

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي " الشلف"
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية

إختصاص : النشاط البدني الرياضي التربوي

دور النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي
في
تحقيق التوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين
في المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية إلى تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية عين الدفلى
(السن 18/15)

تحت إشراف :
الدكتور : يحيى محمد

إعداد الطالب :
بلحاج جيلالي إسماعيل

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي " الشلف"
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية

إختصاص : النشاط البدني الرياضي التربوي

دور النشاط البدني الرياضي التربوي الصفّي
في
تحقيق التوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين
في المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية إلى تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية عين الدفلى
(السن 18/15)

تحت إشراف :
الدكتور : يحيى محمد

إعداد الطالب :
بلحاج جيلالي إسماعيل

السنة الدراسية : 2009/2008

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"اقرأ باسم ربك الذي خلق (01) خلق الإنسان من علق (02)
اقرأ وربك الأكرم (03) الذي علمه بالقلم (04) علم الإنسان ما لم يعلم (05)

سورة العلق الآيه 01-05

"...وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت واليه أنيب"

سورة هود الآيه 88

"قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا انك أنت العليم الحكيم"

سورة البقرة الآيه 32

"وفوق كل ذي علم عليم"

صدق الله العظيم



شكر وتقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
• ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله •

نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع، كما
أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور: يحيى وي محمد* على تفضل بالإشراف
على هذا البحث.

ونحن نكن له كل التقدير والاحترام لما بذله من جهد من أجلنا
الذي أنار لنا الطريق بتعليماته المنهجية وتوجيهاته القيمة في ميزان البحث العلمي.
كما أتقدم إلى الدكتور كمال عكوش بجزيل الشكر والاحترام لما بذله من
جهد في مساعدتنا أثناء دراستنا هذه
والى كل الأساتذة الزملاء الذين لم يبخلوا علينا
بالنصائح والإرشادات.
إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد لانجاز هذا البحث.



إهداء

إلى من قال فيهما عزوجل :

ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما

إلى نسمة الحياة التي نعيش بها والى ينبوع الحياة:

أمي الغالية- الجوهرة- أطال الله في عمرها.

إلى أبي العزيز الذي يسر لي درب المعرفة وأنار لي حياتي

ومهد لي طريق العلم.

إلى جميع إخوتي وأخواتي الذين لم يبخلوا

بتدعيمهم طيلة انجاز هذا البحث.

إلى الكتاكيت سلسبيل يونس تسنيم

والى كل من علمني حرفا، ولقنني درسا، وأعطاني نصحا

إلى كل من نقع عيناه على البحث.

اهدي ثمرة جهدي

إسماعيل

محتوى البحث

الموضوع	الصفحة:
كلمة شكر:	03.....
الإهداء :	04.....
قائمة الأشكال والجداول	18.....
الجانب التمهيدي	
مقدمة:	21.....
1/ - إشكالية البحث:	25.....
2/ -الفرضيات:	30.....
4/ - أهمية البحث:	31.....
5/ - أهداف البحث:	32.....
6/ - أسباب اختيار البحث:	33.....
1/6 - أسباب ذاتية:	33.....
2/6 - أسباب موضوعية:	33.....
7/ - تحديد المفاهيم والمصطلحات	34.....
8/ - الدراسات السابقة	38.....

الجانب النظري

الفصل الاول: التربية البدنية والرياضية

45.....	تمهيد:
46.....	1/- مفهوم التربية العامة.....
46.....	1/1/- معنى التربية.....
49.....	2/- التربية في نظر بعض المفكرين.....
50.....	3/ أهداف التربية.....
50.....	1/3- اكتساب المعرفة.....
51.....	2/3- اكتساب مهارات.....
51.....	3/3- التفكير العلمي.....
51.....	3/4- تكوين الاتجاهات والقيم.....
52.....	3/5- تنمية الميول.....
52.....	3/6- اكتساب القدرة على التدوق.....
52.....	3/7- تقدير الجهد الإنساني.....
53.....	4/- مفهوم التربية البدنية.....
54.....	5/- التربية البدنية والرياضية.....
57.....	6/- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة.....

- 58.....education about movement التربية بشأن الحركة 1/6-
- 58.....education through movement التربية من خلال الحركة 2/6-
- 58.....education in movement :التربية من الحركة: 3/6-
- 59.....التفسيرات العلمية للتربية البدنية والرياضية 7/-
- 59..... نظرية الطاقة الزائدة (سبانسر تشيلر) 1/7-
- 59..... نظرية الترويح (غوتس ماتس) 2/7-
- 60..... نظرية الميراث (ستانلي هول) 3/7-
- 61..... التصور الاجتماعي المعاصر للتربية البدنية والرياضية 8/-
- 62..... النظرية الوظيفية 1/8-
- 62..... ضبط التوتر 2/8-
- 63..... التكامل الاجتماعي 3/8-
- 64..... تحديد الهدف 4/8-
- 64..... نظرية الصراع 5/8-
- 65..... التحكم 6/8-
- 66..... التحويل 7/8-
- 66..... العنصرية 9/8-
- 68..... الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية 9/-
- 68..... الأسس البيولوجية للتربية الرياضية 1/9-

- 69.....-/2/9 الأسس النفسية للتربية البدنية و الرياضية
- 70.....-/3/9 الأسس الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية
- 71.....-/10 أهمية التربية البدنية و الرياضية
- 72.....-/1/10 تنمية القدرات و المهارات الحركية
- 73.....-/2/10 التنمية الاجتماعية
- 73.....-/3/10 تنمية القدرات المعرفية
- 74.....-/4/10 من الناحية النفسية
- 75.....-/11 أهداف التربية البدنية و الرياضية
- 77.....-/12 الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني و الرياضي
- 78...../13 العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد على ممارسة النشاط البدني الرياضي:
- 79.....1/13 الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
- 79.....2/13 الدوافع الغير مباشرة لممارسة الرياضي
- 80.....-/14 خصائص التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
- 80.....-/15 درس التربية البدنية
- 81.....-/15 واجبات درس التربية البدنية
- 81.....-/2/15 بناء درس التربية البدنية
- 82.....-2/16 محتوى درس التربية البدنية و الرياضية
- 85..... خلاصة

الفصل الثاني:

المراهقة في المرحلة الثانوية

87	تمهيد.....
88	1/- مفهوم المراهق.....
91	2/- علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية:.....
91	1/2 - النمو الجسدي.....
98	2/2 - النمو الحركي:.....
95	3/2. النمو العقلي :.....
97	4/2 - النمو الاجتماعي :.....
98	5/2. النمو الانفعالي :.....
99	6/2. النمو الأخلاقي للمراهق :.....
99	7/2 - النضوج الجنسي:.....
100	8/2 - التغير النفسي:.....
100	3/- مراحل المراهقة:.....
101	4/- أنواع المراهقة:.....
101	1/4. المراهقة المتكيفة:.....
101	2/ المراهقة الانسحابية (المنطوية):.....
101	3/4. المراهقة العدوانية:.....
101	4/4. المراهقة الجانحة:.....

102.....	15. أزمة المراهقة: :
102.....	16. أشكال أزمة المراهقة: :
103.....	17- أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق.....
103.....	1/7- الصراع الداخلي.....
104.....	2/7- الاغتراب والتمرد:.....
104.....	3/7 الخجل والانطواء:.....
104.....	4/7 السلوك المزعج:.....
104.....	5/7 العصبية وحدة الطباع:.....
105.....	8./العوامل النفسية الاجتماعية لازمة المراهقة:.....
105	1/8. تأكيد الذات:.....
106.....	2/8./البحث عن الأصالة:.....
106.....	3/8./البحث عن الهوية:.....
106.....	4./العوامل المعرفية:.....
108.....	10 -/ العلاقات الاجتماعية المختلفة للمراهق:.....
101.....	1/10./ علاقة التلميذ بالأسرة:.....
109.....	2/10./ علاقة التلميذ بالمؤسسات التربوية :.....
110.....	1/2./ علاقة التلميذ بالمدرسة :.....
110.....	2/2/10./ علاقة التلميذ بالأستاذ :.....

- 111.....3/2/10 علاقة المراهق بجماعة الأقران:
- 111...../11- طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:
- 112/12- التكيف ومطالب النمو في المراهقة:
- 113...../13. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:
- 115...../14 مهام التربية البدنية و الرياضية للمراهق في المرحلة الثانوية :
- 116...../14- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهقين في المرحلة الثانوية:
- 117.....:خلاصة:

الفصل الثالث:

- التوافق الدراسي

- 119.....:تمهيد:
- 120...../1- مفهوم التوافق:
- 123...../2- محددات التوافق:
- 123...../1-2- المحددات البيولوجية الطبيعية:
- 123...../2-2- المحددات الثقافية والمعرفية:
- 124...../3- النظريات المفسرة للتوافق:
- 124...../1 النظرية البيولوجية :
- 125...../2/3: نظرية التحليل النفسي:
- 126...../3/3 النظرية السلوكية:

- 126..... 3 / 4- نظرية علم النفس الإنساني :
- 127..... 3 / 5- النظرية الاجتماعية:
- 128..... 4- سيكولوجية التوافق الدراسي العام للشخصية:
- 130..... 5- أبعاد التوافق :
- 130..... 1/5 التوافق النفسي (الشخصي) :
- 133..... 5 / 2- التوافق الاجتماعي:
- 135..... 6- مظاهر ومؤشرات التوافق:
- 135..... 6/ 1- المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة :
- 135..... 6/ 1- النجاح:
- 136..... 6/ 3- الراحة النفسية :
- 136..... 6/ 4- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية :
- 136..... 6/ 5- العلاقات الاجتماعية:
- 137..... 6/ 6- الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة :
- 137..... 6/ 7- الثقة بالنفس وبالآخرين:
- 137..... 6/ 8- الاتزان الانفعالي:
- 137..... 6/ 9- مفهوم الذات :
- 138..... 6/ 10- القدرة على العمل والإنتاج الملائم:
- 138..... 7- العوامل الأساسية في إحداث التوافق:

- 138.....1/7- الدوافع:
- 138.....2/7- الحاجات:
- 139.....1/2/7- الحاجات الفيزيولوجية :
- 139.....2/2/7- الحاجات النفسية الوجدانية:
- 140.....3/7- أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له إشباع حاجاته الملحة :
- 140.....4/7- تقبل الفرد لنفسه:
- 141.....8/- التوافق الدراسي:
- 142.....9/- مظاهر التوافق الدراسي:
- 142.....1-9/1- الراحة النفسية :
- 142.....2/9- الكفاية في العمل:
- 142.....3/9-متابعة الدروس:
- 143.....4/9- إقامة علاقات :
- 143.....5/9- المشاركة في الأعمال :
- 143.....6/9- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية :
- 143.....10/- عوامل التوافق المدرسي:
- 143.....1/10- الطالب:
- 144.....2/10- الزملاء أو جماعة الأقران:
- 146.....3/10- المدرسة:

- 147.....4/10-البيئة الفيزيائية للصف وحجمه:
- 148.....5/10- التوافق المدرسي ومستوى الصف الدراسي:
- 149.....6/10- مدير المدرسة:
- 150.....7/10- الأستاذ:
- 152.....9/10- النشاط المدرسي:
- 153.....1/9/10- التوافق المدرسي والنشاط المدرسي:
- 154.....10/10- المنهاج:
- 156.....11/10- التوافق المدرسي والمنهاج:
- 157.....11- عوامل سوء التوافق الدراسي:
- 157.....1/11- عوامل تتصل بالطالب:
- 158.....2/11- عدم كفاية الوظائف الجسمانية :
- 185.....3/11- عدم كفاية الوظائف الوجدانية :
- 158.....4/11- العوامل الخارجية:
- 158.....1/4/11- الأسرة:
- 159.....2/4/11- المجتمع:
- 160.....12- اثر التوافق الدراسي على سلوك الطلاب وعلى الانجاز الدراسي:
- 161.....خلاصة:

الجانب التطبيقي :

الفصل الاول: منهجية البحث

164.....	تمهيد:
165.....	1/- منهج البحث:
165.....	1/1/- المنهج السببي المقارن:
166.....	2/- متغيرات البحث:
166.....	1/2- المتغيرات المستقلة:
166.....	2/2- المتغيرات التابعة:
166.....	3/- الدراسة الاستطلاعية:
167.....	4/ - عينة البحث:
168.....	5/- تصميم الدراسة:
168.....	6/- أدوات الدراسة:
168.....	6/1/- مقياس التوافق الدراسي:
169.....	7/- عبارات المقياس:
170.....	7/1/- عبارات أبعاد مقياس التوافق الدراسي كما يلي:
170.....	8/- طريقة تصحيح اختبار التوافق الدراسي:
170.....	9/- اختبار الصدق:
170.....	10/- ثبات أدوات الدراسة:
171.....	11/- مجالات البحث:
171.....	11/1/- المجال الزمني:
172.....	11/2/- مكان الدراسة:
172.....	13/- الطرق الإحصائية:

الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج

175.....	تمهيد:
176.....	1/- عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس التوافق الدراسي:
188.....	5 مناقشة نتائج البحث :
192.....	الاستنتاج العام:
193.....	الخلاصة:
194.....	الاقتراحات:
196.....	قائمة المراجع:
205.....	الملاحق:

- قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	أهداف التربية البدنية والرياضية	
02	الخصائص الجسمية للمراهقة	91
03	عينة البحث	167
04	عبارات المقياس	169
05	عبارات أبعاد المقياس	170
06	يبين دلالة الفروق بين الممارسين فيما يخص بعد الاتجاه نحو الدراسة	176
07	يبين دلالة الفروق بين الممارسين والغير الممارسين فيما يخص العلاقة مع الزملاء	177
08	يبين دلالة الفروق بين الممارسين و الغير الممارسين فيما يخص الجانب الشخصي	178
09	يبين دلالة الفروق بين الممارسين و الغير الممارسين فيما يخص الجانب الشخصي	178
10	يبين دلالة الفروق بين الممارسين و الغير الممارسين فيما يخص العلاقة مع الأساتذة	180
11	بين النسبة المئوية للتلاميذ الممارسين والمعفيين حيث يخص درجة التوافق في جميع أبعاد التوافق الدراسي	181
12	بين دلالة الفروق بين الذكور و الإناث فيما يخص اتجاه نحو الدراسة	182
13	بين دلالة الفروق بين الذكور و الإناث فيما يخص العلاقة ع الزملاء	183
14	بين دلالة الفروق بين الذكور و الإناث فيما يخص الجانب الشخصي	184
15	بين دلالة الفروق بين الذكور و الإناث فيما يخص الجانب الأسري	184
16	بين دلالة الفروق بين الذكور و الإناث فيما يخص العلاقة مع الأساتذة	185
16	بين النسبة المئوية للتلاميذ الذكور والإناث حيث يخص درجة التوافق في جميع أبعاد التوافق الدراسي	185

قائمة الأشكال :

الشكل رقم 01 : يمثل تكامل أبعاد الشخصية الإنسانية48

الشكل رقم 02 : النسبة المئوية لدرجة التوافق الدراسي للممارسين والمعفيين.....181

الشكل رقم 03 : النسبة المئوية لدرجة التوافق الدراسي للذكور و الإناث18

A decorative orange floral border frames the page. It consists of a top and bottom arc with intricate floral and vine patterns, and two vertical lines of small orange dots on the left and right sides.

الجانب التمهيدي

تغيرت ملامح حياة الإنسان في العقود الأخيرة من القرن العشرين بشكل لم يسبق له مثيل في تاريخ البشرية ، وتشير معطيات القرن الحادي والعشرين إلى أن تغيرات وتحديات أكثر حدة سيشهدها العالم في الحقبة القادمة ، متمثلة في كم كبير من المشكلات التي ستفرض نفسها بقوة في المجالات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وغيرها من جوانب حياة بني البشر بجوانبها المختلفة .

وفي هذه الأيام التي يغير فيها التقدم العلمي والتقني المذهل حياة الإنسان، تبرز أهمية النظم القادرة على مواكبة عصر الانفجار المعرفي والتكنولوجي، وتربية الإنسان بطريقة شمولية تأخذ في عين الاعتبار جوانبه النفسية، الاجتماعية، العقلية، الجسمية والانفعالية وتزوده باليات تمكنه من التوافق مع نفسه ومع ما يحيط به، من خلال الوعي السليم بحاجات أمته ومجتمعه ، وتوفير القدرات اللازمة لإشباع هذه الحاجات بطريقة سوية تأخذ في عين الاعتبار المحافظة على أصالة الموروث الثقافي للفرد والمجتمع .

وبالرغم من التطور الهائل الذي شهده العالم منذ بداية القرن المنصرم، إلا أن الانطباع السائد في أوساط التربويين في كثير من الدول العالم يشير إلى أن هناك تراجعاً ملموساً في مستوى التعليم، مما حدا كثيراً من الدول إلى أن تدق ناقوس الخطر، وقد انتبهت هذه الدول إلى أن الأمة في خطر، وأبدت اهتماماً على أعلى مستوى لإيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلة التي تهدد حاضر الشعوب ومستقبلها.

وبالرغم من المتغيرات الكثيرة التي تأثر في فاعلية النظم التربوية وقدرتها على تحقيق أهدافها، إلا أن هناك إجماعاً على أن المتعلم يحتل دوراً بالغ الأهمية في العملية التعليمية، إلا أنه ظل الاهتمام ولفترات طويلة يركز على دراسة التحصيل الدراسي وكأنه يرتبط فقط بالجانب العقلي للطلبة، ولكن الدراسات الحديثة أشارت إلى أهمية الجوانب النفسية في التحصيل، ومن هذه الجوانب مدى توافق الطالب نفسياً واجتماعياً ضمن المدرسة، والتوافق هو انسجام الإنسان مع محيطه، وهو التقنية التي تسمح للشخص أن يحصل على فهم أفضل للوسط الذي يعيش فيه، بحيث أثبتت بعض الدراسات المتفوقين دراسياً يمتازون من حيث مستوى إحساسهم بالأمن النفسي والاجتماعي، كما يمتازون بالثقة بالنفس والتكيف الاجتماعي السوي مع الآخرين، في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات أن المتخلفين دراسياً يعانون بعض المشكلات النفسية كنقص في التوافق الدراسي وشعور بالحرمان وإحساس عميق بعدم الثقة بالنفس وعدم الشعور بالأمن.

وواقع الحال أن المدرسة الثانوية تواجه الطلبة بعناصر جديدة لم يعتادوا عليها في المرحلة السابقة وربما يتطلب هذا تعديلاً في أساليب التوافق التي يحملها، أو تكوين أساليب توافق جديدة. ومن بين ما توفره المدرسة الثانوية للطلبة المواد التعليمية التي تسهم في إغناء معارفهم، كذلك توفر جواً جديداً من العلاقات الجديدة بين الطالب وغيره من الأفراد، وهنا نشير إلى العلاقة بينه وبين زملائه من جهة وبينه وبين معلميه من جهة ثانية، وكذلك علاقته مع الإدارة من جهة وتعتبر هذه العلاقات ميداناً واسعاً لأشكال من التوافق الدراسي التي قد تكون إيجابية مثمرة أو سلبية تؤدي إلى سوء توافق الطالب مع محيطه الدراسي .

و تُعرّف عملية التوافق المدرسي في مجال علم النفس الاجتماعي باسم عملية التطبيع الاجتماعي، ويتم هذا التطبيع داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء أكانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة والمدرسة أو الأصدقاء، أو المجتمع الكبير بصفة عامة، والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية، ذو طبيعة تكوينية، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرب بعض العادات والتقاليد السائدة، وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكدتها مجتمعه.

ومرحلة التعليم الثانوي هي مرحلة المراهقة بالنسبة للطفل التي تعتبر من اعقد المراحل التي يعيشها الإنسان في حياته، نتيجة التغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية السريعة التي تطرأ على المراهق، "الاقتراب من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسدي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات، ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية.

و لهذا يجب الاستعانة بالدراسات السابقة لعلماء النفس و الاجتماع للمراهقين وذلك بإتباع المنهج العلمي الحديث و السائر في طريق تطور مختلف العلوم الأخرى، بغية توفير البيئة المناسبة للتلاميذ داخل المدرسة.

وبما أن الرياضة أصبحت في العصر الحالي ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهما الواسع على الأفراد والشعوب ، ولذلك فقد أصبحت أيضا ظاهرة اجتماعية تخدم التربية والاقتصاد والفن والسياسة، ووسائل الاتصال والعلاقات الدولية ، بل أن مداها أكثر من ذلك فكل فرد أصبح مهتما بشكل أو بآخر بالرياضة.

و تعد التربية البدنية و الرياضية عنصرا هاما في عمليتي التطور التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد عامة و المراهقين بصفة خاصة... و لا تقتصر التربية على حدود المدارس، فهي أوسع بكثير من ذلك و لكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما، لغرض اكتساب روح الحياة الديمقراطية و العمل على تربية النظام الاجتماعي، كذلك تمثل المكان الذي تجري فيه محاولات لنشأة جيل صاعد يحافظ على العمل الصالح للمجتمع، و تلعب التربية البدنية و الرياضية في الثانوية دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة للجوانب البدنية و العقلية و النفسية، لقد أصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة النفسية وواجبا اجتماعيا هاما يجب العمل على تحقيقه. كما أن تقدم علمي النفس و الاجتماع يوضحان مدى أهميتها في حياة الأفراد و الشعوب.

وبما أن النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الحديثة ميدانا من ميادين التربية في إعداد الفرد بقدرات تمكنه من التكيف مع مجتمعه، وان يشكل حياته العملية ويساهم في تنمية وطنه إذ يقول "احمد السمرائي" بان التربية الرياضية مثلها كمثل المواد الدراسية الأخرى تعمل على تكوين الفرد من جميع جوانبه سواءا كانت تربوية او نفسية أو اجتماعية أو عقلية.

وانطلاقا من هذه المعطيات وقع اختيارنا لموضوع بحثنا والذي يتمحور حول "دور النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي في تحقيق التوافق الدراسي للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية"

وهذا لإيماننا بالدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي والمتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الأبعاد التربوية في الوسط المدرسي وبصفة خاصة عند للتلاميذ في المرحلة الثانوية ، لان النشاط البدني الرياضي التربوي يعد جانب تربوي هام متمما للعملية التعليمية، وهو ذلك البرنامج التعليمي الذي يقبل عليه الطلبة برغبتهم بحيث يحقق أهدافا تربوية معينة داخل الصف أو خارجه، وأثناء اليوم الدراسي أو بعد الانتهاء من الدراسة، ويؤدي ذلك إلى نمو خبرة الطالب وتنمية هواياته وقدراته في الاتجاهات التربوية والاجتماعية المرغوبة، ويشتمل النشاط المدرسي على مجالات متعددة ذات علاقة بالمادة الدراسية والحياة العامة للطلبة.

وانطلاقاً من هذه المعطيات اتبعنا في انجاز هذا البحث عدة مراحل، فبعد تقسيم الدراسة إلى قسمين قسم نظري وقسم تطبيقي .

فأما الجانب النظري قسمناه إلى ثلاثة فصول:

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية .

وتطرقنا فيه إلى تعريف التربية العامة وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية كما وضحنا أهم الأسس التي تقوم عليها التربية البدنية ومختلف أهدافها في المرحلة الثانوية.

الفصل الثاني: المراهقة في المرحلة الثانوية.

وتطرقنا فيه إلى أهم مفاهيم المراهقة ،النظريات المفسرة لها، أبعادها، مظاهرها، العوامل النفسية والاجتماعية للمراهقة، طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق في المرحلة الثانوية، ومهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في المرحلة الثانوية.

الفصل الثالث : التوافق المدرسي.

وتطرقنا فيه إلى، مفهوم التوافق والتوافق الدراسي ، أهم النظريات المفسرة له، أبعاد التوافق، مظاهر التوافق الدراسي، العوامل الأساسية في إحداث التوافق،عوامل سوء التوافق الدراسي و اثر التوافق الدراسي على سلوك التلاميذ والتحصيل الدراسي.

أما الجانب التطبيقي فبطبيعته مقسم إلى فصلين :

الفصل الأول:

وتم في عرض منهجية الجانب التطبيقي كما تناولنا فيه منهج البحث، عينة وأدوات الدراسة ، تعريف المقياس ، تحديد أدوات تحليل البيانات .

الفصل الثاني:

وتم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وقد خلص الباحث إلى استنتاج عام وخلاصة وبعض الاقتراحات، ثم المراجع والملاحق

1- الإشكالية:

"اهتمت العلوم الحديثة بالتربية العامة اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد الفرد إعدادا سليما لجميع جوانب شخصيته، سواء كانت عقلية، نفسية أو اجتماعية، وإذا كانت كذلك فهي تساهم في تنمية ثقافة الأمة، و تساعد الفرد بصفته لونا من ألوان التي ترمي إلى تحقيق الجوهر الحقيقي للحياة، بصفته حلقة في سلسلة من العوامل المؤثرة الكبيرة التي تساعد تحقيق المثل العليا، و تساهم في رسالة المجتمع.⁽¹⁾

"وبما أن الأطفال هم طاقة الأمة النابض وعماد المستقبل المنير، و هم جزء لا يتجزأ من هذا النسيج المجتمعي له ما لنا وعليه ما علينا، وكلما زاد إنفاق الأمم على تربية الأطفال كلما توقعنا جيلاً يتصف بالأخلاق والضمير والانتماء، و إن الشعور بالانتماء يتكون وينمو من خلال شعور الفرد في مراحل نموه المختلفة بمدى اهتمام الأسرة والدولة والمؤسسات التربوية به، ولما كانت الغاية الأساسية من تعليم وتأهيل الأطفال هي تمكين الفرد من العيش بكرامة بحيث يكون قادر على التواصل والتفاعل مع المجتمع بل الإبداع في مجتمعه والانخراط في مراحل التنمية المختلفة".⁽²⁾

"وتعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ويكمن الخطر في هذه المرحلة التي تتنقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة منها الجسمية، الفسيولوجية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية، الدينية والخلقية، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية، بحيث انها تمضي الاستجابات الاجتماعية عند المراهق في اتجاهين: احدهما نحو الفردية والآخر نحو الاجتماعية، فأما الاتجاه الأول فيتجلى في الشعور بالقيمة الاجتماعية للتغيرات الجسدية، ونتيجة لذلك يشعر بعدم الرضا عن المعاملة التي يتلقاها من الأسرة والراشدين بوجه عام، فهو لم يعد طفلاً، ومن ثم يقع الصراع بينه وبينهم".⁽³⁾

(1)- السيد محمود أحمد: مشكلات النظام التربوي العربي، ط1، دمشق، 2002، ص90

(2)-محمد عبد الرحمن عيسوي: المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة للعربية، بيروت، لبنان، 2005، ص 29 .

(3)- مخول مالك: علم نفس الطفولة والمراهقة، ط8، منشورات جامعة دمشق، دمشق سوريا 2003، ص59.

" ويتفاوت الصراع في شدته ومدته تبعاً لنمط الأسرة، ومستواها الاجتماعي والاقتصادي ونمط المجتمع، والنظام الحضاري السائد، وفي هذا الصراع يشعر المراهق انه يقف منفرداً، ويتجلى هذا الشعور في عدة مظاهر من أبرزها الشكوى من أن الراشدين لم يعودوا يفهمونه."¹

"وقد يزداد هذا الصراع حدة فتكون هذه الاتجاهات في النمو بمثابة ظهور لعدد من الانحرافات كالجناح والعصاب، وأما الاتجاه الثاني (نمو الاجتماعية)، فيتجلى هذا النمو في معظم جوانب النشاطات التي يمارسها الطفل المراهق، وفي إدراكه للآخرين، وفي أحكامه الأخلاقية، وفي أسلوب تعامله مع الآخرين، وفي أحكامه عليهم والأسس التي يدخلها في اعتباره عند تفضيل بعضهم على بعض، وينمو ارتباطه بأصدقائه، وكل هذه المظاهر تؤدي إلى زيادة اندماج المراهق في الجماعة وارتباطه بها، فالمعرفة التي يكتسبها عن دور الشخص في الجماعة وما يستلزم هذا الدور من مهام معينة، يساعده على أن يساهم بشكل ايجابي في نشاط الجماعة، وحينها يستطيع المراهق في نهاية المرحلة التمييز بين ما هو ايجابي وما هو سلبي من القيم، وهذا يعد ارتقاء ملحوظ نحو إدراكه للقيم الاجتماعية."⁽²⁾

" هذا ويقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي: " ان المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتمتت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو هو عملية مستمرة ومتصلة"⁽³⁾.

"

¹ - احمد علي حبيب: المراهقة، بدون طبعة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006، ص10، 9.

⁽²⁾ -- مخول مالك، نفس المرجع السابق، ص60.

⁽³⁾ - درويش زين العبدین ، المدخن المراهق: البيئة والشخصية والسلوك، بدون طبعة، دار المعارف، القاهرة، 1983، ص125

وبما أن الطلبة، كغيرهم من أفراد المجتمع، لهم دوافعهم وحاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يسعون إلى إشباعها، ويتوقف مدى توافقتهم على درجة هذا الإشباع ، لذلك يجب على المدرسة أن تأخذ دورها في مساعدتهم من أجل الوصول إلى مستوى أفضل من التوافق الدراسي، وعدم تمكنها من إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى نتائج سلبية أهمها فشلهم في التكيف مع المدرسة، وقد ذكر (سلافين1986slavin) أن المشكلات الصفية ناتجة عن مشكلات تتعلق بالتعليم وسببها أن المدرسة والأنشطة التعليمية مملة ومخيبة ومحبطة للتلاميذ، ويؤكد هيلجارد (Hilgard,1962) أن الخبرات التربوية التي يكتسبها الطلبة تعد أحد المصادر ذات الأثر في تكيفهم، وأنها تسهم في تنمية قدراتهم على إقامة علاقات إيجابية ناجحة في المواقف الاجتماعية المختلفة كما إن العلاقة بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي علاقة جد وثيقة، ذلك أن حياة الطلبة داخل المدرسة حافلة بالخبرات التي تؤثر إيجاباً أو سلباً على توافقتهم وتحصيلهم الدراسي".(1)

" كما يلاحظ في سياق العمل التربوي أن الطلبة ذوي التحصيل المنخفض يعانون صعوبات في التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي، وإن الأساس الأول لعدم التوافق الشخصي هو وجود حالة صراع انفعالي يعانها الفرد، وينشأ هذا الصراع نتيجة وجود دوافع مختلفة توجه كل منها الفرد وجهات مختلفة، والفرد لا يستطيع العيش في فراغ، إذ أن كل كائن إنساني يعيش في مجتمع، وتحدث داخل إطار هذا المجتمع عمليات من التأثير والتأثر بين أفراد ذلك المجتمع، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والعادات والقيم التي يخضعون لها، للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية، ولاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسياً أو اجتماعياً".(2)

(1) -السيد محمود أحمد : مشكلات النظام التربوي العربي ، ط1، دمشق سنة ،2002ص115،109
(2) -لزارد محمد خير: التخلف الدراسي وصعوبات التعلم (التشخيص)، ط1، دار نشر ، دمشق،1988، ص125

" و تلعب المدرسة الثانوية دورا أساسيا في تكوين و تربية النشء من الناحية النفسية و الاجتماعية لما لها من أهداف تخدم متطلباته التربوية، التكوينية و الاجتماعية، حيث أن البرنامج المسطر من طرف وزارة التربية الوطنية وبالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة يهدف إلى المحافظة على الصحة وتنمية القدرات النفسية والحركية وتحسين العلاقات الاجتماعية بين الأفراد لبناء مجتمع متكامل من كل الجوانب التي يمكن بها أن يزدهر ويتطور"⁽¹⁾.

" و من بين البرامج المسطرة من طرف وزارة التربية الوطنية برنامج حصة التربية البدنية و الرياضية الذي يعتبر إحدى البرامج الرئيسية المدرجة على مستوى التعليم الثانوي لما يمهده للتلاميذ من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية من المهارات و خبرات حركية و التي لها دور كبير في عملية التوافق العضلي العصبي وتنمية التنسيق بين مختلف أجهزة الجسم، هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية التربوية فإنه بوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية فإنه يحدث بينهم تفاعل، حيث أنهم يكتسبون الصفات الخلقية كالطاعة و الشعور بالصدقة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء، أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية للتلاميذ إذ يتمكنون من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من كسب علاقات الإخوة و الاحترام و كيفية اتخاذ القرارات الجماعية و الفردية"⁽²⁾.

" كذلك تساعد التلاميذ على الاندماج في المجتمع و التكيف مع الجماعة أما من الناحية النفسية فقد استعانت التربية و الرياضية في حركة تطورها بالجانب النفسي للتلميذ الرياضي على العموم والتلميذ في المرحلة الثانوية ابن تراوده مرحلة المراهقة التي تعتبر من أصعب مراحل النمو التي يعيشها هذا الفرد و أكثرها تشعبا ففيها تلعب التربية البدنية و الرياضية دور فعال في خلق حالة من الارتياح و تحقيق رغبة التلميذ و اتجاهاته لممارسة ما يحب و يفضل من الألعاب لما تحتويه من أنشطة و فعاليات رياضية"⁽³⁾.

(1)- احمد علي حبيب: المرافقة مؤسسة، بدون طبعة، طبعة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006، ص12 .

(2)- محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص25،

(3)السدحان عبد الله بن ناصر: علاقة الترويح بالتفوق الدراسي، دراسة ميدانية على طلبة الصف الثالث في المدارس الثانوية بمدينة الرياض، "المجلة ، التربوية"، 70 (18)،السعودية، 2004، ص 197-239.

" وبما أن التحصيل المرتفع هو هدف تسعى كل مدرسة لأن يصل إليه طلبتها، كما أن التكيف من المتطلبات الأساسية التي يسعى إليها الفرد لكي يكون إيجابياً ومنتجاً، فالتوافق المدرسي والنشاط المدرسي يُعد ظاهرة اجتماعية تؤثر وتتأثر بغيرها، فممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية بالإضافة إلى تحقيق الرضا الذاتي، كما أن استثمار وقت الفراغ يؤثر في العملية التربوية بأكملها، والطلبة الذين يشاركون في الأنشطة المدرسية، سواء داخل أم خارج المدرسة، غالباً ما يتسمون بروح قيادية وثبات انفعالي وتفاعل اجتماعي، ولديهم القدرة على المثابرة عند القيام بأعمالهم، كما أن النشاطات الطلابية تُعد من أهم الوسائل التي يمكن استخدامها لتدعيم الحياة السوية للطلبة ولترفع من إنتاجهم وتحصيلهم الدراسي" (1).

وقد جاءت هذه الدراسة محاولة لإلقاء الضوء ولمعرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي والمتمثل في حصة التربية البدنية والرياضي في تحقيق التوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية.

بحيث لاحظنا ومن خلال زيارتنا إلى المدارس الثانوية أثناء تدريسها التربية البدنية

والرياضية في المرحلة الثانوية ، في ولاية عين الدفلى أنّ من أهم المشاكل الطلابية التي تثير قلق المدرسين وإدارة المدرسة وتؤثر سلباً على سلوك الطالب: اضطراب العلاقة بين الطالب والمعلم إضافة إلى اضطراب العلاقة بين الطالب وزملائه، والعزوف أو الإهمال في حل الواجبات الدراسية وخصوصاً فيما يخص التربية البدنية والرياضية، وإثارة الشغب داخل الصف والمدرسة، والخروج المتكرر من بعض الحصص، إضافة إلى عدم الاشتراك الإيجابي للتلاميذ في درس التربية البدنية .

" والمدرسة كمؤسسة اجتماعية تضم ثلاث فئات هي: الطلبة - المدرسون - الإداريون، إذ يتم التفاعل بين هذه الفئات عبر التواصل اليومي، وكل ذلك يكون نظاماً اجتماعياً فريداً له سماته المستقلة، وضمن هذه المؤسسة تبرز العلاقات الاجتماعية الواسعة بين أفرادها، وهذه العلاقات القائمة على المحبة والتعاون، أو على التناحر، لها تأثيرها الكبير على التحصيل الدراسي، فقد تحسنه أو تسوء إليه" (2).

(1) - لزراد محمد خير: التخلف الدراسي وصعوبات التعلم، نفس المرجع السابق، ص119.
(2) - الديب حامد: فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية، ط1، دار الكتاب اللبناني، بيروت سنة 2000، ص04.

ومن هنا تتجلى مشكلة البحث التي يمكن لنا طرحها على النحو التالي :

✓ إلى أي مدى يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي الصفّي في تحقيق التوافق الدراسي عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية ؟

2- الفرضيات:

1/2- الفرضية العامة:

◀ يلعب النشاط البدني الرياضي التربوي الصفّي دور كبير وفعال في تحقيق التوافق الدراسي عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية.

2/2- الفرضيات الجزئية :

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق الدراسي بين التلاميذ المراهقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفّي في المرحلة الثانوية .

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق الدراسي بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفّي في المرحلة الثانوية .

3- أهمية البحث:

إن الطالب يدخل إلى المدرسة لا ليوسع معارفه العلمية فقط وإنما ليطور نفسه ويشعب علاقاته الاجتماعية مع الطلبة والمدرسين والإداريين، وهذا كله يبلور شخصيته ويصقلها ويؤثر على إنتاجه مستقبلاً، مما يكون له الأثر على تقدم المجتمع وتطوره عن طريق رفته بأفراد صالحين لبنائه، وبالرغم من تعدد الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت التوافق الدراسي، إلا أنّ هذا الموضوع التوافق المدرسي الخاص (أي فيما يخص مادة التربية البدنية والرياضية فقط: مثل... معلم هذه المادة، تفاعل زملاء أثناء الحصة الدراسية التي تخص هذه المادة، مساهمة الإدارة في حل المشكلات التي تعترض الطالب في دراسة هذه المادة...) لم يولى على حسب علم الباحث باهتمام كبير على المستوى المحلي والمستوى العربي.

وتتلخص أهمية البحث في أنّه يدرس النقاط التالية:

- تسليط الضوء على الأهمية النفسية، الاجتماعية، والمدرسية لحصة التربية البدنية والرياضية عند المراهق في المرحلة الثانوية .
 - قلة البحث العلمي في موضوع علاقة التربية البدنية والرياضية بالتوافق الدراسي
 - تهميش بعض المدراء لهذه المادة و تحويل منصبها المالي إلى مواد أخرى باعتبار هذه الأخيرة أكثر أهمية عن التربية البدنية و الرياضية .
 - معامل التربية البدنية المنخفض (01) مقارنة بمعاملات الدراسية الأخرى رغم أهميتها(أهمية التربية البدنية).
 - 1. أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الدراسي للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية وبالتالي تحسين التحصيل الدراسي.
- كما تكمن أهمية هذا البحث في النتائج التي يحاول التوصل إليها الباحث.

4- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث بشكل عام إلى التعرف على دور التربية البدنية والرياضية و دورها في تحقيق التوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية بالإضافة إلى كفاءة الأستاذ، في ذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية :

- أ- لفت الانتباه إلى مكانة التربية البدنية بالمدارس.
- ب- معرفة العلاقة بين التربية البدنية بالتوافق الدراسي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
- ت- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على المراهقين بعد نهاية النشاط الرياضي.
- ث- معرفة نوع التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية و الاجتماعية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و بعدها.
- ج- معرفة كيف تأثر حصة التربية البدنية و الرياضية على التلميذ المراهق حتى يتوافق شخصيا و مع أفراد المجموعة الواحدة و الاندماج في المجتمع ككل.
- ح- إبراز قيمة التربية البدنية و الرياضية في خلق حالات الارتياح للمراهقين و معرفة اتجاهاتهم نحو اللعبة المفضلة و ما تحتويه من الأنشطة و الفعاليات الرياضية.
- خ- معرفة مدى توفر الجو المناسب من حيث التوافق الدراسي للتلاميذ داخل المدارس الثانوية.
- د- معرفة الفروق في التوافق الدراسي في المرحلة الثانوية ومدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي في تحقيقه.

5-أسباب اختيار البحث:

"يعد التوافق النفسي والاجتماعي الدراسي من الأمور الرئيسة التي تسعى العملية التربوية إلى تحقيقها لدى الطالب، ولعل التوافق الدراسي من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين، ولأهميتها من حيث تأثيرها في تكوين الشخصية النفسية و الاجتماعية للطالب، وتأتي أهمية البحث الحالي من كونه من الأبحاث التي تتناول موضوعاً من المواضيع الهامة في حياة الطالب المدرسية وعلاقته بمؤثرات البيئة المدرسية إذ يسلط الضوء على أثر التوافق الدراسي النفسي والاجتماعي داخل المدرسة على الطالب وعلى تحصيله الدراسي ومدى مساهمة التربية البدنية والرياضة في ذلك."⁽¹⁾

1/5- الأسباب الذاتية :

ويعود ذلك إلى شعورنا بهذه المشكلة في الوسط التربوي بحكم عملنا في الميدان، إضافة إلى تفاقم هذه الظاهرة وعدم معالجتها بالشكل الايجابي من طرف الأخصائيين، فالتركيز كل التركيز على المناهج فقط وإهمال الجانب الذي يخص الطالب من حيث مدى تأقلمه مع الوسط الذي يدرس فيه.

2/5- الأسباب الموضوعية:

ويعود ذلك إلى اتساع دائرة الهوة بين التلاميذ والمدرسة والعاملين فيها من حيث التأقلم مع الآخر، فالتلميذ يدعي بان المدرسة لم تعد توفر له الجو المناسب، والعكس صحيح، وبالرغم من أن المادة الوحيدة الذي يجد فيها التلميذ نفسه هي مادة التربية البدنية والرياضية لما لها من خصوصيات ، إلا انه وفي الآونة الأخيرة لم يعد يشارك بشكل ايجابي في هذه الحصة، مما وجب معالجة هذا الموضوع بمنهجية علمية تراعي جميع المتغيرات الحاصلة في الميدان، بغية الرفع من كفاءة التلميذ وبالتالي الرفع من التحصيل الدراسي.

(1) - زين العبدین درویش ، علم النفس الاجتماعي، أسس وتطبيقاته، نفس المرجع السابق، ص192.

6/- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1/6- معنى التوافق في اللغة:

" ما دار عن لسان العرب: أن التوافق مأخوذ عن وفق الشيء أي ملائمته، وقد وافقه موافقة واتفق معه توافقاً (ابن منظور الأنصاري"².

"وجاء بالمعجم الوسيط"

أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب الشذوذ في الخلق والسلوك (جمع اللغة العربية) .

2/6- مفهوم التوافق النفسي والمدرسي: School adjustment psychological

"هو عملية دينامية مستمرة بين الفرد وذاته وما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية فالطالب المتفوق هو المقدر لذاته الساعي لتحقيقها ، ومن خلال إقامة نسيج يتلاقى مع الآخرين ومع زملائه ومعلميه وأن يكون متوازناً وفعالاً ومنتجاً في بيئة المدرسة بمختلف جوانبها وراضياً عن انجازه الأكاديمي بما يحقق له السعادة."³

"والتوافق النفسي المدرسي هو عملية دينامية يتم تنفيذها من خلال إجراءات يقوم بها الطالب وصولاً إلى تحقيق الأهداف، ويتعرض الطالب لمنبهات ومثيرات داخلية أو خارجية تولد عنده حاجة ودافعية يسعى إلى تحقيقها من خلال عملية التفاعل المتبادل بينه وبين عناصر المواقف التعليمية المختلفة"⁴.

²- السيد، محمود أحمد ، مشكلات النظام التربوي العربي ، ط1، دمشق سنة ،2002ص99

³- الديب حامد ، فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية،دار الكتاب اللبناني، ط1.بيروت سنة2000ص36

⁴- نفس المرجع السابق ،ص35

3/6- التوافق المدرسي:

"هو التوافق النفسي والاجتماعي السوي الذي تستطيع أن تتعرف عليه بالنسبة للطالب في محيط مدرسته وأسرته".

ويعرفه بدري عبد المعطي :

"أن التوافق الدراسي هو حالة يبدو في العملية الدينامية المستمرة والتي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية.

كما أوضح مدحت عبد اللطيف أن هنالك اتجاهين للتوافق هما النفسي والاجتماعي وحدد عناصرهما.

4/6- التوافق الاجتماعي:

"ويشمل على التوافق المنزلي والتوافق المدرسي والمهني والثقافي والاقتصادي والديني.

5/6- مفهوم التوافق النفسي:

"ويشمل على " توافق الأنا مع الأنا الأعلى وتوافق الأنا مع الهو. ويتضمن التوافق أشكالاً متعددة مثل التوافق الدافعي، التوافق الوجداني، التوافق العقلي، التوافق التروحي"⁵.

6/6- التكيف المدرسي Adaptation Scolaire:

"وهو تكيف الطالب المدرسي بأنه ينجم عن تفاعله مع المواقف التربوية، وهو محصلة لتفاعل عدد من العوامل، منها: ميوله، ونضج أهدافه، واتجاهاته نحو النظام المدرسي، واتجاهاته نحو المواد الدراسية، وعلاقته برفقائه ومعلميه، ومستوى طموحه. ولا يقاس تكيف الطالب بمدى خلوه من المشكلات بل بقدرته على مواجهة هذه المشكلات، وحلها حلولاً إيجابية تساعد على تكيفه مع نفسه ومحيطه المدرسي"⁽²⁾.
بأنه "تلاؤم الطالب مع ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعداد لتقبل الاتجاهات والقيم والمعارف التي تعمل على تطويرها لدى الطلبة".

⁵ - النجار عبد الرحمن محمد، أطفالنا ومشكلاتهم النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997، ص136.
⁽²⁾ - جبريل، موسى عبد الخالق: تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلبة الذكور، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية. 1983، ص.204

وعليه فالتكيف المدرسي هو محاولة الطالب التفاعل والتواصل داخل حجرة الدراسة مع جميع جوانب العملية التعليمية بمختلف جوانبها من مدرسين، وجماعة الأقران، ومناهج دراسية، وإدارة مدرسية، ونظام امتحانات، وذات أكاديمية وغيرها، بحيث يساهم ذلك في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية، وبالتالي رضا الطالب وقناعته بها.

17/6- المراهقة:

"ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد"¹.

" أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة فتصل إلى 10 سنوات"².

"وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسان، أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما المراهقة فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه، وجددير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً، وهي الفترة الانتقالية الانفعالية بين الطفولة والرشد والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى التغيرات الوجدانية المصاحبة لهذه التغيرات"⁽³⁾.

وفي بحثنا هذا مرحلة المراهقة التي نحن بصدد دراستها هي مرحلة المراهقة الوسطى عند التلاميذ في المرحلة الثانوية والممتدة بين سن 15 إلى 18 سنة.

¹ - احمد علي حبيب، المراهقة، مرجع، سابق، ص22، 9.

² - النجار عبد الرحمن محمد، أطفالنا ومشكلاتهم النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997، ص136.

⁽³⁾ - أبو علام رجا، علم النفس التربوي، دار القلم، ط1، الكويت، سنة 1994، ص38.

8/6- النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي.

"هو مظاهر عديدة ومختلفة من النشاط الرياضي التربوي في مؤسسات التربية والتعليم وهو ذلك من الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للإنسان، بحيث يعرفه يرى شيرمان" أن التربية البدنية والرياضية ذلك الجزء من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية"⁽¹⁾.

والنشاط البدني الرياضي التربوي على ثلاثة أشكال، درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي، ونحن في بحثنا هذا نقصد بمعنى النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي هو درس التربية البدنية والرياضية فقط.

9/6- درس التربية البدنية والرياضية:

هو مادة تعليمية يساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة (مجال حركي ، بدني ، معرفي عقلي ، عاطفي)"⁽²⁾.

10/6- المرحلة الثانوية:

" وهي فترة التعليم النظامي الذي يتبع الطور الثالث من التعليم الأساسي وهي المرحلة الثالثة من التعليم العام ، وتكون مدتها ثلاث سنوا رسميا يقبل عليها التلاميذ الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 الى 18 سنة وتعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسطى".⁽³⁾

(1) - احمد الطيب محمد ، أصول التربية ، جامعة الفاتح، القاهرة سنة 1999، ص31، 30.
(2) - وزارة التربية الوطنية: منهاج التربية البدنية والرياضية، مديرية التربية لولاية عين الدفلى، 2005، ص103.
(3) - احمد علي حبيب: المراهقة، نفس المرجع السابق، ص81.

7-الدراسات

السابقة:

توجد بعض الدراسات السابقة التي أجريت في البيئة المحلية والعربية والأجنبية، والتي لها علاقة بموضوع البحث " دور النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي في تحقيق التوافق الدراسي عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية". ونظراً لأهمية هذه الدراسات، نورد عدداً منها مبينة موضوعها، والهدف الأساسي منها، ووصفاً للعينة والأدوات المستخدمة فيها، وأهم النتائج التي وصلت إليها، بالإضافة إلى تعقيب عام عليها، ومكانة البحث الحالي، ومدى إفادة الباحث منها.

- الدراسات العربية:

1- دراسة صابر أبو طالب (1979):

1/1- عنوان الدراسة:

أنماط التكيف الأكاديمي عند طلبة الكلية العربية بعمان ككلية جامعية متوسطة.

2/1- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى قياس ستة جوانب محددة من التكيف هي: التكيف المنهجي – نضج الأهداف – مستوى الطموح – الصحة النفسية – الفعالية الشخصية في التخطيط واستغلال الوقت –العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الرفاق والمدرسين.

3/1- عينة الدراسة:

كانت عينة دراسته (900) طالباً وطالبة. استخدم الباحث " قائمة التكيف الأكاديمي الجامعية" لهنري بورو Henry Borough المؤلفة من 90 عبارة استفهامية، وقد قام بتعريب هذه القائمة وتعديلها حسب البيئة الأردنية وتأكد من صدقها وثباتها.

4/1- نتائج الدراسة:

النتائج التي توصل إليها الباحث كانت كما يلي:

- 1- بالنسبة لعلاقة التكيف الأكاديمي بنوعية التخصصات الدراسية المختلفة في الكلية فقد تبين أن طلبة تخصص المهن الهندسية أكثر تكيفاً ثم طلبة تخصص المهن التجارية.
- 2_ لم يتضح فرق ذي دلالة، بين المتفرغين كلياً للدراسة، وبين المتفرغين جزئياً لها من حيث تكيفهم العام.

3_ أما بالنسبة لمتغير الجنس فلم تظهر فروق دالة بين أداء الذكور والإناث، ولكن الإناث كن أكثر تكيفاً فيما يتصل بمقياس التكيف المهني والتنظيم الشخصي للدراسة، بينما كان الذكور أكثر تكيفاً فيما يتصل بمقياس نضج الأهداف، ومستوى الطموح والصحة النفسية

2/- دراسة موسى عبد الخالق جبريل (1983):

1/2- عنوان الدراسة:

تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلبة الذكور.

2/2- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى بيان العلاقة بين تقدير الذات لدى الطلبة والتكيف الاجتماعي، وهو من (مقاييس التكيف الدراسي) لدى الطلبة.

3/2- عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة 3% من طلبة المدارس الثانوية العامة والمهنية في الأردن من خمس محافظات هي: إربد، البلقاء، عمان، الكرك، معان. وشملت أدوات الدراسة أداتين رئيسيتين هما:

1- اختبار تقدير الذات، بُني من قبل الباحث.

2- اختبار التكيف المدرسي الذي بُني أيضاً من قبل الباحث.

واستخدم في تحليل النتائج:

1- معادلة سبيرمان براون للتصحيح.

2- معادلة بيرسون.

3- تحليل التباين الأحادي، وهو أسلوب يستخدم للمقارنة بين ثلاث مجموعات أو أكثر في معالجة عدة متوسطات في الوقت نفسه.

نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج أنّ التكيف الاجتماعي وبالتالي التكيف الدراسي لدى طلبة التخصص العلمي أعلى مما لدى طلبة التخصصات الأدبية، ويصبح أكثر إيجابية بالتقدم نحو صف أعلى.⁽¹⁾

(1)- جبريل موسى عبد الخالق : تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلبة الذكور، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية. 1983.

3_ دراسة موفق خليفة السقار (1989): (1)

1/3- عنوان الدراسة:

دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل الدراسي والتكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلامذة المرحلة الإعدادية في مدينة الرمثا.

2/3- أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين مستوى التحصيل الدراسي للطالب وصفه من جهة، وبين تكيفه الاجتماعي المدرسي من جهة ثانية.

3/3- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (350) تلميذاً من الصفين الأول الإعدادي، والثالث الإعدادي من مدارس مدينة الرمثا الحكومية اختيروا بطريقة عشوائية، وقام الباحث بتطبيق مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي، الذي قام بتعديله ليناسب البيئة الأردنية.

4/3- نتائج الدراسة:

_ لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء تلاميذ الصفين الأول الإعدادي والثالث الإعدادي على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي.
_ كما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء تلاميذ الصفين الأول الإعدادي والثالث الإعدادي على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي، تعزى إلى التفاعل بين مستوى التحصيل الدراسي، ومستوى الصف الدراسي.
_ وبيّنت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التحصيل الدراسي للتلاميذ وتكيفهم الاجتماعي المدرسي .

4- دراسة هالة أحمد السيد (1998): (2)

1/4- عنوان الرسالة:

التكيف الأسري والمدرسي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية.

2/4- أهداف الدراسة:

التعرف على الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية في مصر، وذلك باستخدام محكات متعددة متمثلة في مقياس SRBCSS وهي التعلم، لدافعية، الابتكارية والقيادة.
معرفة توافق الطلبة الموهوبين أسرياً ومدرسياً، وذلك باستخدام أدوات تحليلية، ومن خلال دراسة حالتهم، وكذلك أثر الجنس على كل من الموهبة والتكيف.

(1) - السقار موفق خليفة: دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل الدراسي والتكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية،

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اردن، 1989

(2) - هالة أحمد السيد: التكيف الأسري والمدرسي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مصر، 1998.

3/4- أدوات الدراسة:

1. اختبار الذكاء العالي (السيد محمد خيرى).
2. مقياس تقدير الخصائص السلوكية لدى الطلبة الموهوبين (إعداد الباحثة).
3. اختبار ستانفورد_بينيه الصورة (ل)، إعداد محمد عبد السلام، ولويس كامل مليكه.
4. استمارة دراسة الحالة (إعداد الباحثة).
5. اختبار تفهم الأسرة (عبد الرقيب أحمد إبراهيم).
6. اختبار تفهم المدرسة (عبد الرقيب أحمد إبراهيم).

4/4- نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى أن الطلبة الموهوبين لديهم قدرة عالية على التكيف الأسري، والتكيف المدرسي.

5- دراسة بلابل 1986:

وقد هدفت إلى بحث العلاقة بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي باستخدام التوافق الدراسي اختبار.. على عينة مكونة من 306 طالب من طلبة جامعة أم القرى وقد أسفرت نتائج البحث هذه الدراسة على :

وجود علاقة موجبة بين التوافق الدراسي والتحصيل.

وجود فروق دالة ا في الميل العلمي لصالح الأقسام العلمية

وجود فروق ذات دلالة بين الميل الأدبي ولصالح الأقسام الأدبية.

وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتوافقون دراسيا وبين الطلاب الأقل توافقا في تحصيلهم الدراسي⁽¹⁾

(1)- بلابل الجنيدى جباري: التوافق الدراسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والميل العلمي والميل الادبي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القرى، السعودية، 1976.

6- دراسة السواط 2000

وقد هدفت إلى معرفة اثر الأسبوع التمهيدي على التوافق الدراسي وللتحصيل لدى التلاميذ الصف الأول ابتدائي والتعرف على الفروق في التوافق الشخصي والاجتماعي العام والمدرسي والتحصيل الدراسي، وقد قام الباحث بتطبيق اختبار الشخصية للأطفال ومقياس التوافق الدراسي من إعداده وكذلك مقياس مدى فاعلية الأسبوع التمهيدي ، واستمارة متابعة التلاميذ من خلال الأسبوع الأول من الدراسة إضافة إلى اختبار الشهر الأول لمادتي الإملاء والرياضيات واختبار الفصل الدراسي الأول على عينة تجريبية مكونة من 49 تلميذ وعينة ضابطة 52 و150 من أولياء الأمور بالإضافة إلى معلمي الصف الأول 60 وقد أسفرت النتائج على ما يلي:

عدم وجود فروق دالة في التوافق الدراسي بين التلاميذ الصف الأول ابتدائي بمدارس محافظة الطائف لصالح المجموعة التجريبية

توجد فروق دالة في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الأول ابتدائي بمدارس الطائف لصالح المجموعة التجريبية .

توجد حاجة إلى إعادة النظر في مدى فاعلية برنامج الأسبوع التمهيدي في تحقيق التوافق الدراسي لتلاميذ الصف الأول ابتدائي⁽¹⁾.

7- دراسة كامل(1989):⁽²⁾

كانت تهدف إلى الكشف عن أهمية التوافق بالنسبة للتحصيل الدراسي لدى عينة من 185 أطفال من المدارس الابتدائية وقد طبق عليهم قائمة تقدير التوافق للأطفال لراسل وتقنين الباحث واختبارات التحصيل الدراسي وبعد المعالجة .

توجد علاقة ارتباطيه مرتفعة بين درجات التوافق الذاتي والمنزلي والاجتماعي والمدرسي والجسمي والكلبي ، ودرجات التحصيل الدراسي في مادة العربية والحساب والمجموع الكلبي.

⁽¹⁾السواط وصل الله بن عبد الله حمدان: اثر الأسبوع التمهيدي على التوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ الصف الأول ابتدائي

دراسة مقارنة رسالة ماجستير جامعة أم القرى السعودية، 2000.

⁽²⁾ - كامل عبد الوهاب محمد بحوث في علم النفس، ط، 2، مكتبة النهضة المصرية، مصر،، 1989، ص 32 37.



الجانب النظري





الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

إن مستقبل الشعوب متوقف على ضرورة وكيفية استغلال التربية بطريقة بناءة تعود على المجتمع بالنفع والايجابية ، وهي بالعكس تعود سلبا على المجتمع إذا استغلت بأساليب هدامة .

والتربية عملية اجتماعية تختلف من مجتمع لأخر وتعتبر وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره ، وثبات نظمه ومعاييرها الاجتماعية، وتهدف إلى نقل التراث الثقافي عبر الأجيال بعد إجراء عمليات التعديل والانتقاء والمفاضلة بين مشتملات هذا التراث بما يلاءم وروح العصر الجديد ، واتجاهاته الحضارية فهي تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة وتطبيعه وتنشئته .

وبما أن مادة التربية البدنية والرياضية تعد احد أشكال ومظاهر التربية العامة ، وهي اللبنة الأولى والوحدة الأساسية التي تعمل على تحقيق أهداف البناء المتكامل لمنهاج التربية في الوسط التعليمي ، فالتلميذ يتعلم من خلال النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي أشياء كثيرة وفي مجالات مختلفة كالتدريب، التمرن ، النظرية ، التطبيق ، القيادة، التبعية ، التنمية ، التطور والتوازن، في بناء شخصيته المستقبلية لهذا فإننا نلقي الضوء في هذا الفصل على مفهوم التربية العامة وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية مع توضيح غاياتها والأسس التي تقوم عليها ، وكذلك إبراز مدى أهميتها في المرحلة الثانوية.

1/- مفهوم التربية العامة:

1/-2. معنى التربية:

1/1/1- المعنى اللغوي: لكلمة التربية أصول لغوية ثلاث:

الأصل الأول: ربا يربو بمعنى زاد ونما.

الأصل الثاني: ربي يربي على وزن خفي يخفى ومعناها نشأ وترعرع.

الأصل الثالث: ربّ يربّ بوزن مدّ يمدّ بمعنى أصلحه وتولى أمره، وساسه وقام عليه

ورعاه.⁽¹⁾

كما يضيف "الرباعي" "أي أن غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد وجعله ينمو ، وربى الولد ، هذبه،فاصلها "يربو" أي زاد ونما، وجعل أصلها رب الثلاثي، فلا بد أن يجعل المصدر تريبا لا تربية، يقال "رب القوم يرببهم" أي بمعنى ساسهم وكان فوقهم، ورب النعمة : زادها، ورب الولد: رباه حتى أدرك صفوة القول أن التربية عند العرب تفيد السيادة والقيادة ، ويقولون عن الشيء الذي ينشئ الولد ويرعاه " المؤدب " والمهذب والمربي.⁽²⁾

1/1/2- المعنى الاصطلاحي:

تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييرهِ وقيمه الاجتماعية وتحقق التربية هذا الهدف بنقلها التراث الثقافي للجيل الجديد وبذلك يكون دور التربية هو تنمية السلوك الإنساني وتطويره وتغييره لكي يناسب كل ما هو سائد في مجتمع ما .⁽³⁾

(1)- شبل بدران ، احمد فاروق محفوظ: أسس التربية ، الطبعة 5، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2005، ص16.

(2) - رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة1990، ص18.

(3)- سميرة احمد السيد: علم اجتماع التربية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1993، ص37.

كما تعتبر التربية ظاهرة طبيعية في الجنس البشري منذ وجود الإنسان على وجه الأرض وبمقتضاها يصبح الفرد وريثا لما حصلته الإنسانية والأجيال السابقة من حضارة ومدينة، وتتم هذه التربية لا شعوريا - التربية تلقائيا، غير مقصودة - عن طريق المحاكاة بحكم وجود الفرد في المجتمع، وبذلك تنتقل الحضارة من جيل لآخر.⁽¹⁾

والتربية عملية معقدة، فأهدافها متعددة وطرقاتها كثيرة ومتنوعة ووسائلها شتى ومن هنا كانت صعوبة تحديد العملية التربوية وفي كل الأحوال:⁽²⁾

- التربية ليست تلقينا، وإن التلقين أحيانا بل غالبا من وسائلها.
 - والتربية ليست تعليما فقط، وإن كان التعليم جزءا منها.
 - والتربية ليست تدريبا فحسب، وأن كان التدريب وجها من وجوها.
 - والتربية ليست تعويدا بالمعنى البسيط وإن كان التعويد ضربا من ضربها.
- و يلخص شبل " بدران واحمد فاروق" معنى التربية كما يلي:⁽³⁾

*** التربية: تنمية متكاملة للشخصية الإنسانية.**

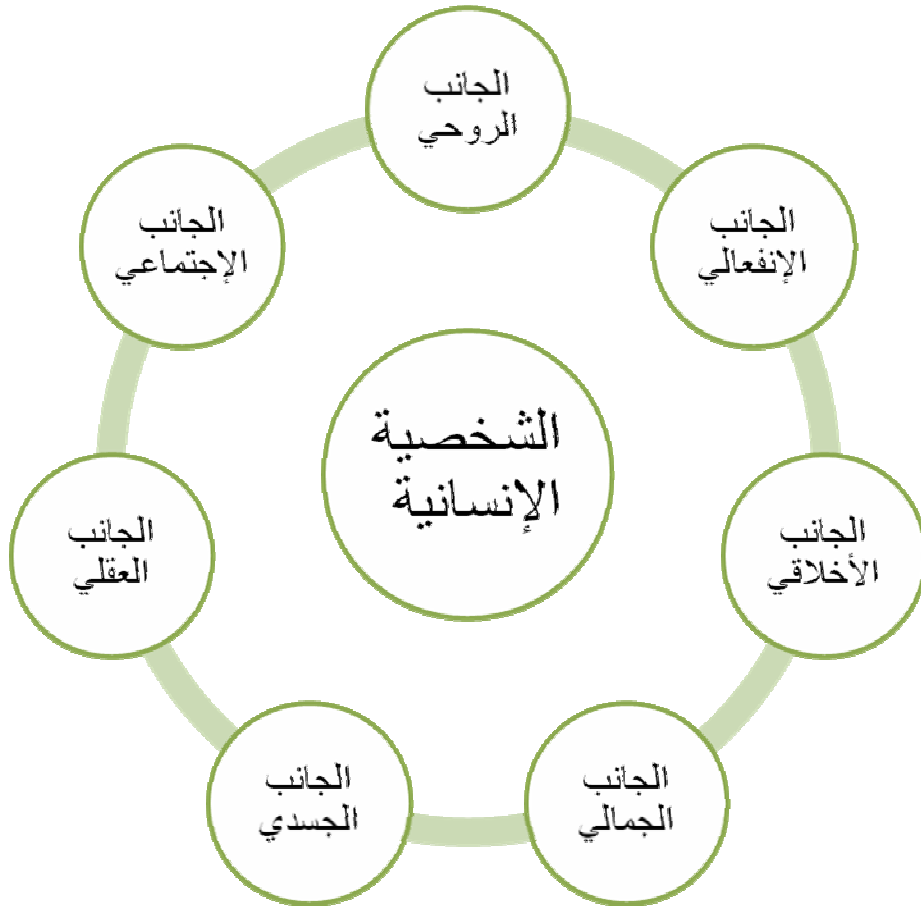
- هذا المفهوم يجسد عملية التربية في أنها تتناول شخصية الفرد من كافة جوانبها:
- أ- **البدنية:** لكي يشب سليم الجسم، قوي العضلات، معافى من الأمراض والعلل.
 - ب- **العقلية:** حتى يشب صادق الحكم على الأشياء، بعيد النظر قوي الحجة، سليم الفكر ومنطقي الرأي.
 - ج- **الصحية:** حتى يشب الفرد ذا صحة نفسية بعيدا عن آثار الصراع النفسي.
 - د- **الوجدانية:** تعمل على تغذية وجدان الناشئين ليرق شعورهم ويدق إحساسهم حتى يقدروا الجمال ويعملوا على الارتقاء بالذوق الإنساني العام أو على الأقل عدم تشويه الجمال فيه.

(1)- سميرة احمد السيد: نفس المرجع السابق، ص38.

(2)- شبل بدران، احمد فاروق محفوظ: نفس المرجع السابق، ص39.

(3)- شبل بدران، احمد فاروق محفوظ: نفس المرجع السابق، ص39.

هذا المعنى يعمل أيضا على تلاؤم بين الفرد وبيئته الطبيعية حتى يستطيع أن يستفيد مما تمنحه إياه من خيرات و ثروات بشكل يعود عليه وعلى بني وطنه بالخير والعدل والمساواة، كما أن هذا المعنى لا يستبعد فكرة التكيف مع الواقع الاجتماعي المتغير. والشكل الآتي يوضح ذلك.⁽¹⁾



الشكل (01): يمثل تكامل أبعاد الشخصية الإنسانية*

⁽¹⁾ - شبل بدران، احمد فاروق: نفس المرجع السابق، ص40.

2/- التربية في نظر بعض المفكرين:

يعرف التربية كل من "عباس احمد صالح السامرائي" و "بسطويس احمد بطويس" بأنها ظاهرة الممارسة فأنت تتعلم عن طريق الممارسة و التربية تحدث في الفصل و في المكتبة و في الملعب و في صالة التدريب و في الرحلات و في المنزل و لا تقتصر على المدرسة و المساجد بل تحدث كلما اجتمع الأفراد.(1)

و التربية بالنسبة ل: "حسن شلتوت" و "حسن معوض" هي أن الكثير من الناس يعرف التربية بأنها تلك العملية التربوية التي تأتي نتيجة لعملية التعليم و التعلم و يظن البعض أنها نتيجة ما يلقاه الفرد من مختلف المعاملات في المنزل من والديه و غيرهما كما يختلف معنى التربية من شخص إلى آخر تبعاً لفسلفة الأشخاص و ثقافتهم.(2)

ويقول "لنري": "إن التربية هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب، و أنها مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو."

وفي ترجمة "عبد الله الدائم": " في كتابه التربية العامة يعرفها "روني اوبيير" بأنها جملة الأفعال و الآثار التي يحدثها بإرادته كائن إنساني آخر و في الغالب راشد في صغير والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها من يبلغ طور النضج.(3)

و عند "هوبارت"، **Herbart** : "هي موضوع علمي يجعل غايته تكوين الفرد من أجل ذاته، و بان نوظف فيه ميوله الكثير".(4)

و عند " دور كايم": "هي العمل الذي تحدثه الأجيال التي لم تنضج بعد النضج اللازم للحياة الاجتماعية."

(1) - عباس احمد السامرائي، بسطويس احمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، جامعة بغداد، 1984، ص68.

(2) - حسن شلتوت وحسن معوض: التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1990، ص106.

(3) - فايز مهنا: التربية الرياضية الحديثة، ط2، دار طلاس، بيروت، 1987، ص45.

(4) - روني اوبيير " ترجمة عبد الله عبد الدايم": التربية العامة، ط5 دار العلم للملايين، بيروت، سنة 1982، ص22.

و يرى "افر يمي" أن التربية هي كل عمليات النمو التي يمر خلالها الإنسان من طفولته إلى نضجه تدريجيا ، لكي يتكيف مع محيطه الاجتماعي .(1)

أما "مولاس" فيذكر بان التربية جهاز اتصال هدفه العام التعبير عن طريق تكرار أحداث الاتصال السهل سواء الحركي، النفسي و أنواع السلوكيات المتواجدة حوله للاستقبال أو البحث.(2)

3./ أهداف التربية:

كانت التربية القديمة تهتم بتلقي المعلومات دون الجوانب الأخرى للخبرة ورغم أهمية جانب المعرفة أو المعلومات، إلا أنه لا يمثل جميع جوانب الخبرة التي تشمل بالإضافة إلى اكتساب المعلومات، المهارات وأساليب التفكير السليمة والاتجاهات والقيم والميول ونواحي التذوق والتقدير وجميع هذه النواحي تساعد التلميذ في توجيه سلوكه. وفيما يلي جوانب الخبرة التي ينبغي أن تكون هدفا من أهداف التدريس التي يجب أن يضعها المعلم نصب عينيه:

3/1- اكتساب المعرفة:

توجد أهمية كبيرة للمعلومات التي نكتسبها في حياتنا فهي تقدم لنا خبرة الأجيال السابقة، وبذلك توفر الجهد والوقت، وينبغي أن يحدد المدرس المعلومات اللازمة للتلاميذ في نطاق خبرتهم التي يصلون إليها بجهدهم وبأسلوب علمي وينبغي ألا تكون المعلومات هدفا في حد ذاتها وإنما تكون معلومات وظيفية يستفيدون بها في حياتهم فتكون ذات الصلة بالبيئة التي يعيشون فيها ومناسبة لمستوى نضجهم وألا يضطر إلى حفظها وترديدها دون فهم.(3)

(1) - رونيه اوبير " ترجمة عبد الله عبد الدايم": نفس المرجع السابق، ص23.

(2) - رابح تركي: أصول التربية والتعليم، مرجع سابق، ص123.

(3) - شارلز بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبدو، المكتبة الانجلو مصرية، 1964، ص137-138.

2/3- اكتساب مهارات:

هناك مهارات عديدة يحتاج إليها الفرد في حياته وهي أنواع، منها المهارات الحركية، العلمية، العقلية، اليدوية والاجتماعية، وينبغي أن يعمل المدرس على زيادة مهارات التلميذ، ولقد كانت التربية قديماً تعتنى بالمهارات العقلية فقط.⁽¹⁾

3/3- التفكير العلمي:

ينبغي أن يدرّب المدرس تلاميذه على أسلوب التفكير المنطقي السليم داخل القسم وخارجه، وخطوات التفكير العلمي يمكن أن تسيّر على النحو التالي:⁽²⁾

* الإحساس بالمشكلة ثم تحديدها بدقة.

* فرض الفروض المناسبة لهذه المشكلة.

* اختبار صحة هذه الفروض.

* التوصل إلى نتيجة.

* تجويب هذه النتيجة ثم تعميمها.

يلاحظ أن التفكير العلمي يضيف على القسم جواً من البحث عن الحقيقة، وهو بذلك يجنب القسم كثيراً من عوامل التوتر التي تتبع من فرض موضوع الدرس على الطلبة دون أن يشاركوا في التفكير بصورة إيجابية في التوصل إلى النتائج.

4/3- تكوين الاتجاهات والقيم:

قد تكون الاتجاهات إيجابية مثل المبادرة أو التضحية، وقد تكون سلبية مثل عدم الاعتقاد بمبدأ، وتختلف الاتجاهات من حيث القوة، وهناك قيم عديدة تسعى التربية إلى تكوينها لدى التلاميذ، منها قيم اجتماعية، قيم دينية قيم علمية وقيم اقتصادية... الخ.⁽³⁾

(1) - شارلز بيوكر: نفس المرجع السابق، ص138.

(2) - إبراهيم عصمت مطاوع، واصف عزيز واصف: التربية العلمية وأسس طرق التدريس، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1986، ص17.

(3) - إبراهيم عصمت مطاوع، واصف عزيز واصف: نفس المرجع السابق، ص20.

5/3- تنمية الميول:

تكمن أهمية الميول في أنها قد تكون دافعا لكثير من أنواع النشاط والهوايات، وعندما ينشأ الميل لدى الطالب اتجاه اكتساب المزيد من المعرفة في إحدى النواحي، فإن ذلك يكون أساسا صالحا لاستمرار تعلمه مدى الحياة ولاعتماده على ذاته في المستقبل، كما أن ميل الفرد اتجاه إحدى نواحي النشاط يمكن أن يكون أساسا لمهنة في المستقبل.

6/3- اكتساب القدرة على التذوق:

إن قدرة الطالب على تذوق النواحي الفنية والموسيقية والأدبية والعلمية تزيد من تمتعه بالمعرفة والقيم الكامنة فيها، كما تعينه على العمل فيها.

7/3- تقدير الجهد الإنساني:

إن تقدير الطالب لجهد العلماء والأجيال السابقة يزيد من تقديره للمعرفة ويشجعه على بذل المزيد من الجهد في سبيل استمرارها ونموها، كما أن هذا التقدير معيار لأمانته العلمية واعترافه بقيمة العمل الإنساني عبر الأجيال والأجناس البشرية⁽¹⁾.

تعقيب:

من خلال هذه التعاريف نرى بان التربية هي عبارة عن طريقة يتوصل بها إلى نمو قوي للإنسان من جوانبها الطبيعية والعقلية والأدبية فتنطوي تحتها دروب التعليم والتهديب، وهي تعني نقل التراث الثقافي من جيل قديم إلى جيل جديد بعد تنقيته وتعديله، وقد تكون عملية نقل التراث مقننة كما في الوضع المدرسي بحيث يستلزم وضع التراث الثقافي في إطار علمي ومنهجي منظم. كما يمكن أن نقول إن التربية هي عملية توجيهية وإعداد صحيح لحياة الأفراد وهي الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع محيطه الداخلي و الخارجي.

(1) - إبراهيم عصمت مطاوع، واصف عزيز واصف : نفس المرجع السابق، ص17.

4- مفهوم التربية البدنية :

يقصد بالتربية البدنية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، بحيث تعتبر إحدى فروع التربية العامة التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد بما يتلاءم وحاجات المجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تطوره والتقدم به، ولقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وان نجدها تختلف في شكلها فان مضمونها لم يتغير.

"فالتربية البدنية جزءا متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني".⁽¹⁾

ويعرف "لوبوف j.c le beuf" التربية البدنية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم، من اجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة".⁽²⁾

ومن فرنسا " يعرفها روبرت روبين robert robin" على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من جوانبه البدنية والعقلية ، والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد"⁽³⁾.

و من بريطانيا ذكر " بيتر ارلوند Peter Arlond" تعريف التربية البدنية : ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية ، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني.⁽⁴⁾

⁽¹⁾ - صالح عبد العزيز : التربية، طرق التدريس ، ط1، دار المعارف ، القاهرة، مصر ، 1968، ص57.

⁽²⁾ -le beuf .j.c.M. leveil sportif .édition lecol des classiques africains. Paris. 1974. P60.

⁽³⁾ - احمد عبد الرحمن : لغة الحياة والتشريع ، العدد الأول ، مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية، مصر ، 1994، ص20.

⁽⁴⁾ - احمد عبد الرحمن: نفس المرجع السابق، ص20.

ويرى " ويستب وتشر West Butcher 1990 " إن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وكذلك ذكر " لوميكين lumpikin " أن التربية البدنية هي العملية التي يكسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية ، العقلية ، الاجتماعية ، واللياقة من خلال النشاط البدني. ولهذا نحن نتفق مع تعريف " كويسكي كوزليك kopesky kozlik " الذي يعرف التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة ، هدفها تكوين المواطن بدنيا عقليا ، انفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق الهدف .(1)

5- التربية البدنية والرياضية:

حتى نضفي معنى واضحا لمفهوم التربية البدنية والرياضية نستعرض قول كل من "اوجدن وريتشارد richard,ogdun" : "أن التربية البدنية والرياضية هي دراسة وممارسة الحركة للإنسان " للإجابة على التساؤلات:

كيف يتحرك؟ ما هي العوامل الاجتماعية؟ وما هي المهارات والأنماط التي تتألف منها حركته؟ وما هي الأطر الثقافية والإشكال الاجتماعية لهذه الحركة؟(2)

" إن التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث ، وإنما هي قديمة وأساسية ، إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية وحدها بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير ، بحيث يعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضيات ، والبعض الآخر يعتقد أنها عضلات وعروق ، أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة ، لكن في الواقع هي أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل .

(1) – أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية ، التاريخ ، المدخل ، الفلسفة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997، ص94-95.

(2) – André giordeneo, adolescence ,centre l'étude et de promotion de la lecture ,1970,p 126.

لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري ، والأذى يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية والرياضية تعني : التربية عن طريق النشاط الجسمي ، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي، والوجداني والجمالي " (1).

كما أن التربية البدنية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدت لأجلها والتي تتلاءم وطبيعة المجتمع الحديث حيث ترى "الدكتورة عفاف عبد الكريم" أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئ " (2).

"وهذا مطلب أساسي تقتضيه أي سياسة تنموية لأي بلد كان ، فتضافر الجهود واستعمال جميع الوسائل المشروعة من اجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه ، لذلك وجب أن توجه مجهوداتنا بالمستوى العام للفرد ومن جميع جوانبه " (3).

و يشير " شارمان " أن التربية البدنية و الرياضية هي ذلك الجزء من التربية يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان و الذي ينتج عنه أن يكسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية .أما " ويليام " و " براونل " و " فيرنيو " فيقولون أن التربية البدنية و الرياضية عبارة عن أوجه النشاط البدني مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط (4).

و لقد خص " روسو " مكانة هامة للتربية البدنية والرياضية لكونها تعني بتحسين القدرات البدنية للإنسان (5).

(1) - احمد مختار عضاضة: التربية العملية التطبيقية في المدارس العرقية والتكميلية ، ط3 ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، العراق ، 1994 ، ص123.

(2) - عفاف عبد الكريم ، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1993 ، ص67.

(3) - عفاف عبد الكريم : نفس المرجع السابق، ص67.

(4) - تشارلز بيكر: ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، مرجع سابق، ص29.

(5) - لحر عبد الحق : مكانة ودور التربية البدنية والرياضية الجهاز التربوي، رسالة ماجستير، الجزائر، 1993، ص20.

وهي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى نمو و تطور التلميذ من كل النواحي الجسمية و النفسية و العقلية و الاجتماعية و العلمية ، و هي التوجيه السليم لرفع قدرات التلميذ ، و هي وسيلة فعالة تهدف إلى تقدم كفاءة التلميذ العلمية و البدنية و الاجتماعية النفسية من خلال مزاولة النشاط البدني الرياضي المبرمج و حسب " محمد عوض بسيوني" و " فيصل ياسين الشاطي" تهدف التربية البدنية و الرياضية من الجانب التربوي إلى تطوير رغبة التلميذ في الألعاب الرياضية المختلفة، و تربية التلميذ على الشجاعة و العمل الجماعي، الطاعة و الشعور بالمسؤولية، حب النظام و التصرف الحضاري و تربية التلميذ على حب الوطن و التقاني في العمل لأجله.(1)

وتعرف التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفيتي بأنها عملية توجيه للنمو البدني و القوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية، و التدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى لغرض اكتساب الصفات البدنية و المعرفية و المهارات و الخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية.(2)

وتعرف التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية باختيار تعريف "تشارلز بيوتشر" على أنها " جزء متكامل من التربية العامة ، و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني الرياضي، أما " كوزانس" و " ونيكنس" يرون أن التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة التي تختص بالأنشطة القوية، حيث تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عن هذه الأوجه من النشاط و التعليم.(3)

وتعرف التربية البدنية بالجمهورية الجزائرية على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل و تخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها و الرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان و المواطن لما لديها من مزايا.(4)

(1) - محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992،

ص94.

(2) - محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: نفس المرجع السابق، ص17.

(3) - عباس احمد صالح السامرائي و بسطو يس احمد بسطو يس: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق،

ص113.

(4) - عباس احمد صالح السامرائي و بسطو يس احمد بسطو يس: نفس مرجع سابق، ص113.

6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديد في إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرة ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني، الصحة البدنية والمظهر الجسماني، وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل وعلى ذلك فحينما تضاف إليه كلمة " التربية " إلى الشق الآخر نحصل على تعبير التربية البدنية والرياضية، والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة وجه النشاط الذي ينتمي إليه جسم الإنسان...، هذه التربية تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا، كما أنها قد تحدث العكس أي تكون من النوع الهدام، ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية وقد تكون سارة مرضية، كما قد تكون خبرة تعيسة شقية، ومن ثم قد تساعد في بناء مجتمع قوي متماسك وقد تورث الإنسان الطباع الضارة الهادمة للمجتمع. وتتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية، كما يتوقف انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسؤولة عن توجيهها. والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية تضاف لبرامج المدارس ليشغل الأطفال، لكنها على عكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريق برامج التربية موجهة توجيهها صحيحا تكسب الأطفال أو المراهقين المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، كما يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم الصحية اكتسابهم الصحة البدنية والعقلية.⁽¹⁾

(1)- محمود عوض بسيني: نفس المرجع السابق ، ص11.

ويرى " ارلوند 1979 Arlond": "إن علاقة التربية بمفهوم الحركة يتحدد من خلال ثلاثة أبعاد هي":(1)

1/6- التربية بشأن الحركة **éducation about mouvement**

يمكن النظر إلى هذا البعد على انه يمثل الشكل المنطقي للبحث والتقصي والاهتمام فهذا البعد معني بمجال البحث في ظاهر الحركة لدى الإنسان وإسهاماتها ومعطياتها التربوية ، وحتى يمكن اطر نظرية لفهم الحركة وحتى يمكن للفرد أن يتعايش كليا مع الحركة ، ويؤدبها ، يتذوقها ، ويحللها من المنظور الفكري والمعرفي.

2/6- التربية من خلال الحركة **éducation through mouvement**:

وهي تربية تتم من خلال حركة البدن، ولغة مفهومي التربية البدنية الحركية هما اقرب ما يكون ارتباطا لهذا البعد ، وكما ذكر "وندرليش wunderlich" أن الحركة التي تقدم للفرد البيانات الحسية ، والتي تشكل أفق مدركاته وتحفز وظائف البناء لكل أعضاء الجسم، وهي الطريقة التي يعرف بها الفرد ما يتصل بنفسه وبجسمه وعن طريقها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على المستوى الحركي أساسا وأيضا على المستوى الانفعالي والمعرفي والاجتماعي .

3/6- التربية في الحركة: **éducation in mouvement**

وهي التربية التي يدرك فيه الفرد أن الحركة مهمة في حد ذاتها ، وأنها مفيدة و تشكل إطارا أو وجها عاما لوجوده الطبيعي في الحياة ، وإنها تجسيد حي نشط لهذا الوجود.

وهذا النوع من التربية في الحركة يتم عبره تشكيل القيم ،العبرات ،الخبرات، والخصال التي تعد من تصميم مكونات النشاط الحركي، مثل : إدراك الذات، الوعي الجسمي، الوعي بالعلاقات الحركية.

(1)-محمد احمد الحماحمي، مختار عبد السلام: مدخل في التربية البدنية والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، سنة1997،ص79-78.

7- التفسيرات العلمية للتربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية تحمل في طياتها أهمية اجتماعية منبثقة من جوهرها فهي تعتبر الفرد محور كل العمليات التربوية التي بنيت عليها، فهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة، مما يدفعه للانسجام معها من خلال اللعب مثلا الذي يعتبر احد أهم مظاهر الحياة الاجتماعية .

وفيما يلي نذكر أهم النظريات التي حاول وضعها تفسير عملية اللعب عند الناس من خلالها:

1/7- نظرية الطاقة الزائدة (سبانسر تشيرلر):

يرى هذا الفيلسوف الألماني أن اللعب مخرج وشكل من أشكال صرف الطاقة الزائدة لدى الإنسان يحاول بذلها في اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم في وقت واحد، كنتيجة وأثناء فترة التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي حفظها، حتى يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة، واللعب وسيلة ممتازة للاستعاذة من هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (1).

2/7- نظرية الترويح (غوتس ماتس):

لا أحد ينكر الدور الذي لعبه في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية خاصة حيث انه أثناء انشغاله بالتدريس . بمعهد شنفتال بألمانيا أين قدم أنشطة مماثلة لما قدمه "بيسادوا" في مدرسة حب الإنسانية بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية.(2)

ويعتبره المفكرون رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا، و هذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها خاصة الجمباز، ويظهر ذلك في مؤلفاته :

(1) - حسن احمد الشافعي: المسؤولية في المنافسات الرياضية، منشئة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص19.
(2) - أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، عالم المعارف ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996، ص278.

الجمباز ،الألعاب ، وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة و يساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفدة في العمل، وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي.(1)

اعتبر "غوتس ماتس" اللعب مصدرا لاسترجاع الطاقة المبدولة وهو عكس ما جاء به "سبانسر" كما اعتبره كذلك احد أهم وسائل الاسترجاع العصبي لكنه أهمل البعد الاجتماعي للعب من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية و تعلم الصفات الحميدة كالتعاون والصدقة.

13/7- نظرية الميراث (ستانلي هول):

يرى أصحاب هذه النظرية أن اللعب هو عبارة عن تقليد ورثناه عن أجدادنا، و هذا إجحاف في حق الفكر التربوي الرياضي ، فإذا كانت هذه نظرياتهم، فماذا يفسرون ظهور الألعاب الحديثة؟

"فستانلي هول" يرى أن: "الماضي هو مفتاح اللعب فقد انتقل من جيل إلى جيل فاللعب جزء لا يتجزأ من ميراث فرد."(2)

وبالرغم من كون النظريات السابقة قد أهملت أولم تلم بجميع أبعاد اللعب النفسية والاجتماعية و الثقافية منها، وفسرت و مارست التربية البدنية كل من زاوية، واتسمت نظريتهم بالبعد الأحادي غير انه لا يوجد من ينكر الدور الذي لعبوه في تطوير الممارسة الرياضية ، فهذه المساهمة أدت إلى بناء نظريات جديدة جاءت كنفذ لسابقتها وامتازت بالليوننة والنضج، وملمة بأبعاد كثيرة.

8- التصور الاجتماعي المعاصر للتربية البدنية والرياضية:

(1) - حسن احمد الشافعي: نفس المرجع السابق، ص20.

(2) - حسن احمد الشافعي : نفس المرجع السابق، ص21.

كانت النظرة القديمة للتربية البدنية والرياضية تولي اهتماما بجانب دون الآخر، فمنها من اهتمت بالجانب البدني كالحضارة الرومانية، ومنها من اهتمت بالجانب التروحي كالحضارة الإسلامية التي اهتمت واعتنت بالجانب الروحي والجسدي معا، وقد اعتمد التصور المعاصر للتربية البدنية والرياضية على إن الإنسان وحدة متكاملة وجب علينا الرقي بها والاعتناء بجميع جوانبها.

ولقد احدث الفكر التربوي التقدمي المعاصر تغيرات مهمة و كبيرة في وضع المناهج لتحديد البرامج التي من شأنها التسامي بالكائن البشري إلى أعلى المراتب، فاعتبرت التربية البدنية والرياضية احد أهم هذه الطرق، والواقع إن الاتجاه التقدمي الراض باقتصار التربية البدنية على تنوير العقل فقط كان له الأثر الأكبر في ازدهار التربية البدنية والرياضية وربطها بأسرة النهج المدرسي، فلم يعد ينظر إليها كنشاط خارج جداول الدراسة الأكاديمية، الأمر الذي فجر طاقات البحث " الامبريقي" و الفلسفي في كافة المجالات الموصلة للتربية البدنية و الرياضية كمجالات التقويم – المناهج والطرق - والوسائل، و علم نفس الرياضة و اجتماعيات التربية الرياضية من اجل وضع نظرية و نظام متكامل للتربية البدنية والرياضية يستطيع أن يقف شامخا بجوار النظم المعرفية و الأكاديمية.(1)

فالتربية البدنية والرياضية لم تغدوا حبيسة الملاعب والقاعات بل أصبحت تسعى إلى ما هو أسمى من ذلك وهو استثمار الرأسمال البشري ، من خلال الاعتناء بالفرد الحالي وتحضيره للمستقبل بشكل يسمح له أداء واجبه على أحسن وجه، و يأتي له ذلك عن طريق تنمية إحساسه بمعنى المواطنة الصالحة التي يسعى القائمين على التربية البدنية و الرياضية إلى سبل تحقيقها بتعويد الفرد على التعاون دون انتظار المقابل و التبعية عن وعي وانصياعه لأوامر من هم احكم منه و أحق منه بالقيادة.

(1) – أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع ، مرجع السابق، ص381.

وما يميز التصور الاجتماعي المعاصر نظرتين سائدتين يعبران عن اتجاهين كبيرين، و هما النظرية الوظيفية و نظرية الصراع.

1/8- النظرية الوظيفية:

يبني أنصار هذه النظرية مفهومهم على أساس أن الرياضة أصبحت نظاماً قائماً بحد ذاته، يوجد بين مختلف أجزائه و أنظمته ارتباطاً، هذا ما يجعله علاقة دائمة و متشابهة مع مختلف الأنظمة الاجتماعية الأخرى فالرياضة من خلال المنظور الوظيفي نظام مرتب الأجزاء و متناسق توجد بينها علاقات مرتبة و متبادلة.⁽¹⁾

هذا ما جعل الأفراد الممارسين للرياضة أجزاء في هذا النظام المتكامل، وبما أن هناك علاقات تبادل متشابكة بين مختلف هذه الأنظمة أصبح بالضرورة وجود علاقة مهما كان نوعها بين العثرات لهذا النظام ، ومن ميزات هذا التنظيم، الحركية الدائمة فهو(أي المجتمع) طبيعة بيولوجية.⁽²⁾

و قد ذكر أصحاب هذه النظرية ثلاث أسس تبنى عليها وهي :

1/1/8- ضبط التوتر :

فالتوتر لغة كما جاء في القاموس العربي الوسيط " توتر :اشتد وذهب لينه " .⁽³⁾ والضبط هو " حفظ الشيء بالحزم".⁽⁴⁾

وبالتالي فضبط التوتر هو التحكم في النفس عندما تكون في حالة غير عادية كالتوتر، فالتحكم في النفس ليس سهل المنال ولا يمكن إدراكه إلا لذوي العقول الراجحة والنفوس الهادئة .

(1) - خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي : الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر ، 1997، ص71.

(2) - خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي: نفس المرجع السابق، ص71.

(3) - راتب احمد فبيعة: القاموس العربي الوسيط ،، ط1 دار الراتب الجامعية ، 1990، ص193.

(4) - جبران مسعود، راند الطلاب: دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1998، ص516.

ويرى العلماء هذه السمة وظيفية من الوظائف التي يمكن أن يكتسبها الفرد عند ممارسة النشاط البدني والرياضي، فهو أثناء تلك الممارسة يتعرض لموافق ومنها ما يتطلب جهدا بدنيا، ومنها ما يتطلب جهدا عقليا ، ومنها ما يتطلب جهدا نفسيا و في مواقف أخرى يستدعي حضورهم كلهم و بنسب مختلفة.

فعلى القائمين على الممارسة الرياضية بجميع أشكالها يجب أن يعملوا: " توسيع قاعدة المشاركة الشعبية بشكل متقن و لائق" ،كما علينا أن نشجع الأفراد على المشاركة الايجابية من خلال هيئات و جمعيات لها القوة و الشرعية بدلا من التعبير العفوي غير اللائق في معظم الأحيان .

فعند توسيع المشاركة بشكل يضمن اشتراك عدد كبير من الأفراد في النشاط البدني والرياضي بجميع أشكاله يجعلهم على اتصال مباشر بجميع فوائد هذه الممارسة، كما يعمل تطبيعهم اجتماعيا مع التيار الاجتماعي الرئيسي .(1)

2/1/8- التكامل الاجتماعي :

إن الممارسة الاجتماعية لنشاط ما ، تخلف في نفسي الفرد المنتمي لتلك الجماعة روح التعاون التي يسعى من خلالها إلى تحقيق هدف تم الاتفاق عليه مسبقا مع باقي الأفراد "وأكد أصحاب نظرية المدخل الوظيفي على ما تقدمه الرياضة في اتجاه التكامل الاجتماعي ."(2)

و لعل أهم مثال يمكن تقديمه لتأكيد إمكانية التكامل الاجتماعي عن طريق ممارسة مختلف النشاط البدني الرياضي :دراسة " جانت ليف Ganet lever " المذكورة في كتاب " الاجتماع الرياضي " للدكتور : "خير الدين علي عويس وعصام الهليلي"، حول تعلق الشعب البرازيلي بكرة القدم و كيف أن جميع أفراد المجتمع يشتركون في حبهم لفريقهم.(3)

(1) - أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 73.

(2) - أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ،مرجع سابق ، ص64.

(3) - خير الدين علي عويس، عصام الهليلي: مرجع سابق، ص 72.

3/1/8- تحديد الهدف:

من المهم جدا أن يضع الإنسان نصب عينيه هدفا واضحا و مسطرا يكون خاتمة حتمية لعلمه ، و إلا فانه يضيع وقته، و قد يضره هذا العمل أكثر مما ينفعه، "ولعل النشاط البدني والرياضي يعتبر احد الممارسات الإنسانية التي تتعدد أهدافها و تختلف باختلاف استعدادات الفرد للممارسة و إقباله عليها و هدفه من ممارستها".

فتحديد الهدف بشكل عام يتلاءم وطبيعة النشاط البدني والرياضي ومؤهلات الفرد سوف يجعلنا نحقق ما نصبوا إليه من خلال الرقي بالفرد تلميذا، و طالبا، و مواطنا، وإنسانا قبل كل ذلك" فان فهم هذه القضية يجعلنا نعيد النظر في أهداف الرياضة داخل المؤسسات المختلفة سواء المدرسة أو النادي أو الاتحاد أو المؤسسة العسكرية⁽¹⁾.

بعد عرض هذه النظرية و الأسس التي بنيت عليها ، نرى أن أصحابها قد أعطوا للرياضة صورة ايجابية مبالغ فيها، فلا احد يختلف معهم في أهميتها و حقيقة وجودها، فالنشاط البدني و الرياضي حقيقة يعمل على تحقيق التكامل الاجتماعي للأفراد من خلال تسهيل اندماجهم داخل الجماعات و المجتمع، وكذلك ضبط التوتر التواء أداء النشاط البدني و الرياضي و خلال مختلف المواقف الحياتية للفرد.

غير أن الأوجه الايجابية ليست ملازمة دوما للنشاط وهناك صور سلبية بني عليها أنصار نظرية الصراع فكرتهم.

2/8- نظرية الصراع :

لا نذهب بعد لإثبات وجود مثل هذا النوع من أنواع التفاعل الاجتماعي في لسمة الصورة السلبية، فالرهانات الكبيرة و الأموال الطائلة التي تصرف على الرياضة حاليا جعلتها تصبح احد أشكال الاستغلال الفاحش للإنسان، و تسخيرها لغاية واحدة و هي تحقيق النتائج بشتى الطرق المشروعة والغير مشروعة .

(1)- خير الدين علي عويس ، عصام الهلايلي: مرجع سابق ،ص73.

فنظرية الصراع تقوم على رفض فكرة استقرار المجتمع و تماسكه من خلال قيم عامة متصلة بين أجزائه ، و متداخلة تنشأ بينها علاقات وظيفية.(1)

فان رفض الاستقرار في المجتمع يقابله وجود طبقية تبنى على أساسها التعاملات داخل هذا المجتمع ، حيث تسير الشؤون العامة وفق قواعد و قوانين تضعها فئة ترى أنها الأنسب والأصلح لقيادة المجتمع، ولقد جاء في كتاب "لأمين أنور الخولي" نقلا عن "كوكلي" الذي نقله عن "جودمان GOODMAN" كيف أن أنشطة اللعب التلقائية الحرة للأطفال حرمت بشكل قاطع الشوارع في سبيل الدفع و الإجبار على المشاركة برنامج الملاعب النظامية.(2)

هذه النظرية على ثلاث أسس وفقا لفكرتهم و هي :

1/2/8- التحكم:

فلم تعد هناك حسب مفهومهم للرياضة ممارسة عفوية وترويحية فالنظريات والقوانين المسطرة قد زادت مساحة التحكم في الرياضيين، في حين تقلصت مساحة الحرية وال عفوية وأصبحت عبارة عن منفذ من منافذ الهروب يلجا إليه الفرد هروبا من مشاكله. كما وصفوها على أنها " مخدر يتوسط بين الوعي بالمشكلات الاجتماعية و المحاولة شبه الجمعية لحلها".(3)

بالتالي فالرياضة ما هي إلا وسيلة من وسائل الابتعاد عن الواقع و تجاهله و تصبح بالتالي أداة فاعله في أيدي الحكام من اجل صرف نظر الجمهور عن قضايا جوهرية " فالإفراط في تشجيع الرياضي حتى التعصيب قد يؤمن النظام السياسي الحاكم من متابعة الفرد لمشكلاته اليومية الملحة".(4)

(1)- خير الدين علي عويس ، عصام الهلايلي: مرجع سابق،ص75.

(2)- أمين أنور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص67.

(3)- خير الدين علي عويس ، عصام الهلايلي: مرجع سابق،ص77.

(4)- خير الدين علي عويس ، عصام الهلايلي: مرجع سابق،ص78.

2/2/8- التحويل:

إن التقدم الذي سجلته الرياضة والأرقام القياسية المحققة وطنيا وعالميا جعل الاهتمامات بأساليب التهيؤ والتدريب، حيث يأخذ بعين الاعتبار جميع المعطيات المحيطة بحياة الرياضي حتى يتفرغ تماما لمزاولة النشاط البدني الرياضي له صورة سلبية أخرى تمثلت في "حالة الانقسام التي حدثت بين الذات والجسم كنتيجة لكثرة وكثافة التدريب وتمايز المستوى المهاري".⁽¹⁾

هذا الأمر فتح الباب أمام التنافس والبحث عن أسرع السبل واقصرها إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

فظهر في الوسط الرياضي ما أصبح يعرف بالمنشطات التي يتناولها الرياضي بغية تحقيق النتائج الجيدة الآتية دون النظر إلى المضاعفات البعيدة، فانحرفت هذه الممارسة بالرياضة عن مسارها الحقيقي .

3/2/8- العنصرية:

إذا كان الصراع مظهرا من مظاهر العلاقة الاجتماعية، فالعنصرية سبب من أسباب حدوثه، و يمكن الوقوف عند العنصرية على مستويات عدة منها الدفاع الجنسي، أي احتكار الممارسة من طرف الذكور و عدم السماح للإناث بذلك.

الدافع الثاني يرجع إلى أشكال تكون المجتمع، و يعتبر احد نتائج الطبقة ما وجود أفراد قليلين أسياد ومعظم أفراد المجتمع عبيد يتحكم عليهم عدم محاولة ممارسة نشاطات خاصة كانت تعتبر حكرا على الطبقة الارستقراطية، والدافع الثالث يتمثل في اعتبارات عرقية محضة كلون البشرية مثلا، فالاتجاه المؤمن بنظرية الصراع أن هناك تضييفا سلا ليا أو عرقيا من حيث المكانة و الصفات.⁽²⁾

(1)- خير الدين علي عويس ، عصام الهلايلي: مرجع سابق،ص76.
(2)- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، 98.

تعقيب:

تعتبر النظريتان السابقتان نتائج جهد بشري متمثل في شخص بعض مفكري علم الاجتماع منهم " بارسونز وسميسلر " أنصار – النظرية الوظيفية - وأفكار "كارل ماركس" - نظرية الصراع- يحتل بعض الصواب في جوانبه التي قد تكون خاطئة ويجتنب الصواب في جوانبه التي قد تكون صحيحة، فكل الأمور المحققة تكون دائما موضع الشك حتى تتمكن من الوصول إلى حقيقة نسبية أخرى نتمكن من خلالها تفسير الظواهر الحادثة.

9/- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية:

يتساءل العديد من الطلبة الدارسين بمعاهد التربية البنية حول الأهمية والقيمة الأكاديمية لهذا الكم الهائل من المعلومات في علوم التربية البدنية ، و يتحدثون كثيرا بان بعد تخرجهم لا يستخدمون هذه المعلومات بل تدخل في عالم النسيان، حيث تستند التربية البدنية والرياضية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة: بيولوجيا ،نفسيا، وحركيا واجتماعيا و نتناول هذه الأسس مستخدمين في ذلك الخطوط العامة والعريضة التي وضعها " تشارلز" في مؤلفه القيم (أسس التربية البدنية) وهي الأسس البيولوجية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية .(1)

9/1- الأسس البيولوجية للتربية الرياضية:

إن جسم الإنسان ذو ديناميكية معقدة جدا و لابد أن يكون التركيب مألوما لكل مربي ولذلك يدرس طالب التربية البدنية و الرياضية جسم الرياضي بالتفصيل خلال فترة إعداده ليكون قادرا على إعطاء تفسيراً علمياً لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين ، و كذلك كل ما يتصل بها من أجهزة تمدها بالوقود مثلا الجهاز الدوري التنفسي الذي تعمل أجزاؤه كروافع تقوم بها العضلات و بالتالي فان التلميذ يكون قادرا ليس فقط على شرح هدف وتركيب التمرين و لكنه قادرا هنا على إعطاء تفسير لماذا أدت الحركة في هذا الاتجاه؟ ولماذا هذا العدد من التكرارات؟(2)

لذلك فان منهج التربية البدنية والرياضية باحتوائه على المواد البيولوجية بالإضافة إلى مواد أخرى مثل التدليك الرياضي ، علم الصحة الرياضية... الخ، هذه الطائفة الهائلة من العلوم البيولوجية تعطي الطالب خلفية علمية قوية للتعامل مع الرياضي و من هنا جاءت ضرورة فهم كل طالب للأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية حتى يمكن تقويم التفسيرات المناسبة لكل حالة، حيث انه يتعامل مع جسم الإناث و قد تتعرض هذه الأجسام

(1) - قاسم المنذلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، بدون طبعة، العراق، 1990، ص 90.

(2) - حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، بدون طبعة، مكتبة الإشعاع، مصر. 2002، ص 95.

للأذى إذا لم يكن المسئول عن برامج اللعب ملما بتأثيرات النشاط البدني الرياضي على الجسم البشري. (1)

وليس من المهم أن يكون الرياضي أخصائيا بنفس المعنى كالطبيب إنما يجب أن يكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية.

2/9- الأسس النفسية للتربية البدنية و الرياضية:

لم يقتصر علم النفس الحديث علي مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم " فرويد Freud"، بل تعدى ذلك إلي كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلي دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان. (2)

وهو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية. (3)

ولما كانت التربية البدنية و الرياضية تحتل منزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة فان ذلك لا يؤثر فقط على النمو والإعداد البدني و لكن ذلك يمتد و يشمل الصفات الخلقية والإدارية وأنواع رياضيات عديدة و متنوعة لكنها تتطلب الاشتراك في المباريات وكذلك الانضمام في عمليات التدريب لنوع النشاط الممارس و إعداد طرق تدريب لهذه الأنشطة ذات فعالية لا يتحقق بدون دراسة ، وتشخيص خصائص وطبيعة النشاط البدني الرياضي من ناحية أخرى، و بجانب ذلك فان معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليل لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق للتعليم وتدريب الرياضي لكافة الأنشطة. (4)

(1) - محمد محسن حمص: المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، منشأة المعارف، مصر، 1997، ص68.

(2) - محمد احمد الحماحمي، عفة مختار عبد السلام: مدخل إلى التربية البدنية المقارنة والرياضة، ط01، مركز الكتاب للنشر،

القاهرة، 1997، ص79، 78.

(3) - محمد احمد الحماحمي، عفة مختار عبد السلام: نفس المرجع السابق، ص78.

(4) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف القاهرة، 1992، ص45.

9/3- الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية :

علم الاجتماع هو العلم الذي يهتم بدراسة الناس وجماعاتهم، أنشطتهم وهو يهتم بصفة خاصة بأصل المجتمع ونشأته من نظم، مثل الدين والأسرة، الحكومة والتعليم والترويح وكذلك يهتم على الاجتماع بتسمية حياة اجتماعية أفضل تتميز بالخير والسعادة والتسامح والمساواة، وتستطيع التربية البدنية والرياضية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة اليومية والديمقراطية، حيث تعتبر مادة علمية، إذ تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة، فيما للعب إلا احد مظاهر التالف الاجتماعي وعن طريقة يمكن أن تزداد الأخوة والصدقة بين الطلبة .(1)

إن التربية البدنية والرياضية تنمي العلاقات الإنسانية السليمة المتفقة مع السن، وكما ذكرنا سابقا بمالها من أوجه نشاط متعددة تستطيع تنمية الصفات الاجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية ، و في نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية للحياة الاجتماعية. أن التربية البدنية و الرياضية ليست فقط وسيلة للمحافظة على الصحة ورفع المستويات الرياضية بل هي حاجة وضرورة لجميع المواطنين، على هذا الأساس يجب على الأستاذ أن يفرض أن عمله ذا قيمة عالية و مسئولية معتبرة.

تعتمد برامج التربية البدنية والرياضية على الأنشطة الحركية و البدنية الرياضية الفردية والجماعية ، و هو ما يميزها عن غيرها من حيث طبيعة المادة، والحصائل التي يمكن انجازها و تحقيقها بشكل اكبر .

و لقد تغيرت أهداف التربية البدنية والرياضية منذ العصور القديمة إلى وقتنا هذا وفقا للتغيرات التي حدثت للعوامل الثقافية والاقتصادية، لذلك فالدول لها أهداف متباينة، والاختلاف ليس في القيم بقدر ما هو اختلاف في أولوية هذه القيم.(2)

(1) - محمد عوض بسيوني ، فيصل الشاطي: ، مرجع سابق، ص29.

(2) - قاسم مندلاوي: مرجع سابق ، ص10.

10/- أهمية التربية البدنية والرياضية:

قد عرفت منذ عصور قديمة أشكال متعددة للرياضة استعملها الإنسان كتقوية لعضلاته وحفاظا على صحته و بنيته، أخذها بعدة أشكال كاللعب و المبارزة و الفروسية والسباقات و غيرها ، لأنه ادرك أن ثمة منفعة كبيرة تعدت حدود اللياقة و الصحة إلى جوانب أخرى نفسية لترقيته اجتماعيا و زيادة التواصل بعلاقاته الاجتماعية.

كما تعد الرياضة المدرسية النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية، لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية.

و يمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية في المجالات الآتية:

10/1- تنمية القدرات والمهارات الحركية:

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة، احد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية الرياضية اهتماما بالغا، فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية و الحركية ، كالقوة و السرعة ، والرشاقة و التحمل و المرونة،و كذلك تحسين المهارات الأساسية و ما يترتب عليها من تنمية للمهارات و القدرات الرياضية ، يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريس التربية البدنية والرياضية⁽¹⁾.

فالتربية البدنية و الرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه للياقة البدنية و القدرات الحركية التي تعمل على تكييف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية.

(1) - عفاف عبد الكريم ، مرجع سابق، ص76.

ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي التنفسي و السعة الحيوية و جميع الأجهزة الوظيفية الأخرى، و بهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية.

" فمدرس التربية البدنية والرياضية يقترح التمرين والنشاطات التي تتلاءم والفترة النسبية أو المرحلة العلمية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه الأثر العكسي فهدفه الأول هو تطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتان والعضلات كي يكون جسم التلميذ سليما بشكل ملموس ، ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية والحركية ، فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكيات حركية منسقة ، وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الأكثر تعقيدات ذات صبغة مفيدة ومسلية" (1).

2/10- التنمية الاجتماعية:

" تعتبر التربية البدنية والرياضية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة للتعارف الناس على بعضهم البعض ، فمن خلال أوجه نشاطات عديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها ، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعل التربية البدنية والرياضية احد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، "فهي تنسم بثراء المناخ الاجتماعي التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة" (2).

كما تلعب التربية البدنية دورا فعالا في تسهيل اندماج الفرد في الجماعة وبالتالي سرعة تكيفه مع متطلباتها وقيمها، ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقا هو الوسط التربوي ، حيث يعتبر اكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم وطلبة الغد، ومواطنو المستقبل.

(1) - منهاج الثانوي للتربية البدنية والرياضية : وزارة التربية الوطنية ، الجزائر، 2005، ص07.

(2) - أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، نفس المرجع السابق ، ص169.

وهي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها ، بحيث تسمح بتطوير سلوكيات التلميذ في مظاهره المعرفية ، الحركية ، والاجتماعية، وتعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأخطار الناجمة من الآفات الاجتماعية كما تساهم في الحفاظ البيئة والتطلع على الآفاق المستقبلية ، كما أن هذه النشاطات تمارس بالطرق النشيطة ، فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة ، وتراعي رغباته المتزايدة ، عملا بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ، وبذلك فهي (التربية البدنية) تحفز التلاميذ على الشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح العام ، عملا بتطوير السلامة الحركية ، وتنمية الذكاء، قدرات الإدراك ، ومراقبة توازنه وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد كل هذا يؤله لبناء شخصيته المستقبلية" (1) .

فكان من الضرورة بمكان إدماج التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها باعتبارها مجموعة من التعليمات البيداغوجية لها أبعاد تربوية ، بحيث تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية والحركية ، الوجدانية ، والمعرفية والتي تحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة والمتقنة ، وبذلك يكون لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية ، حيث تمكن من التعاون في القدرات البدنية ، المعرفية وتأكيد الذات في إطار تكون منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة.

10/3- تنمية القدرات المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي التربوي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية(2).

"فالألعاب الجماعية وبتنوع خطتها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من اجل إدراك مكانه في اللعب ومكانه زملائه ، وما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة ، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط ، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي

(1) - منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد ، الجزائر افريل 2003.

ص75.

(2) - منهاج التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق ، 2005، ص88.

للفرد الفهم، التخيل، التركيز، المهارة الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع" (1)

4/10- من الناحية النفسية:

للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة من الناحية النفسية فلقد بينت كثير من الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية، وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الأنانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي" (2).

أما الدكتور "أنور الخولي" يرى أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة به، وإن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج له أن يتوقع نتائج معينة سببها سلوكها في اللعب حيث يتجرد بذاته وينمي سلوكه الحسي الأساسي، ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث إنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية، وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية" (3).

(1) - عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دليل المعلم والطالب، دار الفكر، 1994، ص20.
(2) - الدكتور أنطوان الجوزي: طالب الكفاءة التربوية، ط1، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، 1990، ص133.
(3) - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، نفس المرجع السابق، ص212.

11/- أهداف التربية البدنية و الرياضية:

مما لا شك فيه أن التربية البدنية والرياضية أهداف كثيرة لا يمكن حصرها في بضعة اسطر، لكن نذكر بإيجاز هذه الأهداف:

❖ المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و الخبرات الحركية و ممارستها بشكل صحيح داخل و خارج المؤسسة.

❖ ممارسة الحياة الصحية السليمة و تعريف التلاميذ بحاجيات النمو الجسمي في كل من دوري المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية في تحقيق هذه الحاجات.

❖ العناية بالقوائم الصحيحة و ملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالي الحركة والسكون و السعي لمعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب (عن طريق النشاط الحركي المكيف).

❖ تدعيم الصفات المعنوية و السلوك اللائق، و تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة.⁽¹⁾

❖ المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي و ذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاوتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة و خارجها و تدعيم أخلاقهم و إكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم وسلوكهم.⁽²⁾

(1) - محمد عوض ببيوني ، مرجع سابق، ص 97.

و بصفة عامة يمكننا تلخيص هذه الأهداف في الجدول الموالي:

جدول رقم (1) يمثل أهداف التربية البدنية والرياضية.⁽¹⁾

أهداف تربوية مباشرة	أهداف جزئية	أهداف رئيسية
الانتباه، التوازن. معرفة الزمن وأوقات الفراغ. معرفة الصورة الجسمية. الإدراك، التكيف. الإيقاع.	تنمية القدرات الحركية.	التحكم في الجسم.
تنمية الوظائف العضوية . المردود العضلي. التوافق الحسي الحركي. التوازن العصبي العضلي. التمثيل العقلي.	التنمية العقلية. تنمية الأجهزة الفكرية.	التحكم في الوسط الداخلي .
تربية نفسية اجتماعية. التعاون. حسن معاملة الغير. التكيف مع المراهق.	الوعي الاجتماعي. البحث عن التربية.	التحكم في الوسط الاجتماعي.

⁽¹⁾ خطاب عامل: التربية البدنية و الرياضية في الخدمة الاجتماعية ، بدون طبعة، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1965، ص41.

12- الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني والرياضي:

تعددت الآراء في تحديد مفهوم الدافع، إلا أن ما يهمننا في مجالنا هذا هو أن الجميع تقريباً اتفقوا على أن الدافع، سواء كان مثيراً و استعداداً داخلياً أو حاجة فهو السبب الأساسي في السلوك.

ومع ذلك تشير إلى بعض الآراء المختلفة في تعريف الدوافع، حيث يشير مصطلح الدافعية إلى العملية الداخلية التي تضطر الشخص إلى الفعل⁽¹⁾.

و يساند هذا التعريف "محمد عاطف" بتعريفه للدافع: هو باعث الفكر بطريقة معينة⁽²⁾. بينما يعرف "الزيني" الدافع بقوله مثير داخلي و محرك سلوك الكائن الحي، و يواصله و يوجهه نحو هدف معين يخفض التوتر و يعيد التوازن⁽³⁾.

كما يتفق معه " محمد حسن علاوي" حيث يقصد بالدوافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد و توجهه لتحقيق هدف معين⁽⁴⁾.

بينما يعرف "عبد الرحمان عيسوي" إن الدافعية عبارة عن حالة للسعي لتحقيق أو إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن لحالة داخلية فقدت التوازن⁽⁵⁾.

فمن خلال مناقشة هذه الآراء نرى انه هناك من أدلى بان الدوافع حاجات داخلية و آخر يذكر بأنها قوية داخلية، وربط بعضهم بين الدوافع و تحقيق هدف معين، وربط البعض الآخر بين الدافع وإشباع حاجة معينة، و نحن نرى أن الدافع مثير داخلي يحرك سلوك الفرد و يوجهه لتحقيق أو إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن.

(1) - ادوار موراي: الدافعية والانفصال، ترجمة احمد العزيز سلامة، مراجعة عثمان نجاتي، ط1، دار الشرق، لبنان، 1988، ص26.

(2) - محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، جامعة الإسكندرية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1979، ص295.

(3) - محمد حسنا أو عديه: منهج علم النفس الرياضي، بدون طبعة، دار المعارف، مصر، 1977، ص142.

(4) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف القاهرة، 1992، ص145.

(5) - عبد الرحمان عيسوي: دراسات في علم السلوك الإنساني، بدون طبعة، منشأة المعارف، مصر، ص120.

13/العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد على ممارسة النشاط البدني الرياضي:
من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:

- ❖ المتطلبات الأساسية لحياة الفرد و اثر البيئة التي يعيش فيها.
- ❖ الحياة العائلية للمراهق و اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- ❖ التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى و ما يشمل عليه من مثيرات و منبهات.
- ❖ التربية البدنية في الساحات و المؤسسات و الأندية الرياضية.
- ❖ المهرجانات و المنافسات الرياضية .
- ❖ الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
- ❖ التشريعات الرياضية والإمكانيات التي و تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية⁽¹⁾.

وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، و منها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية، و طبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: (2)8

✓ دوافع مباشرة.

✓ دوافع غير مباشرة.

(1) - زحاف محمد: العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية و انعكاساتها على السمات الانفعالية، مذكرة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية، غير منشورة، جامعة الجزائر، 2001، ص57.
(2) - محمد حسن علاوي، سعد جلال: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1998، ص161.

1/13. الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

- ❖ الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- ❖ المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- ❖ الاشتراك في المنافسات (المباريات) التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة.
- ❖ تسجيل أرقام البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز.

2/13. الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

❖ محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني

الرياضي.

- ❖ ممارسة النشاط الرياضي و إسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجيب الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله و رفع مستوى إنتاجه في العمل.
- ❖ الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ (المراهق) بما يلي: "بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية و تدخل ضمن الجدول الدراسي".
- ❖ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية و الرياضية، إذ يرى المراهق انه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية يسعى إلى الانتماء في جماعة معينة و تمثيلها⁽¹⁾.

(1) - محمد حسن علاوي، سعد جلال: مرجع سابق، ص162.

14/- خصائص التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية:

يرى الدكتور "عباس احمد صالح" انه يكون في مرحلة الدراسة الثانوية اكتمال النضج البدني و ارتفاع مستوى الكفاءة البدنية و عليه فان متطلبات المدرس تكون ذات اثر فعال لأجل توفير رضا أكبر خصوبة للنمو الاجتماعي ، التعارف، التعاون ،المنافسة ،وكلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقة مع الغير، والتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بالإمكان أن تصبح قوة لها أثرها في مساعدة الطلاب على تكوين أنماط مرضية لحياة تضع العمل و اللعب و التمارين و الترويح كل في مكانه الصحيح، وتعطي عنايتها لكل من هذه المظاهر على حدا، وبذلك تساعد على إرساء العادات والاتجاه التي تجعل الطلاب أن يبادروا في توفير الصحة البدنية و القدر الكافي في الانجاز و الاكتساب والعلاقات الطيبة مع الآخرين ، وهنا تبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، فالمجتمع التقدمي الواعي يستطيع أن يقدر مستقبله بأخبار التربية ونوع المناهج والأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة وبذلك تكون التربية البدنية عاملا مكملا لشخصيتهم وبنائهم بناءا سليما (1)

15/- درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد (المواطن)،فهو جزء متكامل (درس التربية البدنية والرياضية)من التربية العامة ويعتمد على الميدان التجريبي و تكوين المواطن ، عن طريق ألوان من النشاطات البدنية والرياضية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي على كل المستويات.(2)

(1) - عباس احمد السمرائي وبسطو يس احمد ، مرجع سابق، ص170.

(2) - محمد عوض بسيوني :نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص92.

1/15- واجبات درس التربية البدنية:

لقد تحددت واجبات درس التربية البدنية فيما يلي :

- ❖ المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلميذ المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة.
- ❖ المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القوة و السرعة و التحمل.(1)(1)
- ❖ التحكم في الجسم في حالة الحركة و السكون.
- ❖ اكتساب المعارف و المعلومات عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية و الفيزيولوجية و البيوكيميائية.
- ❖ تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق.
- ❖ التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- ❖ تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي .(2)(2)

2/15- بناء درس التربية البدنية:

درس التربية البدنية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية، وهي الوحدة التشكيلية للدورة يتمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي أو التعبير الجسدي ويتم مركز الاهتمام الموضوع للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ و كذلك برنامجه السنوي، و تتكون حصة (درس) التربية البدنية والرياضية من ثلاثة مراحل، كل مرحلة في خدمة المحور المختار.

المرحلة التمهيديّة : وتشمل الإجراءات الإدارية والإحماء.

المرحلة الرئيسية : وتشمل النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.

المرحلة الختامية: وتشمل العودة إلى حالة الهدوء والمناقشة.

16- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

(1)- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط بين النظرية والتطبيق، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996، ص101.

(2)- محمد سعيد عزمي: نفس المرجع السابق، ص 101.

يعد درس التربية البدنية والرياضية أصغر وحدة في البرنامج الدراسي داخل المؤسسة التربوية والتي تحقق البناء المتكامل لمناهج التربية البدنية والرياضية خلال العام الدراسي، ونجاح الخطة الدراسية خلال الموسم متوقف على حسن وتحضير وإعداد وتنفيذ الدرس.(1)

إن التقسيم الجديد والمعمول به عامة في معظم المدارس الحديثة هو الذي يقسم الدرس إلى ثلاث أجزاء رئيسية (تمهيدي، رئيسي، ختامي)، حيث يحتوى على التمرينات المتباينة والأنشطة الرياضية المنظمة فيزيولوجيا نفسيا، وبكيفية تربوية (كل جزء متصل بالأجزاء الأخرى اتصالا مباشرا).(2)

1/16- المرحلة التحضيرية:(التمهيدية).

هدفه التحضير البدني والفيزيولوجي والنفسي للتلاميذ من خلال تنشيط الدورة الدموية وتسخين العضلات وتحضير الجهاز العصبي لدى التلاميذ في آن واحد مع مراعاة حالة الجو الخارجي مع التركيز على سهولة وبساطة النشاط المؤدى ومدته التي تتراوح ما بين 05 - 10 دقائق، ويجب على المدارس استغلالها وهذا متوقف على صفة المدرسة.(3)

لانه يعتبر واجهة الدرس لذا يجب أن تتسم بالتشويق والإثارة والمنافسة مع مراعاة الزيادة المتدرجة في العمل من التدفئة إلى تهيئة الجهاز الدوري والعضلي،الأربطة،المفاصل والتعليمات البيوميكانيكية للتقليل من وقوع الإصابات والتقلصات العضلية، ويفضل استخدام الجري والوثب،الألعاب الجماعية المشوقة الترويجية أو التمهيدية لنوع النشاط (تعليمي، تطبيقي)، إضافة إلى التمرينات النظامية خاصة في الدروس الأولى (صف، انتشار) وأيضا تمرينات شاملة المحتوى أو ألعاب بسيطة مع إمكانية استخدام الأجهزة.(4)

(1) - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص120.

(2) - محمد سعيد عزمي: نفس المرجع السابق، ص102.

(3) - حسن السيد أبو عبده : أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، بدون طبعة، مكتبة الإشعاع، مصر، 2002، ص149.

(4) - أمين أنور الخولي، محمد المحامي :أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1990، ص124

2/16- المرحلة الرئيسية:

ومدته تتراوح ما بين 20 – 25 دقيقة، وفيه يتم تدريس المهارات والتمرينات البدنية، وتحسين الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) وتنمية المهارات الحركية وتعليم تقنيات جديدة وتطوير الإمكانيات الحركية.⁽¹⁾ وتبنى هذه المرحلة على نشاطين مهمين هما:

1/2/16- النشاط التعليمي:

وهنا يقوم المدرس بتقديم نموذج للمهارات المتعلمة وتطبيقها، ويمكن الاستعانة بالتلاميذ المتفوقين في ذلك، وذلك بتحليل المهارة وطرق شرحها وتقييمها وطرق تدريبها واستغلال جميع الوقت بعناية.⁽¹⁾

2/2/16- النشاط التطبيقي:

تنظيم وتقسيم التلاميذ إلى مجموعات أو ورشات لتسهيل التحكم والمراقبة واستغلال الوسائل والأجهزة المتوفرة مع التركيز على الأداء الصحيح من خلال التكرار وتحفيز التلاميذ على التطبيق والتكرار أثناء الدرس وخارجه. وهنا يجب على المدرس مراقبة التلاميذ ووضعهم تحت عمل معين لأدائه إلى جانب ملاحظتهم وتوجيههم وتصحيح الأخطاء المرتكبة من خلال تقسيمهم إلى مجموعات، وذلك لتطبيق المهارات المكتسبة في المباريات التنافسية مع قيام الأستاذ بعملية تقويم من أجل تحقيق الهدف المطلوب وتحديد إيجابيات وسلبيات أداء التلاميذ، ومن الأنسب في اختيار المهارات والتمرينات التي تعطي للتلاميذ التنوع في الأنشطة من سباحة وجمباز وبعض تمرينات التوافق واللياقة، ألعاب القوى وألعاب جماعية.⁽²⁾

(1) - عفاف عبد الكريم : مرجع سابق، ص332.

(1) - حسن السيد أبو عبده :مرجع سابق، ص149.

(2) - أمين أنور الخولي، محمد الحماحمي: اسس بناء برامج التربية البدنية، نفس المرجع السابق، ص233.

16/3- المرحلة الختامية:

مدتها حوالي 5 دقائق، وفيها يقوم الأستاذ والتلاميذ بتقويم وبتلخيص مصغر للدرس والتحدث عن الدرس القادم، ويهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والأجهزة الحيوية (العودة إلى الحالة الطبيعية)، وتحفيز العودة للدرس باستخدام تمرينات مهدئة، ألعاب مريحة وينتهي هذا الجزء بأداء التحية أو ترديد بعض الشعارات الرياضية مع تشجيع التلاميذ لتحسين الأداء، وبعد ذلك الاغتسال والانصراف.

خلاصة:

إن إعداد المجتمع السليم لا يمر دون الاعتناء بالفرد الذي هو اللبنة الأساسية والجزء الدقيق في تشكيل المجتمع، فالتربية وبأنواعها المختلفة تعنتي بهذا الفرد منذ نشأته الأولى وحتى يغادر الحياة، وهو في كل مراحل حياته حتى يتعلم شيء جديدا يسمح له بأداء ما هو مطلوب منه مقابل أن يتمتع بجميع حقوقه، وبما أن التربية البدنية هي جزءا من التربية العامة تسعى إلى تهيئ الفرد من جوانبه المختلفة، فإنها أصبحت مادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها باعتبارها مجموعة من التعليمات البيداغوجية لها أبعاد تربوية. والتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية بالإمكان أن تصبح قوة لها أثرها في مساعدة الطلاب على تكوين أنماط مرضية لحياتهم، وهنا تبرز المكانة الحقيقية لها، فالمجتمع المتقدم الواعي يستطيع أن يقدر مستقبله بأهمية التربية من خلال نوع المناهج والأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة والتي تعتبر عاملا مكملا لشخصيتهم وبناء مجتمعا سليما.

ومن كل هذا يتضح أن النشاط البدني الرياضي التربوي مظهر من مظاهر التربية ويعتبر وسيلة من اجل إعداد الفرد من كل النواحي المتعلقة بحياته، بما له من أثر كبير في تكوين الصفات الاجتماعية، الخلقية، الشعورية، البدنية، العقلية للأفراد، و إعداد الفرد شاملا متكاملًا كمواطن صالح ينفذ نفسه ومجتمعه وهذا هو الهدف المشترك بين التربية البدنية و التربية العامة.



الفصل الثاني

المراهقة في المرحلة الثانوية

تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل العمرية لدى الإنسان بما يحدث فيها من تحولات في التصرفات السلوكية والعاطفية والانفعالية الحادة، حيث أنها تعتبر الجسر الذي يمر من خلاله الفرد من الطفولة إلى سن الرشد، فالمراهق في هذه المرحلة يميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به، فتارة يرى نفسه صغيراً وتارة يرى نفسه كبيراً فيجتمع مع الكبار فيبادلهم الحديث لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيراً وهذا ما يزيد في اضطرابه، كما يعتبر المراهق جزء من الوسط الاجتماعي وأحد أعضائه، فلا بد له أن يتخذ منه موقفاً ما، وقد يكون هذا الموقف متسماً بالانسجام مع ما يميل إليه ذلك الوسط الاجتماعي، وقد يتسم بالنفور والعصيان والعناد. وسواء اتخذ المراهق الموقف الأول، وهو ما يسمى بالموقف الإيجابي، أم اتخذ الموقف الثاني وهو ما يسمى بالموقف السلبي، فهو نوع من التفاعل بين المراهق وبين المجتمع الذي يعيش فيه، فإذا راعى المراهق القواعد الأخلاقية التي علمها له الكبار، يكون قد مارس تفاعلاً اجتماعياً إيجابياً، بينما يكون المراهق الذي يخرج عن تلك القواعد قد مارس تفاعلاً اجتماعياً سلبياً. وتمثل هذه القواعد الأخلاقية مجموعة السمات التي تنشأ في المجتمع وتشكل إطاراً عاماً يلتزم بها أفرادها، ويمكن أن تكون هذه السمة سلبية أو إيجابية.

وباعتبار المدرسة تلعب دور في المساواة بين طلبتها المراهقين وطالباتها المراهقات مع ترسيخ العلاقات الودية معهم أو معهن، وتوجيه الطاقات لممارسة الأنشطة المدرسية وإعطاء المناسبة للتعبير عن أي تضرر، فالرياضية أداة عملية للوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجية في بعض الأحيان فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق كل مكبوتاته و آلامه كما يعبر عن الذات ويزرع في حياته الفرحة والسرور إضافة إلى التواصل مع بقية أفراد مجتمعه بتقنية راقية .

هذا ما نحاول التطرق إليه في هذا الفصل من خلال تحديد مفهوم المراهقة وتبيان مراحلها مع شرح مميزات ومشاكل كل مرحلة فيها، إبراز ميولات واهتمامات المراهقين إضافة إلى إبراز علاقة وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية بالنسبة للمراهقين.

1/- مفهوم المراهقة: adolescence

أولاً: لغتنا:

"ترجع كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد"⁽¹⁾. وراهق بمعنى: غشا أو لحق أو دنى...، فالمراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج⁽²⁾10.

وكلمة مراهقة مشتقة من الفعل "راهق" بمعنى تدرج نحو النضج و يقصد به مجموعة من التحولات الجسدية و النفسية التي تحدث ما بين الطفولة و الرشد⁽³⁾.

أما " مصطفى فهمي" فيرى إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني : " Ados " "erré"

أو "Grow up" و معناها التدرج نحو النضج الجنسي و البدني و العقلي و الانفعالي⁽⁴⁾.

2: اصطلاحاً:

أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات⁽⁵⁾.

(1) - احمد رضا: متن اللغة ، مكتبة الحياة ، ط1، بيروت، 1965، ص21.

(2) - البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 1975، ص275.

(3) - محمد حسن علاوي وسعد جلال: مرجع سبق، ص21.

(4) - محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق، أسس الصحة النفسية، دار الشروق، جدة، 1979، ص155.

(5) - شيفر شارلز ولمان، هوارد: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة: سعد حسني العزة، عمان، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 1999 ص86.

" ويعرفها **انجلش وانجلش** ص14 بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي إي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى اكتساب النضج ،. وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلاً راشداً أو امرأة راشدة. (1)

و يعرف "**Usable**" المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي. (2) وتعرفها "**البهي فؤاد السيد**" على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل إلى اكتمال النضج، و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (3)

وهناك من يختلط بين البلوغ و المراهقة لذا يجب التمييز بينهما: "المراهقة" هي التدرج نحو النضج و الاكتمال، و "**البلوغ**" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية و اكتمال وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة (4).

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما المراهقة فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة. (5)

وهناك عديد من العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر ، وليست كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كان تكون في الفترة من 12 إلى 21 عاما بالنسبة إلى الإناث و 13 إلى 22 عاما بالنسبة إلى الذكر.

(1) - عبد الرحمن العيسوي : المراهق والمراهقة دار النهضة العربية ، ط1، بيروت لبنان، 2006، ص17.

(2) - البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية ،دار الفكر العربي، نفس المرجع السابق، ص276.

(3) - العيسوي، عبد الرحمن: سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق، بيروت، دار النهضة العربية، بيروت، (بلا)، ص96.

(4) - عبد الرحمن العيسوي: نفس المرجع السابق، ص87.

(5) - مخول، مالك: علم نفس الطفولة والمراهقة ، ط8. منشورات جامعة دمشق، دمشق، 2003، ص19.

تعقيب:

من خلال هذه التعاريف نشير إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً، و للمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيمياوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً.

كما أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان ، و هي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماع و الخلقى و النفسى ، و لذلك لابد من تحليل و دراسة الظواهر النفسية و السلوكية التي تعترى الكائن البشرى أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالا وثيقا بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق و اشمل بسلوكه الاجتماعى.

وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات نفسية و فيزيولوجية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في مراحل لاحقة من عمره.

2- علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية:

بوجه عام تطراً عدة علامات أو تحولات بيولوجية ، فيزيولوجية، نفسية ، اجتماعية، عقلية وعلى المراهق، إشارة لبداية هذه المرحلة عنده، وهي:

1/2- النمو الجسدي:

تمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال حيث يزداد الطول و الوزن وتنمو العضلات و الأطراف ،ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في سرعة النمو في جميع جوانب الجسم،كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة و يؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي (1).

ففي المرحلة الممتدة من سن **11-14** سنة تظهر الزيادة و النمو عند المراهقين في الطول والوزن في حين يفوق متوسط وزن جسم الولد وطوله بعد سن **15** منه عند الإناث.

وتشير متوسطات الطول و الوزن التي أسفرت عنها دراسات الإدارة العامة للصحة المدرسية إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

السن	متوسط الطول عند البنين (سم)	متوسط الوزن عند البنات (كغ)	متوسط الطول عند البنين (سم)	متوسط الوزن عند البنات (كغ)
12 سنة	141.1	37.00	147	39.5
15 سنة	159.1	48.80	157.1	50.5
18 سنة	169.3	64.40	158.8	60.3
21 سنة	178	68.30	159.3	55.8

جدول رقم (1) يمثل الخصائص الجسمية للمراهقة

(1) - عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية النمو، مرجع سابق، ص87.

و من أهم التغيرات الجسمية في المرحلة ما سمي بالإعراض الجنسية الثانوية نتيجة نمو بعض الغدد (1).

وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعرض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة ، وغالبا ما تغزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغدد النخامية والغدد الدرقية، ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية و الفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية و السلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة (2).

2/2 - النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهمية بالنسبة للنمو الحركي والجسمي، ويرى "GORKIN" أن حركات المراهق حتى حوالي سن الـ13 تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب في نواحي التوافق والتناسق و الانسجام، كما أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الفتى إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و انسجاما عن ذي قبل.

أما "هومبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية (3)، كما يرى " ميكلمان و نويهارس" في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب و الفوضى الحركية، إذ تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.

كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك، وابلغ مثال عن ذلك ما يلاحظ أثناء المشي و الجري، الزيادة المفرطة في الحركات، وتعني عدم القدرة على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات و النقص في القدرة على التحكم الحركي.

(1) - ميخائيل إبراهيم السعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1994، ص48.

(2) عمر محمد الشيبانين: الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة، بيروت، بدون سنة، ص48.

(3) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف القاهرة، 1992، ص141.

1/2/2. الارتباك الحركي العام:

نلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق و الانسجام و السهولة، التي اكتسبها في غضون المراحل السالفة يعترئها الكثير من الاضطراب والارتباك (1).

2/2/2. الافتقار للرشاقة:

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة، ويتضح ذلك جليا في تلك الحركات تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

3/2/2- نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركات لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، و لا يستطيع حسن التحكم فيها، وخاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين و الساقين، فنرى عدم استطاعة المراهق توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة و التوازن (2).

4/2/2- الزيادة المفرطة في الحركات:

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة لبعض الحركات الجانبية الزائدة، ويتضح ذلك عند ملاحظة يديه أثناء الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات (3).

5/2/2- اضطرابات القوى المحركة:

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر و التقلص ويعني هذا افتقاره للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات.

(1) - كورت منيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، ط2، بغداد، 1987، ص2144.

(2) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، نفس المرجع، ص142.

(3) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص141.

6/2/2- نقص القدرة على التحكم:

على العكس من المرحلة السابقة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة، كما يظهر عليه الخوف بصورة أكثر وضوحاً من المرحلة السابقة و يسهم ذلك في إعاقة اكتسابه و استيعابه الحركات الجديدة.

7/2/2- التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة ، فهو يجد صعوبة في البقاء صامتا لفترة طويلة، فنجده دائم الحركة بيديه ينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات و أشياء ،ونجده تارة يتحسس شعره فمه وملابسه،وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالرأس أو الأكتاف وفي أحيان أخرى نلاحظ اتسام حركاته بالتكاسل وتوصف عادة بالتثاقل والتواني (1).

أما في المرحلة ما بين **15-18** سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي و الاضطراب ،وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة ويستطيع المراهق فيها بسرعة اكتساب وتعلم الحركات و إتقانها وتثبيتها، إضافة إلى ذلك فان عامل قوة العضلات التي يتميز بها الفتى يساعد على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية و كذلك مرونة الفتاة في عضلاتها تساعدها على ممارسة الجمباز،كما يستطيع في هذه المرحلة الوصول بالتدريب إلى أعلى المستويات من النجاح،أما من **18-21** سنة يصل إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية و المرونة و الرشاقة و يستطيع الوصول إلى أعلى مستوى رياضي (2) .

(1) - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، نفس المرجع ، ص142.

(2) - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص 143.

13/2. النمو العقلي :

إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز، والذي يقوم على الذكاء و الإدراك و التفكير والتخيل... ، فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا في تكوين صورة عن ذاته و تقييمه لها.

و النمو العقلي من الخصائص المهمة لان فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته و توظيف المعارف و المعلومات في العملية التربوية.

و تشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي.

كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات و المعلومات وعلى التفكير والاستنتاج ، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح، وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في الظهور خاصة في الانتباه و الملاحظة و الإدراك و النقد (1).

ويتضح ذلك بانتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، حيث نجد أن الطفل عندما يستعمل منطقة يستعين بالأشياء المحسوسة بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس و بالخاص ، معنى ذلك انه يفهم و يدرك ما هو مجرد ، و يعود لنظرية "جون بياجى" الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي بكثير من الوضوح بحيث يحدده في المراحل التالية:

- ❖ المرحلة الحسية الحركية يتم التعلم فيها بالأفعال و المعالجة اليدوية.
- ❖ المرحلة الرمزية او مرحلة ما قبل العمليات و يحدث التعلم فيها باللغة و الرموز.
- ❖ مرحلة العمليات المجردة و يتطور فيها التفكير المنطقي (2).

(1) - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، الطفولة و المراهقة، عالم الكتب ، القاهرة ، 1983 ان ص 143.

(2) - عبد الحميد نشواتي : علم النفس التربوي ، ط3، دارا لفرقان للنشر و التوزيع،الأردن، 1987،ص147

وتعتبر مرحلة العمليات المجردة من اهم المراحل التي يبدأ فيها المراهق ممارسة أكثر العمليات المعرفية أو العقلية، والقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفهم العلاقات الكيفية للأشياء، وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي (1).

ومن الجوانب التي نتطرق إليها في خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي :

2/3/1- الذكاء:

هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد، كما يعرفه "بيرت" بأنه القدرة العقلية و المعرفية العامة و يقصد به عدم تأثره بالنواحي الإدراكية، و في هذه المرحلة يجب استخدام اختبارات الذكاء و القدرات و الاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة ، واكتشاف إمكانيات و قدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لنضمن له بدء التعمق الدراسي و بالأخص التوافق الدراسي الجيد (2).

2/3/2- الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة الغامضة، المعنوية، الرمزية، وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

2/3/3. الانتباه:

بالرغم من الأزمة التي يمر بها المراهق إلا أن الانتباه يزداد بشكل واضح في مداه ومدته و مستواه، وعليه فانه يستطيع فهم مشكلات طويلة و معقدة .

2/3/4- التفكير:

يتأثر تفكير المراهق بالبيئة ، وهذا ما يجعله يلجأ إلى مختلف الطرق لحل مشاكله، ورغم انه يرتفع عن التفكير الحسي، ويرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد إلا انه يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه : الاستقراء و الاستنتاج ، وما يهمه هو أن يكون تفكيره دائماً مبنياً على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات (3).

(1) - محي الدين مختار : نفس المرجع ، ص 166 .

(2) - كمال الدسوقي : النمو للطفل المراهق، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1979، ص 241 .
(3) - محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس التربوي ، د.م.ج، قسنطينة، 1988، ص 166

2/3/5- التذكر:

تؤكد الأبحاث الدقيقة أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهنية للتذكير، ذلك أن عملية التذكر تنمو أيضا في مرحلة المراهقة، و تنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب و التعرف والقدرة على الاحتفاظ ، وترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها (1).

2/3/6- التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، ويحقق له عدة وظائف، فهو أداة ترويجية كما انه مسرح للمطامع الغير محققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة هامة للمراهق لتحقيق الانفعالات (2).

2/4- النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية اذ يشكل مستوى جيد يتفق و مستوى النضج الذي وصل إليه المراهق ، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول ، حيث تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية ، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة.

و فيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي ، و النزعة الاستقلالية و الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس ، وينمو لديه الوعي و المسؤولية الاجتماعية .

كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق (3) ، و تتمثل في الاستعدادات و الاتجاهات العائلية (الاتجاه الديني، العادات ، التقاليد ...) و جماعة الرفاق و المدرسة.

(1) - محي الدين مختار : نفس المرجع ، ص 167.

(2) - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 ، ص 283.

(3) - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص 149.

ويلخص " ميك " (1) أنواع التحول في السلوك الاجتماعي للمراهق و كلها تدور حول الرغبة في تحقيق الذات :

- ❖ التنوع من التحول وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعية إلى التحديد و العمق.
- ❖ التحول من الثرثرة وزيادة النشاط أيا كان إلى سلوك أكثر ضبطا واحتراما .
- ❖ التحول من الرغبة في الارتباط بالإفراد إلى الارتباط بالمجموعات.
- ❖ التحول من عدم الاهتمام بمركز الأسرة اجتماعيا و اقتصاديا عاملا مهما في تحديد العلاقات وتكوين الصداقات.
- ❖ التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة لعلاقات اجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاطات التي تتفق و الواهب الخاصة للمراهق .

و كثيرا ما يتعرض المراهق إلى الإحباط و الصراع نظرا لكونه من جهة يريد ان يدخل مجتمع الراشدين، ويتحمل مسؤولياتهم ، و هذا ما يجعل دوره الاجتماعي غير واضح ، لأنه لم يعد طفلا و لا يعتبر راشدا و يساعده في حل مشاكله (2).

5/2. النمو الانفعالي :

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملة النمو في مرحلة المراهقة، و تعتبر الدراسة هامة جدا و ضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد و توجيه مسار شخصيته ككل، والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف و أفكار (3).

تتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والاجتماعية، و التي تؤدي إلى القلق الجنسي (4).

و يلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق ، متحليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال و تصرفات الكبار ، وتغير شعوره بين الحب و الكره، و الشجاعة و الخوف ، و من المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة :

❖ الاهتمام الشديد بالجسم و القلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يخجل البعض بسبب هذه المظاهر الجسمية .

❖ مرحلة اضطراب انفعالي و حساسية شديدة للنقد و خاصة فيما تعلق بمظهر الصوت و الجسم ، ومحاولة المراهق للتكيف مع هذه المتغيرات.

(1) - عبد الرحمان العيسوي : مرجع سابق ، ص 178 .

(2) - مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، ط1، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ، ص 302.

(3) - ميخائيل إبراهيم اسعد : مرجع سابق ، ص 302.

(4) - مالك سليمان مخول : علم النفس و الطفولة المراهقة ، مطابع مؤسسات الوحدة ، القاهرة ، (بلا)، ص 166 .

- ❖ يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، و يحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض العيوب الجسمية .
- ❖ يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية، التي كان يركز فيها نحو نفسه حتى يحصل على مكانه في الجماعة.
- ❖ يتميز نموه الوجداني بحب أبطال التاريخ ، فهو يتخذ منهم مثله العليا.
- ❖ الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.
- ❖ يزداد عنده الاعتزاز بالنفس .
- ❖ في احتياج إلى وعي بالاتجاهات القومية حتى يكن حبه لزعمائه عن إدراك ووعي.

6/2. النمو الأخلاقي للمراهق :

يمكننا التعرض لأي موضوع يتعلق بالإنسان دون أن نتطرق إلى الجانب المهم و الخطير فلقد ربط الرسول الكريم في حديث له أن الأخلاق لها علاقة وثيقة بالإيمان ، وردا على سؤال حول هذا الموضوع وهذا نص الحديث ،"سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم أي المؤمنين أفضل إيماناً ؟ ، فقال أحسنهم خلقاً" (1) .

ولعل من بين أهم مظاهر الخلق الحسن احترام الآخرين مهما كانت صفتهم ، سواء كان ولياً أو أستاذاً أو صديقاً أو حتى منافياً كي لا نقول عوداً ونبقى دائماً في مجال التربية البدنية و الرياضية فوجب علينا تعزيز بعض المفاهيم وغرسها في نفس المراهق كي تسموا بخلقه و شخصيته، و من بين هذه المفاهيم :التسامح و الصدق و التواضع و التعاون و....

7/2- النضوج الجنسي:

يتحدد النضوج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية الثانوية (مثل: نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية)، أما عند الذكور، فالعلامة الأولى للنضوج الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً، مع زيادة في حجم العضو التناسلي، وفي حين تظهر الدورة الشهرية عند الإناث في حدود العام الثالث عشر، يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في العام الخامس عشر تقريباً. (2)

(1)- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، مرجع سابق ، ص 398 .
(2)- مخول، مالك: علم نفس الطفولة والمراهقة ، ط8. منشورات جامعة دمشق، 2003، ص48.

8/2- التغير النفسي:

إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً، وذات الأمر قد يحدث عند الذكور عند حدوث القذف المنوي الأول، أي: مزيج من المشاعر السلبية والإيجابية.

ولكن المهم هنا، أن أكثرية الذكور يكون لديهم علم بالأمر قبل حدوثه، في حين أن معظم الإناث يتكلمن على أمهاتهن للحصول على المعلومات أو يبحثن عنها في المصادر والمراجع المتوافرة.⁽¹⁾

3- مراحل المراهقة:

إن المدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

- 1- مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاماً)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.
 - 2- مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
 - 3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.
- ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

(1)- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1983، ص12.

4- أنواع المراهقة:

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

1/4. المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يصرف في أحلام اليقظة والخيال أو الانفعالات السلبية.

2/4. المراهقة الإنسحابية (المنطوية):

تتميز بالانطواء و العزلة و التردد و الخجل و الشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله و التفكير في الجانب الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يصرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، و خيالات مرضية، يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

3/4. المراهقة العدوانية:

والتي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد و يرفض كل شيء (1).

4/4. المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدوانى، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيال النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع و يدخلها في بعض الأحيان في عدد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي. (2)

(1) - محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق، مرجع سابق، ص155.

(2) - محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق، مرجع السابق، ص156.

5./ أزمة المراهقة:

المراهقة فترة من العمر تتميز بالفوضى والتناقض، يسعى من خلالها الفرد (الشاب) إلى الاستقلالية و اكتساب هوية جديدة، كما تتميز بالتمرد ضد سلطة الأسرة و المؤسسات الاجتماعية الأخرى، بأشكال مختلفة كرفض سلطة الوسط العائلي خاصة سلطة الكبار، و"كسر" القيود التي تربطه بالطفولة.

كما يحاول المراهق دائما اجتياز تلك الأزمات و التوترات النفسية عن طريق ميكانيزمات دفاعية متنوعة، كالاهتمام بالنشاطات الرياضية.

ويرى العديد من الباحثين أن أزمة المراهقة التي تتميز بالقلق والكآبة وعدم الاستقرار، تظهر تقريبا في حدود سن 15 سنة ، و تحدث بصفتين:

- إنها تدريجية ، حيث أن المراهق يستوعب بعض الأفكار الغير مفهومة خلال مرحلة الطفولة.

ثم تنفجر الأزمة بصفة خطيرة، ويعود سببها إلى الإحساس الشديد بالخوف والخطأ والخجل، كما ترتبط أزمة المراهقة بمستوى الذكاء الذي يصل إليه الفرد، فكلما ارتفع هذا المستوى انتابه القلق أكثر.⁽¹⁾

6./ أشكال أزمة المراهقة:

تتخذ الأزمة التي يمر بها الفرد أثناء المراهقة أشكالا متنوعة ، فيمكن ان تظهر على شكل تمرد ضد السلطة الأبوية أو المجتمع أو على شكل تبعية للعادات و التصورات الاجتماعية السائدة.

إن سعي المراهق نحو التحرر و الاستقلالية يعني الرغبة في تحقيق الذات و التخلص من التبعية التطفلية، التي تفرضها الأسرة و المدرسة و المجتمع ككل، تسبب له الضيق والانزعاج و الاحتقار من قدراته.

(1)- Reymond.B, Rinier : le développement social de l'enfant et l'adolescent, MARDAGA, 1980, P193-199.

17- أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق:

1/7- الصراع الداخلي:

حيث يعاني المراهق في هذه المرحلة من وجود عدة صراعات داخلية، مما يؤثر على سلوكه وتصرفاته وذلك راجع إلى الصراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وكذلك الصراع بين مخلفات ومكتسبات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، كما أن طموحات وأحلام المراهق الزائدة تؤدي به إلى تقصيره الواضح في التزاماته اليومية، إضافة إلى الصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، خاصة الجانب الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.⁽¹⁾

2/7- الاغتراب والتمرد:

إن في التغيرات المرفولوجية لجسم الطفل وما تخلفه من اثر على نفسيته فان المراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرد وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل، لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتبقية لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقاً لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.⁽²⁾

(1) - أبو علام رجاء: علم النفس التربوي، ط1، دار القلم، الكويت. 1994، ص112.

(2) - الزعبي أحمد محمد : الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال، ط1، دار الزهران، عمان، الأردن. 2001، ص79.

3/7- الخجل والانطواء:

تعتبر طريقة و كيفية التعامل في عملية التواصل مع الطفل من الأمور المهمة في مساعدته على تجاوز هذه مرحلة ، فالتدليل الزائد أو القسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.(1)

4/7- السلوك المزعج:

والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره، خاصة عندما لا يجد من يهتم به ويوجهه بطرق منهجية سهلة .

5/7- العصبية وحدة الطباع:

يتصرف المراهق من خلال عصبيته وعناده، لأنه في بعض الأحيان يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به. وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث. ويوضح الدكتور " أحمد المجذوب" الخبير بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية مظاهر وخصائص مرحلة المراهقة، فيقول هي: " الغرق في الخيالات، وقراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام، كما يميل إلى أحلام اليقظة، والحب من أول نظرة.

(1)- الزعبي، أحمد محمد: نفس المرجع السابق، ص 81.

كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات، وارتكاب الأخطار، والميل إلى التقليد، كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو، مثل: فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر". وفي حديثه مع موقع المسلم، يذكر الدكتور "المجدوب" من مظاهر وسلوكيات الفتاة المراهقة: " الاندفاع، ومحاولة إثبات الذات، والخجل من التغيرات التي حدثت في شكلها، و جنوحها لتقليد أمها في سلوكياتها، وتذبذب وتردد عواطفها، فهي تغضب بسرعة وتصفو بسرعة، وتميل لتكوين صداقات مع الجنس الآخر، وشعورها بالقلق والرغبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية".(1)

8./العوامل النفسية الاجتماعية لازمة المراهقة:

1/8./تأكيد الذات:

يتمرد المراهق على الوسط العائلي ويظهر ذلك إما على شكل سلوكيات عنيفة و انتقادات موجهة ضد أفكار و أخلاق الكبار و الأولياء أو على شكل صورة من الشفقة عليهم من خلال إحساسه بالتفوق،ومن جهة نظر التحليل النفسي، الرغبة في تأكيد الذات و الاستقلالية هي الدافع الأساسي الذي يؤدي بالمراهق إلى عدم تقبل الأنماط الفكرية الأبوية، و يزداد ذلك حدة عندما يكتشف أن سلطة الوالدين الغير مطلقة. إن تضارب قيم الأسرة بقيم جماعة المراهقين يسبب إهانة نفسية و جرح نرجسي عميق، تعد هذه المشكلة من بين تناقضات المراهقة الناتجة عن رفض صور الآباء و عدم الامتثال لقوانين الأسرة (2).

إن المراهق الذي يتميز بالميل نحو التحرر يجد نفسه مقيدا بجماعة الأقران، هذا من جهة أخرى شعوره بقيمته كشخص مستقل حر في سلوكه و أفكاره ما زال خاضعا لسلطة الأولياء فيقول "E.Restinberg": "إن الحاجة إلى تأكيد الذات و الشعور بعدم الاهتمام و التفاهم من طرف الأولياء عبارة عن مميزات أساسية لمرحلة المراهقة..."(3)

(1) - الشربيني زكريا: المشكلات النفسية عند الأطفال، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، 1994، ص120.

(2) - Dominguez. J. D: Suicide Adolescent, N°20 , Décembre, 1993, p32.

(3) - الشربيني زكريا: نفس المرجع السابق، ص120.

2/8. البحث عن الأصالة:

غالبا ما تعتبر عملية البحث عن الأصالة على الرغبة في تحطيم القوالب السابقة، والابتعاد عن قيم الأولياء و الأسرة ، فالنضج الفيزيولوجي و استيقاظ العواطف و الرغبات الجديدة تجعل المراهق يشعر حقيقة بأنه ولد من جديد لأنه لم يتوصل بعد إلى فهم مغزى التحولات التي يعيشها.

3/8. البحث عن الهوية:

في المجتمعات التي تتميز بالتغيرات السريعة، يجد الشاب صعوبات كبيرة في الامتثال للقيم الاجتماعية السائدة، فالإحباط و الصراعات النفسية التي يعيشها الفرد هي نتاج مباشر للتحولات التي تمس النظام الثقافي التقليدي، فيمكن اعتبار "عملية الرجوع إلى الأصل" وسيلة دفاعية و ملجأ ضد القلق و التوتر السيكولوجي لدى المراهق حسب "T.RECA" (1962) لا يتكون هذا الشعور بالهوية في المراهقة بسهولة، وذلك بسبب عدم تحديد الأدوار فيها، حيث لا يجد الشاب معايير ثابتة في عالم متميز بالحركة و التغيير⁽¹⁾.

4/8. العوامل المعرفية:

تمثل هذه المرحلة عند المراهق مرحلة الخروج عند تقليد المربين، ودخوله طور بناء الشخصية وحل المشاكل الحياتية التي يتعايش معها، كما تتميز بطرح المراهق لعدة تساؤلات حول وجوده ومكانته في المجتمع، وتزداد شدة الأزمة في هذه المرحلة بظهور التفكير الطويل و التخيل و التخمين مما يساهم في تحولها إلى أزمة نفسية، ولذلك بعض العلماء يسمونها مرحلة "الماورائيات"⁽²⁾.

(1) -Dominguez, Jordan D: Suicide Adolescent, N° 20 Décembre, 1993, P33-34.

(2) - احمد شبشوب: علوم التربية، المؤسسة الوطنية للكتاب، القاهرة، 1991، ص230.

تعقيب:

إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتمتت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة، ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية، وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها:

1- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

- مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

3- مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرباكاً، وينتج عنه إحساسه بالخمول والكسل والتراخي، كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة، وقد يعترى المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً، ونفسياً يبدأ بالتححرر من سلطة الوالدين ليحس بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية، وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يبتعد عن الوالدين؛ لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب

المادي لديه، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين، وعدم فهم الأهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق، وهذه التغيرات تجعل المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار، وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال، مما يؤدي إلى خلخلة التوازن النفسي للمراهق، ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها.

10 -/ العلاقات الاجتماعية المختلفة للمراهق:

يلعب الأبوان و الأسرة عموماً دوراً هاماً في حياة الفرد و خاصة في مرحلتي الطفولة و المراهقة، حيث يكون اعتماده عليهما كلياً في مرحلة الطفولة و ويستمر على الاتكال كأحد أهم مواصفات هذه المرحلة إلى حين بلوغه مرحلة المراهقة، حيث يحاول تقليد الراشدين في تصرفاتهم و يرى أن الاعتماد على نفسه أهم مظاهر هذه المرحلة، "فيرغب في ولوج عالم الكبار قبل مسايرة سنة التطور"⁽¹⁾.

وهنا تكمن صعوبة وخطورة التسرع و الأحكام الجزافية عند المراهق الناتجة عن تصور خاطئ لديه حيث يبني تصوره أساساً على تطور جسمه ونموه ، الذي سبق وان اشرنا انه يكون قبل اكتمال نموه العقلي والاجتماعي وبالتالي يظهر دور الأبوين والمربين والأصدقاء وحتى وسائل الإعلام والمحيط عموماً ، في تأهيل المراهق وتحضيره لإدراك مرحلة الرشد دون مشاكل ، من خلال إحلال التوازن المفقود بين اختلاف سرعات النمو البدني و العقلي و النفسي و الاجتماعي لدى المراهق.

كما تتميز هذه المرحلة بفتور نسبي في علاقة المراهق بأسرته و جميع الراشدين وميله إلى اقرانه تلبية لرغبة الاجتماع عنده ، كما تتميز بمحاولة الانتصار على زملائه في ألعابهم وبمغالاته في منافستهم، وميله أحياناً إلى السلوك العدوانى"⁽²⁾.

وباعتبار المراهق فرداً من المجتمع فإنه يؤثر من خلال علاقاته المختلفة مع أسرته أو في مدرسته أو مع أصدقائه أو حتى من وسائل الإعلام و التي يمكن أن تبني شخصية سوية أو يتعلم من خلالها سلوكاً سيئاً.

(1) - عبد العلي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، ط 1 ، الدار العربية للعلوم ن لبنان ، 1999 ، ص

263.

(2) - البهى فؤاد السيد : الأسس النفسية ، مرجع سابق ، ص 232 .

وفيما يلي نذكر بإيجاز علاقة التلميذ بهذه الجوانب من محيطه الاجتماعي وما يمكن أن يساهم في اكتساب سلوك سوي وجازم:

1/10. علاقة التلميذ بالأسرة:

إن الأسرة بوصفها إحدى قنوات الثقافة السائدة تتبع العديد من الأساليب التي تؤثر في سلوك الأبناء، ولقد أثرنا الحديث عن هذه القناة المهمة باعتبارها المدرسة الأولى التي يتعلم فيها الأبناء الأنماط الحياتية و يكتسبوا فيها السلوكات المختلفة، ويكونوا من خلالها شخصياتهم المستقبلية، ونبين دورها كعلاقة تؤدي إلى تؤدي إلى فهم أكثر لدراستنا، ومدى اثر تربية الوالدين في تشكيل سلوك الأبناء، فغياب احدهما يؤثر على تشكيل هذا السلوك، بالإضافة إلى أن وجود المناخ الأسري الذي يعتبر من ابرز العلاقات المتصلة بالأبناء بصفة عامة، و التلاميذ بصفة خاصة، حيث انه إذا كان الابن يعيش في جو اسري يسوده الهدوء و الاستقرار، فانه يظهر أنماطا سلوكية مقبولة، أما إذا كان يفنقد من جو اسري يسوده الاضطراب، فانه يظهر أنماطا سلوكية مخالفة للقواعد الخلقية العامة (1).

وتعد الأسرة من أهم القنوات التي تؤثر على سلوك التلميذ كالكسابة للخصائص المطابقة لجنسه، لاسيما عند الذكور، فإذا كان الأب يتسم بالعنف و بعض الصفات الخشنة فان الابن يتحلى أو يقلد هذه الصفات حيث يعتبر والده مثله و قدوته، ويلجا إلى تقليد سلوكه وتسليط العدوان على إخوته و أصدقائه.

وفيما يلي نوضح علاقة التلميذ خارج أسرته، في المؤسسات التعليمية التي تعتبر المصدر المهم الثاني في حياته في هذه المرحلة (2):

2/10. علاقة التلميذ بالمؤسسات التربوية :

تعد المؤسسات التربوية من القوى الثقافية المهمة في تشكيل سلوك التلميذ وبناء شخصيته، وتكوين علاقات اجتماعية مختلفة، ومن بين العوامل التي تساهم في اكتساب هذه الشخصية هو تفاعل التلميذ مع المدرسة ومع الأستاذ ومع أقرانه من التلاميذ .

وفيما يلي نذكر هذه العلاقات المختلفة :

(1) - محمود حسن شمال : الاضطرابات النفسية و المناخ الأسري : دار الأفاق العربية، بدون سنة، ص 183.

(2) - مفيد نجيب حواشين : النمو الانفعالي لدى الطفل، دار الطباعة للنشر والتوزيع، ط2، 1996، ص 79.

1/2/10. علاقة التلميذ بالمدرسة :

والتي تعد المصدر الأول في التشكيل السلوكي للتلميذ من الناحية الثقافية و المصدر الثاني لتربيته بعد الأسرة ،بصفتها تتركب من عوامل و معطيات تضبطها حتى تساعده على كسب العلاقة الوطيدة بين التلميذ و المدرسة ، و من أهمها : " المقررات الدراسية و الكادر التدريسي (الإطار التدريسي) من المعلمين و الإداريين بوصفهم نماذج منها ،أن تدمج سلوك وسيلة اتصال بين النظام التربوي و التلاميذ ،إذ يتم من خلالها إيصال الرسائل التي يحث عليها النظام التربوي وهي في الوقت نفسه تمثل انعكاسا لتوجهات المجتمع في الحياة.

ومن المعروف أن البيئة المدرسية تمثل البيت ذو نطاق أوسع ،وهي أكثر ثباتا و اشد لتطورات المجتمع ، فكثيرا ما يشعر ببعض الرهبة، لذا فان المدارس في الوقت الحالي تحاول إزالة الشعور و منح التلميذ اكبر فرصة ملائمة في البيئة المدرسية الجديدة،وذلك من خلال ما تهيئه من ألوان مختلفة من النشاطات الاجتماعية التي تساعد المراهق على النمو و اكمال النضج ، كالاشتراك في النوادي المدرسية ،حيث تعتبر إحدى الوسائل التي تحقق التنشئة الاجتماعية للمراهق و تضيف جوا ملائما لممارسة النشاط الحر في أوقات الفراغ.

2/2/10. علاقة التلميذ بالأستاذ :

يعد الأستاذ المنشط المباشر و الأساسي لمواقف تلاميذه في الحصة، و علاقة التلميذ المراهق بأستاذه تلعب دورا أساسيا في بناء شخصيته بدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح العملية التربوية أو فشلها، إذ يعتبر هذا الأخير (التلميذ) مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية و استعداداته و انفعالاته، فهو إن اظهر روح التفتح للحياة و الاستعداد للعمل بكل جد و حزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ، وان كانت غيرها فان النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة و استعمال القوة في معاملته للتلميذ فان النتيجة تكون حتما سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب و الانحراف و العدوان .

وبما أن الأستاذ طرف مهم في العملية التعليمية ،فان أهميته هذه ترتبط ارتباطا وثيقا بمدى تكيفه النفسي ومدى تلاؤمه مع الوسط المدرسي ،وكثير من الدراسات التي تؤكد اثر

التكيف السريع للأستاذ في نمو التلاميذ حيث أن صحته النفسية تؤثر سلباً أو إيجاباً على سلوك التلاميذ، كما أن العلاقة بين التلميذ المراهق و المدرس تتحد بكون المدرس بديلاً عن الأب و بالتالي يصبح المحور الذي تسقط عليه الانفعالات و توجه نحوه العدوانية والعنف والنفور.

لذا فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة لا على أساس السلطة و السيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادراً على التأثير بصورة بناءة في سلوك تلاميذه.(1)

3/2/10 علاقة المراهق بجماعة الأقران:

المراهق يسعى إلى التحقق من الروابط التي تربطه بالأسرة ويحاول أن يقيم علاقات مع جماعات العمر ويضع أهمية كبيرة على قبوله عضواً في جماعة العمر ويسعى إلى الحصول على رضاها ويقبل قيمها وأفكارها ويتمثل لمعاييرها ، ويصر على ارتداء نفس ملابس جماعته في المدرسة أو خارجها ذلك ان الاختلاف قد يعرضه إلى النقد والنبذ أو الطرد من عضوية الجماعة.(2)

ويرغب المراهق في الحصول على الأمن والأمان ولذلك قد تتشكل عصابات بين المراهقين ويهتم المراهق بالأعضاء داخل جماعته ويميزهم عن أولئك الخارجين عنها . وماذا انعزل المراهق عن زملائه فإنه يشعر بالمعاناة .

11/- طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:

قد اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعيده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصراحة، وكذا إحاطته علماً بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل والضياع أو الإغراء".

كما أوصوا بأهمية " تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في

(1)- ميخائيل إبراهيم اسعد : مرجع سابق ، ص 399.

(2)- عبد الرحمن العيسوي: المراهق والمراهقة ، نفس المرجع السابق، ص85.

مناشط الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل بمعسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي... إلخ".

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من 80% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم ومجتمعهم، ومن ثم يحجم الأبناء، عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها، وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الأذن المصغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتها، كما أن إيجاد التوازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصح والتوجيه بالأمر، إلى زي الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، و بناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر، هو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة".

12/- التكيف ومطالب النمو في المراهقة:

يعتبر انتقال الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة والنضج الجنسي من الأسباب الهامة التي تدعو إلى دراسة تكيف المراهق، ويهمننا ذلك على وجه الخصوص لأن الكثيرين من الطلبة في المدارس المتوسطة والثانوية يمرون بتلك المرحلة وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في تكيف المراهق ومن أهمها الجانب الاجتماعي. إن تكيف الفرد يمكن اعتبار أنه يمثل حالة من اتزان أو عدم الاتزان بين حاجات متكاملة للفرد وسلسلة من المواقف المناسبة للتعبير عن تلك الحاجات، والواقع أن حياة الفرد بأكملها تمثل سلسلة من المحاولات للوصول إلى حالة اتزان عن طريق حفظ التوتر الناشئ عن الحاجة عن طريق الوصول إلى أهداف شعورية أو لا شعورية والحاجة غير مشبعة تمثل عدم الاتزان وعندما لا تشبع الحاجة فيجب أن يكون هناك مجهود متصل للحصول على الإشباع تلك الحاجة.

ومن خلال المراهقة يكون الحصول على قبول مجموعة الأقران والتخلص من سلطة الكبار من بين الأهداف أو الحاجات الهامة للمراهقين ومن ثمة فإن دوافع معظم المراهقين تجعل سلوكهم متجها لتحقيق هذه الأهداف أو الحاجات، أما من حيث شدة واستمرار السلوك قصد الهدف فإنه يتبع حاجات هذه المرحلة، والتي يمكن تقسيمها كما يلي: المراهقون في جميع أنحاء العالم لديهم نفس الحاجات البيولوجية ونفس حاجات الجسم، وهذه الحاجات تتضمن: الجوع والعطش والجنس وتنظيم درجة الحرارة والأكسجين والراحة عند التعب والنوم وتجنب الإصابات البدنية.

أما طريقة إشباع هذه الحاجات فإنه يتوقف على الفرد وبيئته وثقافته إلى أخرى، وقد تختلف بالنسبة لنفس الفرد من موقف لآخر مثال عن ذلك أن المراهق العطشان في العالم العربي يشرب الماء في حين أن زميله المراهق في إيطاليا يشرب الخمر أو شيء آخر.⁽¹⁾

13/. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء ، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد و التمرينات الحركية على القدرات العقلية و النفسية ، التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج و احتكاك المراهق مع الجماعة ، و هذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي و الاجتماعي .

وحسب العالمان الروسيان "فزاز يارون و صاك" أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي و التحصيل الدراسي، كما لاحظ الباحث النفساني "روتر" على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية و المتوسطة في " سان لويس" بفرنسا ، استنتج أن التلاميذ الذين يحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد ، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون⁽²⁾ .

(1)- البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية، مرجع سابق، ص 272.

(2) - VAN SCHAGEN.KH:Rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité ,p.u.f, paris, 1993, p376.

و يتفق "ريتشارد ادلمان" مع "فروي" في اعتبار أن اللعب و النشاط الرياضي كمخفض للقلق و التوتر الذي هو وليد الإحباط ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة، وبفضل اللعب و النشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم إمكانياته الفكرية و العاطفية و البدنية ، ومحاولة تطويرها باستمرار.⁽¹⁾

فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق و الهيمنة ، وذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين.

بالإضافة إلى هذا فان الباحث "روزن برغر" يؤكد على وجود التمرينات البدنية و الرياضية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق⁽²⁾.

ومن خلال هذه التجارب العملية و النفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل و التفكير ، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس و شعور الفرد يكون واضحاً على سلوكه النفسي الاجتماعي .

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان ، بسبب الزيادة في سرعة زمن الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير و الاستجابة هذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة ، فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية الحركية بصفة عامة⁽³⁾.

وهذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة و التحمل ، لأنها تعتبر أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية ، وتنمية القوة .⁽⁴⁾

(1) - محمد الأفندي: علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1965 ، ص 444.
(2) - VAN SCHAGEN . O.P.cit,P379.

(3) - حامد زهران : مرجع سابق ، ص 403.

(4) - قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للمرحلة 4 ، جامعة بغداد ن العراق ، 1987 ، ص 193.

1/14- مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في المرحلة الثانوية:

إن الغرض التربوي للتربية البدنية والرياضية يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من النواحي الصحية والجسمانية والعقلية مع مراعاة مراحل المراهقة وإعداد برامج تتماشى وميوله ورغباته وانفعاله وتكوينه الجسمي وإعداده الصحي حتى يصل إلى المطالب المنشودة مع علاقة المراهق بالمرحلة الثانوية وعليه ندرج الأهداف المسطرة للأغراض العامة فيما يلي:

1-1/14. تنمية القدرة الحركية:

ترجع تنمية هذه القدرة اثر ما أعددناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لأن يؤدي جميع الحركات في الكفاءة على حسب رشاقته ومرونة المفاصل وسلامة أجهزته بشكل يمكنه من ممارسة مختلف الألعاب بطلاقة وبمراعاة السن في إعداد برامج خاصة على حساب ما تستطيع أن تتحملة القدرة العضلية لكل حركة وكل نشاط.

2-1/14. تنمية الكفاءة البدنية:

هو أن يكون الجسم سليماً من الناحية الفيزيولوجية ذو أجهزة خالية من الأمراض " الجهاز الدموي، التنفسي، الهضمي، العصبي..."، ومن الأمراض المكتسبة وإعداد الجسم بما تناسبه من تدريبات تتماشى مع سنه وذلك لتنمية العضلات والقدرة الوظيفية للجهاز الهضمي والتنفسي وكل الأجهزة التنفسية الأخرى.

3-1/14. تنمية العلاقات الاجتماعية:

لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل ونمو القوى العقلية، فهو وسيط للتعبير عن العقل والإرادة وإن مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تتماشى مع عملية تفكير عميق وتشغيل للعقل.

15- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة منشطة ومكيفة للشخصية ونفسية المراهق لكي تتحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي عجز البيت على توفيرها له وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر لذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إنهاء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم في الثانوية، لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق وتجنبه التعب النفسي هذا لكي لا يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيما لا يحمد عقباه حتى يستعيد نشاطه الدراسي بعد ذلك.

ويعتبر النشاط البدني عملية ترويح لكلا الجنسين بحيث يهيئ للمراهق نوع من التداوي الفكري والبدني ويجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تنتصف بالاضطرابات والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة منسجمة ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل.⁽¹⁾

خلاصة:

(1)-السدحان، عبد الله بن ناصر: علاقة الترويح بالتنفوق الدراسي، دراسة ميدانية على طلبة الصف الثالث في المدارس الثانوية بمدينة الرياض، "المجلة التربوية"، الرياض، 2004، ص 70..

إن التحدث على المراهقة هو بالتأكيد التحدث على أهم مرحلة يمر بها الإنسان في حياته, وهذا بالنظر إلى التحولات الكبيرة التي تطرأ عليه سواءً كانت فسيولوجية أو مورفولوجية أو نفسية اجتماعية لكن وكما هو معروف علمياً, أن من أهم الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية والرياضية هو الإلمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة, إضافة إلى الإلمام بالمستوى التدريبي و التعليمي وكل الأمور المتعلقة بهذه الفئة الحساسة جداً وهذا ما حاولنا القيام به خلال هذا الفصل الذي قمنا في البداية بتحديد هذه المرحلة العمرية وطبيعتها ثم شرح أنواعها و مميزاتها, ثم عرض أهم المشاكل التي يمكن أن يصادفها المراهق والتي حصرناها في مشاكل نفسية, اجتماعية, صحية... الخ.

كما قمنا أيضاً بشرح أهم ميولات واهتمامات هذا المراهق وفي الأخير حاولنا أن نبرز الأهمية الكبيرة لممارسة الرياضة والدور الإيجابي الذي تلعبه في مساعدته على التعبير عن ذاته والتحرر من مكبوتاته وتؤكد العلوم والبحوث الفسيولوجية والتشريحية وغيرهما, أنه في هذه المرحلة العمرية يأخذ الجسد النامي كل تلك الصفات الخاصة بين الرجولة حين يستوي الهيكل العظمي, ويأخذ شكله النهائي, وذلك اثر الزيادة في الحجم العظمي والعضلي وقوة المفاصل مما يجعله جاهز وقابل لتلقي أي شحنة تدريبية كما تتميز هذه المرحلة باكتمال النمو العقلي و الفكري, فيصبح مهياً ومستعد لرسم خطة الحياة المستقبلية.



الفصل الثالث

التوافق الدراسي

تمهيد:

تواجه المؤسسات التربوية ومنها المدرسة اليوم تحديات عديدة أفرزتها متغيرات متعددة في عالم سريع التغير، وفي الحقيقة فإن دور المدرسة ووظيفتها في التغيير السليم ليس هو في حد ذاته ما يقصد به التغيير الحاصل في المناهج وأساليب التعلم ومؤهلات العاملين والمبنى المدرسي الجديد بقدر ما يكون العمل على إكساب العادات والقيم الفكرية والاجتماعية، ومدى التغيير الذي تنجح في تحقيقه في سلوك الأفراد ومعلوماتهم الثقافية، الاجتماعية، العلمية، والأخلاقية بما يساعدهم على التوافق الصحيح وتفاعلهم معه بل ويساعدهم على التقدم في هذا المجتمع، وليست المدرسة مكاناً يتجمع فيه الطلبة للتحصيل الدراسي فقط، بل هي مجتمع صغير يتفاعلون فيه "يتأثرون ويؤثرون" حيث يتم اتصال بعضهم ببعض الآخر، ويشعرون بانتماء بعضهم إلى البعض، ويهتمون بأهداف مشتركة لمدرستهم، كل ذلك يؤدي إلى خلق الروح المدرسية عندهم، وبما ان مرحلة الثانوية تعتبر مرحلة مهمة في المسيرة الدراسية للتلميذ فان التوافق الدراسي ما هو إلا محصلة نهائية للعلاقات الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطه من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والنفسي وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل الدراسي، الرضي، القبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق وكذا الرغبة في توثيق العلاقات الشخصية والاستمتاع بها.

ونحاول في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم التوافق بمختلف أبعاده ومظاهره وذلك بالاعتماد على النظريات العلمية، كما نتطرق إلى العوامل التي تساهم في عملية التوافق الدراسي للتلاميذ في الوسط المدرسي.

1/- مفهوم التوافق :

تميل الكائنات الحية إلى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقاً لهذا التغيير (مثل ذلك تغيير الإنسان لباسه ليناسب الفصل والمناخ)، ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته. وإذا لم يجد إشباعاً لهذه الحاجات في بيئته، فإما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته، وهذا السلوك أو الإجراء يسمى التوافق أو التكيف *Ajustement*. بحيث يظهر هذا التوافق في حياتنا في مناسبات عديدة وميادين مختلفة، فهناك توافق الفرد مع البيئة الاجتماعية *Social introversion*، وتوافق المدرس مع عمله و الطالب مع مدرسته (1).

ويشير أحمد عزت راجح إلى أن "التكيف عند علماء الأحياء هو كل تغير يحدث في بنية الكائن الحي أو وظائفه يجعله أقدر على الاحتفاظ بحياته وتخليد نوعه، ومن الأمثلة على هذا التكيف البيولوجي دفاع الجسم عن نفسه إن اقتحمه شيء غريب، وقيام بعض مناطق المخ السليمة بوظائف مناطق أخرى أصابها التلف" (2).

ويعد علم الأحياء من أول العلوم التي استخدمت مصطلح التكيف على نحو ما حددته نظرية (تشارلز داروين)، إذ يعد هذا المصطلح الأساسي الذي قامت عليه نظريته، واستمدت فكرة التوافق أصلاً من علم الأحياء ويعبر عن هذا العلم بلفظ *Ajustement* "التأقلم" ولقد استمد علماء النفس فكرة التأقلم وأطلقوا عليه لفظ **التوافق**، والمقصود هنا بالتوافق القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء.

وهناك توافق حسن وتوافق سيء. فالمقصود بالتوافق الحسن أو حسن التوافق قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به. والمقصود بالتوافق السيئ أو سوء التوافق هو عجز الفرد عن إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة لا ترضيه ولا ترضي الآخرين (3).

وفقدان الاهتمام من قبل الشخص للأشياء المحيطة به، واضطراب النوم، والبكاء أحياناً، والشعور بالإحباط وقد تبين أن تكيف الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى

(1) - عبد الله محمد قاسم: مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان، 2001، ص37

(2) - الديب حامد: فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية، ط1، دار الكتاب اللبناني، بيروت 2000. ص30.

(3) - الهابط محمد السيد: التكيف والصحة النفسية، ط1، المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية 2003 ص36 ص37.

شعور الفرد بالأمن والطمأنينة في طفولته، فإذا تربى في جو آمن ودافئ سينمو بشكل سوي ويصبح قادراً على تحقيق ما يريد.⁽¹⁾

وهذا أمر لا يقتصر على الجوانب البيولوجية من الحياة الإنسانية، بل ويتعمم أيضاً على الجوانب النفسية، أي على السلوك وردود الفعل (الاستجابات) في التعامل مع متطلبات البيئة وضغوطها المتعددة.

"والمواءمة التي استخدمها داروين للتعبير عن وجهة النظر البيولوجية، استخدمها علماء النفس والاجتماع في مجالهم الإنساني تحت مفهوم التلاؤم أو التوافق أو التكيف استناداً إلى حقيقة علمية مفادها:

إذا كان الإنسان قادراً على التوافق مع البيئة فإنه قادر أيضاً على التلاؤم— أي التوافق أو التكيف مع المتغيرات والظروف الاجتماعية والنفسية التي تحيط به.

وهذه حقيقة تحتم قيامه بأنشطة مستمرة تهدف إلى التفاعل بينه وبينها (الظروف والمتغيرات) بهدف الحصول على قدر من الرضا والاتزان، وتعتمد مستوياته بوجه عام على التداخل والتفاعل الحاصل بين جانبيين هما:

أ- ظروف البيئة، ومتطلبات الحياة المحيطة بالإنسان التي تحتم نوعاً من التكيف يقتضيه الاستمرار في البقاء.

ب- مقدره الإنسان على التكيف، من خلال ما يتمتع به من قدرات عقلية كفأة لهذه المهمة النفسية"⁽²⁾.

"والتوافق بمعناه الاجتماعي يشير إلى قبول الفرد راضياً أم خاضعاً من قبل الجماعات الكبيرة. أما في علم النفس فيمكن النظر إليه من زاويتين:

- دراسة الوظائف النفسية المختلفة مثل (الإحساسات - الدوافع- العواطف - المحاكمات العقلية - الإدراك) التي تظهر لدى الإنسان، دراسة تحليلية، للوصول إلى المبادئ والقوانين التي تضبط سلوك الفرد.

- دراسة الإنسان من حيث هو كل في حياته ودراسته وعمله، وتتمثل في دراسة شخصيته

(1) - مدحت عبد اللطيف: الصحة النفسية والتوافق الدراسي دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996، ص45.

(2) - الديب، حامد: مرجع، ص31.

ودراسة العناصر التي تتألف منها وعزلها نظرياً، بالرغم من التفاعل الكامل فيما بينها في وحدة الشخصية". (1)

وبصيغة أخرى، إن التوافق هو القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين الفرد وبيئته، والتي تشمل جميع المؤثرات والإمكانيات والقوى المحيطة به، التي يمكن لها التأثير على جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والجسمي في معيشتة، وتتمثل هذه البيئة في وجهين:

البيئة الطبيعية (العالم الخارجي المحيط بالفرد)، البيئة الاجتماعية (المجتمع الذي يعيش فيه الفرد). (2)

وتتمثل عملية التوافق في سعي الفرد الدائم ومحاولاته التوفيق بين متطلباته وحاجاته ومتطلبات البيئة المحيطة وظروفها، فالفرد أحياناً يجد نفسه في بيئة تستجيب لمتطلباته وحاجاته، وأحياناً لا يجد مثل هذا الإشباع من البيئة، وإن الإنسان الذي يسعى ويبذل قصارى جهده لمواجهة صعوبات البيئة ومشاكلها هو الإنسان السوي الذي يهدف إلى التوافق.

- قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع لإرضاء الجميع إرضاءً مناسباً في وقت واحد (3)

- مجموعة من الاستجابات وردود الفعل يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية.

ونلاحظ من هذه التعاريف النقاط التالية:

1- إن التوافق إجراء أو سلوك يقوم به الفرد في سعيه لإشباع حاجاته والتلاؤم مع ظروف معينة.

(1) - كركه أحمد حمدي: المراهقة والتكيف في المرحلة الثانوية، مجلة المعلم العربي، المجلد (52)، العدد (3)، 1999 ص79.
(2) - فهمي مصطفى: التكيف النفسي، ط1، دار مصر للطباعة، مصر، 1978، ص24.
(3) - جبل فوزي محمد: الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية، ط1، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000، ص61، 66.

2- إن هذا الإجراء أو السلوك يشمل إحداث تغير في بيئتي الفرد الذاتية والخارجية.

3- المحيط الذي يتواءم الفرد معه يقسم إلى نوعين:

المحيط الذاتي والمحيط الخارجي بقسميه: الاجتماعي والطبيعي المادي⁽¹⁾.

2- محددات التوافق:

1/2- المحددات البيولوجية الطبيعية:

وهي ما يرثه الفرد من البنية الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التي تحدد إمكانات الفرد وقدراته، وتتصل بهذا المحدد الحاجات البيولوجية التي تتمثل في:

أ- الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والنوم والإخراج.

ب- الحاجة لبقاء النوع.

ج - الإحساس والحركة.

هـ - تحقيق السلامة.

ذلك أن الحاجات هي التي تولد الدافعية اللازمة للسلوك الإنساني.

2/2- المحددات الثقافية والمعرفية:

وهي تلك التي تسمح للفرد بأن يحقق التوافق، وترتبط هذه المكونات بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد⁽²⁾.

وهذه التنشئة هي كذلك عملية تعلم اجتماعي يشارك فيها البيت والمدرسة والمؤسسات المختلفة، بهدف الوصول إلى نمو سوي يتحقق فيه استقرار منظومة القيم التي يعيشها المجتمع داخل نفسية الطفل وتتمثل في:

أ- بناء الأسرة.

(1) - عبد الله محمد قاسم: مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2001، ص38.

(2) - الديب حامد: مرجع سابق، ص63.

ب- التربية المدرسية.

ت- النظام الاجتماعي.

ث- الولاء الاجتماعي والشعور بالانتماء.

ج- الظروف الاقتصادية والاجتماعية

ح- الدين والعقيدة.

3- النظريات المفسرة للتوافق :

لقد طرحت عدة نظريات جملة من التفسيرات للتوافق الأفراد , ونشير إلى أهمها :

3-1/ النظرية البيولوجية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يتأثر بالمحيط الخارجي , بحيث تغير البيئة والظروف المحيطة بها ينبغي أن تصاحبه تغير في سلوك الشخص وذلك استجابة هذه لهذه الظروف فالتوافق نجده على شكل مرن وهذا ما ذهب به أصحاب هذه النظرية من لورنس شوين وجالتون بينما يرى داروين ماندل إلى أن التوافق يصاحبه دائما أسباب عضوية ودليلهم على ذلك في فشل الفرد في شتى أعماله.(1)

ويقرر روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج على أغراض يمكن توارثها واكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات . الجروح . العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضعف الواقع على الفرد. وهذا ما بغض النظر منهم عن الجوانب النفسية والاجتماعية وغيرها التي لها أثر كبير في التوافق .

3/2: نظرية التحليل النفسي :

يعتبر يونغ أحد رواد التحليل النفسي الذي يرى أن مفتاح التمتع بالصحة النفسية تكمن في عملية نمو الشخصية بطريقة مستمرة ودون توقف إلى جانب اهتمامه بالذات وضرورة اكتشافها على الصورة الحقيقية وبالإضافة إلى أهمية التوازن في الشخصية

(1)

- عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1990 ص88.

السوية المتوافقة وأن الصحة النفسية والتوافق يتطلبان التوازن أي الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية والانبساطية .

في حين اعتقد فرويد أن التوافق الشخصي غالباً ما يكون لا شعورياً. وبمعنى هذا أن الأشخاص لا تعقل الأسباب الحقيقية لسلوكياتهم. فالشخص المتوافق هو الذي يشبع متطلبات الهوا بوسائل لا يرفضها المجتمع وأن المميزات الأساسية للشخصية المتوافقة تتمثل في قوة الأنا والقدرة على العمل . والقدرة على الحب .

أما فروم فكان يرى أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة و أن تكون مستقلة مع الآخرين ومنفتحة عليهم ولديها القدرة على التحمل و الثقة و الانضباط ولقد أكد على قدرة الذات على الإفصاح بالآخرين عن الحب وبدون تأثر⁽¹⁾.

ومن خلال ما سبق ذكره أن رواد هذه النظرية اختلفوا في تفسيرهم بحيث أن يونغ اهتم بنمو الشخصية التي تكمن في الهوا . فكلما أشبع الفرد حاجات الهوا بصفة مقبولة اجتماعياً كلما كان توافقه الشخصي سليم .

بالإضافة إلى أن أريكسون أكد على أن الشخصية المتوافقة لا بد أن تتمتع بمايلي :

الثقة، الاستقلالية، التوجه نحو الهدف ، التنافس الإحساس الواضح بالهوية ، القدرة على الألفة و الحب⁽²⁾.

3/3 النظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية إلى أن أنماط التوافق باختلاف أنواعه تكون أساليب مكتسبة من خلال المواقف والخبرات التي تعرض لها الفرد من حين إلى آخر في حياته اليومية و منه

(1) - عباس محمود عوض : نفس المرجع السابق ،ص91.

(2) - مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتوافق الدراسي، مرجع سابق،ص87.

فإن السلوك المتوافق يشمل هذه الخبرات مع كيفية الاستجابة للمواقف التي يتعرض لها و التي ستقابل بالتعزيز والتدعيم .

ولقد أعتمد واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها .

ولقد رفض كل من باتدور و ماهوني وهما السلوكيين المعروفين بتفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة ميكانيكية .

في حين أوضح كل من كروزنر وأولمان أنه عندما يرى بعض الأفراد أن سلوكا تهم مع الآخرين غير مثابة و لا يجدون تأثير من المجتمع أو تأثره فإنهم يسلكون سلوكيات شاذة تعبر عن عدم اهتمامهم بالتلميحات الاجتماعية وهذا يؤدي إلى سوء التوافق ,ونستنتج من هذه النظرية أن سوء التوافق يعد مكسب من خلال المعارف والخبرات التي يمر بها الفرد خلال حياته الماضية⁽¹⁾.

3 / 4- نظرية علم النفس الإنساني :

ترى هذه النظرية أن سلوكيات الأفراد مرتبطة بمفهوم الذات لأن الفرد في الحياة إذا فهم ذاته سيحدث التوافق بلا شك، والذات هي خلاصة تفاعلات مادية واجتماعية في حياة الفرد .ويحدث التوافق بترتيب لهذا الفرد احتياجاته حسب القدرة ويحددها السلوك الذي يقوم به ولذلك نجد روجرز يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتطابق بسلوكياتهم الغير منسقة مع مفهومهم عن ذواتهم ويقرر أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات أو توجيهها لجزء من الذات التي تشتتت نظرا لانتقاد الفرد قبوله لذاته وهذا يزيد سوء التوافق .

كما أنه يرى أن التوافق يكمن في ثلاث : الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة ,الثقة في المشاعر الذاتية.⁽¹⁾

(1) - عباس محمود عوض , مرجع سابق، ص89 .

(1) - عباس محمود عوض:مرجع سابق،صص88.

أما ماسلو أكد على عدة معايير من أجل تحقيق التوافق: الإدراك الفعال، الواقع، قبول الذات، التلقائية، التمرکز حول المشكلات كلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي⁽²⁾.

كما يعد هيوم من الأوائل الذين اهتموا بموضوع التوافق وضع مقياس اشتهر باسمه، إذ يرى أن مجالات التوافق الأساسية للراشدين تنحصر في توافقه الصحي والانفعالي، والمهني وهذا التوافق في نظر هؤلاء قائم على منهج واقعي والهدف منه هو الإقلال من التوتر الذي يتعرض له الفرد في حياته.

فمن خلال هذه النظريات السابقة الذكر يتضح لنا أن هدفها واحد وهو إيجاد تفسير لظاهرة ما قد بني عليها علم النفس بكامله وهي ظاهرة التوافق، فالنظرة الصحيحة هي التي تنظر بمعايير التكامل لتلك النظريات، ومعنى هذا أن تتجنب تفسير التوافق الفرد من جهة واحدة أو نظرية بل تعمل على تجمعها لفهم ذلك السلوك، لأن الإنسان ناتج عن تفاعل الجهات محاولة التوفيق والموازنة بصورة متكاملة.

3/ 5- النظرية الاجتماعية :

يرى أصحاب هذه النظرية إلى أن هناك صلة وثيقة بين الثقافة وأنماط التوافق حيث لوحظ أن هناك اختلافا في الاتجاه في الأعراض الإكلينيكية الأمراض العقلية بين الأمريكيين والإيطاليين ونستخلص من هذه الشواهد أن هذه النظرية تؤكد على أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر على التوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع حتمي كما أظهر ميلا قليل لعلاج المعوقات النفسية على عكس ذلك نرى

أرباب الطبقات الاجتماعية الراقية تصوغ مشاكلهم بطابع نفسي كما أظهر ميلا اقل لمعالجة المعوقات الجسمية و من أشهر روادها: فيزر, دنها يم⁽¹⁾.

4- سيكولوجية التوافق الدراسي العام للشخصية:

(2) - مدحت عب الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتوافق الدراسي، مرجع سابق، ص 89 .

(1) - مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: نفس المرجع السابق، ص 72.

انك كإنسان لك حاجيات كثيرة، وتصرف معظم وقتك محاولا إشباعها ففي اليوم تجوع مرات ، وهي علامة تدل على أن أنسجتك تنقصها التغذية التي تحتاجها للاحتفاظ بقدرتها على القيام بوظائفها وفي استجابتك لجوعك فانك ، تتناول الطعام ، وعندئذ تحافظ الاتزان بين مطالبك البدنية والطاقة الناتجة عن الطعام و المتاحة لمقابلة هذه المطالب ، وتتكون هذه الحياة من سلسلة من مثل الحالات التي تنشأ فيها الحاجات ثم تشبع ، وهذا النموذج المؤلف هو عملية التوافق.

وكثيرا من ضروريات الحياة لا يمكن الحصول عليه بمثل هذه السهولة بل تتطلب مجهودا شاقا لمواجهة الصعوبات التي تقف في مواجهتها ... وان كل الكائنات الحية تميل لان تغير من أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئتها . فعندما تتغير الظروف فان الحيوان ينبغي عليه أن يعدل سلوكه ويكتشف طرقا جديدة لإشباع رغباته وإلا فانه سوف لا يبقى حيا.(2)

وهكذا يمكن أن تعد الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجته وقدرته على إشباع هذه الحاجيات . ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توافقه مرنا ، وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات منوعة تلائم المواقف المختلفة وتنجح في تحقيق دوافعه.(3)

أي أن التوافق يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما وان يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه، والتوافق عملية معقدة إلى حد كبير تتضمن عوامل جسمية ونفسية واجتماعية كثيرة .(1)

(2) –I.f. Shaffer and e.j. shoben. The psychology of adjustment. Boston, Houghton, Mifflin company. 1956, p3.

(3) –لورنس شافر : في فصل (علم النفس المرضي دلالة السلوك الشاذ وأسبابه) ترجمة الدكتور صبري جرجس ، تحت إشراف يوسف مراد، في ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، دار المعارف القاهرة، 1955، ص361.

(1) – احمد عزت راجح : علم النفس الصناعي ، الدار القومية للطباعة والنشر ، القاهرة 1965، ص562.

وهكذا نستطيع القول بان كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا محاولة جاهدة منه لان يحقق توافقه ، هذا التوافق اللازم لكي يحقق مصالحه ويكفل له البقاء والاستمرار .

والإنسان أبدا ، لا يبقى متوافقا كليا ، فالحاجات البيولوجية والاجتماعية عديدة إلى حد بعيد ودائمة التغير ...بالإضافة إلى أننا محدودون في الوقت والقدرات ولا نستطيع إرضاء كل حاجتنا التي تظهر، وان الحياة عملية مستمرة...فالحياة صراع دائم.(2)

والخلاصة إذن هي أن " التوافق يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات ، فإذا تحقق خفض لتوتر الفرد بدون توريطه في توتر درجة معادلة أو أزيد من الخطر اعتبر التوافق مرضيا"(3) ، وان جميع ما نقوم به من سلوك ما هو إلا محاولة ناجحة أو فاشلة لخفض التوتر وتحقيق التوافق المطلوب .

أما سوء التوافق فانه ينشا عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها ، أو عندما تحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع ، كثير من جوانبه سوء التوافق لا تحقق إشباعا بالكلية وعلى أي حال ، فان سوء التوافق يتضمن خفض غير المرضي للحاجة.(4)

إذن فسوء التوافق يمثل حالة عجز من جانب الفرد أن يحقق حلا مناسباً لمشاكله وإرضاء موقفا لحاجاته ومن ثم يفشل خفض توتراته بدرجة مرضية.

"ولسوء التوافق مظاهر عديدة ودرجات تختلف شدة وعنفا وأزمانا واستعصاء على الإصلاح أو العلاج ، فقد يبدو في صورة انحراف خفيف أو سلوك غريب لا يكاد يوصف بالشذوذ أو في صورة مشكلة سلوكية مما يعرض كثير من الأطفال إلى بعض المشاكل ،

(2) -f. McKinney, the psychology of personal adjustment, new York, john wily and sons , inc ,1950, p29.

(3) - c.h. lawche . psychology of industrial relation , new York , mc graw , hill ,1935, p 29.

(4) - c.h. lawche , psychology of industrial relation, ibid, p30.

مثل قضم الأظافر أو التبول اللاإرادي ، أو النرفزة ، أو العناد ، أو السرقة أو الكذب....الخ.

كما يبدو في صورة تمرد وشذوذ لدى المراهق أو ميله الشديد إلى الانطواء، وقد يبدو في صورة اشد عنفا كالأعراض النفسية névrose، الأمراض النفسية المهنية، الأمراض النفسية الجسمية، الانحرافات الجنسية والإجرام ، وخطر ضروب سوء التوافق ، الأمراض العقلية psychose والتي تسمى في اللغة الدارجة بالجنون ، وهي تلك الأمراض التي تجعل الفرد غريبا عن نفسه وعن الناس ، وخطرا على نفسه وعلى الناس مما يقعه عن العمل ، ويتطلب من المجتمع عزله والإشراف عليه وعلاجه⁽¹⁾

5- ابعاد التوافق :

يفرق علماء النفس بين مجالات التوافق كالتوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والتوافق الدراسي والتوافق المهني والتوافق الزواجي وغيره ، وبالرغم من تعدد هذه المجالات فإنها لا تخرج عن المجالين الأساسيين وهما التوافق النفسي والاجتماعي أو كليهما لأنهما مرتبطين في الأصل مع بعضهما البعض ، فعلى سبيل المثال فان التوافق الدراسي والذي يعني توافق الفرد مع بيئته المدرسية التي لا تخرج في مكوناتها عن أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي في هذا المجال ، ولذا فان من المنطق استعراض هذين المجالين قبل الدخول في موضوع التوافق الدراسي والذي يمثل احد أبعاد الدراسة.

1/5- التوافق النفسي (الشخصي):

⁽¹⁾ -احمد عزت راجح : نفس المرجع السابق ، ص564.

يعرّف التوافق النفسي (الشخصي) على أنه عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته، ويقوم الفرد من خلال هذه العملية إما بتعديل سلوكه أو بتعديل بيئته⁽¹⁾. ويقصد به قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، وذلك لتحقيق السعادة وإزالة القلق والتوتر⁽²⁾. ولإرضاء الجميع إرضاءً مناسباً في وقت واحد حتى يخلو من الصراع الداخلي، كما أن التوافق الذاتي ينسق بين القوى الشخصية والاجتماعية، وبهذا يعتبر أساس تكامل الشخصية واستقرارها.

والعجز عن تحقيق التوافق الذاتي يجعل الفرد في صراعات نفسية مستمرة، لذا نجد مثل هذا الفرد عاجز عن التوافق الذاتي عُرضة للتعب الجسدي والنفسي لأقل جهد يبذله ونافاً للصبر سريع الغضب مما يؤدي إلى سوء علاقته الاجتماعية بالآخرين أي إلى سوء تكيفه الاجتماعي. وهذا يوضح العلاقة المتبادلة بين التوافق الذاتي والتوافق الاجتماعي، ويوضح أيضاً أن المقصود من التكيف الذاتي هو خلو الفرد من الصراعات الداخلية⁽³⁾. وهناك عوامل تساعد الفرد على حسم مشاكله للتخلص سريعاً من صراعاته الداخلية، وهي:

- 1- أن يعتنق الفرد مبادئ وقيماً معينة تكون هدفاً له في حياته وتساعد على حسم المواقف التي تواجهه دون تردد. وقد تُستمدُّ هذه المبادئ من مصدر فلسفي أو ديني أو اجتماعي أو أخلاقي.
- 1- أن يكون هناك توافق وتكامل بين وظائفه النفسية المختلفة.

(1) - الأطرش، شهلا: مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان،

الأردن، 00 ص 06

(2) - جبل، فوزي محمد: مرجع سابق، ص 67

(3) - الديب، حامد: فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية، مرجع سابق، ص 30.

2- أن يكون قادراً على مواجهة أزماته النفسية العادية اليومية وقادراً على التغلب عليها
(1).

والتوافق الذاتي (الشخصي) يشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية (الجوع والعطش والجنس والراحة والأمومة) والدوافع الثانوية المكتسبة (الأمن والحب والتقدير والاستقلال) وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه (2).

3- وهو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، غير كاره لها أو نافراً أو ساخطاً عليها أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء للذات (3).

ويقوم هذا البعد على أساس شعور الفرد بالأمن الذاتي والشخصي ويتضمن النواحي الآتية:

أ- **الاعتماد على النفس:** أي القدرة على القيام بعمل ما دون أن يُطلب منه القيام به.
ب- **الإحساس بالقيمة الذاتية:** أي شعور الفرد بتقدير الآخرين له وبأنه قادر على النجاح، وأنه مقبول من الآخرين.

ج- **الشعور بالحرية:** أي شعوره بأنه قادر على توجيه سلوكه، وبأن له الحرية في تقرير قسط من سلوكه، وأنه يستطيع وضع خطوط لمستقبله، وترك الفرصة له في أن يختار أصدقاءه.

د- **الشعور بالانتماء:** أي شعوره بأنه يتمتع بحب أسرته، وبأنه مرغوب فيه من زملائه وبأنهم يتمنون له الخير، وعلى علاقة حسنة بمدرسيه ويفخر بمدرسته.

هـ- **التحرر من الميل إلى الانفراد:** أي أنه لا يميل إلى الانطواء والانعزال، ولا يستبدل بالنجاح الواقعي النجاح التخيلي ولا مستغرقاً في نفسه.

(1) الهابط محمد السيد، مرجع سابق، ص30.

(2) عبد الله محمد قاسم: مرجع سابق، ص40.

(3) الديب حامد: فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية، مرجع سابق، ص38.

و- الخلو من الأعراض العصبية: أي أن الفرد لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تدل على الانحراف النفسي، كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف، والشعور بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصابية. (1)

" ويسير التوافق النفسي إلى إحساس الفرد عن ذاته وخلوه من الصراعات الداخلية والتوترات الناجمة من عدم إشباع الدوافع المختلفة ، ويشمل ذلك الصراع بين مركبات الشخصية ، ألهو ، الأنا ، الأنا الأعلى أو الضمير والذي يعتبر سلطة داخلية يعمل كرقيب لكثير من سلوكياتنا وتصرفاتنا في الحياة حتى يصبح الفرد سعيدا مستمتعا بحياته ، راضيا بإمكاناته وقدراته التي وهبه الله إياها ، فهو يشعر بالأمن الداخلي ، والموائمة والانسجام بين دوافعه الفطرية البيولوجية والسيكولوجية بما يخدم السلم الداخلي وخفض الصراع ، فهو يجمع بين رضا نفسه ومجتمعه لكي يشعر بالحرية وإدارة نفسه والتخلص من الانعزالية والإحساس بالانتماء والخلو من الأعراض العصبية. (2)

2/5- التوافق الاجتماعي:

تُعرف عملية التوافق الاجتماعي في مجال علم النفس الاجتماعي باسم عملية التطبيع الاجتماعي، ويتم هذا التطبيع داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء، أو المجتمع الكبير بصفة عامة. والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية، ذو طبيعة تكوينية، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرب بعض العادات والتقاليد السائدة، وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكدتها مجتمعه. (3)

(1) - الديب حامد: نفس المرجع السابق: ص40

(2) - حسين احمد حشمت، مصطفى حسين باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ط01، الدار العالمية، 2006، ص53.

(3) - حسين احمد حشمت، مصطفى حسين باهي: نفس المرجع السابق، ص54.

وهذا يعني تكيف الفرد مع بيئته الخارجية المادية والاجتماعية. والمقصود بالبيئة المادية هو كل ما يحيط بنا من عوامل مادية كالطقس، الجبال، البحار، الأنهار، الأبنية ، وسائل المواصلات والأجهزة والآلات... الخ.

وهذا يوضح العلاقة الوثيقة بين الفرد وبيئته، وأن التوافق الذاتي والتوافق الاجتماعي شرطان أساسيان للصحة النفسية ولا يتأتى ذلك التوافق إلا إذا سلك الإنسان السبل المشروعة التي تجعله راضياً عن نفسه بعيداً عن مراجعة العقل وتأنيب الضمير، كما تجعل مجتمعه راضياً عنه سعيداً به. (1)

فالسلك الإيجابي يحقق التوافق الشخصي والاجتماعي للشخص، فيكون لديه القدرة على التكيف مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه، مما يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب، مليئة بالحماسة والإيجابية، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، ويتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات تحت تأثير جميع الظروف (كيف يخرج الشاب إلى المجتمع ناجحاً). (2)

ويرى (وولمان Wolmen) أن التوافق الاجتماعي Social adjustment هو جملة التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات الاجتماعية، ولمواجهة متطلبات المجتمع، إلى جانب إقامة علاقات منسجمة مع البيئة. (3)

6- مظاهر ومؤشرات التوافق :

(1) - الهابط، محمد السيد: التكيف والصحة النفسية، مرجع سابق، ص 31 ص 32.

(2) - الهابط، محمد السيد: التكيف والصحة النفسية، مرجع سابق، ص 32.

(3) - Wolman, B.B.: Dictionary of Behavioural Science. New York Von nostrand Reinold Company, 1973 p , 125.

كثيرا ما نلاحظ عدد من الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاش ، نجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين تعساء رافضين كل شيء، وهذا ما يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية ، وفي المقابل نجد أشخاصا يقبلون عن الحياة كل ما فيها من أفراح وأحزان ، واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين ومقبلين الحياة بسعادة ، ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه (1) .

1/6- المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة :

الشخص السوي لديه القدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع الموقف حتى يحقق التوافق وقد يحدث التعديل نتيجة لتغير طراً على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته ، كما انه يعدل من سلوكه بناءاً على الخبرات السابقة ، ولا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له (2) .

2/6- مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه :

إن الفرد الناجح في عمله يشعر بالسعادة والرضي عن ذاته ، فيقبل نفسه ، وما بها من عيوب ، وينقد نفسه ويحاسبها باستمرار ، وهذا دائماً يجلب له الرضا بخلاف الفرد الذي يحلم بأكثر مما يستطيع ، فلا يشعر بالسعادة ويكون في حالة إحباط دائماً ، وبالتالي يشعر بعدم الرضي ، إذن فأفضل طريقة وأفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي ان يحقق الفرد أهدافا تتفق مع ميوله وإمكاناته المادية والمعنوية(3) .

3/6- الراحة النفسية :

(1) – صالح حسن الداهري، ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية ، الطبعة 01/ دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن ، سنة

1999، ص56.

(2) - سهير كامل احمد : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر، سنة 1998 ، ص29.

(3) - مصطفى فهمي : دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط2، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، سنة 1987، ص50.

من المعروف أن الاكتئاب والقلق والإحباط والصراع أو مشاعر الذنب أو الوسواس كلها تؤدي إلى سوء التوافق وإلى عدم الراحة النفسية ، ولذلك فمن سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء توافقه ، ولذلك متى شعرنا بان الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلا على تكيفه وتوافقه(1).

4/6- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية :

حتى يتوافق الفرد مع نفسه ، ومع الآخرين ، فان احد مؤشرات ذلك أن يحس بان حاجاته مشبعة ، ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن ، والقدرة على الانجاز ، بالحرية ، والانتماء ، وإذا ما أحس الفرد بعدم الإشباع حتى ولو كان ذلك وهما ، فانه يقترب من سوء التوافق .(2)

5/6-العلاقات الاجتماعية:

من المؤشرات التي تدل على توافق الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم ، والعمل من اجل المصلحة العامة ، وان العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة ، يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون والأبناء ، كما انه يحظى بحب الناس له ، وحبهم إليهم ، لان الانطواء والانعزال ، والبعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف والتوافق السليم ، وهي سمة الإنسان اللاسوي.(3)

6/6- الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة :

(1) - فوزي محمد جبل : مرجع سابق، ص73.

(2) - محمد عبد الظاهر الطيب : مبادئ الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية، سنة 1994، ص33.

(3) - فوزي محمد جبل : مرجع سابق ، ص77.

إن الفرد المتوافق والمتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتحلى بمجموعة من قيم متمثلة في الأمانة والصدق والوفاء والإخلاص، وتظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية ، وفي تعامله مع الآخرين ، وهذه القيم والأخلاق الفاضلة تعتبر سمة من سمات الشخصية المتوافقة⁽⁴⁾

7/6 الثقة بالنفس وبالآخرين:

تعتبر الثقة بالنفس وبالآخرين مظهرا من مظاهر التوافق والتمتع بالصحة النفسي، فالفرد المتوافق لا يشك في كل شيء، إلا بالقدر التي تقتضيه الطبيعة، فالشك المعقول أمر طبيعي ، وكذلك الثقة بالآخرين وخصوصا من هم أهل لهذه الثقة مظهرا مهما من مظاهر الصحة النفسية حين تصبح تواسلا وجدانيا وتفاعلا اجتماعيا دائما⁽¹⁾

8/6- الاتزان الانفعالي:

ونعني به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف ، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية ، والاستقرار الانفعالي ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي⁽²⁾

9/6- مفهوم الذات:

تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد أو عدم توافقه ، فإذا كان مفهوم الذات يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون كان متوافقا ، وإذا كان مفهوما الذات لديه متضخما أدى به إلى الغرور والتعالي ، مما يفقده التوافق مع الآخرين ، كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدني عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له ، وهنا يتسم سلوكه بالدونية وبتضخيم ذوات الآخرين ، ويؤدي به هذا أيضا إلى سوء التوافق⁽³⁾

10/6- القدرة على العمل والإنتاج الملائم:

(4) - محمد حسن صالح وآخرون : الصحة النفسية وعلن النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مرجع سابق ، ص 15.

(1) - سهير كامل احمد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، مرجع سابق، ص16.

(2) - احمد محمد صالح وآخرون: نفس المرجع السابق ص15.

(3) - سهير كامل احمد : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، مرجع سابق، ص22.

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

7/- العوامل الأساسية في إحداث التوافق :

هناك عدة عوامل تتدخل لتجعل الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا، نذكر من أهمها :

1/7- الدوافع:

الدافع هو حيلة داخلية جسمية أو نفسية، توترية تثير السلوك في ظروف معينة ، وتتواصل حتى تنتهي إلى هدف معين ، فإذا لم يتحقق هذا الأخير، فإن الفرد يبقى في حالة توتر ، فسير دوافع الإنسان الفطرية والاجتماعية والشعورية واللاشعورية نحو تحقيق أهدافنا من العوامل الفعالة في إحداث التوازن بشتى أبعاده وإشباع هذه الدوافع يتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من أساليب تيسر له إشباع دوافعه الملحة ، وتتوقف كذلك على فكرة الفرد عن نفسه ، وذلك ما يتميز به من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة ، والدافع مرتبط ارتباطا قويا بالتوافق ، إذ هو سلسلة من الخطوات تهدف الى هدف معين ، ولا تنتهي إلا بالوصول إلى الغاية المنشودة ، وهذا يتحقق بالتوافق⁽²⁾.

2/7- الحاجات:

(1) سهير كامل احمد : الصحة النفسية والتوافق، نفس المرجع السابق ، ص24.

(2) - سهير كامل احمد : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مرجع سابق، ص78.

إن ما يولد الدافع هو الحاجة بمختلف أنواعها لتحقيق الراحة النفسية ، ومن بين هذه الحاجات نذكر من بينها :

1/2/7- الحاجات الفيزيولوجية :

وهي حاجات تسعى إلى تحقيق التوازن الوظيفي والعضوي، كالحاجة إلى الأكل، الشرب والنوم.....

2/2/7- الحاجات النفسية الوجدانية:

وهي تسعى إلى تحقيق التوازن والتكامل النفسي، كالحاجة إلى الأمن، التقدير والاحترام، الحب ، الإحساس بالحرية، وإشباع الدوافع والميول والرغبات...
الحاجات الاجتماعية : هي حاجات تسعى إلى تحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي ، كالحاجة إلى تكون علاقات اجتماعية ، والى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية، والحاجة إلى المحافظة على الأخلاق و العادات الاجتماعية .⁽¹⁾

فإشباع هذه الحاجات أمر ضروري للغاية ، فإشباعها يساهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وفي حالة ما إذا تعسر إشباعها، فإن الفرد بلا شك يحاول إيجاد أية وسيلة يشبع بها حاجياته، وقد تـكـون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع فتختل بذلك عملية التوافق.⁽²⁾

3/7- أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له إشباع حاجاته الملحة :

⁽¹⁾-. عباس محمد عوض : الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية، بيروت، سنة 1996 ، ص55

⁽²⁾-. حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط02 ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1977، ص33.

لا شك أن المهارات والعادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد، فالتوافق هو في الواقع محصلة لما مر به من خبرات وتجارب أثرت في تعلمه للطرق التي يشبع بها حاجاته، ويتعامل بها مع غيره من الناس ، في الحياة الاجتماعية . ولهذا يؤكد "فرويد" على أهمية السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل من حيث تكوين شخصيته ، ففيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه ، لان هذا الأمر يتأثر بالجو الاجتماعي الذي تربي فيه الفرد من حيث توفر الحنان والدفء العاطفي والشعور بالأمن من جانب الوالدين ام لا، ومنه فان خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة الاجتماعية.(1)

4/7- تقبل الفرد لنفسه:

أن فكرة رضا الإنسان عن نفسه يعد من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه ، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة، فانه ذلك يدفع الفرد إلى العمل والتوافق مع الآخرين ، كما أن ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل في مجالات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها ، أما الفرد أي لا يتقبل نفسه ، فانه يتعرض لاحباطات تجعله يشعر بالعجز والفشل ، فقد بينت دراسة " جابر عبد الحميد جابر" ان المجموعة الأقل رضا عن نفسها تميل إلى عدم اتزان في حياتها الانفعالية ، كما كانت اقل توافقا في حياتها المنزلية إذا ما قورنت بالمجموعة الأكثر تقبلا لذاتها .(2)

8- التوافق الدراسي:

(1) - محمد مصطفى زيدان : السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، بدون سنة ، ص22.

(2) - محمد مصطفى زيدان: نفس المرجع السابق، ص32.

يعرفه اركوف arkofe (الصباطي ، 1997) على أن التوافق الدراسي هو العملية التي يتم بموجبها إقامة علاقات جيدة مع المحيط المدرسي من أساتذة وزملاء ، ويشير على أن التوافق الدراسي يتضمن العلاقة السوية بالزملاء والمدرسين كما يتضمن الاتجاه نحو المدرسة وتنظيم الوقت وطريقة الاستذكار.(1)

ويعرفه الصفطي بأنه السلوك السوي للطالب في مواجهة المشكلات الناشئة عن إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وتحقيقها من خلال إقامة علاقات اجتماعية بناءة مع زملائه ومدرسيه ومساهمته الفعالة في ألوان النشاط المدرسي الاجتماعي والثقافي والرياضي .(2) وعليه يمكن القول أن التوافق الدراسي ما هو إلا محصلة نهائية للعلاقات الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطه من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والنفسي وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل الدراسي ، والرضي والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها ، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق وكذا الرغبة في توثيق العلاقات الشخصية والاستمتاع بها .(3) كما يعرفه جبريل نقلاً عن أبي حطب في توافق الطالب المدرسي بأنه "ينجم عن تفاعله مع المواقف التربوية، وهو محصلة لتفاعل عدد من العوامل، منها: ميوله، ونضج أهدافه، واتجاهاته نحو النظام المدرسي، واتجاهاته نحو المواد الدراسية، وعلاقته برفقائه ومعلميه، ومستوى طموحه .

(1) - أمون بنت محمد العتيبي : مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طالبات الصف الثانوي بمدينة الخبر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك فيصل ، الدمام ، 1422 هـ ، ص35.
(2) - علي محمد سعد الاسمري : العلاقة بين التوافق الدراسي وبعض المتغيرات الاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، 1418 هـ ، ص21.
(3) - روبرت بيكر ، ويهدن سيرك ، دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ، تعريب وإعداد علي عبد السلام ، ط01، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر ، 2002، ص04.

ولا يقاس توافق الطالب بمدى خلوه من المشكلات بل بقدرته على مواجهة هذه المشكلات، وحلها حلولاً إيجابية تساعد على توافقه مع نفسه ومحيطه المدرسي." (1)

وعرفه بن دانية والشيخ حسن بأنه " تلاؤم الطالب مع ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعداد لتقبل الاتجاهات والقيم والمعارف التي تعمل على تطويرها لدى الطلبة (2). وعليه فالتوافق المدرسي هو محاولة الطالب التفاعل والتواصل داخل حجرة الدراسة مع جميع جوانب العملية التعليمية بمختلف جوانبها من مدرسين، وجماعة الأقران، ومناهج دراسية، وإدارة مدرسية، ونظام امتحانات، وذات أكاديمية وغيرها، بحيث يساهم ذلك في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية، وبالتالي رضا الطالب عن هذه الجوانب وقناعته بها.

9/- مظاهر التوافق الدراسي:

تتجلى عملية التوافق المدرسي في عدة مظاهر من أهمها :

9/1- الراحة النفسية :

وتتجلى في غياب حالات التأزم والشعور بالاكتئاب والتوتر دون المبالغة في ذلك لان التوافق يكمن في القدرة على مواجهة مثل هذه الأزمات وتجاوزها .

9/2- الكفاية في العمل :

هي استغلال ما تسمح به القدرات والإمكانات الذاتية التي يتمتع بها الطالب وهذا ما يسمح له بإبراز ذاته والرفع من معنوياته وهذا ما يؤدي الى تحصيل دراسي جيد.

9/3- متابعة الدروس :

وهو حضور الطالب للدروس بصفة عادية والمشاركة داخل الفوج.

9/4- إقامة علاقات :

(1) . جبريل، موسى عبد الخالق: تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلبة الذكور، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية، 1983، ص89

(2) . بن دانية، أحمد محمد العيد والشيخ حسن، محمد حمود: علاقة الرضا الوظيفي والتكيف الدراسي بدافعية الإنجاز لدى التعلّقات الطالبات في الانتساب الموجه بجامعة الإمارات العربية المتحدة، المجلة التربوية، ع 12 (46)، الإمارات، 1998، ص199-231.

وذلك باندماجه في جماعة الزملاء لإشباع الرغبة في الانتماء للجماعة التي يصل من خلالها الطالب إلى اكتشاف نفسه ، بالإضافة إلى إقامة علاقات مع الأستاذ على اساس المودة والاحترام .

5/9- المشاركة في الأعمال :

حيث نجد الطالب يشارك في النشاطات التربوية والثقافية التي تنظمها المؤسسة.

6/9- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية :

وهي القدرة على التحكم في الرغبات وبمحيط الذات وإدراك عواقب الأمور ، وكذا وضع النتائج التي ترتب عن أفعاله في المستقبل وتحملها اذا اعترض الطالب عواقب في سعيه للتوافق مع محيطه الدراسي فستظهر عليه حتما مظاهر وسلوكيات سلبية تعيق بدورها تحصيله الدراسي .

10/- عوامل التوافق المدرسي:

1/10- الطالب:

إن لقدرات الطالب وصفاته الشخصية الخاصة، كالحالة الصحية، الجنس، السن، مستوى التعليم، السمات المزاجية، العادات الشخصية، مستوى طموحه، عوامل التنشئة الاجتماعية والخبرات التي يمر بها من خلال انتمائه إلى جماعات متعددة، كلها عوامل تهدف إلى إيجاد التوافق بين حاجاته الشخصية ومطالب المجتمع، وإلى إيجاد نوع من السلوك يحقق رغبات الأفراد ويرضى عنه الآخرون⁽¹⁾.
كما أنّ حضوره المنتظم في المدرسة، وقدرته على التواصل الإيجابي مع المدرسين، وتحصيله الدراسي الجيد، ثقته بنفسه، المشاركة في النشاطات المدرسية، وعدم وجود كل ذلك يؤدي إلى تكيف مدرسي سليم له.⁽²⁾

أما الطلبة الذين لم يتمتعوا بقدر وافٍ من المعاملة الحسنة من قبل الوالدين، والذين

(1) - الصالح، مصلح أحمد: التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي، دار الفيصل الثقافية، الرياض، 1996، ص 62.
(2) عبد المنعم المليحي ، جمال المليحي : النمو النفسي ، دار النهضة ، 1997، ص397.

يتعرضون للنقد المستمر من مدرسيهم، ويتعرضون لإحباطات متكررة... كل ذلك يؤدي إلى سوء للتكيف المدرسي لديه.

2/10- الزملاء أو جماعة الأقران:

تبدأ عملية تحوّل الطفل من علاقاته الاجتماعية الأسرية إلى العلاقات الاجتماعية الخارجية والارتباط بالقرناء في فترة مبكرة من حياته على شكل زيارات خاطفة للأقارب أو نزاهات يومية عابرة يتحرر فيها من قيود الأسرة، إلا أنّ هذا التحوّل يأخذ شكلاً فعلياً عندما يلتحق الطفل بالمدرسة.

ويبدأ هذا التحوّل بالتطور مع مرور الزمن، حيث يكون أفراد البيئة المدرسية أكبر عدداً من أعضاء الأسرة مما يستدعي بذل الكثير من الجهد من قبل الطالب نتيجة المنافسة وبغية تحقيق التكيف مع أكبر عدد من الزملاء، وإثبات الجدارة في تحقيق المكانة الاجتماعية، ويشير قاموس كولينز Collins في علم الاجتماع إلى أنّ جماعة الأقران هي "جماعة من الأفراد الذين يشغلون مكانة متساوية". (1)

ويرى هنسليين J.M.Henslin أنّ "جماعة الأقران تتكون من مجموعة من الأفراد في المرحلة العمرية نفسها ولديهم اهتمامات مشتركة". (2)

ويلعب الزملاء دوراً مهماً في الإنجاز المدرسي خلال فترة المراهقة، ونراهم يميلون إلى اختيار أصدقائهم من البيئة الاجتماعية نفسها حيث التقاليد والقيم الاجتماعية المشتركة. لذلك نرى أنّ مجموعات صغيرة تتألف داخل الصف، ولكل مجموعة قيمها وتصرفاتها الخاصة بما يتعلق بالإنجاز المدرسي، فمنها ما يعطي أهمية بالغة للدرجات المرتفعة، حيث يتنافس

(1) -Jary,D & Jary, J., 1995 :(Collins, Dictionary of Sociology, Second Edition, Glasgow: Harper Collins Publishers484.

(2) - -Henslin, James M.: Sociology: A Down-to-Earth Approach, Boston, Allyn & Bacon ,1993,.p76

الزملاء بشكل غير مباشر على التفوق، ومن المجموعات من لا يهتم كثيراً لهذه الناحية، بل بالناحية الاجتماعية (1).

وتشير بعض الدراسات إلى عدد من المؤشرات الخاصة بدينامكية الجماعة المدرسية، منها:

- "التحصيل الدراسي يرتبط إيجابياً بكفاءة ونوع العلاقات بين الأفراد.
- جماعة الصف تحقق وتشبع حاجات الطلبة.

القلق الناتج عن الصراع بين أفراد الجماعة قد يعمل على إعاقة دافع الطلبة للتعلم والاكْتساب.

- يعالج الأسلوب الديمقراطي المتبع في إدارة الصف المدرسي كثيراً من التوتر والقلق والصراع.

• مشاعر وانفعالات جماعة الصف تؤثر في العملية التعليمية، وفي التخطيط لها.

- تستفيد جماعة الصف الصغيرة في العدد أكثر من الجماعة كبيرة العدد (2).

وتعتبر علاقة الطالب بزملائه من العلاقات الهامة في المحيط المدرسي، وقد يكون

لجماعة الرفاق تأثير في سلوك الطالب أكثر من تأثير الأسرة والمدرسين والمربين

وسواهم، ذلك أن الطالب حين ينضم إلى هذه الجماعات فإنه يشترك مع أعضائها في

الاهتمامات والأفكار، وتشبع رغبات معينة لديه، وتحقق له مصالح معينة، كما أن الجماعة

مجال رحب للصدقة والزمالة يشعر فيها الطلبة بكيانه وأهميته ووضع الاجتماعي، فهو

يتعاطف مع الآخرين ويتعاطف الآخرون معه، كما يجد فيها من يقدم له النصح والإرشاد

ويوجهه لتفادي أخطائه، كما أن الجماعة مصدر للمعلومات التي يريد أن يعرفها.

والجماعة بالإضافة إلى ما سبق تشبع رغبة الطالب في المنافسة أو التعاون وتعطيه

الفرصة ليثبت قدراته ويشغل طاقاته ويحصل على احترام الآخرين (3).

3/10- المدرسة:

تواجه المؤسسات التربوية ومنها المدرسة اليوم تحديات عديدة أفرزتها متغيرات

متعددة في عالم سريع التغيير، وفي الحقيقة فإن دور المدرسة ووظيفتها في التغيير السليم

(1) - لطفى طلعت إبراهيم: جماعة الأقران ومشكلة التغيب عن الدراسة، مجلة "شؤون اجتماعية"، العدد (67)، 2000، ص9-45.

(2) - درويش زين العابدين وآخرون (1994): علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته، مركز النشر لجامعة القاهرة، مصر، ط3.

196.

(3) - مصطفى فهمي: دراسات في سيكولوجية التكيف، مرجع سابق، ص50.

ليس هو في حد ذاته ما يقصد به التغيير الحاصل في المناهج وأساليب التعلم ومؤهلات العاملين والمبنى المدرسي الجديد بقدر ما يكون العمل على إكساب العادات والقيم الفكرية والاجتماعية، ومدى التغيير الذي تنجح في تحقيقه في سلوك الأفراد ومعلوماتهم الثقافية والاجتماعية والعلمية والأخلاقية بما يساعدهم على التكيف الصحيح وتفاعلهم معه بل ويساعدهم على التقدم في هذا المجتمع.(1)

وليست المدرسة مكاناً يتجمع فيه الطلبة للتحصيل الدراسي فقط، بل هي مجتمع صغير يتفاعلون فيه "يتأثرون ويؤثرون" حيث يتم اتصال بعضهم ببعض الآخر، ويشعرون بانتماء بعضهم إلى البعض، ويهتمون بأهداف مشتركة لمدرستهم، كل ذلك يؤدي إلى خلق الروح المدرسية عندهم، والجو المناسب لنموهم الفردي والاجتماعي. كما أن المدرسة ليست مجتمعاً مغلقاً يتفاعل الطلبة داخله بمعزل عن المجتمع الذي أنشأ هذه المدرسة، بل هي تعمل على تقوية ارتباط الطلبة بمجتمعهم وبيئتهم، وتنمية الشعور بالمسؤولية تجاه هذا المجتمع وتلك البيئة(2).

وتعتبر العلاقة بين الطلبة والمدرسين من العلاقات الهامة فيما يتعلق بالتكيف المدرسي ومن خلال هذه العلاقة تنجح أو تفشل العملية التعليمية، كما تلعب هذه العلاقة دوراً رئيسياً في حل كثير من المشكلات التعليمية والنفسية والاجتماعية، ذلك أن طلبة المرحلة الثانوية، بحكم سنهم، يمرون بكثير من المشكلات الناتجة عن خصائص المرحلة التي يمرون بها، فضلاً عما تضعه الدراسة نفسها من ضغوط على الطلبة وما تمارسه الأسرة من ضغوط بشأن توقعاتها منه.(3)

ويرى (صالح، 1996) أنّ "العديد من البحوث ركزت على أهمية العلاقة بين الطالب والمدرس، فقد ذكر معظم الطلبة أن أهم الصفات التي يحبون أن يتصف بها المدرس هي أن يقوم تجاههم بدور المرشد والأب والإنسان والمعلم، وأن يظهر في علاقته مع الطلبة الود والصدقة والتعاطف، ويهتم بمستقبلهم وحل مشكلاتهم ويشاركهم أنشطتهم"(1).

(1) - مصطفى فهمي : دراسات في سيكولوجية التكيف ، نفس المرجع السابق، ص50.

(2) - علي محمد سعد الاسمري : العلاقة بين التوافق الدراسي وبعض المتغيرات الاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى، مرجع سابق، ص21.

(3) - عبد الحميد مرسي: التوجيه التربوي والمهني، ط01، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1976، ص42.

(1) - الصالح مصلح أحمد: التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي، مرجع سابق، ص73.

وللمدرسة بإمكاناتها ونشاطاتها وإدارتها تأثير كبير على الصحة النفسية سلباً أو إيجاباً، وذلك إما بتعزيز النمو النفسي لطلبتها وإما بثنبيطه، كما يتم في حالات العقاب البدني. ولعل أهم المشكلات شيوعاً بين أطفال المدارس والمراهقين:

- مشكلات نفسية: الخوف، الإحباط، كره المدرسة.
- مشكلات سلوكية: قضم الأظافر، الإنهاك البدني، التدخين، عدم التركيز والحركة الزائدة.

- مشكلات النمو والإدراك: التأخر الدراسي، ضعف القدرة على التعلم لأسباب نفسية (2).

4/10- البيئة الفيزيائية للصف وحجمه:

تعد البيئة الفيزيائية للصف وحجمه من المتغيرات التي لها دور في التوافق، ويرى "غالتون" أن التوافق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطريقة ترتيب الصف وينعكس ذلك على التحصيل الدراسي، وقد أقام دراسته على العلاقة بين ترتيب الصف وتجهيزه من جهة وأثر ذلك على التحصيل الدراسي من جهة أخرى فكانت الصفة الأكثر انتشاراً في الصف التقليدي هي الضجيج الذي يحدثه الطلبة والذي ينعكس سلباً على سير العملية التعليمية، أما الصفوف المفتوحة فكان الطلبة فيها على نوعين: بعضهم متوافقاً مع بيئته وبعضهم الآخر أقل توافقاً. (3)

وإن قلة عدد طلبة الصف المدرسي أو كثرتهم يؤثر إيجاباً أو سلباً في التحصيل الدراسي إذ إن هذا المتغير له دور هام في تحقيق التوافق داخل الصف، وإن الطلبة الذين يتعلمون في مجموعات صغيرة العدد يمكن أن يستثاروا من خلال وضعهم في جماعات تنافسية، ويمكن أن يبنوا علاقات اجتماعية مع الآخرين. كما أن المجموعة الصغيرة من الطلبة

(2) - عبد الحميد مرسي: مرجع سابق، ص42.

(3) - حبيبو فداء: دور عمليات التفاعل الاجتماعي داخل الصف في التحصيل الدراسي، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية، 1999،

ص87.

تتفاعل تفاعلاً أكثر إيجابية وتحقق درجة عالية من التوافق وتستطيع تحسين تحصيلها الدراسي أكثر من المجموعة الكبيرة، أما إذا كان الصف كبير الحجم فإن عملية التكيف تصبح صعبة، كما أن تقليل حجم الصف يزيد فرص نشاط الطلبة ويجعلهم أكثر قابلية للمشاركة الإيجابية فيما يقومون به من أعمال وأنشطة.⁽¹⁾

5/10- التوافق المدرسي ومستوى الصف الدراسي:

يعتبر المستوى الصفّي للطالب من العوامل الهامة ذات العلاقة بتكيف الطالب المدرسي. ويرى **عاقل (1976)** أنّ بعض علماء النفس يؤكّدون أنّ طاقات الطالب العقلية تنمو بانتقاله من صف لآخر، ويصبح أكثر قدرة على التكيف مع المحيط. كما أنّ احتكاكه مع الراشدين من جهة ومع زملائه في المدرسة من جهة أخرى يلعب دوراً هاماً في تكيفه الاجتماعي المدرسي.⁽²⁾

وقد بيّن **السقار** نقلاً عن **كوفمان Kaufman, 1974** أنّ هناك ثلاثة عوامل تلعب دوراً هاماً في السلوك التكيفي المدرسي هي:

النضج، التعلّم والتوافق الشخصي والاجتماعي. ففي السنوات الأولى من حياة الطفل، يعدّ الكلام والمشى من أهم مظاهر السلوك التكيفي. وبدخول الطفل المدرسة، يعدّ التحصيل المدرسي من المؤشرات الرئيسة على التكيف الاجتماعي المدرسي للطفل. وبتقدّم الطالب من مرحلة إلى أخرى، يسهم نضجه وزيادة خبراته التعليمية في ارتفاع مستوى تكيفه.

وفي سن الرشد تعدّ قدرة الفرد على تحمّل المسؤولية واعتماده على نفسه وتحقيقه لمطالبه الشخصية والاجتماعية بشكل سليم أبرز السلوكات التكيفية الاجتماعية.

وكما هو الحال في جوانب النمو المختلفة، فإنّ التوافق الاجتماعي للطفل يتخذ شكلاً متدرجاً في تقدمه نحو النضج الاجتماعي، الذي يزداد مع تقدّم الطالب من صف دراسي

(1) - حبيبو فداء : نفس المرجع السابق ، ص88

(2) - السقار موفق خليفة: دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل الدراسي والتكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، 1989، ص06.

إلى آخر، تلك الجوانب التي تصاحب زيادة خبرات الطالب المدرسية. كما أنّ أنماط السلوك التكيفي الاجتماعي تختلف في كل مرحلة من مراحل حياة الطالب المدرسية مثل بقية جوانب النمو الأخرى.⁽¹⁾

6/10- مدير المدرسة

الإدارة المدرسية هي مجمل الفعاليات العملية التنظيمية والفنية التي تشمل علاقة الطلبة داخل الصف وعلاقتهم مع المدرس والموجهين والمدير، وتنظيم الأنشطة وربطها بالمواد الدراسية وإجراء التقويم المستمر. أي نحن أمام شبكة معقدة من العلاقات، ومطلوب إدارة هذه الشبكة بالأسلوب الإبداعي في جو من الديمقراطية والشفافية وتشجيع التفوق. ذلك أنّ الإدارة المدرسية لم تعد مجرد تسيير لشؤون المدرسة تسييراً روتينياً هدفه المحافظة على النظام في المدرسة فقط والإشراف على سير الدراسة، بل أصبح عملها الأساسي يدور حول تحقيق الأهداف التربوية سعياً لبناء شخصية الطالب السليم والمتوازن والمتكامل⁽²⁾. فإن أراد مدير المدرسة لمدرسته أن تواكب التطور الحاصل في الفكر وانفتاحه وتهذيبه وتكامل الأساليب والتغير الحاصل في العلاقات الإنسانية ومنهجية العمل المدرسي، فعليه أن يأخذ بالإبداع الخلاق والتفكير الابتكاري، وأن يعتمد على التغيير المدروس والمخطط له، وإدارة التغيير تعني قدرة الإدارة المدرسية على مواجهة الأوضاع والتحديات الجديدة التي تؤثر على العمل التربوي، بحيث يمكن الاستفادة من عوامل التغيير الإيجابي وتجنب أو تقليل عوامل التغيير السلبي، وهي بهذا المعنى تعبر عن كيفية استخدام أفضل الطرق بصورة أكثر فعالية لإحداث التغيير بهدف تحقيق الأهداف المرسومة.

ومما لا شك فيه أنّ نجاح مدير المدرسة في تحقيق التغيير الإيجابي المنشود يتوقف بدرجة كبيرة على نوعية الأسلوب المستخدم وعلى إدارة وحفز العاملين ومتابعة ممارستهم وتطويرها باستمرار.⁽¹⁾

1/6/10- مدير المدرسة والتوافق المدرسي:

(1) - السقار موفق خليفة: ، مرجع سابق ص19.

(2) - بلان كمال: مناخات التفوق في الأسرة والمدرسة، صحيفة "تشرين" اليومية، 29 آذار، لعدد 8898. سورية، 2004 ، ص10.

(1) - علي محمد سعد الاسمري : مرجع سابق، ص164.

المدير الكفاء يكون قدوة في كل شيء، فعله قبل قوله، وهو يجمع خلاصة أفكاره وتجاربه ليقدمها لمدرسيه وطلبتة، فهو الأب الروحي لهذه المدرسة، يسأل عن أحوال هذا المدرس وذاك الطالب بقلب حنون عطوف، يطبق العلاقات الإنسانية في معاملاته، وتتدفق بين جوانبه الحكمة والحنكة والذكاء والأخلاق العالية الكريمة في كل تصرف من تصرفاته. ولاشك أن أسلوبه المدرسي يقوم بدور هام في نجاح العملية التعليمية ويؤثر على الروح المعنوية للعاملين الآخرين في المدرسة، ويتركز دور الإداريين في توفير المناخ المناسب لنجاح عملية التعليم وتأمين الخدمات وأنماط الرعاية المناسبة والوسائل المساعدة.

7/10- الأستاذ:

تجمع الكتابات العالمية أن المعلمين (هم حملة مفتاح التغيير وهم باب الموصد)، فيجب أن يكون المعلم في قلب أي جهد لتطوير التربية في مجتمعاتنا. (الأمين، 2003: 12)⁽²⁾ والمعلم هو القائد، المعلم، المربي، المنظم، الموجّه، المقوم، المكافئ، النموذج، ونجاحه في عمله يعتمد على كفايات عدة من أهمها: علمه وخبرته في المادة التي يدرسها، علمه وخبرته في التربية وعلم النفس، حسن تصرفه وتعامله مع الطلبة، وقدرته على إدارة الصف.⁽³⁾

كما يعتمد نجاح المعلم على أكثر من الشخصية المؤثرة والقدرة التدريسية، فمهما كان تمكنه من الموضوع الذي يدرسه عالياً ومهما اتبع من طرائق تدريسية جيدة، تبقى حقيقة (أن المعلم هو عامل مع الآخرين) ذات تأثير كبير في نجاحه بمقدار ما يمتلكه من فن في إدارة الجماعة، ويجب أن يكون كل معلم ماهراً في هذا الفن الذي يمكن تعلمه وتطبيقه وتحسينه ومتى ما تحقق ذلك فسيستمتع المعلم وطلبتة بالوقت الذي يقضونه معاً.

(2) علي محمد سعد الاسمري : ، مرجع سابق، ص164.

(3) - الشبلي إبراهيم مهدي: التعليم الفعال والتعلم الفعال، ط1. دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد، الأردن، 2000، ص09.

وإن التنظيم الجيد داخل الصف يجنب التناحر ويفسح المجال للمعلم لأن يبني علاقات سليمة مع غالبية طلبته، فدور المعلم لا يتوقف على إعطاء الدرس فقط، بل عليه أن يسأل نفسه هل اكتسب المتعلم القدر المناسب من التعلم، وأن لا يهمل الهدف من التعليم في غمرة نشاطه اليومي في إعداد الدروس وفي تعليمها، فالتركيز على الهدف ومراعاة تطبيقه يضمن تعلم قدر معين من الخبرات في زمن محدد. (1)

فعملية التعليم/التعلم لم تعد مجرد عملية تلقين من جانب المعلم، وحفظ من جانب الطالب. وإنما عملية تواصل وتفكير مشترك بين المعلم والطالب. (2)

8/10- التوافق المدرسي والأساتذ:

هناك العديد من الطلبة الذين يجدون صعوبات، سواء في التعلم والتوافق مع الوسط المدرسي، خصوصاً عند الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى، ومن ثم فهم بحاجة إلى حصص تدعيميه وعلاجية (Remediation) ولتحقيق هذا الغرض ينبغي على المعلم أن:

- يولي الطالب كل اهتمامه، ويجعله يشعر بأنه يهتم به اهتماماً خاصاً.
- يخرس الثقة بالنفس في الطالب، وهذا لن يتأتى إلا باقتراح أنشطة غنية تجذب المتعلم أكثر ليكون طرفاً أساسياً فيها وتجعله يتجاوز اهتماماته الخاصة.
- يشجع المتعلم على التعبير بحرية عما يخالجه من أفكار وغيرها.
- يمكن المتعلم من التكيف مع الحياة الجماعية، والمشاكل النابعة منها، وإكسابه القدرة على تسييرها.
- يساهم في توفير علاقات اجتماعية منسجمة، وذلك بتنمية القيم الإنسانية مثل بث روح المسؤولية، التعاون، قبول الحياة الاجتماعية.

(1) - الشبلي إبراهيم مهدي: نفس المرجع السابق، ص10

(2) - حبش ريماء: اختلاف الأنماط التكيفية الشخصية بين الطلبة ذوي التحصيل العالي والتحصيل المنخفض، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، 1977، ص09

- يشجع العمل الجماعي بين أفراد جماعة الصف.

- يشجع روح المبادرة ويثمنها.

9/10- النشاط المدرسي:

النشاط المدرسي جانب تربوي هام اذ يعد جزءاً متمماً للعملية التعليمية، وهو ذلك البرنامج التعليمي الذي يقبل عليه الطلبة برغبتهم بحيث يحقق أهدافاً تربوية معينة داخل الصف أو خارجه، وأثناء اليوم الدراسي أو بعد الانتهاء من الدراسة على أن يؤدي ذلك إلى نمو خبرة الطالب وتنمية هواياته وقدراته في الاتجاهات التربوية والاجتماعية المرغوبة.

ويشتمل النشاط المدرسي على مجالات متعددة ذات علاقة بالمادة الدراسية والحياة العامة للطلبة.⁽¹⁾

ويعد النشاط المدرسي من المفاهيم الحديثة الاستخدام في التربية، وبرز هذا المفهوم نتيجة التحولات التي طرأت على مفهوم التعلم الإنساني، وذلك من مجرد تركيزه على المادة الدراسية وتنظيماتها، إلى انتقال هذا التركيز صوب التنمية المتكاملة لشخصيات الطلبة، ومن الاقتصار على الجوانب الأكاديمية والنظرية إلى الاهتمام أيضاً بالجوانب العملية والتطبيقية، ومن إتباع الأساليب التقليدية، إلى إتباع أساليب مغايرة تقوم على مشاركة المتعلمين في عملية التعلم.

وفي هذا الإطار عرّف "النشاط المدرسي" على أنه تلك البرامج والأنشطة (الثقافية والاجتماعية والفنية والرياضية) التي تُقدّم للطلبة في إطار المنهج المدرسي، وتستثير دافعتهم نحو التفكير والعمل والسلوك، وتستهدف تعديل سلوكهم، ونمو شخصياتهم، إذ لا

(1)- السدحان، عبد الله بن ناصر: علاقة الترويح بالتفوق الدراسي، دراسة ميدانية على طلبة الصف الثالث في المدارس الثانوية بمدينة الرياض، "المجلة التربوية"، ع 70 (18)، الرياض، ص 200-201.

يُعتبر الطلبة مجرد متلقين ومستقبلين فقط لما يُقدّم لهم من مواد الدراسة، وإنما شخصيات إيجابية فاعلة، لها دور نشط في عملية التعلم. كالقلق والاضطراب النفسي والانطواء. (1)

1/9/10- التوافق المدرسي والنشاط المدرسي:

يُعد النشاط المدرسي ظاهرة اجتماعية تؤثر وتتأثر بغيرها، فممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية بالإضافة إلى تحقيق الرضا الذاتي. كما أنّ استثمار وقت الفراغ يؤثر في العملية التربوية بأكملها، والطلبة الذين يشاركون في الأنشطة المدرسية، سواءً داخل أم خارج المدرسة، غالباً ما يتسمون بروح قيادية وثبات انفعالي وتفاعل اجتماعي، ولديهم القدرة على المثابرة عند القيام بأعمالهم. كما أنّ المناشط الطلابية تُعد من أهم الوسائل التي يمكن استخدامها لتدعيم الحياة السوية للطلبة ولترفع من إنتاجهم وتحصيلهم الدراسي (2).

10/10 المنهاج:

شهد القرن العشرون تطوراً كبيراً في المفهوم التقليدي للمنهاج تبعاً لتنظيمه وطرائق التدريس وأساليبها، وجاء هذا التطور نتيجة للدراسات المنظمة في شتى الميادين، وفي

(1) - السدحان، عبد الله بن ناصر: نفس المرجع السابق، ص 200-201.

(2) - السدحان، عبد الله بن ناصر: نفس المرجع السابق، ص 201.

مقدمتها علم نفس النمو وسيكولوجية التعلم والقدرات وعلم الاجتماع التربوي، لتؤكد عملية الفهم والتفكير والربط والاستنتاج في العملية التعليمية. وقد ترتب على ذلك تجرد المنهاج المدرسي من كثير من المواد التعليمية غير الوظيفية للتعلم. وتوالت نتائج البحوث لتؤكد أن التعلم عملية كلية وليست جزئية، كما أشارت إلى أهمية الدوافع في زيادة فاعلية التعلم. إن التربية في أساسها عملية اجتماعية نفسية، تُعنى بالفرد، وتعكس ما في المجتمع من قيم ومثل وعادات وتقاليد وأنماط سلوك، وهي كذلك أداة المجتمع في صنع المستقبل واللاحق بالركب المعاصر من خلال إعداد الفرد وتكوين شخصيته تكويناً سويماً، والمنهاج هو: أداة التربية في تحقيق أهدافها، والوسيلة التي عن طريقها يحقق المجتمع أهدافه وطموحاته، والبيئة التي يصنع الأفراد ضمن إطارها بصورة سوية بحيث تتكامل شخصياتهم، ومن هذا المنطلق تأتي أهمية العناية بالمنهاج وبالأخص الأسس النفسية التي يقوم عليها. ويقوم المنهاج على العديد من الأسس المختلفة مثل الأسس النفسية وغيرها. وإن بيان طبيعة المنهاج في المدارس الفلسفية التربوية المختلفة يمكن أن يعتبر بمثابة مقاييس أو معايير يستخدمها واضعو المنهاج التعليمي بهدف إبراز المنهاج بصورة متكاملة شاملة، فيمكن الاستفادة من نظرة هذه المدارس المختلفة للمنهاج.⁽¹⁾

وتعد المناهج عنصراً من عناصر العملية التعليمية الرسمية، وقد حازت المناهج المدرسية على اهتمام كبير من جانب التربويين في معظم أرجاء العالم في العقود الأخيرة التي رافقها الانفجار المعرفي والتقدم التكنولوجي الهائل. ومن أجل التخطيط العلمي للمنهاج المدرسي، فقد أنشأت معظم دول العالم دوائر خاصة بتقويم المناهج من أجل التأكد من

(1) - حبش، ريما: مرجع سابق، ص132.

صلاحية المنهاج المدرسي، والكشف عن نقاط الضعف فيه، ومحاولة تعديله وتحسينه نحو الأفضل، ويرى الوكيل ومحمود (2001) أن مفهوم المنهاج الذي أصبح يعني وفق الرؤية التربوية الحديثة مجموع الخبرات التربوية التي تهيئها المدرسة لطلبتها داخل المدرسة وخارجها بغية مساعدتهم على النمو الشامل في جميع النواحي. ويضيف مرعي والحيلة (2001) إن خير وسيلة لتحسين عملية التعلم والتعليم تكمن في تطوير وتقويم المناهج المدرسية.⁽¹⁾

وتركز الفلسفة الواقعية على المادة الدراسية أكثر من تركيزها على شخصية المعلم، وهي تؤكد أن العلم الطبيعي يوفر للإنسان معظم المعرفة الضرورية، والفلسفة الواقعية تنظر إلى المنهاج كالاتي:

- 1- المنهاج التربوي الشامل هو الذي يحتوي على كل أصناف المعرفة المفيدة، وأن المنهاج الواقعي بحق هو الذي ينطوي على عناصر من فنون المعرفة التطبيقية.
- 2- خبرات المنهاج التربوي في المدارس التي تتبنى الفلسفة الواقعية تركز على العلوم والرياضيات والجغرافية الطبيعية أولاً، ثم الفنون والدراسات والمواد الاجتماعية ثانياً.
- 3- يهتم المنهاج التربوي بالتركيز على الحقائق والكفايات والمهارات والإجابات الدقيقة وبتنظيم الخبرات وطريقة عرضها، حتى يتمكن الطالب من السيطرة عليها.
- 4- الاهتمام بالتعليم المهني وضرورة تقنين المواد التعليمية والأنشطة، والتركيز على السرعة والكم في تعلم الكفايات والمهارات، وتشجيع الطلبة على طرح الأسئلة التي تتعلق بالشرح والتفسير لغرض الحصول على إجابات دقيقة محددة، قائمة على التركيز والتفكير

والإدراك الحسي والتجارب والوسائل التعليمية وما تشتمل عليه من رحلات وتطبيقات داخل المدرسة.

- 5- تتصف الإدارة التربوية بالتنظيم والسيطرة على مجالات التعليم، وتسير المدرسة بقوانين وأنظمة وإجراءات في غاية الدقة والصرامة.

(1) - حبش ريما: مرجع سابق، ص136.

6- ويمثل المعلم دوراً أساسياً في عملية التعليم، ويشترط أن يكون متمكناً من تخصصه، ويمتلك الأساليب والتقنيات التي تمكنه من إنجاح عملية التعلم، وأن تكون للخبرة المباشرة عنده مكانة في عملية التعلم التي ينبغي أن يراعي فيها استعمال العرض المنطقي والسيكولوجي كشرط ضروري لتعلم الطلبة .

11/10- التوافق المدرسي والمنهاج:

إن موقف الطالب من المادة الدراسية يؤثر بدرجة كبيرة على درجة تكيفه المدرسي وإن هذا الموقف يتحدد بموقف الطلبة من المعلم وبالدرجات التي يحصل عليها والمعلومات التي يقدمها المعلم للطلبة⁽¹⁾.

ويحدد الزبادي بعض المبادئ التي ينبغي مراعاتها عند وضع المناهج حتى يتحقق جو من الصحة النفسية والتوافق للطالب:

1- "ألا يكون المنهاج عبارة عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية، فهذا النوع من المناهج يهتم بالجانب المعرفي إلا أنه يكون بعيداً كل البعد عن مواقف الحياة الطبيعية، وإن حدوث انتقال أثر التعليم يتطلب وجود أوجه تشابه بين المواقف التعليمية في المدرسة ومواقف الحياة الطبيعية.

2- أكثر المناهج التي تحقق انسجاماً مع سيكولوجيا الطلبة هو منهاج المحاور فهذا النوع من المناهج يساعد الطلبة على أن يدركوا الموقف التعليمي بكليته، فإذا كان هذا صحيحاً تكون النتيجة أن الطالب يرتاح إلى مثل هذه التدريبات، ويتجلى هذا الارتياح في محافظته على النظام وفي تقبله توجيهات المدرس.

3- ينبغي ألا يقتصر المنهاج على الخبرات المدرسية التي يستطيع أن يقوم بها داخل جدران المدرسة، بل يجب أن يتضمن أموراً أخرى تخرج بالطالب إلى البيئة حيث يوجد ألوان مختلفة من النشاط"⁽¹⁾.

(1)- منصور علي: علم النفس التربوي، منشورات جامعة دمشق، سورية، 1999، ص196.
(1)- الزبادي أحمد: الصحة النفسية للطفل، ط1، دار الأهلية، عمان، الأردن، 1990. ص151.

هذا وينبغي أن يكون المنهاج صالحاً نفسياً وتربوياً (من حيث الإخراج – الطباعة –
الوضوح...) ومتوافقاً مع مستوى ذكاء المتعلم ولغته ومتكاملاً في بيئته التربوية.⁽²⁾

11/- عوامل سوء التوافق الدراسي:

يمكن إرجاع ظاهر سوء التوافق الدراسي لدى الطلبة لعدة عوامل قد تكون في حد ذاتها
نتائج لسوء التوافق .

11/1- عوامل تتصل بالطالب:

ومن أهم عوامل سوء التوافق الدراسي ، ضعف الذكاء وعدم القدرة على مواجهة وحل
المشاكل التي تواجه الطلبة حيث أن القدرة على التحصيل أو الضعف الملحوظ على
الطلاب في مادة معينة ا في الدراسة بوجه عام يمكن أن يعود حسب رأي عبد المنعم
المليحي " للمشكلات التي تواجه الطلبة والتي يعجز عن حلها ، يضاف غالى ذلك موقف
المدرسة في معالجة ومواجهة هذا التقصير الدراسي كما إن هناك حالات من الضعف
الدراسي ترجع إلى الطالب نفسه الذي لم يكتسب بعض العادات الأولية والهامة في أول
مراحل تعلمه، فادى ذلك إلى عدم قدرته على أن يتابع دروسه بكل سهولة"⁽³⁾.

11/2- عدم كفاية الوظائف الجسمانية :

إن الحياة العضوية تأثر على سلوك الطالب وبالتالي على توافقه ومع الحالة التي يتعامل
بها معها اذ تشير انتصار يونس " إن قصور إمكانيات الفرد البشرية والتي تمثل العاهات
أو ضعف القدرات الجسمية أو الافتقار إلى الجاذبية الاجتماعية ، وكلها عوامل تعرض

⁽²⁾ - حمدان محمد زياد: التحصيل الدراسي، ط1، دار التربية الحديثة، دمشق، سورية، 1996.ص20

⁽³⁾ -عبد المنعم المليحي . جمال المليحي : مرجع سابق، ص397.

الفرد لمنافسة اجتماعية قاسية وذلك حتى يحصل على القبول الاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالنجاح والأهمية وقد يحدث الإحباط وتكون النتيجة سوء توافقه " (1).

3/11- عدم كفاية الوظائف الوجدانية :

الحياة العاطفية من أهم العوامل المتعقلة بالتوافق الدراسي ذلك إن الطالب يتأثر نشاطه بميوله العاطفية فلا تكون له حاجة لتعلم المواد الدراسية إلا إذا استجابت هذه الموارد لميوله وقد أكد الدكتور **احمد كمال احمد** " إن الحياة النفسية للطالب في جميع مراحل نموه تعد مصرحة للانفعالات العنيفة فيما نراه من تقلب وعدم استقرار ، وبجانب هذا الاضطراب نرى الحيرة بادية على تفكيره وأعماله فقد يتعرض لحالات من الحزن واليأس والألم النفسي نتيجة لما يلاقيه من إحباط " (2).

4/11- العوامل الخارجية:وتتمثل في الأسرة والمجتمع

1/4/11- الأسرة:

للجو الأسري الذي يعيش فيه الطالب اثر بالغ الأهمية في تفاعله مع الآخرين " فالبيت الذي تشوبه الخلافات العائلية والاضطرابات النفسية يؤثر على توافق التلميذ وعلاقته بإخوانه ووالديه ، كما يتأثر المظهر العام للتلميذ بحالة الأسرة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية " .

وهذا ما قد ينعكس سلبا في عملية التوافق الدراسي سواء مع الأستاذ أو زملائه أو في تحصيله الدراسي.

2/4/11- المجتمع:

(1)- انتصار يونس: انتصار يونس: السلوك الإنساني، دار المعارف، الإسكندرية، مصر. 1984، ص390.

(2) - احمد كمال احمد ، سليمان عدلي : المدرسة والمجتمع ، مكتبة الانجلو مصرية ، 1976، ص25.

"يتضح بصورة جلية مدى تأثير الوسط الاجتماعي على سلوك الطلبة وإدراكهم واتجاهاتهم النفسية وانتظامهم في الدراسة من خلال نتائج الدراسات التي تناولت مشكلات التلميذ في المدرسة، "فالمجتمع له دور لا يستهان به إلى جانب الأسرة في بث التوافق لدى التلاميذ من خلال مؤسساته من مساجد و نوادي ثقافية ومدارس ووسائل الإعلام المختلفة التي تجعله عرضة للتأثر بها". (1)

* كما يلخص الاسمري العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي فيما يلي :

- ✓ التوافق النفسي للفرد وقدرته على الاستقلال في نهاية المراهقة وبداية الرشد والشعور بالهوية كفرد له كيانه المستقل من أهم العوامل في تحقيق التوافق الدراسي.
- ✓ الظروف الاقتصادية والمعيشية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة وكما ارتفع المستوى المادي والتعليمي للأسرة كلما زاد ذلك في توافق الطالب وانجازه التعليمي والعكس صحيح .
- ✓ إثارة الدوافع على التعليم وتهيئة الفرص اللازمة للتعليم والكشف عن قدرات التلاميذ لمعرفة إمكانات كل منهم والموازنة بين المقررات الدراسية والقدرات كما يذكرها الدوسوقي.
- ✓ الموازنة بين ما تعطيه المدرسة ومقررات وواجبات وبين ما يستطيع الطلاب القيام به أي أن يكون هناك توازن بين قدرات الطلبة والمقررات المفروضة عليهم.
- ✓ بث روح المنافسة بين الطلبة بغية الوصول الى التسابق في تحصيل المعلومة والاستفادة منها وتحقيق اكبر قدر من الانجاز.
- ✓ تشجيع الطلبة على العمل المشترك وتعويدهم على حب التعاون والمشاركة الفعالة فيما بينهم استعدادا لما ينتظرهم من مسؤوليات مستقبلية كما يرى ذلك الدوسوقي. (1)

13/- اثر التوافق الدراسي على سلوك الطلاب وعلى الانجاز الدراسي :

" تشير الدراسات العلمية إلى ارتباط سوء التوافق بانخفاض في التحصيل الدراسي ، كما توصل شاكر قنديل أن زيادة في التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ يصاحبه زيادة

(1) - محمد خليفة بركة: علم النفس التعليمي، دهر العلم، بيروت، لبنان، 1979، ص354.

(1) - علي سعد محمد الاسمري : ، ، مرجع سابق، ص85.

في التحصيل الدراسي، كما يرتبط التوافق الشخصي والاجتماعي أيضا بالرضا عن المدرسة فهو مظهر من مظاهر التوافق الجيد ويرتبط ارتباطا موجبا بالتحصيل الدراسي كما يعبر سوء التوافق عن مدى توتراتهم النفسي بعدة طرق منها استجابات التردد والقلق والعنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الزاخرين " (2).

الخلاصة:

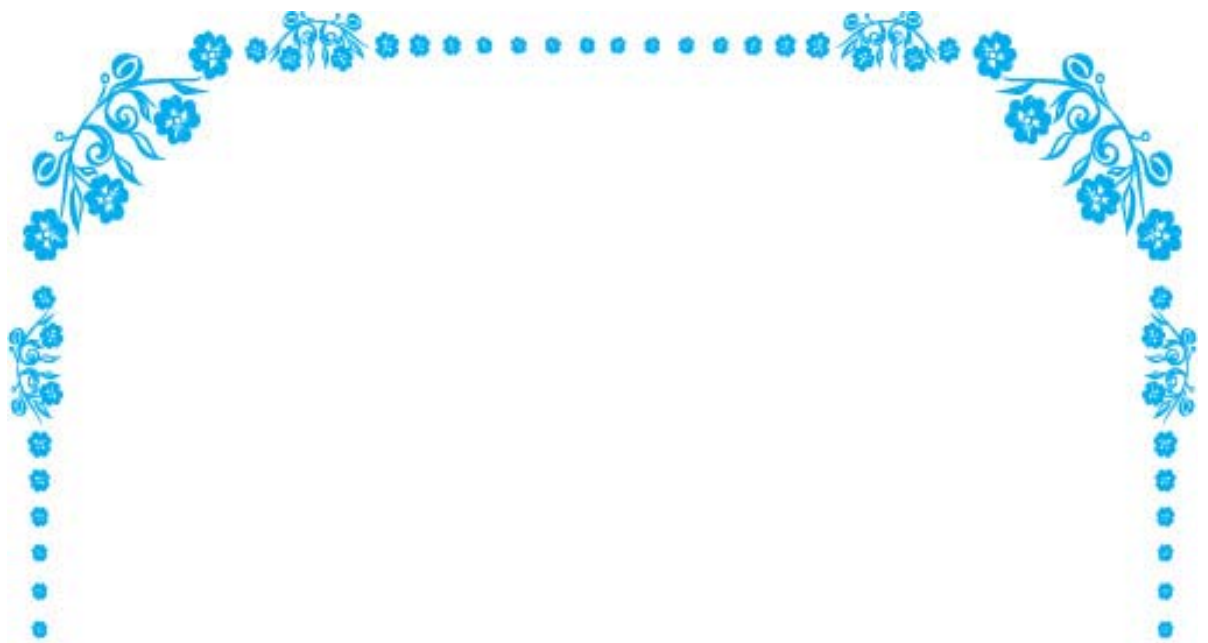
تترافق العملية التربوية عادة مع قدر كبير من الجهد الجسدي والكرب النفسي، وغالبا ما يكون لذلك عواقب وخيمة على صحة الطالب النفسية الاجتماعية والجسدية، ويتعرض الطالب لمشكلات كثيرة في المدرسة، منها المنافسة واختلاف التجاوب الفردي، وعدم التوافق مع المجتمع المدرسي، إضافة إلى صعوبات التعلم ذات المنشأ النفسي. وان التوافق هو أساس الصحة النفسية للفرد، وسوء هذا التوافق يجعل الشخص يعيش في صراعات واحباطات مختلفة، فقد تكون المرحلة الثانوية عرضة لتلك المواقف التي تنجم

(2) - علي سعد محمد الاسمري: ، مرجع سابق، ص102.

عن سوء التكيف مع محيط المدرسة وبالتالي سوء التحصيل الدراسي للتلاميذ ، لان التوافق الدراسي مكون رئيسي من مكونات العملية التعليمية المدرسية، وهو مدى نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفياً واجتماعياً، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل المدرسي ، كما انه يعتبر(التوافق المدرسي) واحداً من أهم الاتجاهات في التوافق النفسي الاجتماعي، فنحن درسنا في هذا الفصل العوامل المسببة للنجاح أو الفشل في هذا النوع من التوافق.

ونشير من خلال ما تطرقنا إليه إلى أن معظم التلاميذ الذين هم في المرحلة الثانوية يبدون أعراضاً سلبية أو ايجابية ناجمة بمعظمها عن العوامل النفسية الاجتماعية لهم ،واستخلصنا كذلك العوامل التي تساهم في تحقيق التوافق الدراسي للتلاميذ في الوسط المدرسي وكل ما بهذه العملية من خصائص وعوامل.





تمهيد

في ضوء العرض السابق للتراث النظري وإشكالية البحث ومن خلال ما تم عرضه من أهمية وأهداف البحث ، فان الباحث يحاول التطرق في هذا الفصل التطرق الى تصميم البحث من خلال تحديد المنهج المتبع وعينته ومجالاته وأدوات الدراسة ، بالإضافة إلى ذلك تحديد الإجراءات العلمية المتبعة والأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل النتائج.

1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل و تفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها ووصف العلاقات الموجودة بينها وذلك بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل.⁽¹⁾

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على البحث السببي المقارن من اجل تحديد الفروق بن المجموعات المختلفة تبعا لمتغير الممارسة أو عدمها و الجنس في كل أبعاد التوافق الدراسي

⁽¹⁾ -خالد حامد: منهج البحث العلمي، دار ربحانة للنشر والتوزيع، ط1، 2003، ص31

1/1- المنهج السببي المقارن:

يسعى البحث السببي المقارن إلى التوصل إلى العلاقة بين الأثر والسبب، كما يتطلب المقارنة بين المجموعات. وفي البحث السببي المقارن المتغير المستقل أو السبب يتميز بأنه موجود أو حادث بالفعل. وان المتغيرات المستقلة في هذا البحث متغيرات لا يمكن التحكم في إدخالها مثل، الجنس ذكر أو أنثى، أو ببساطة لم يصطنعها أو يتحكم في إدخالها الباحث. (2)

وفي البحث السببي المقارن تتم المقارنة بين مجموعات مختلفة في بعض المتغيرات ومعرفة اثر ذلك الاختلاف على المتغير التابع بحيث أن هذه المتغيرات المراد معرفة أثرها على المتغيرات التابعة هي موجودة فعلا ولكنها ليست من صنع الباحث، كما يتميز بأنه اقل تكلفة ، بالإضافة إلى أن نتائج البحث السببي المقارن قد تقود إلى دراسة تجريبية لتدعيم النتائج. (3)

حيث يحاول الباحث معرفة مدي دور النشاط البدني الرياضي التربوي المتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الدراسي للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية وإتباعنا لهذا المنهج كان بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

2- متغيرات البحث:

1/2- المتغيرات المستقلة:

هي تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتجارب في الدراسات العلمية المختلفة، أو هي تلك الموضوعات التي تدور حولها التجارب البحثية .
وفي هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به، المتغير المستقل هو النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي ، ويتمثل ذلك في درس التربية البدنية والرياضية.

2/2- المتغيرات التابعة:

(2) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1999، ص104
(3) - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب : نفس المرجع السابق، ص104.

هي تلك المتغيرات التي لا تخضع لتحكم الباحث ، ويمكن التعبير عنها بالبيانات او النتائج المحصل عليها من خلال التجربة .

وفي هذا البحث لدينا المتغير التابع هو التوافق الدراسي عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية:

3/- الدراسة الاستطلاعية:

قصد السير الحسن لبحثنا هذا قمنا بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها معرفة وتحديد العوامل التي من الممكن أن تؤثر في التوافق الدراسي عند التلاميذ في الوسط المدرسي، وبحكم العمل في ميدان التربية و التعليم لاحظنا وجود اختلال في النظام الدراسي داخل الثانوية من خلال عدم توافق التلاميذ مع الجو العام للمدرسة ، لذا ارتأينا البحث عن وسيلة علاج تربوية تكون كفيلة بالتقليل من هذه الظواهر.

كما قمنا بإجراء مقابلات شخصية مع كل من مديري الثانويات، مفتش التوجيه المدرسي، مستشار التربية ، و مستشاري التوجيه المدرسي للثانويات المذكورة، وكذا مع أساتذة التربية البدنية الرياضية ، وتم طرح عدة أسئلة بخصوص سلوكيات التلاميذ فيما يتعلق بالتوافق الدراسي، فمن خلال الناحية النظرية ومن خلال المقابلات الشخصية و الزيارات الميدانية استنتجنا أن ظاهرة التوافق الدراسي له أهمية كبير في تحقيق التكامل الدراسي للتلاميذ، لكن من الناحية النظرية لا توجد إحصائيات لهذه الحالات إلا القليل منها .

بالإضافة إلى ذلك فقد كان الهدف منه الدراسة الاستطلاعية قياس مدى صدق وثبات المقياس المستعمل في هاته الدراسة.

وعليه قمنا بتوزيع المقياس المذكور سالفاً على عينة مكونة من 30 طالب موزعين بالتساوي على الجنسين ذكور وإناث) في ثانوية واحدة، و كذلك موزعين بالتساوي على المستويات (السنة الأولى ، السنة الثانية ، السنة الثالثة).

وقد تم قياس صدق وثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (teste retest) وكانت المدة بين التطبيق الأول والثاني هي أسبوعين وأيضاً باستعمال طريقة التجزئة النصفية ومعامل الاتساق ألفا وانطلاقاً من دراستنا الاستطلاعية هذه وكذا دراستنا النظرية تم وضع مقياس البحث وفق الأهداف والفرضيات مع اخذ بعين الاعتبار الشروط العلمية والمنهجية .

4/ - عينة البحث :

قام الباحث بتحديد عينة لإجراء هذا البحث قدرت ب 107 تلميذا ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفي و13 تلميذا لا يمارسون، بحيث كان عدد الذكور يتراوح بين 43، وعدد الإناث 64، و العينة مأخوذة من مجتمع إحصائي لثانويتين بولاية عين الدفلى.

واختيرت العينة بطريقة عشوائية طبقية، بحيث عرفها "عبد المجيد عطية" هي التي يتم فيها تقسيم مجتمع الأصل الى طبقات بناء على خاصية معينة، ثم يشتق بطريقة عشوائية هذه المجموعات الأصغر المتجانسة في عدد من المفردات. (1)

وباختيار العينة العشوائية الطبقة المماثلة للمستويات الدراسية الثلاثة من الثانوية حيث تعتبر العينة العشوائية الطبقة أكثر دقة في الاختيار العشوائي من العينات العشوائية البسيطة(2).

المستوى	الأولى ثانوي	الثانية ثانوي	الثالثة ثانوي	المجموع
الممارسين	45	38	24	107
الذكور	18	15	10	43
الإناث	27	23	14	64
المعفيين	5	4	4	13

جدول رقم (03) : توزيع العينة حسب المستوى الدراسي

5- تصميم الدراسة:

من اجل القيام بهذه الدراسة قمنا باستعمال المقياس الذي يقيس التوافق الدراسي للتلاميذ لان الدراسات الوصفية غالبا ما يتم جمعها من خلال الاستبيانات والمقاييس التي تعد من اكبر دعائم البحوث في هذه العلوم، ومن ثم فهي من أهم وسائل نموها وتطورها. (1)

6- أدوات الدراسة:

6/1- مقياس التوافق الدراسي: (2)

قام الزيايدي بإعداد المقياس وتطبيقه في بحثه للدكتوراه عام 1964 وذلك بالاعتماد على اختبار التوافق الدراسي لطلبة الجامعات من إعداد هنري بورو ، وفي المملكة

(1) - عبدا لمجيد عطية: استخدامات التحليل الإحصائي في بحوث الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، 1999، ص 19.

(2) - فتحي عبد العزيز ابو راضي: الطرق الإحصائية في العلوم الاجتماعية، دار الجامعة، 1998، ص 61.

(1) عبد الرحمان عدس: أساليب البحوث التربوية، دار الفرقان، 1993، ص 167

(2) - بلابل الجنيدي جباري: مرجع سابق، ص 79.

العربية السعودية قام بلابل 1985 بتقنين مقياس التوافق الدراسي على البيئة السعودية بعد إجراء بعض التعديلات عليه ، ولتحقيق هذه الأهداف قام بإجراء أولي لمقياس التوافق الدراسي في صورته العربية بعد تعديل بعض العبارات على عينة استطلاعية شملت 33 طالبا من كليات الشريعة والتربية والعلوم واللغة العربية بجامعة أم القرى ، وقد أوضحت نتائج الدراسة الاستطلاعية الفقرات الموجبة الدالة عند مستوى 0.001 حتى 0.005 وعددها 73 فقرة وهي التي أبقي عليها بلابل 1985 في مقياس التوافق الدراسي على البيئة السعودية ، وطبقت عليها دراسته الأساسية ، وللتحقق من صدق المقياس في نسخة معدلة السعودية قام بلابل 1985 بإيجاد ارتباط درجات الفقرات الفردية مع درجات الفقرات الزوجية وكذا الدرجة الكلية ووجد أنها تتراوح ما بين 0.64 و0.84 مما يبعث على الاطمئنان لاستخدامه في البحث الحالي ومع ذلك فقد قام الباحث بعرض المقياس بصورته المعدلة على مجموعة من المحكمين كما تم احتساب معامل ثباته واتساقه في محاولة منا للتحقق من مصداقيته.

والمقياس هو اقرب إلى الاستبيان منه إلى الاختبار ويتكون المقياس من خمسة ابعاد:

6/1/1- العلاقة بالزملاء :

الطالب المتوافق هو الطالب الذي يحب أساتذته ويشعر نحوهم بشعور المودة والاحترام وليس الشعور بالخوف والنفور ولا يجد صعوبة في الاتصال بهم والتحدث إليهم ويرى فيهم مثلا يحتذي وهو محبوب عندهم وعلى العكس من ذلك يكون الطالب غير المتوافق.

6/2/1- الجانب الأسري:

الطالب المتوافق اسريا هو الذي له آراء ايجابية حول عائلته ومتفاهم مع والديه وإخوته، اما الطالب الغير متوافق فهو غير متكيف مع اجواء اسرته من حيث علاقته مع والديه وإخوته.

6/3/1- الاتجاه نحو الدراسة :

الطالب المتوافق هو الذي يؤمن بأهمية المواد التي يدرسها ويجدها مشوقة ، كما أن ميوله نحوها لا تتغير ، بينما الطالب الغير متوافق يرى أن المواد التي يدرسها تافهة وتشكل بالنسبة له عبا ثقيلًا وتتغير ميوله نحوها بسرعة .

6/4/1- الجانب الشخصي:

الطالب المتوافق هو الذي له شخصية قوية ومتحكم في جميع انفعالاته ، وله تصرفات ناتجة عن نفسيته السوية التي يقدر من خلالها التوافق مع مختلف الوضعيات بينما الطالب

غير المتوافق هو الذي لا يثق في نفسه في كثير من المواقف التي تصادفه في حياته الدراسية.

5/1/6- العلاقة مع المدرسين: الطالب المتوافق هو الذي يستطيع، أن يحترم جميع أساتذته وفي جميع المواد ، وهو القادر على الاتصال بالمدرسين بدون عقد أثناء الدراسة ، بينما الطالب غير المتوافق هو الطالب المتخلف دراسيا ويشعر بعقد نحو أساتذته ويتجنب التكلم معهم والاتصال بهم أثناء الدراسة.

7- عبارات المقياس: يتضمن مقياس التوافق الدراسي على 73 عبارة موجبة و سالبة .

عدد العبارات	العبارات في المقياس	العبارات
23	1،8، 9، 12، 14، 16، 26،29، 30، 41، 43، 45، 49، 54،55، 58، 61، 62، 65،68، 72، 73.	العبارات الموجبة
50	2، 3، 4، 5، 6، 7، 10، 11، 13، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24،25، 27، 28، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 42، 44، 46، 47، 48، 50، 51، 52، 53، 56، 57، 59، 60، 63، 66، 67، 69، 70، 71،	العبارات السالبة

جدول رقم(04): يعبر عن العبارات الموجبة والسالبة لمقياس التوافق الدراسي

1/7- عبارات أبعاد مقياس التوافق الدراسي كما يلي:

أبعاد التوافق الدراسي	رقم عبارات الأبعاد
عبارات الاتجاه نحو الدراسة:	(01، 02، 04، 08، 11، 14، 18، 30، 33، 35، 37، 39، 47، 51، 52، 54، 57، 61، 64، 66، 67).
عبارات العلاقة بالزملاء	(03، 06، 09، 24، 25، 32، 49، 50، 56، 58)
عبارات الجانب الشخصي	(05، 07، 10، 13، 17، 20، 23، 27، 29، 31، 34، 36، 38، 46، 59، 62، 63، 68، 70، 71).
عبارات جانب الأسرة	(12، 15، 22، 26، 28، 40، 43، 45، 48، 53، 65، 69).
عبارات العلاقة مع الأساتذة	(16، 19، 22، 41، 42، 44)

جدول رقم(05): يعبر عن عبارات أبعاد مقياس التوافق الدراسي

8- طريقة تصحيح اختبار التوافق الدراسي :

يعطي لكل سؤال درجة واحدة إذا كانت الإجابة عليه دالة على التوافق السوي وصفر إذا كانت الإجابة عليه دالة على التوافق الغير سوي والدرجة الكلية هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب وتدل درجة توافقه الدراسي.

9- اختبار الصدق:

يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس فعلاً ما أعد لقياسه، أما إذا أعد لقياس سلوك وقاس غيره لا نطلق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها: الصدق الفرضي، وصدق المحتوى، والصدق الذاتي. (1)

ويركز أيضاً أنه يمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسب الاتفاق بين المحكمين، فكلما زاد عدد المحكمين الذين يوافقون على صلاحية الأداة والأسلوب لتحقيق أهداف هذه الدراسة دل ذلك على أن نسب الصدق الظاهري عالية.

كما قمنا بعرض المقياس على دكاترة الاختصاص وتم الموافقة عليه، كما قمنا بدراسة أولية على أدوات الدراسة، بحيث وزعنا المقياس على عينة تتكون من 30 تلميذاً، ومن خلال المناقشة مع هؤلاء التلاميذ وجدنا أن 98% من هؤلاء التلاميذ وجدوا معظم العبارات المدونة في المقياس واضحة و مفهومة، وبذلك أكدنا من الصدق الظاهري للمقياس.

10- ثبات أدوات الدراسة:

يقصد بالثبات "مدى الدقة و الاتساق أو استقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، على أن نصل إلى نفس النتائج تقريباً. (1)

وقمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الثبات الذي يمثل الارتباط الذاتي للمقياس.

(1) - عبد الحفيظ مقدم: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص146.

(1) - عبد الحفيظ مقدم: مرجع سابق، ص152.

(2) - البهي فؤاد السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، 1978، ص519.

وهناك طرق عديدة لحسابه كما بينتها البهي فؤاد السيد :

- ❖ طريقة إعادة الاختبار.
- ❖ طريقة التجزئة النصفية.
- ❖ طريقة الصور المتكافئة (2).

وقد اتبعنا في حساب ثبات مقياس التوافق الدراسي طريقة الاختبار على مجموعة من التلاميذ تمثلت في 30 تلميذا مقسمين بالتساوي بين الذكور والإناث، بفاصل زمني قدره 15 يوم بين التطبيق الأول والثاني، حيث كان معامل الارتباط $R=0.95$ وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بمقدار ثقة يمثل 95%.

11- مجالات البحث:

11/1- المجال الزماني:

لقد شرعنا في هذا البحث ابتداء من شهر جويلية 2008 عن طريق البحث النظري ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد شرعنا فيه ابتداء من شهر جانفي 2009 الى غاية شهر افريل وهذه المدة تم فيه التطبيق الميداني وتحليل النتائج المحصل عليها، باستعمال الطرق الإحصائية.

11/2- مكان الدراسة :

في حدود إمكانيات الباحث، قمنا بإجراء هذه الدراسة في ثانويتين منها ثانوية الأمير عبد القادر بخميس مليانة ومتقنة ابن خلدون بعين الدفلى بحيث أن: ثانوية الأمير عبد القادر بخميس مليانة: عدد التلاميذ المتمدرسين بها 746 تلميذ من بينهم 431 إناث و 255 ذكور.

متقنة بان خلدون: يوجد بها حوالي 411 تلميذ بينهم 213 ذكور و 198 إناث.

13- الطرق الإحصائية:

إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى معرفة مدى دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي في تحقيق التوافق الدراسي للتلاميذ في المرحلة الثانوية، ويمكن الحصول على ذلك من خلال الفرق بين متوسطات نتائج المجموعة التي تمارس والمجموعة التي لا تمارس إضافة إلى الفرق بين الجنسين (الذكور والإناث)

وتمثلت الطرق الإحصائية المستعملة في البحث:

معامل الارتباط "R" معامل الثبات، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، اختبار "ت" ستيودنت " T " التي نحصل عليها من خلال:

- معامل الارتباط:

$$(1) \quad R = \frac{ن\text{ مج (س} \times \text{ص) - مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{[ن\text{ مج س}^2 - 2\text{ مج س} \times \text{مج ص} + ن\text{ مج ص}^2]}}$$

حيث :

ن = عدد الأفراد

مج س = مجموع القيم للمتغير س

مج ص = مجموع القيم للمتغير ص

مج س² = مجموع المربعات القيم المتغير س

مج ص² = مجموع المربعات القيم المتغير ص

مج س × ص = ضرب حاصل الدرجات المتقابلة في الاختبارات.

المتوسط الحسابي :

م = مج س / ن

إخبار T ستيودنت : (1)

$$T = \frac{2م - 1م}{\sqrt{\left[\frac{1}{1} + \frac{1}{2ن} \right] \frac{2(2ع \times 2ن) - (2ع \times 1ن)^2}{1ن \cdot 2 - (1ع + 1ن)}}}$$

(1) الإنحراف المعياري :

$$\sqrt{\text{مج (س} - \text{س}^1)}$$

(1) عبد الرحمن عيسوي : مبادئ الإحصاء التربوية وعلم النفس ، ج 2 ط 4 مكتبة دار الفكر 1998 ، ص 178

(1) عبد الرحمن عيسوي : مبادئ الإحصاء التربوية وعلم النفس، مرجع سابق ص 17

$$\frac{\text{ع}}{\text{ن}} =$$

س = درجة

س¹ = المتوسط الحسابي

ن = عدد أفراد العينة

معامل الثبات :

$$T = \frac{2^2 - 1^2}{\sqrt{\frac{2^2 \text{ع} - 2^2 \text{ع}}{1 - 1\text{ن}}}}$$

النسبة المئوية : $\frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{العدد الكلي}}$

تحليل النتائج بواسطة برنامج spss



الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصل السابق إلى منهجية البحث للدراسة الحالية والأدوات المستعملة فيها وكذا عينتها والأساليب الإحصائية المستخدمة لنصل بعد ذلك في هذا الفصل إلى عرض النتائج التي توصلنا إليها من خلال تطبيق تلك الأدوات والمقارنات التي قمنا بها بين التلاميذ والمتمثلة في الخصوص على ما يلي:

- 1/ مقارنة التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الصفي المتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية من حيث جميع أبعاد مقياس التوافق الدراسي .
- 2/ مقارنة بين الجنسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الصفي من حيث جميع أبعاد التوافق الدراسي.

* المعالجة الإحصائية:

1/- دراسة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفي فيما يخص أبعاد مقياس التوافق الدراسي:

1/1/- دراسة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفي فيما يخص بعد الاتجاه نحو الدراسة:

جدول رقم: (06)

بين دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين فيما يخص بعد الاتجاه نحو المدرسة للتلاميذ في التوافق الدراسي:

اتجاهات الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		التلاميذ الغير ممارسين ن = 13		التلاميذ الممارسين ن = 107		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	الموسط الحسابي	لانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الممارسين	0.5	3.119	2.929	12.833	21.369	17.739	الاتجاه نحو الدراسة

التفسير:

نلاحظ انه هناك فروق جوهرية بين التلاميذ الممارسون والغير ممارسون للنشاط البدني الرياضي فيما يخص بعد الاتجاه نحو الدراسة الخاصة بالتوافق الدراسي ، بما أن $T = 6.867$ المحسوبين اكبر من $T = 3.853$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 118 نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين من حيث الاتجاه نحو الدراسة لصالح الممارسون .

1/2- دراسة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي
التربوي الصفي فيما يخص بعد العلاقة مع الزملاء:

جدول رقم: (07)

بين دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين فيما يخص بعد العلاقة مع
الزملاء للتلاميذ في التوافق الدراسي:

اتجاهات الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		المعفيين ن = 13		الممارسين: ن = 107		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الممارسين	0.05	2.495	1.382	8.923	1.703	10149	العلاقة مع الزملاء

التفسير:

هناك فروق جوهرية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص العلاقة مع الزملاء في
مقياس التوافق الدراسي، بما أن $T = 2.495$ المحسوبة اكبر من $T = 1.289$ المجدولة
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 118 نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة
إحصائية بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين من حيث التوافق الدراسي لصالح
الممارسين.

3/1- دراسة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي
التربوي الصفي فيما يخص البعد الجانب الشخصي:

جدول رقم: (08)

بين دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين فيما يخص بعد البعد
الشخصي للتلاميذ في التوافق الدراسي:

اتجاهات ت الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		المعفيين ن = 13		الممارسين: ن = 107		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
ممارسين	0.1	5.527	3.794	12.307	2.709	16.915	الجانب الشخصي

التفسير:

نلاحظ أن توجد فروق جوهرية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص البعد
الشخصي لمقياس التوافق الدراسي، بما أن $T = 5.527$ المحسوبة اكبر من
 $T = 1.658$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.1 ودرجة الحرية 118، وعليه نستنتج انه
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والمعفيين من حيث البعد الشخصي في
مقياس التوافق الدراسي لصالح الممارسين.

4/1- دراسة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي
التربوي الصفي فيما يخص البعد الجانب الأسري:

جدول رقم: (09)

بين دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين فيما يخص بعد الأسرة
للتلاميذ في التوافق الدراسي:

اتجاهات الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		المعنيين ن=13		الممارسين: ن=107		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
ممارسين	0.5	3.295	1.192	8.615	1.434	9.981	الجانب الأسري

التفسير:

نلاحظ انه توجد فروق جوهرية بين التلاميذ الممارسين والمعنيين فيما يخص البعد
الشخصي لمقياس التوافق الدراسي، بما أن $T = 3.295$ المحسوبة اكبر من
 $T = 1.289$ الجدولة عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 118 وعليه نستنتج انه
يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والمعنيين من حيث توافقهم الأسري
لصالح الممارسين.

5/1- دراسة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي
التربوي الصفي فيما يخص العلاقة مع الأساتذة:

جدول رقم: (10)

بين دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين فيما يخص بعد العلاقة مع
الأساتذة للتلاميذ في التوافق الدراسي:

اتجاهات ت الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		المعفيين ن = 13		الممارسين: ن = 107		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
ممارسين	0.01	2.616	1.325	3.384	1.118	4.448	العلاقة مع الأساتذة

التفسير:

هناك فروق جوهرية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين فيما يخص البعد العلاقة مع
الأساتذة لمقياس التوافق الدراسي، بما أن $T = 2.616$ المحسوبة اكبر من $T = 1.296$
المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية هي 118 نستنتج انه يوجد فروق
ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والمعفيين حيث توافقهم مع الأساتذة لصالح
الممارسين.

6/1- دراسة نسبة التوافق الدراسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية
والمعفيين من حيث جميع أبعاد مقياس التوافق الدراسي:

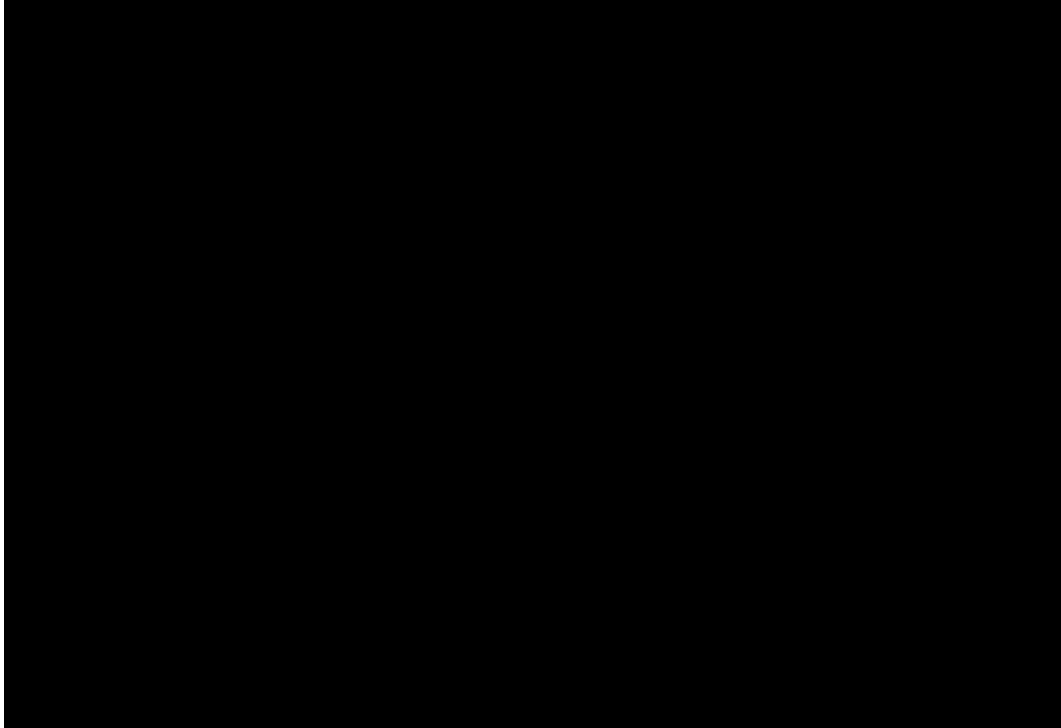
الجدول رقم(11):

يوضح النسبة المئوية لتوافق التلاميذ الممارسين والمعفيين من حيث جميع أبعاد التوافق.

التلاميذ	عدد المتوافقون	النسبة المئوية
الممارسين	107/102	%95.32
المعفيين	13/9	%69.23

يتضح لنا من خلال الجدول السابق ان نسبة التوافق لدى التلاميذ الممارسين لحصة
التربية البدنية والرياضية كبيرة من نسبة التلاميذ المعفيين وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

الشكل رقم: 02



3- دراسة الفروق بين الجنسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفّي
فيما يخص أبعاد التوافق الدراسي:

1/3- دراسة الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) الممارسين للنشاط البدني الرياضي
التربوي الصفّي فيما يخص بعد الاتجاه نحو الدراسة:

جدول رقم: (12)

يبين دلالة الفروق بين الذكور والإناث الممارسين فيما يخص بعد الاتجاه نحو المدرسة
للتلاميذ في التوافق الدراسي:

اتجاهات الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		الإناث ن = 64		الذكور ن = 43		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الإناث	0.05	3.114	2.782	15.578	3.183	13.767	الاتجاه نحو الدراسة

نلاحظ انه يوجد هناك فروق جوهريّة بين الجنسين الممارسين لحصة التربية البدنية
والرياضية فيما يخص بعد الاتجاه نحو الدراسة الخاصة بالتوافق الدراسي ، بما أن
 $T = 3.114$ المحسوبة اكبر من $T = 2.358$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05
ودرجة الحرية 105، نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من
حيث الاتجاه نحو الدراسة لصالح الإناث.

2/3- دراسة الفروق بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي
الصفى فيما يخص بعد العلاقة مع الزملاء:

جدول رقم: (13)

بين دلالة الفروق بين الذكور والإناث فيما يخص بعد العلاقة مع الزملاء للتلاميذ في
التوافق الدراسي:

اتجاهات الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		الإناث الممارسات ن = 64		الذكور الممارسين: ن = 43		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الذكور	0.5	1.689	1.188	9.976	1.891	10.208	العلاقة مع الزملاء

التفسير:

نلاحظ أن هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث الممارسين فيما يخص العلاقة مع
الزملاء لمقياس التوافق الدراسي، بما أن $T = 1.689$ المحسوبة أكبر من
 $T = 1.289$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 105 نستنتج أنه يوجد
فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين في العلاقة مع الزملاء
في التوافق الدراسي لصالح الذكور.

3/3- دراسة الفروق بين الجنسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفی

فیما یخص بعد الجانب الشخسی:

جدول رقم: (14)

بین دلالة الفروق بین الذكور والإناث فیما یخص البعد الشخسی للتلامیذ فی التوافق الدراسی:

اتجاهات الفروق لصالح	قیمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		الإناث ن = 64		الذكور: ن = 43		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعیاری	المتوسط الحسابی	الانحراف المعیاری	المتوسط الحسابی	المتغیرات
الذكور	0.05	6.750	3.466	12.625	2.774	16.883	الجانب الشخسی

التفسیر:

هناك فروق جوهرية بین التلامیذ الممارسین والمعفیین فیما یخص البعد الشخسی لمقیاس التوافق الدراسی، بما أن $T = 6.750$ المحسوبة اكبر من $T = 2.358$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 105 نستنتج انه یوجد فروق ذات دلالة إحصائية بین التلامیذ الذكور والإناث الممارسین من حیث البعد الشخسی فی مقیاس التوافق الدراسی لصالح الذكور.

4/3- دراسة الفروق بين الجنسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفي

فيما يخص بعد الجانب الأسري:

جدول رقم: (15)

بين دلالة الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث فيما يخص الجانب الأسري للتلاميذ في مقياس التوافق الدراسي:

اتجاهات الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		الإناث الممارسات ن=64		الذكور الممارسين: ن=43		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الذكور	0.05	2.079	1.972	9.953	1.903	10744	البعد الاسري

التفسير:

نلاحظ انه توجد فروق بين الجنسين فيما يخص الجانب الأسري في التوافق الدراسي، بما أن $T = 2.079$ المحسوبة اصغر من $T = 1.970$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 105 وعليه نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين من حيث توافقهم الأسري لصالح الذكور.

5/3- دراسة الفروق بين الجنسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفي
فيما يخص العلاقة مع الأساتذة:

جدول رقم: (16)

بين دلالة الفروق بين الذكور والإناث فيما يخص العلاقة مع الأساتذة للتلاميذ في التوافق الدراسي:

اتجاهات الفروق لصالح	قيمة "ت" ومستوى دلالة الفروق		الإناث الممارسات ن = 64		الذكور الممارسين: ن = 43		عينة المقارنة
	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
الإناث	0.05	1.790	1.267	4.390	1.194	3.953	العلاقة مع الأساتذة

التفسير:

هناك فروق بين الذكور والإناث فيما يخص بعد العلاقة مع الأساتذة لمقياس التوافق الدراسي، بما أن $T = 1.790$ المحسوبة أكبر من $T = 1.289$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 105 نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين من حيث توافقهم مع الأساتذة لصالح الإناث.

4- دراسة النسبة المئوية للجنسين الممارسين في حصة التربية البدنية والرياضية فيما يخص جميع أبعاد التوافق الدراسي:

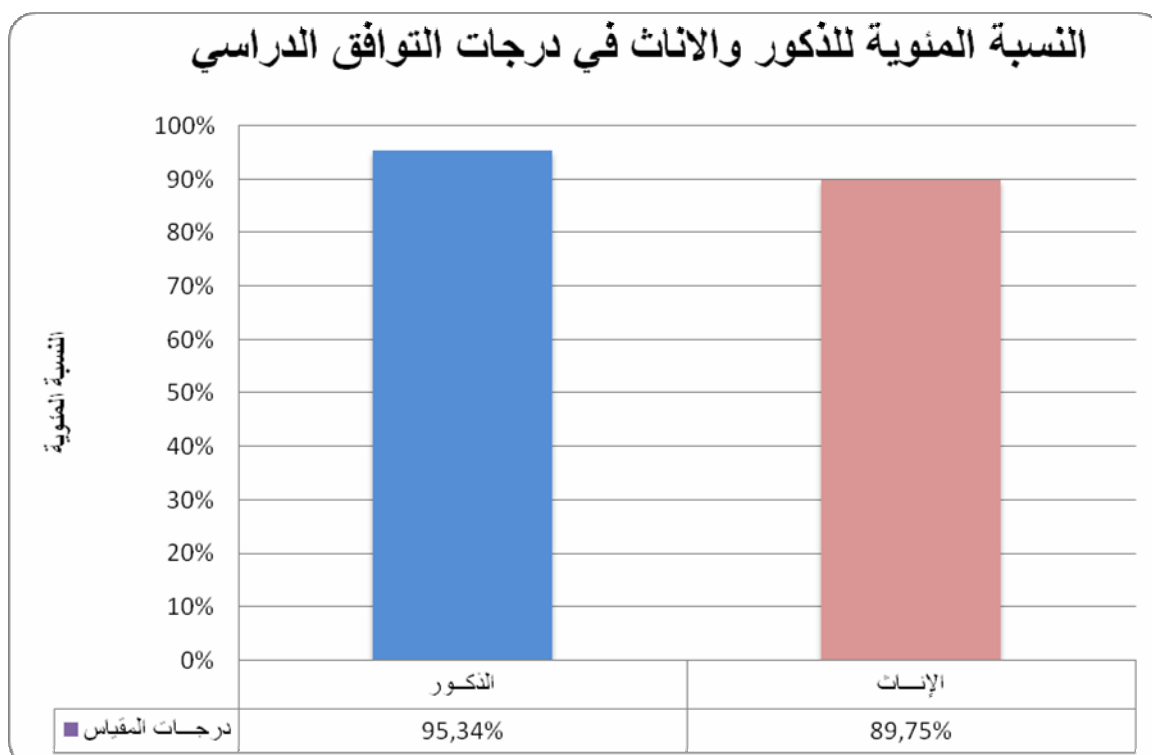
الشكل رقم: (17)

يبين النسبة المئوية لدرجة التوافق الدراسي للذكور والإناث:

التلاميذ	عدد المتوافقين	النسبة المئوية
الذكور	43/41	%95.34
الإناث	64/60	%89.75

يتضح لنا من خلال الجدول السابق ان نسبة التوافق لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية هي اكبر من نسبة التلاميذ المعفيين وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

الشكل رقم: (03)



5- مناقشة نتائج البحث:

لقد سبق وان تعرضنا إلى أهم النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية من خلال تطبيق الأدوات التي ذكرناها في السابق، والتي تم تطبيقها على التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية.

وقد سبقت هذه الدراسة بمعرفة مدى دور النشاط البدني الرياضي التربوي الصفّي في تحقيق التوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية ، بحيث قمنا من خلالها بمقارنة بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين، كما قارنا بين الجنسين من حيث أبعاد التوافق الدراسي.

وانطلاقاً مما سبق ذكره سنتعرض إلى مناقشة هذه النتائج كل حسب نظرية الفرضيات المقترحة.

1/5- دراسة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص جميع ابعاد مقياس التوافق الدراسي:

• تنص فرضيتنا الأولى على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسين من حيث جميع ابعاد التوافق الدراسي ولهذا قمنا بدراسة هذه الحالات بواسطة إجراء مقارنة من حيث التوافق الدراسي لديهم:

1- يتضح من الجدول رقم (06) الذي يبين الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي فيما يخص جانب الاتجاه نحو الدراسة لمقياس التوافق الدراسي بأنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بحيث أن t المحسوبة اكبر من t الجدولة عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 118 وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح التلاميذ الممارسين مما يجعلنا نحكم أن الاتجاه نحو الدراسة اكبر عند التلاميذ الممارسين منه عند التلاميذ الغير ممارسين وهذا يبرر أهمية درس التربية البدنية والرياضية في العملية التعليمية، وبالتالي تحسين وتحقيق نوع من التوازن والاستقرار النفسي والاجتماعي وتنمية اتجاهاتهم نحو الدراسة والرفع من التحصيل الدراسي لديهم .

2- ويتضح من الجدول رقم (7) الذي يبين الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فيما يخص العلاقة مع الزملاء بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بما أن t المحسوبة اكبر من t الجدولة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 118 وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح الممارسين مما يجعلنا نقول بان العلاقة مع الزملاء للتلاميذ هي اكبر عند الذين يمارسون التربية البدنية والرياضية وهذا يدل على الدور الفعال الذي تلعبه في تحقيق وتفعيل الجانب الاجتماعي في الوسط المدرسي للتلاميذ وبالتالي تحسين العلاقات الاجتماعية بين مختلف الفئات الموجودة في المدرسة.

3- يتضح من الجدول رقم (8) والذي يبين الفروق بين التلاميذ الممارسين والمعفيين من حيث الجانب الشخصي لمقياس التوافق الدراسي انه توجد هناك فروق دالة إحصائية بما أن t المحسوبة اكبر من t الجدولة عند مستوى دلالة 0.1 ودرجة الحرية 118 وهي قيمة دالة إحصائية لصالح الممارسين ، وهو ما يجعلنا نفسر ذلك بأنه للتربية البدنية والرياضية دور كبير في بناء وتكامل شخصية الأفراد ، خاصة في المرحلة الثانوية اين يمر التلميذ بمرحلة المراهقة التي يعيش فيها تناقضات مع ذاته من خلال ما يطمح اليه وما هو مفروض عليه من قوانين المدرسة ، ولحصة التربية البدنية نوع من الحرية في إبراز مختلف ميولا تهم الشخصية.

4- من خلال نتائج الجدول رقم (9) الخاص بالبعد الأسري لمقياس التوافق الدراسي بين الممارسين والمعفيين نلاحظ انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بما أن t المحسوبة اكبر من t الجدولة ودرجة الحرية 118 وهي قيمة دالة إحصائية لصالح الممارسين من حيث التوجه نحو التوافق الأسري وتقبل مختلف القرارات الصادرة عن الأولياء وتفهما من طرف التلاميذ من منطلق الخوف عليهم من أسرهم، وهذا ما يؤكد الدور الفعال لممارسة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على سلوكيات التلاميذ مع أوليائهم.

5- من خلال نتائج الجدول رقم (10): الخاص ببعد العلاقة مع الأساتذة بين الممارسين والمعفيين نلاحظ انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بما أن t المحسوبة اكبر من t الجدولة عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة الحرية 118 وهي قيمة دالة إحصائية لصالح الممارسين من حيث العلاقة مع الأساتذة ومدى تأقلمهم مع مختلف القرارات التي تصدر أثناء ممارسة أي نشاط رياضي وكذا تقبل قرارات الحكام والمدرسين، وهذا يدل على مدى اكتسابهم للاحترام والتقدير من خلال الممارسة.

• من خلال ما سبق طرحه نلاحظ مدى التأثير الكبير لممارسة التربية البدنية والرياضية على التلاميذ في الوسط المدرسي وذلك لما لها من أهداف سامية تسعى إليها ، لان هذه المادة هي وسيلة لتحقيق مختلف الأهداف التي يرمي إليها المشرفون على قطاع التربية والتعليم فإننا نقول بأنه يجب أن تولى باهتمام ورعاية اكبر، خاصة وان المرحلة الثانوية هي فترة حساسة في حياة التلميذ وهي مرحلة المراهقة التي يجب إعطاءها نوع من الاهتمام وذلك لمعالجة مختلف الانشغالات والمشاكل التي يمر بها التلاميذ في حياتهم المدرسية والنفسية والاجتماعية، وبما ان التربية البدنية هي جزءا من هذا النظام التربوي يجب توفير لها مختلف الإمكانيات والوسائل التي تسمح بالممارسة الهادفة للتلاميذ وبالتالي تحقيق التوافق الدراسي.

• وهذا ما يجعلنا نؤكد على صحة فرضيتنا الأولى الي تقول انه توجد فروق بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط

البدني الرياضي التربوي الصفي من حيث جميع أبعاد التوافق الدراسي لصالح الممارسين .

2/5- دراسة الفروق بين الجنسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التوافق الدراسي:

تنص فرضيتنا الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص جميع أبعاد التوافق الدراسي.

ولهذا قمنا بدراسة هذه الحالات بواسطة إجراء الفروق بين الجنسين من حيث التوافق الدراسي لديهم:

ويتضح من الجدول رقم(12): الذي يبين دلالة الفروق بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي فيما يخص الاتجاه نحو الدراسة بأنه توجد فروق بما ان T المحسوبة اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 105 وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح الإناث مما يجعلنا نحكم أن نسبة التوافق الدراسي من حيث الاتجاه نحو الدراسة اكبر عند الإناث منه عند الذكور ، وهذا مما يبرر الكم والنسبة الهائلة من الإناث اللاتي تحصلن على شهادة البكالوريا ومتفوقات في الدراسة على الذكور، كما أنهن أصبحن يشاركن بدرجة مقبولة جدا في حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي وبالتالي تحسين قدراتهن الشخصية،العقلية، والاجتماعية ، لكن بالنسبة للذكور أصبحوا يحبذون بعض المهن الأخرى التي في رأيهم أنها توفر لهم الجانب المادي السريع وذلك لتأثرهم بمختلف التغيرات الاجتماعية الحاصلة في بلادنا.

2- يتضح من الجدول رقم (13) الذي يبين الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين لنشاط التربية البدنية والرياضية فيما يخص العلاقة مع الزملاء بأنه توجد هناك فروق بحيث أن T المحسوبة اكبر من T الجدولة عند مستوى 0.5 ودرجة حرية تقدر ب 105 وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح الذكور، مما يبرر مدى تحقيق وتفعيل البعد الاجتماعي لديهم منهم عند الإناث، وهذا يدل على التفاوت في الممارسة الرياضية التي تكون عند الذكور اكبر، وهذا يؤكد مدى تأثير الاستمرارية في ممارسة الرياضة بصفة عامة والتربية البدنية بصفة خاصة في تكوين مختلف العلاقات الإنسانية والاجتماعية بصفة عامة، وبالتالي تحقيق التوافق الاجتماعي لديهم.

3- يتضح من الجدول رقم (14) ، الذي يبين الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين لنشاط التربية البدنية والرياضية فيما يخص الجانب الشخصي بأنه توجد هناك فروق بحيث ان T المحسوبة اكبر من T الجدولة عند مستوى 0.05 ودرجة حرية تقدر ب 105 وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح الذكور، مما يبرر مساهمة الممارسة الرياضية على التكوين الشخصي للأفراد من خلال تحسين الثقة في النفس، التحكم في الانفعالات، الشجاعة، تقبل الهزيمة، الخ، كلها عوامل تتم عادة من خلال الممارسة الرياضية.

4- يتضح من الجدول رقم (15) الذي يبين الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فيما يخص الجانب الأسري بأنه توجد فروق بحيث أن T المحسوبة أكبر من T المجدولة عند مستوى 0.05 ودرجة حرية تقدر ب 105 وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يبرر مدى توافق الذكور بنسبة أكبر مع أسرهم وان هذا التوافق ناتج عن الاستقرار وتقبل للظروف والأجواء التي يعيش فيها مقارنة بالإناث داخل أسرهم، وان الظروف الأسرية عادة هي التي تؤثر بدرجة كبيرة على مدى تكيفهم، فمن خلال هذه النتائج نلاحظ بان نسبة توافق التلاميذ الذكور الذين يمارسون، لهم توافق جيد مع أسرهم.

5- يتضح من الجدول رقم (16) الذي يبين الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فيما يخص العلاقة مع الأساتذة بأنه توجد هناك فروق بحيث أن T المحسوبة أكبر من T المجدولة عند مستوى 0.05 ودرجة حرية تقدر ب 105 وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح الإناث، مما يبرر مدى تحقيق التوافق الدراسي لديهن مقارنة بالذكور، وهذا يدل على أن الإناث هم أكثر تقبلاً للوضع الدراسي وتكيفهم مع معظم الأساتذة بغيا وحباً في الدراسة.

- ومما سبق ذكره حول دراسة الفروق بين الجنسين في أبعاد التوافق الدراسي نلاحظ مدى دور ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التوافق الدراسي وأثرها في تكوين شخصية التلاميذ في المرحلة الثانوية، سواء كان ذلك على جوانبهم النفسية او الاجتماعية، بحيث نلاحظ بان الإناث لديهن أكبر قابلية نحو الدراسة كما هي مثل العلاقة مع الأساتذة، عكس الذكور الذين ربما يرجع عدم اهتمامهم بالدراسة الى تفضيلهم لوظائف أخرى، أما فيما يخص العلاقة مع الزملاء والجانب الشخصي والأسري فنلاحظ أن الذكور هم أحسن من الإناث في درجة التوافق الدراسي، وعلى العموم فان المشاركة في حصة التربية البدنية للتلاميذ لها أهمية بالغة في تحقيق الأبعاد التربوية في العملية التعليمية، وبالتالي التحسين في التحصيل الدراسي وهو الغاية الكبرى التي ترمي إليها وزارة التربية الوطنية .
- وهذا ما يأكد على صحة فرضيتنا الثانية وهي انه توجد فروق بين الجنسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي من جميع ابعاد التوافق الدراسي .

*الاستنتاج العام:

إن إدراج التربية البدنية الرياضية وممارستها في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها وإشكالها ، سواء بطابعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي، لها أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للفرد وفي تكوين المجتمعات، وبما أن هذه المادة هي وسيلة وليست غاية في حد ذاتها فإنها تهدف إلى بناء الفرد الصالح الذي ينفع نفسه ومجتمعه من خلال الممارسة التربوية الهادفة والبناء، خاصة في ظل التطورات والتغيرات التي حدثت وتحدث على أصعدة مختلفة من المجتمع وتأثير هذه التحولات على مستويات عدة من بينها قطاع التربية الذي يعد من أهم القطاعات التي تساهم بدرجة كبيرة في توجه وتطلعات المجتمعات.

وبما أن التحصيل المرتفع هو هدف تسعى كل مدرسة لأن يصل إليه طلبتها، كما أن التوافق من المتطلبات الأساسية التي يسعى إليها الفرد لكي يكون إيجابياً ومنتجاً، فالتوافق المدرسي والنشاط المدرسي يُعد ظاهرة اجتماعية تؤثر وتتأثر بغيرها، فممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية وال نفسية، وعلى هذا الأساس يجب مراعاة جميع النواحي التي تؤثر في العملية التربوي ومن بينها ما يلي:

- تهيئة الجو الصالح الذي ينمو فيه الطالب بشكل طبيعي وإتاحة المناخ النفسي والاجتماعي المناسب لنمو الشخصية السوية للتلاميذ.
- مراعاة الفروق الفردية بشكل عام والفروق بين المستويات الدراسية المختلفة وتوفير الظروف الملائمة لتحقيق سبل الشعور بالأمان والاستقرار والتوافق السليم.
- مراعاة الأساتذة للدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق المقاصد التربوية والتعليمية للتلاميذ من خلال توعيتهم على المشاركة الإيجابية مع الأخذ بعين الاعتبار كينونة الطالب كمحور أساسي للعمل في عملية التعلم.
- تطوير أدوات وأجهزة الممارسة الرياضية بما يتماشى والتحول الثقافي والحضاري للمجتمع.
- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الطالب إلى الحركة ومنتفسا قويا لطاقته الحركية الكامنة.
- أهمية التربية البدنية في تحقيق التكامل الدراسي مع مختلف المواد التعليمية الأخرى.
- الاهتمام بشؤون التربية البدنية والعمل على ربط الإنتاج العلمي البحثي في التربية البدنية بالواقع العلمي من خلال التطبيق التقني لها بهدف خدمة التلاميذ أولا والارتقاء بالرياضة ثانيا.
- دراسة علمية لمعالجة مختلف مشاكل المراهقة التي يعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوية كما يجب مساعدتهم على تجاوزها بطرق سليمة.
- جعل التلميذ كمحور أساسي في عملية التعلم من خلال إتاحة له الفرصة في عملية التعلم.

- خاتمة:

أن الجهد المقدم في البحث العلمي هو محاولة دراسة متغير سيكولوجي له علاقة بالشخصية والسلوك عند التلاميذ حيث انه تم من خلال البحث دراسة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الدراسي عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية. بحيث قامت المعالجة في هذه الدراسة على أساس اقتران افتراضي له ما يبرره في الإنتاج المعرفي والنظري للتطبيق في ميدان التربية .

ولقد جاءت النتائج متطابقة مع نص الفرضيات حيث كان هناك دور كبير وفعال للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما تم تسجيل فروق من حيث التوافق بين الممارسين والمعفيين ومن حيث الجنس في مختلف الأبعاد الخاصة بمقياس التوافق الدراسي ، ولقد حاولنا من خلال هذا البحث إظهار مدى فاعلية ممارسة التربية البدنية والرياضية على التوافق الدراسي للتلاميذ فكانت الخلاصة الهامة التي خرجنا بها بالاستناد على الجانب التطبيقي ، وجدنا أن الطالب المراهق يجب أن تعطى له الأهمية من خلال توفير جو للممارسة الرياضية التربوية وذلك للتعبير عن مكبوتاته الداخلية بغية تحقيق له شيء من التوازن والتوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي تحسين في التحصيل الدراسي من خلال اكتساب الصحة النفسية والاجتماعية.

ن المنشأ لعدم التوافق النفسي والاجتماعي من حيث عدم التوافق الدراسي ليس ناتج عن عدم تقبل الطالب للجو العام للبيئة المدرسية فقط، بل اكبر منه ما هو ناتج عن عدم استغلال لقدراته البدنية والنفسية، خاصة وانه في مرحلة المراهقة يحاول إبراز مختلف إمكانياته وفرض نفسه في الواقع الذي يعيش فيه ،لكن عندما لا يقدر تحقيق مختلف حاجياته من حيث علاقته العاطفية،النفسية والاجتماعية، كل هذه الحاجيات تولد من حدة الصراع الداخلي للتلميذ إلى حالة عدم توازنه النفسي والاجتماعي.

وإن التفاعل الشخصي مع البيئة المدرسية له اثر بالغ الأهمية في تكوين الشخصية حسب نظريات التعلم فان البناء الأساسي للتعلم ليس فقط في البناءات التي يحملها الفرد في ذاته وطريقة التفاعل في الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للاتجاه إلى الحياة الدراسية والإقبال عليها بشكل يرضي الجميع ، كما يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في وصول الفرد إلى أعلى مستويات من جوانبه المختلف لأنه يشكل تدعيما قويا في دافعية التلاميذ .

انطلاقاً مما توصلنا إليه من خلال تحليل النتائج والمعطيات النظرية والدراسة الميدانية لموضوع بحثنا هذا الذي يدور حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي في تحقيق التوافق الدراسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية نقترح ما يلي:

- إعطاء الأولوية للأنشطة الرياضية التربوية من خلال توفير جميع ظروف النجاح للمراهق تربوياً ورياضياً، وذلك بتسهيل انضمامهم في حصة التربية البدنية والرياضية و تشجيعهم على الاشتراك الايجابي فيها.
- توفير الجو الملائم للتلميذ داخل وخارج المؤسسة التربوية، لكي يستطيع ان يتوافق ويتكيف مع مرحلة المراهقة دون حدوث أزمات تؤثر على حياته بصفة عامة وحياته الدراسية بصفة خاصة .
- الدعم والتشجيع من طرف الوالدين لأبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها، وذلك لخلق نوع من الدافعية والحماسة لدى التلاميذ لتفادي ظهور عدم التوافق النفسي والاجتماعي، وبالتالي تأثيره على التوافق الدراسي من جراء عدم العناية بهم.
- الاستماع الى أهم الانشغالات التي يطرحها التلاميذ والتقرب منهم بغية إشعارهم بالأمن والراحة النفسية حتى يمكنهم من طرح مشاكلهم بدون تردد.
- يجب إعداد المناهج التربوية بما يتماشى وقدرات ومبادئ ومتطلبات المجتمع .
- الرفع من قيمة مادة التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي من خلال الرفع من الحجم الساعي لهذه المادة ورفع معاملها حتى يشعر التلاميذ بمدى أهميتها في العملية التعليمية.
- يجب توجيه البحث العلمي إلى أهم المشاكل التي يعاني منها قطاع التربية.



المراجع

- قائمة المراجع باللغة العربية:

1- القرآن الكريم:

1- سورة العلق الآية: ص 01، 05.

2- سورة هود الآية: ص 88.

3- سورة البقرة الآية: ص 32.

4- سورة الإسراء الآية ص 23.

2- الكتب:

- 1- ادوار موراوي: الدافعية والانفصال، ترجمة احمد العزيز سلامة، مراجعة عثمان نجاتي، ط1، دار الشرق ، لبنان، 1988.
- 2- الهابط محمد السيد: التكيف والصحة النفسية ، ط1، المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية 2003.
- 3- راتب احمد فبيعة: القاموس العربي الوسيط، ط01، دار الراتب الجامعية ، 199.
- 4- صالح عبد العزيز : التربية ; طرق التدريس ، ط1، دار المعارف ، القاهرة، مصر، 1968.
- 5- عبد الرحمن العيسوي : المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية ، بيروت لبنان، 2006.
- 6- فتحي عبد العزيز ابو راضي :الطرق الإحصائية في العلوم الاجتماعية ، دار الجامعة ، 1998.
- 7- قاسم المنذلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 8- إبراهيم عصمت مطاوع، واصف عزيز واصف : التربية العلمية وأسس طرق التدريس، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1986.
- 9- أبو علاّم، رجاء: علم النفس التربوي، ط1، دار القلم، الكويت. 1994..
- 10- احمد علي حبيب: المراهقة، بدون طبعة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة ، 2006 .
- 11- احمد الطيب محمد ، أصول التربية ، جامعة الفاتح، القاهرة، سنة 1999.
- 12- احمد رضا: متن اللغة ، ط1، مكتبة الحياة ، بيروت، 1965.
- 13- احمد شبشوب: علوم التربية، المؤسسة الوطنية للكتاب، القاهرة، 1991.
- 14- احمد عبد الرحمن : لغة الحياة والتشريع ، العدد الأول ، مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية ، 1994.
- 15- احمد عزت راجح : علم النفس الصناعي ، الدار القومية للطباعة والنشر ، القاهرة 1965.
- 16- احمد كمال احمد ، سليمان عدلي : المدرسة والمجتمع ، مكتبة الانجلو مصرية ، مصر، 1976.
- 17- احمد مختار عضاضة: التربية العملية التطبيقية في المدارس العرقية والتكميلية ، ط3 ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، العراق ، 1994.
- 18- البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 .
- 19- البهي فؤاد السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، 1978.
- 1975.
- 20- الدكتور انطوان الجوزي : طالب الكفاءة التربوية ، ط1، المؤسسة الكبرى للطباعة ، بيروت، 1990.
- 21- الديب حامد : فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية، ط1، دار الكتاب اللبناني، بيروت، سنة 2000.
- 22- الزبادي أحمد: الصحة النفسية للطفل، ط1، دار الأهلية، عمان، الأردن، 1990.

- 23- الزعبي أحمد محمد: الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال، ط1، دار الزهران، عمان الأردن، سنة 2001،
- 24- السيد محمود أحمد : مشكلات النظام التربوي العربي ، ط1، دمشق، سنة 2002.
- 25- الشبلي إبراهيم مهدي: التعليم الفعال والتعلم الفعال، ط1. دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد، الأردن، 2000.
- 26- الشربيني، زكريا: المشكلات النفسية عند الأطفال، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 27- الصالح، مصلح أحمد: التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي، دار الفيصل الثقافية، الرياض، 1996.
- 28- النجار عبد الرحمن محمد: أطفالنا ومشكلاتهم النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 29- الهابط، محمد السيد: التكيف والصحة النفسية، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2003.
- 30- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية ، التاريخ ، المدخل ، الفلسفة ، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
- 31- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، عالم المعارف ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
- 32- أمين أنور الخولي، محمد الحمحامي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1990.
- 33- انتصار يونس: السلوك الإنساني، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1984.
- 34- اياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم: علم الاجتماع التربوي، ط1، دار النشر العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان الأردن 2002.
- 35- احمد حسن علاوي، سعد جلال : علم النفس الرياضي ، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1998.
- 36- جبل فوزي محمد: الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية، ط1، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000.
- 37- جيران مسعود، رائد الطلاب، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1998.
- 38- حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط02 ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1977.
- 39- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو، الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1983.
- 40- حبيب فداء: دور عمليات التفاعل الاجتماعي داخل الصف في التحصيل الدراسي، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية، 1999.
- 41- حسن احمد الشافعي: المسؤولية في المنافسات الرياضية، منشئة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 42- حسن السيد أبو عبده : "أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية"، مكتبة الإشعاع، مصر، 2002.
- 43- حسن شلتوت وحسن معوض: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الكتاب الحديث، الكويت 1990.
- 44- حسن عوض : طرق التدريس في التربية البدنية، مطبعة النهضة القاهرة ، مصر، 1969.
- 45- حسين احمد حشمت، مصطفى حسين باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط01، الدار العالمية ، 2006.
- 46- حمدان محمد زياد: التحصيل الدراسي، ط1، دار التربية الحديثة، دمشق، سورية، 1996..

- 47- خالد حامد: منهج الحث العلمي، دار ريحانة للنشر والتوزيع، ط1، 2003.
- 48- خطاب عامل: التربية البدنية و الرياضية في الخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت 1965.
- 49- خير الدين علي عويض، عصام الهلايلي : الاجتماع الرياضي ، ط01، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر ، 1997.
- 50- درويش زين العبددين ، المدخن المراهق: البيئة والشخصية والسلوك، دار المعارف، بدون طبعة ، القاهرة، 1983.
- 51- درويش، زين العابددين وآخرون علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته، ط3، مركز النشر لجامعة القاهرة، مصر، 1994.
- 52- رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ط02، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة1990.
- 53- راتب احمد فبيعة: القاموس العربي الوسيط، ط01، دار الراتب الجامعية ، 199،
- 54- رونييه اوبير " ترجمة عبد الله عبد الدايم، التربة العامة، ط05، دار العلم للملايين، بيروت، سنة 1982.
- 55- زيادة مصطفى عبد القادر: النشاط المدرسي، موسوعة سفير لتربية الأبناء، المجلد الأول، شركة سفير، القاهرة بدون تاريخ.
- 56- زين العبددين درويش: علن النفس الاجتماعي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2005.
- 57- سميرة احمد السيد: علم اجتماع التربية، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1993.
- 58- سهير كامل احمد : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر، سنة 1998 .
- 59- شارلز بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبود، المكتبة الانجلو مصرية، مصر، 1964.
- 60- شبل بدران، احمد فاروق محفوظ: " أسس التربية "، الطبعة05، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2005 .
- 61- شيفر تشارلز ولمان، هوارد: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة: سعد حسني العزة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 1999 .
- 62- صالح حسن الدايري، ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية ، الطبعة01، دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن ، سنة 1999.
- 63- صالح عبد العزيز : التربية ; طرق التدريس ، ط1، دار المعارف ، القاهرة، مصر ، 1968،
- 64- صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي، ط5، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، سنة 2005.
- 65- عباس احمد صالح السمراي : طرق تدريس التربية البدنية والرياضية ، جامعة بغداد، العراق، 1984.
- 68- عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1990.
- 69- عبد الحفيظ مقدم : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1993.
- 70- عبد الحميد مرسي: التوجيه التربوي والمهني، ط01، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1976.
- 71- عبد الحميد نشواتي : علم النفس التربوي، ط3 ، دارا لفرقان للنشر و التوزيع، الأردن، 1987.
- 72- عبد الرحمان عدس : أساليب البحوث التربوية ، دار الفرقان ، 1993.

- 73- عبد الرحمن العيسوي: سيكولوجية النمو- دراسة في نمو الطفل والمراهق، بيروت، دار النهضة العربية،(بلا).
- 74- عبد الرحمن العيسوي: المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2005.
- 75- عبد العلي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، ط1، الدار العربية للعلوم لبنان، 1999.
- 76- عبد الله محمد قاسم: مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2001.
- 77- عبد المنعم المليحي . جمال المليحي : النمو النفسي ، دار النهضة ، 1973.
- 78- عدنان درويش وآخرون : التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم والطالب، ط3 ، دار الفكر ، 1994.
- 79- عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1993.
- 80- عمر محمد الشيبانين:الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب ،دار الثقافة، بيروت،بدون سنة.
- 81- فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة،ط2، دار طلاس، بيروت،1987.
- 82- فهمي مصطفى: التكيف النفسي، ط1، دار مصر للطباعة، مصر ، 1978 .
- 83- فوزي محمد جبل : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، الازايطة، الإسكندرية ، سنة 2000.
- 84- قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 85- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للمرحلة 4 ، جامعة بغداد ن العراق ، 1987 .
- 86- كمال الدسوقي :النمو للطفل المراهق،ط1، دار النهضة العربية، بيروت ، 1979.
- 87- كورت منيل:التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف،ط2،بغداد،1987.
- 89- لزراد محمد خير: التخلف الدراسي وصعوبات التعلم (التشخيص) ، ط1، دار نشر ، دمشق، 1988.
- 90- لورنس شافر : في فصل (علم النفس المرضي دلالة السلوك الشاذ وأسبابه) ترجمة الدكتور صبري 91- جرجس ، تحت إشراف يوسف مراد، في ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، دار المعارف القاهرة، 1955.
- 92- مالك سليمان مخول : علم النفس والطفولة المراهقة ، مطابع مؤسسات الوحدة، القاهرة ، 1991.
- 93- محمد احمد الحماحمي، عفة مختار عبد السلام: مدخل الى التربية البنية المقارنة والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 94- محمد احمد الحماحمي ، عفة مختار عبد السلام: مدخل في التربية البدنية والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، سنة 1997.
- 95- محمد الأفندي :علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1965.
- 96- محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 97- محمد حسن او عدية :منهج علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1977.
- 98- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ،ط8، دار المعارف القاهرة، 1992.

- 99- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1999.
- 100- محمد خليفة بركة: علم النفس التعليمي، دهر العلم، بيروت، لبنان 1979.
- 101- محمد سعيد عزمي: "أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط بين النظرية والتطبيق"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.
- 102- محمد عاطف غيث : قاموس علم الاجتماع ،جامعة الإسكندرية،الهيئة المصرية العامة للكتاب،مصر، 1979.
- 103- محمد عبد الرحمن عيسوي: المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة للعربية، بيروت ، لبنان،2005.
- 104- محمد عوض بسيوني ،وفیصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1992..
- 105- محمد محسن حمص: المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، مصر،1997.
- 106- محمد مصطفى زيدان : السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، مصر بدون سنة .
- 107- محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق،أسس الصحة النفسية،دار الشروق، جدة، 1979.
- 108- محمود حسن شمال : الاضطرابات النفسية و المناخ الأسري : دار الأفاق العربية ، بدون سنة
- 109- محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس التربوي ،د.م.ج، قسنطينة، 1988،
- 110 - مخول مالك: علم نفس الطفولة والمراهقة، ط8، منشورات جامعة دمشق، دمشق، سوريا،2003.
- 111- مدحت عبد اللطيف :الصحة النفسية والتوافق الدراسي دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية، 1996
- 112- مصطفى فهمي : دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط2، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، سنة 1987.
- 113- مفيد نجيب حواشين : النمو الانفعالي لدى الطفل، ط2 ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، 1996
- 114- منصور علي: علم النفس التربوي، منشورات جامعة دمشق، سورية،1999.
- 115- منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد ، الجزائر افريل 2003.
- 116- منهاج الثانوي للتربية البدنية والرياضية : وزارة التربية الوطنية ، الجزائر،1996، .
- 117- ميخائيل إبراهيم السعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1994
- 118- عباس محمد عوض : الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية، سنة 1996 .
- 119- محمد عبد الظاهر الطيب : مبادئ الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية، سنة 1994.
- 120- أبو علام، رجاء ، علم النفس التربوي، ط1، دار القلم ، الكويت ،سنة 1994.
- 121- روبرت بيكر ، ويهدن سيرك ، دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ، تعريب واعداد علي عبد السلام ، ط01، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر ، 2002..
- 122-عباس احمد السمراي وبسطويس احمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، جامعة بغداد، 1984.

123-عبدالمجيد عطية: استخدامات التحليل الإحصائي في بحوث الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، 1999.

2- قائمة المراجع الخاصة برسائل الدكتوراه والماجستير:

- 1- الأطرش، شهلا: مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2000.
- 2- السقار، موفق خليفة: دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل الدراسي والتكيف الاجتماعي المدرسي الذي تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، 1989.
- 3- بلابل الجنيدى جباري: التوافق الدراسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والميل العلمي والميل الادبي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، 1976.
- 4- جبريل، موسى عبد الخالق: تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلبة الذكور، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية، 1983.
- 5- حبش، ريما: اختلاف الأنماط التكيفية الشخصية بين الطلبة ذوي التحصيل العالي والتحصيل المنخفض، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، 1977.
- 6- زحاف محمد: العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية و انعكاساتها على السمات الانفعالية، مذكرة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية، غير منشورة، جامعة الجزائر، 2001.
- 7- علي محمد سعد الاسمري : العلاقة بين التوافق الدراسي وبعض المتغيرات الاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، 1418هـ.
- 8- لحر عبد الحق : مكانة ودور التربية البدنية والرياضية الجهاز التربوي، رسالة ماجستير، الجزائر، 1993.
- 9- مون بنت محمد العتيبي : مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طالبات الصف الثانوي بمدينة الخبر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك فيصل ، الدمام ، 1422
- 10- علي سعد محمد الاسمري : العلاقة بين التوافق الدراسي وبعض المتغيرات الاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، 1418هـ ،السعودية.

4- المجلات والصحف:

- 1- السدحان، عبد الله بن ناصر: علاقة الترويح بالتفوق الدراسي، دراسة ميدانية على طلبة الصف الثالث في المدارس الثانوية بمدينة الرياض، "المجلة التربوية"، الرياض، 2004.
- 2- بن دانية، أحمد محمد العيد والشيخ حسن، محمد حمود: علاقة الرضا الوظيفي والتكيف الدراسي بدافعية الإنجاز لدى التلمات الطالبات في الانتساب الموجه بجامعة الإمارات العربية المتحدة، المجلة التربوية، ع 12 (46)، الإمارات، 1998.
- 3- بلان، كمال: مناخات التفوق في الأسرة والمدرسة، صحيفة "تشرين" اليومية، 29 آذار، لعدد 8898. سورية، 2004 .
- 4- كركه، أحمد حمدي: المراهقة والتكيف في المرحلة الثانوية، مجلة المعلم العربي، المجلد (52)، العدد (3). 1999.
- 5- لطفي، طلعت إبراهيم: جماعة الأقران ومشكلة التغيب عن الدراسة، مجلة "شؤون اجتماعية"، العدد (67)، 2000.

- 1- Jary, D & Jary, J., :(Collins, Dictionary of Sociology, Second Edition, Glasgow: Harper Collins Publishers., 1995.
- 2- Legault F: Une école adaptée à tous ses élèves, Gouvernement du Québec ,Ministère de L'éducation, ISBN 2-550-35225-4, Dépôt légal-Bibliothèque nationale du Québec,1999.
- 3- VAN SCHAGEN.KH:Rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité,p.u.f,paris,1993
- 4- Reymond.B, Rinier : le développement social de l'enfant et l'adolescent,MARDAGA,1980.
- 5- anonyme ([http : www.adaptationscolaire.org](http://www.adaptationscolaire.org),Robin, A. :(Décrochage scolaire, thème s'adresse aux enseignants), 1ko,2008,p06.
- 6- Henslin, James M.: Sociology: A Down-to-Earth Approach, Boston, Allyn & Bacon ,1993. - d.e . super. the psychology of careers , u.s.a, Harper & brothers, 1957.
- York Von 7- Wolman, B.B.: Dictionary of Behavioural Science. New nostrand Reinhold Company, 1973.
- 8- f. McKinney, the psychology of personal adjustment, new York, john wily and sons , inc ,1950.
- 9- c.h .lawche . psychology of industrial relation , new York , mc graw , hill ,1935.
- 10 - I.f. Shaffer and e.j. shoben. The psychology of adjustment. Boston, Houghton, Mifflin company. 1956.
- 9- André giordenego, adolescence ,centre l'étude et de promotion de la lecture ,1970,
- 11- le beuf .j.c.M léveil sportif .édition lecol des classiques africains. Paris. 1974.



الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

مقياس التوافق الدراسي الخاص بالذكور

إخواني التلاميذ أتقدم إليكم بهذه الأسئلة الخاصة بمقياس التوافق الدراسي والذي يندرج في إطار البحث العلمي .

لهذا نطلب منكم المشاركة في إطار هذا البحث من خلال إعطاء أجوبتكم الشخصية علما أن هذا المقياس هو أداة لقياس التوافق الدراسي للتلاميذ في الوسط المدرسي والذي يبقى سري وأجوبتكم تستعمل لغرض البحث العلمي فقط ، ولكم مني فائق التقدير والاحترام مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح.

ملاحظة :

توضع علامة (x) أمام الخانة التي تناسبك كما لو كنت تصف نفسك، كما يرجى عدم ترك أي من أسئلة المقياس دون إجابة .

السنة الدراسية الجامعية: 2009/2008.

الثانوية :.....

السن :.....

المستوى الدراسي:.....

- المقياس :-

الإجابة	الرقم	الأسئلة
	01	هل تتفق الدراسة مع ميولك واهتمامك ؟
	02	هل تعتقد انه لا فائدة من التعليم إذا ما قورن بالمهن الأخرى ؟
	03	هل تشعر إن معظم طلاب الفصل يريدون إبعادك من رحلة مقررة سيقوم بها الفصل ؟
	04	هل تعتقد أن معظم المواد الدراسية صعبة ويستحيل فهمها ؟
	05	هل تقلق لفترة طويلة إذا تعرضت لاهانة من احد الناس ؟
	06	هل يتجاهلك زملاؤك في بعض المواقف ؟
	07	هل ترتبك بسرعة في ابسط الأمور ؟
	08	هل تتفق دراستك مع ميولك واهتماماتك ؟
	09	هل تساعد زملائك إذا طلبوا منك عوناً ؟
	10	هل تبكي بسرعة إذا قابلتك مشاكل كثيرة ؟
	11	هل تشعر غالباً بالضيق مع بداية اليوم الدراسي ؟
	12	هل علاقتك بالوالدين طيبة ؟
	13	هل تمنيت أن تعود طفلاً ؟
	14	هل لديك رغبة قوية للدراسة ؟
	15	هل تشعر بعواطف متناقضة مع الحب والكراهية نحو بعض أفراد أسرتك ؟
	16	هل تعتقد أن معظم المدرسين يشعرون نحوك بالموودة ؟
	17	هل تعتقد انك كنت في الماضي أكثر سعادة مما أنت فيه الآن ؟
	18	هل تفضل التغيب عن المدرسة كلما استطعت ذلك ؟
	19	هل تشعر عادة بخرج من الاتصال بالمدرسين ؟
	20	هل تفضل أن تعيش في عالم الأحلام بدلاً من التفكير في الواقع ؟
	21	هل يرفض والدك أرائك في اغلب الأحيان ؟
	22	هل تشعر أن المدرسين أناس متعسفون ؟

		هل تشعر أن المستقبل مظلم بالنسبة لك ؟	23
		هل فكرت في أن تؤدب الطلاب الذين اسأوا إليك عن طريق انتظارهم خارج المدرسة لتعاقبهم ؟	24
		هل تشعر أنك أقل من زملائك في النواحي العقلية ؟	25
		هل تجد تشجيعا من والدك على الدراسة والانتظام فيها ؟	26
		هل سبق وان تمنيت لنفسك الموت في بعض الأحيان حتى تبعد عن الدنيا وما فيها ؟	27
		هل يعتقد والداك على معظم أفعالك خاطئة ؟	28
		هل تفهم غالبا الدوافع وراء تصرفاتك ؟	29
		هل تذاكر دروسك بانتظام أول بأول ؟	30
		هل تتجنب مقابلة الناس غالبا ؟	31
		هل تشعر أن بعض قدراتك الذهنية أقل من زملائك في مثل سنك ؟	32
		هل تشعر بالملل والضيق أثناء المذاكرة ؟	33
		إذا تعرضت لاهانة بعض الناس فهل تقلق لفترة طويلة ؟	34
		هل تفضل قضاء معظم أوقات الدراسة في اللعب ؟	35
		هل تشعر بقلق دائم دون سبب ظاهر ؟	36
		هل يشرد ذهنك كثيرا أثناء الحصص ؟	37
		هل تشعر بصداعه ودوخة دون سبب ؟	38
		هل تشعر برغبة في النوم في بعض الأحيان ؟	39
		هل تشاجر كثيرا مع أخواتك ؟	40
		هل تعتقد أن معظم المدرسين يحبونك ؟	41
		هل تتردد كثيرا في أن تسأل المدرس عما لا تفهم ؟	42
		هل تحب أن تتعاون مع إخوتك في مشروع ما ؟	43
		هل تخشى الإجابة على سؤال المدرس رغم من أنك تعرف الإجابة الصحيحة ؟	44
		هل علاقتك بإخوتك طيبة؟	45
		هل تشعر بالتعب والإنهاك الشديد عند استيقاظك صباحا ؟	46
		هل تراودك الرغبة كثيرا في الخروج من الحصة أثناء الشرح ؟	47
		هل تشعر أن والديك لا يهتمان بك ؟	48

	هل تجد سهولة في تكوين الصداقات ؟	49
	هل تعتمد في اغلب الأحيان على الآخرين في حل واجباتك ؟	50
	هل تضطرب اضطرابا شديدا عند دخولك للامتحان لدرجة تمنعك من المذاكرة ؟	51
	هل تتضايق من الالتزام بالنظام الدراسي ؟	52
	هل تشعر برغبة شديدة في الهروب من المنزل ؟	53
	هل تشعر بالذنب إذا تأخرت عن الدوام المدرسي ؟	54
	هل تثق بنفسك في المواقف الجديدة ؟	55
	هل تشعر أن زملائك اسعد حضا منك في حياتهم المنزلية ؟	56
	هل تشعر برغبة في إتلاف الأثاث المدرسي إذا وجدت نفسك وحيدا في القاعة الدراسية ؟	57
	هل تشعر أنك موضع تقدير من طرف زملائك ؟	8/5
	هل يقرر الآخرون ما يجب أن تفعله غالبا ؟	59
	لو وجدت عملا مناسباً هل تترك المدرسة ؟	60
	هل تجد جوا مشجعا على الدراسة ؟	61
	هل تحافظ على وعودك ومواعيدك غالبا ؟	62
	هل تشعر بأنك تعيس ؟	63
	هل تحاول الاستفادة من المعلومات من كتب خارجية ؟	64
	هل تهتم كثيرا بأمور البيت عندكم ؟	65
	إذا عرفت أنك لم تضبط وأنت تغش هل تفعل ذلك ؟	66
	هل تعتبر أنك شخصا مشاغبا في الفصل ؟	67
	هل تشعر أن معظم أهدافك واقعية ويمكن تحقيقها ؟	68
	هل يرفض والدك أرائك في اغلب الأحيان ؟	69
	هل تعتقد أن الكذب هو أفضل الطرق التي يجب أن يلجأ إليها الفرد للتخلص من مشكلاته ؟	70
	هل تضعف عزيمتك عندما تفشل لأول مرة في عمل معين ؟	71
	هل أنت راض عن نفسك عموما ؟	72
	هل تحاول أن تصل إلى أهدافك مهما كلفك ذلك من جهد وتعب ؟	73

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بو علي الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

مقياس التوافق الدراسي الخاص بالإناث

إخواني التلميذات اتقدم إليكن بهذه الأسئلة الخاصة بمقياس التوافق الدراسي والذي يندرج في إطار البحث العلمي.

لهذا نطلب منكن المشاركة في إطار هذا البحث من خلال إعطاء أجوبتكن الشخصية علما أن هذا المقياس هو أداة لقياس التوافق الدراسي للتلاميذ في الوسط المدرسي والذي يبقى سري وأجوبتكن تستعمل لغرض البحث العلمي فقط ، ولكن مني فائق التقدير والاحترام مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح.

ملاحظة :

توضع علامة (x) أمام الخانة التي تناسبك كما لو كنت تصف نفسك، كما يرجى عدم ترك أي من أسئلة المقياس دون إجابة .

السنة الدراسية الجامعية: 2009/2008

- المقياس -

الإجابة	الأسئلة		الرقم
	لا	نعم	
		هل تتفق الدراسة مع ميولك اهتمامك ؟	01
		هل تعتقد انه لا فائدة من التعليم اذا ما قورن بالمهن الأخرى ؟	02
		هل تشعرين إن معظم طلاب الفصل يريدون استبعادك من رحلة مقررة سيقوم بها الفصل ؟	03
		هل تعتقد أن معظم المواد الدراسية صعبة ويستحيل فهمها ؟	04
		هل تقلقين لفترة طويلة إذا تعرضت لاهانة من احد الناس ؟	05
		هل يتجاهلك زميلاتك في بعض المواقف ؟	06
		هل ترتبكين بسرعة في ابسط الأمور ؟	07
		هل تتفق دراستك مع ميولك واهتماماتك ؟	08
		هل تساعد زميلاتك إذا طلبوا منك عوناً ؟	09
		هل تبكين بسرعة إذا قابلتك مشاكل كثيرة ؟	10
		هل تشعرين غالبا بالضيق مع بداية اليوم الدراسي ؟	11
		هل علاقتك بوالديك طيبة ؟	12
		هل تمنيت أن تعود طفلة ؟	13
		هل لديك رغبة قوية للدراسة ؟	14
		هل تشعرين بعواطف متناقضة مع الحب والكرهية نحو بعض أفراد أسرتك ؟	15
		هل تعتقد أن معظم المدرسين يشعرون نحوك بالموودة ؟	16
		هل تعتقد أنك كنت في الماضي أكثر سعادة مما أنت فيه الآن ؟	17
		هل تفضلين التغييب عن المدرسة كلما استطعت ذلك ؟	18
		هل تشعرين عادة بحرج من الاتصال بالمدرسين ؟	19
		هل تفضلين أن تعيشين في عالم الأحلام بدلا من التفكير في الواقع ؟	20
		هل يرفض والدك أرائك في اغلب الأحيان ؟	21
		هل تشعرين أن المدرسين أناس متعسفون ؟	22

	هل تشعرين أن المستقبل مظلم بالنسبة لك ؟	23
	هل فكرت في أن تؤدبين الطالبات اللاتي أسان إليك عن طريق انتظارهم خارج المدرسة لتعاقبهن ؟	24
	هل تشعرين أنك أقل من زميلاتك في النواحي العقلية ؟	25
	هل تجدين تشجيعا من والدك على الدراسة والانتظام فيها ؟	26
	هل سبق وان تمنيت لنفسك الموت في بعض الأحيان حتى تبعدين عن الدنيا وما فيها ؟	27
	هل يعتقد والداك على معظم أفعالك خاطئة ؟	28
	هل تفهمين غالبا الدوافع وراء تصرفاتك ؟	29
	هل تذكرين دروسك بانتظام أول بأول ؟	30
	هل تتجنبين مقابلة الناس غالبا ؟	31
	هل تشعرين أن بعض قدراتك الذهنية أقل من زميلاتك في مثل سنك ؟	32
	هل تشعرين بالملل والضيق أثناء المذاكرة ؟	33
	إذا تعرضت لاهانة من بعض الناس فهل تقلقين لفترة طويلة ؟	34
	هل تفضلين قضاء معظم أوقات الدراسة في اللعب ؟	35
	هل تشعرين بقلق دائم دون سبب ظاهر ؟	36
	هل يشرذ ذهنك كثيرا أثناء الحصص ؟	37
	هل تشعرين بصداعه ودوخة دون سبب ؟	38
	هل تشعرين برغبة في النوم في بعض الأحيان ؟	39
	هل تتشاجرين كثيرا مع أخوانك ؟	40
	هل تعتقدين أن معظم المدرسين يحبونك ؟	41
	هل تتردد كثيرا في أن تسأل المدرس/ المدرسة عما لا تفهمينه ؟	42
	هل تحبين أن تتعاون مع إخوتك في مشروع ما ؟	43
	هل تخشين الإجابة على سؤال المدرس/ المدرسة رغم من أنك تعرف الإجابة الصحيحة ؟	44
	هل علاقتك بإخوتك طيبة؟	45
	هل تشعرين بالتعب والإنهاك الشديد عند استيقاظك صباحا ؟	46
	هل تراودك الرغبة كثيرا في الخروج من الحصة أثناء الشرح ؟	47
	هل تشعرين أن والديك لا يهتمان بك ؟	48

	هل تجددين سهولة في تكوين الصداقات ؟	49
	هل تعتمدين في اغلب الأحيان على الآخرين في حل واجباتك ؟	50
	هل تضطربين اضطرابا شديدا عند دخولك للامتحان لدرجة تمنعك من المذاكرة ؟	51
	هل تتضايقين من الالتزام بالنظام الدراسي ؟	52
	هل تشعرين برغبة شديدة في الهرب من المنزل ؟	53
	هل تشعرين بالذنب إذا تأخرت عن الدوام المدرسي ؟	54
	هل تتقين بنفسك في المواقف الجديدة ؟	55
	هل تشعرين أن زميلاتك اسعد حضا منك في حياتهن المنزلية ؟	56
	هل تشعرين برغبة في إتلاف الأثاث المدرسي إذا وجدت نفسك وحيدا في قاعة الدراسة ؟	57
	هل تشعر انك موضع تقدير من طرف زميلاتك ؟	8/5
	هل يقرر الآخرون ما تفعليه غالبا ؟	59
	لو وجدت عملا مناسباً هل ستتركين المدرسة ؟	60
	هل تجددين جوا مشجعا على الدراسة ؟	61
	هل تحافظين على وعودك ومواعيدك غالبا ؟	62
	هل تشعرين بأنك تعيسة ؟	63
	هل تحاولين الاستفادة من المعلومات من كتب خارجية ؟	64
	هل تهتمين كثيرا بأمور البيت عندكم ؟	65
	إذا عرفت انك لم تضبط وأنت تغشين هل تفعلين ذلك ؟	66
	هل تعتبرين انك شخصا مشاغبا في الفصل ؟	67
	هل تشعرين أن معظم أهدافك واقعية ويمكن تحقيقها ؟	68
	هل يرفض والدك أرائك في اغلب الأحيان ؟	69
	هل تعتقدين أن الكذب هو أفضل الطرق التي يجب أن يلجأ إليها الفرد للتخلص من مشكلاته ؟	70
	هل تضعف عزيمتك عندما تفشلين لأول مرة في عمل ما معين ؟	71
	هل أنت راضية عن نفسك عموما ؟	72
	هل تحاولين أن تصل إلى أهدافك مهما كلفك ذلك من جهد وتعب ؟	73