

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الشلف

معهد التربية البدنية و الرياضية – الشلف

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية

و الرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان

أهمية التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي

و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات

الشلف مركز

دراسة متمحورة حول البعد النفسي و الاجتماعي

إعداد الطالب الباحث

مخلفي رضا

لجنة المناقشة

رئيسا

الدكتور: بن لكحل منصور

مشرفا ومقررا

الدكتور: يجياوي محمد

عضوا مناقشا

الدكتور : بن برنو عثمان

عضوا مناقشا

الاستاذ: عباس جمال

السنة الجامعية: 2008 – 2009

كلمة شكر

الحمد لله القائل في محكم كتابه * لئن شكرتم لأزيدنكم * ، والصلاة والسلام على رسول الله القائل * من لا يشكر الناس لا يشكر الله * .

بداية أشكر الله عز وجل الذي ساعدني على إتمام رسالتي ، وفضل علي بإتمام هذا العمل . . . وبعد . كل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل للأستاذ الدكتور كمال عكوش والدكتور يحياوي محمد على ما بذلاه وبذلانه من سعة صدرهما، ورحابة خاطرهما، وكريم طبعهما، توجيهها وتسيديدا لأفكاري، بدءا بتدريسي وانتهاء بإتمام رسالتي علي يديهما إشرافا، فقد كانا لي أخوان كريمان سهلا لي الطريق، وأفاداني بعلمها . ورفعة خلقهما

إلى تلك القلوب الطيبة الأستاذ محمد طياب والطيب قراشة و داندي محمد أثمر بين أيديهم كلمات شكر عليها توفي لكل منهم حقه على ما بذلوه من اجلي من إزالة للعقبات ورفع للمعنويات في طريق انجاز هاته الدراسة .

والشكر موصول إلى جميع أساتذتي بمعهد التربية البدنية والرياضية *جامعة الشلف* الذين أدين لهم بالجميل لأنهم أناروا لي درب العلم والبحث .

إلى كل من قدم لي عوناً أو مساعدة أثناء مراحل إعداد هذه الدراسة صديقاى اوكيل نورالدين وعلي مرزوق عبد القادر (الهواري) .

مخلفي رضا

إهداء

إلى والدي الذي كان رمز العطاء والتقاني والإباء .

إلى أغلى ما أملك، والتي لو قدمت لها كنوز الدنيا ما وفيت بجزء يسير من حقها علي والدتي من كانت ولا

تزال للصبر مثلاً وللأمل رمزاً وإقتداء .

إلى السرح التي أهتدي بنورهم، ومن كانوا لي السند والعون طوال سنوات الدراسة الصعبة أختي وأخواتي

محمد، فاطمة، الحبيب، الزهرة، حمزة، عز الدين، زكرياء (ابو علي) .

أدامهم الله لي .

إلى كل الاصدقاء وكل عمال وعاملات معهد التربية البدنية والرياضية

إلى كل الزملاء والأصدقاء وإلى من أسدى بنصيحة أو أدلى برأي في إنجاز هذه الدراسة.

مخلفي رضا

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
50	علاقة العمر بالإعداد البدني العام والخاص أثناء مرحلة الإعداد	الجدول رقم 01
50	العلاقة البدنية بالعمر في الخطة الإعداد	الجدول رقم (2)
51	علاقة العمر بالإعداد البدني والفني والنفسي والنظري أثناء مرحلة الإعدادية	الجدول رقم (3)
124	تطور القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة	جدول رقم (4)
156	توزيع العبارات في كل بعد	جدول رقم (5)
159	معاملات الصدق دلالتها لأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي	جدول رقم (6)
160	معاملات الثبات ودلالتها لأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي	جدول رقم (7)
164	الدرجات الخام الخاصة بعقد التوافق النفسي	جدول رقم (8)
165	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الأول المهارات الشخصية	جدول رقم (9)
167	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني الإحساس بالقيمة الذاتية	جدول رقم (10)
169	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثالث الاعتماد على النفس	جدول رقم (11)
171	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الرابع التحرر من الميل إلى الانفراد	جدول رقم (12)
173	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الخامس الحالة الصحية	جدول رقم (13)

175	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السادس الحالة الانفعالية	جدول رقم (14)
177	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي	جدول رقم (15)
181	الدرجات الخام الخاصة ببعد التوافق الاجتماعي	جدول رقم (16)
182	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السابع اللياقة في التعامل في التعامل مع الآخرين	جدول رقم (17)
184	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثامن الامتثال للجماعة	جدول رقم (18)
186	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التاسع القدرة على القيادة	جدول رقم (19)
188	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد العاشر العلاقات مع الأسرة	جدول رقم (20)
190	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة	جدول رقم (21)
192	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة	جدول رقم (22)
194	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي	جدول رقم (23)
198	الدرجات الخام الخاصة ببعد التوافق النفسي والاجتماعي	جدول رقم (24)
199	الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي	جدول رقم (25)

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
111	تحديد المجال الزمني للمراهقة	الشكل رقم 01
166	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الأول للمهارات الشخصية:	الشكل رقم 02
168	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني الإحساس بالقيمة الذاتية	الشكل رقم 03
170	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثالث الاعتماد على النفس	الشكل رقم 04
172	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الرابع التحرر من الميل إلى الانفراد	الشكل رقم 05
174	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الخامس الحالة الصحية	الشكل رقم 06
176	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد السادس الحالة الانفعالية	الشكل رقم 07
179	البروفيل الخاص لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي	الشكل رقم 08
183	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد السابع اللياقة في التعامل مع الآخرين	الشكل رقم 09
185	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثامن الامتثال للجماعة	الشكل رقم 10
187	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التاسع القدرة على القيادة	الشكل رقم 11
189	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد العاشر العلاقات مع الأسرة	الشكل رقم 12

191	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة	الشكل رقم 13
193	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة	الشكل رقم 14
196	البروفيل الخاص لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي	الشكل رقم 15
201	البروفيل الكلي لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي و الاجتماعي	الشكل رقم 16

كلمة شكر

إهداء

قائمة الجداول والاشكال

الفصل التمهيدي

• مقدمة

03 1- الإشكالية
06 2 - الفرضيات
07 3- أهمية الدراسة
08 4- أهداف الدراسة
08 5- أسباب إختيار البحث :
09 6- تحديد مصطلحات الدراسة
10 7- الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

19 تمهيد
21 1- معنى التربية
22 2 - مفهوم التربية في الإسلام

24	3 - التربية في نظر بعض المفكرين.....
25	4- أهداف التربية العامة.....
27	5- العوامل المؤثرة في التربية.....
30	6- أغراض التربية.....
31	7- علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية.....
32	8- معنى التربية البدنية والرياضية.....
33	9- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
35	10- المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضية.....
37	11- التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.....
39	12- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية.....
39	13- ماهية التربية البدنية والرياضية في المدرسة.....
40	14- أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة.....
41	15- التربية البدنية والرياضية في المجتمع الحديث.....
43	16- طبيعة التربية البدنية والرياضية.....
45	17- الأسس العلمية لتربية البدنية والرياضية.....
48	18- التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية.....
49	19- أشكال ممارسة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الإعدادية.....
49	20- وظيفة التربية البدنية والرياضية.....
51	21- مشكلات التربية البدنية والرياضية.....

52	22- مظاهر التربية البدنية والرياضية.....
53	23- أهداف التربية البدنية والرياضية.....
56	24- أغراض التربية البدنية والرياضية في المرحلة الإعدادية.....
57	25- أهمية التربية البدنية والرياضية بصفة عامة.....
62خلاصة

الفصل الثاني: التوافق النفسي والاجتماعي

64	تمهيد.....
65	1 - ماهية التوافق.....
67	2 - خصائص التوافق النفسي والاجتماعي.....
68	3- شروط تحقق التوافق النفسي والاجتماعي.....
69	4- أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي.....
70	5- نظريات المفسرة التوافق النفسي والاجتماعي.....
72	6- أهمية دراسة التوافق النفسي والاجتماعي.....
73	7- أدوات قياس التوافق النفسي والاجتماعي.....
75	8- عمليات التوافق النفسي والاجتماعي.....
75	9- ميكانيزمات التوافق النفسي والاجتماعي.....
76	10- أساليب التوافق النفسي والاجتماعي.....
76	11- حيل التوافق.....
80	12- مظاهر و مؤشرات التوافق.....

84	13- العوامل الأساسية في إحداث التوافق.....
87	14- أنواع التوافق.....
88	15- العوامل المؤثرة على التوافق النفسي والاجتماعي.....
91	16- معايير التوافق.....
94	17- التوافق وسوء التوافق.....
95	18- التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالأنشطة الرياضية.....
100	19- مشكلات التوافق النفسي في المجال الرياضي.....
106	خلاصة.....

الفصل الثالث: المراهقة وأهم مميزاتاها

108	تمهيد.....
109	1- مفهوم المراهقة.....
110	2- الفرق بين المراهقة و البلوغ.....
111	3- تحديد المجال الزمني للمراهقة.....
112	4- مراحل المراهقة.....
113	5- مظاهر مرحلة المراهقة المبكرة.....
114	6- مطالب مرحلة المراهقة المبكرة.....
115	7- أشكال المراهقة.....
117	8- نظريات المفسرة للمرحلة المراهقة.....
119	9- أهمية دراسة المراهقة المبكرة.....

120	10- الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة المبكرة.....
136	11- مشكلات النمو في مرحلة المراهقة.....
141	12- تطور القدرات الحركية في مرحلة المراهقة المبكرة.....
142	13- تطور المهارات الحركية في مرحلة المراهقة المبكرة.....
143	14- المراهقة وممارسة النشاط البدني.....
144	15- دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة.....
148	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: المنهجية العلمية المتبعة

151	1- المنهج العلمي المتبع:.....
152	2. الدراسة الاستطلاعية.....
152	3- مجالات الدراسة :.....
153	4- عينة البحث :.....
153	5- أدوات الدراسة :.....
157	6- الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :.....
159	7- صدق وثبات المقياس المستعمل :.....

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

163	1 عرض النتائج وتحليلها.....
-----	-----------------------------

204

2 - الاقتراحات والتوصيات

206

3 - الخاتمة

المراجع

الملاحق

الفصل الثماني

• مقدمة :

إهتمت العلوم الحديثة بالأنشطة البدنية بطابعها التربوي إهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعدادا سلميا لجميع جوانب الشخصية سواء كانت عقلية . نفسية أو إجتماعية . فهي حلقة في سلسلة من العوامل المؤثرة التي تساعد على تحقيق المثل العليا . وتساهم في رسالة المجتمع . وتعتبر الأنشطة البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث إكتساب مهارات التعامل والتوافق بين الفرد والبيئة الإجتماعية من حيث القيم والإتجاهات تبعا لدرجة التطور بهدف التوازن من جميع الجوانب .

وتعد أيضا الأنشطة البدنية والرياضية بطابعها التربوي عنصر هاما في عمليتي التطور والتوافق النفسي و الإجتماعي للأفراد عامة والمراهقين خاصة ، ولا يقتصر الطابع التربوي على حدود المدرسة ، فهي أوسع بكثير من ذلك ولكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما لغرض إكتساب روح الحياة الديمقراطية والعمل على تربية النظام الإجتماعي ، كذلك تمثل المكان الذي ترى فيه محاولات تنشأة جيل صاعد يحافظ على العمل الصالح للمجتمع . وكما سبق وأن ذكرنا أن الأنشطة البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في توفير التوازن في الجوانب الاجتماعية والعقلية والنفسية الخ .

ولقد أصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة النفسية وواجبا إجتماعيا هاما يجب العمل على تحقيقه كما أن تقدم علمي النفس والإجتماع يوضحان مدى أهميتها في حياة الأفراد والمجتمع . وأما عملية التوافق بأبعادها وأشكالها المختلفة جعل علماء النفس يصفونها من أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع مراحل حياته فإذا تمكن الفرد أن يرضى في حدود قدراته وإمكانياته فهذا الشخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه ، أما عجزه من ذلك الإنسجام وعدم تحقيقه لرغباته وعدم إشباع حاجاته فهذا الشخص سيء التوافق وإن وجود أفراد من هذا النوع (الثاني) في المجتمع ما يجعله أقل ما يقال عنه أنه مجتمع مريض وينتج عن ذلك معاصرة أزمت وأمراض نفسية وإجتماعية وحتى العضوية وهو ما آلت إليه

المجتمعات المعاصرة أي سجلت أعلى معدلات المرض. حيث أصبح أفرادها يعانون من الإضطرابات النفسية والعقلية والإجتماعية.

وتعد المراهقة مرحلة التحول في حياة الإنسان حيث تعتبر مرحلة النضج أو التطلع الإجتماعي أو النفسي بحيث يتعلم القيم والمعايير الإجتماعية من القدوة لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له سواء الوالدين أو الأستاذ.

كما يلاحظ أن هذه المرحلة الحياتية تشهد نمو الثقة بالنفس وإمتداد إهتمامات لدى المراهق، وقد يزداد أو ينقص التوافق النفسي والإجتماعي عند إتحاقه بالمتوسطة حيث يواجه عدة مشاكل ومواقف جديدة كالمحيط والمواد التدريسية الجديدة إلا أن الشيء الملفت هو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تبقى من العوامل التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الإبتدائي إلى الثانوي، رغم تغير المنهج والطريقة، إلا أن الهدف الأسمى واحد وهو الوصول الفرد إلى أحسن حالاته البدنية والنفسية والعقلية والإجتماعية وهذا ما يجعل منها وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه وإستمراره وثبات نظمه ومعايره الإجتماعية والتي تنقل التراث الثقافي عبر الأجيال لذا إرتأينا من خلال هذه الدراسة محاولة الكشف عن مدى أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي حيث قسمنا هذه الدراسة الى جانبين الجانب الاول وهو الجانب النظري وتحتوي على ثلاث فصول وهي الفصل الاول التربية البدنية والرياضية حيث تطرأ الباحث الى مفاهيمها وخصائصها واهيتها في المرحلة الامتوسطة وأما الفصل الثاني فيحتوي على التوافق النفسي والاجتماعي وما يحمله من مفاهيم وأهمية دراسة معايير وكيفية قياس وابعاد . . الخ، أما الفصل الثالث فهو المراهقة ومميزاتها في هذه المرحلة (المرحلة المتوسطة) ، اما الجانب الثاني فهو الجانب التطبيقي وبطابعه على فصل المنهجية المتبعة الممهدة والمعرفة لاجراء الدراسة الميدانية مثل اختيار المنهج المتبع واختيار العينة وادوات الدراسة وتقنيات احصائية وفصل تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات الجزئية ومدى تحققها وفي الاخير الاستنتاج العام والاقتراحات وتوصيات والخاتمة .

1- الإشكالية:

أصبح موضوع المراهقة في الوقت الحاضر من الموضوعات المهمة التي يهتم بها علماء التربية والنفس والإجتماع والصحة.

بل إن الدول المتقدمة تهتم بمراهقيها الذين سيصبحون شبابا إيمانا منهم بأن تقدم الأمة لا يقوم إلا على الإمكانيات البشرية من الشباب، وان الأمم ترقى وتقدم بقوة أفرادها هؤلاء الذين يعملون على كشف الموارد المادية وعلى تنميتها وتطويرها والإستفادة منها، ومن ثم تسخيرها في خدمة التنمية الإقتصادية و الإجتماعية والثقافية.

إن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وحساسة من مراحل حياة الإنسان بالنظر إلى ما تشهده شخصية المراهق خلالها من تغيرات ونمو، لذا فلا عجب في أن تكثرت الدراسات حول هذه المرحلة.

مما لاشك فيه أن دخول المراهق إلى المدرسة (المتوسطة) يطرح عليه بشدة مشكلة التوافق Adjustment مع هذا المجتمع والتفاعل interaction معه .

مع ملاحظة أن التعسف الفصل بين مشكلات التوافق عند المراهقين ومشكلات النمو والتغيير الذي يطراً على المجتمع الذي يعيشون فيه، ولهذا الصدد أشار إريكسون Ericson وولمان Woolman إلى التوافق على أنه عبارة عن علاقة تكيفية مع البيئة، وتتضمن القدرة على تلبية الفرد الإحتياجاته وتلبية معظم المتطلبات الإجتماعية منها والفسولوجية.

والواقع هو أن المتوسطة كمجتمع صغير يعيش فيه التلميذ (المراهق) تؤدي دورا كبيرا في حياته حيث تعده وتساعد على النمو بأشكاله الفسيولوجية والنفسية الإجتماعية .

وتشير مشاهدات وملاحظات كثيرة إلى أن تلاميذ المدرسة المتوسطة يواجهون مشكلة التوافق بجدة في هذه الأخيرة ، حيث تتم العلاقات في المدرسة بطابع لاشخصي Impersonal وحيث تتفاعل جماعات كبيرة من المراهقين والمراهقات بدون عمق، ولا إستمرارية ولا مراعاة لظروف كل الأشخاص و في الواقع أن توافق

التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم وإستراتيجياتهم، ومهاراتهم من أجل النجاح والإنجاز.

ومن خلال إستعراض نظريات التوافق الإجتماعي نلاحظ أنها نظرت إلى التوافق من زوايا عديدة، فنظرية التحليل النفسي رأت أن التوافق يتم من خلال إشباع الحاجات وتعلم كيف التعامل مع الصراعات الداخلية ونظرية التعلم الإجتماعي فهمت التوافق السوي من خلال مهارات الفرد في التفاعل بنجاح مع بيئته والنظرية الإنسانية فسرت التوافق طبق الإتجاهات النمو عند الأفراد كعملية مستمرة، أما النظريات المعرفية والسلوكية فلم تعرفا موضوع التوافق مباشرة، ولكن الأولى إرتأت أن توافق عند الأفراد يعني التفكير بطريقة منطقية في حين إرتأت الثانية أن السلوك ما هو إلا محصلة للتعلم السوي⁽¹⁾.

وقد فسرت البعض التوافق بأنه عملية إشباع الحاجات النفسية والإجتماعية ولا يتكفل الشخص بتنظيم إشباع حاجاته فحسب، بل هو قد يتعرض لصراع بين هذه الحاجات .

وفي هذه الحالة تنشأ مشكلات التوافق لديه ويصبح عليه أن يحل هذا الصراع وأن يتعلم كيف يواجه المواقف التي يتصارع فيها كلما تعرض لمثل هذه المواقف وصراع الحاجات النفسية ينشأ إذا تعارض إشباع الحاجات مع إشباع حاجات أخرى بحيث يؤدي إشباع الحاجة الأولى إلى إحباط الحاجة الثانية .

* والتوافق من حيث هو عملية سلوكية تؤدي إلى التكيف، فالشخص وهو يسير نحو تحقيق التوافق . يسلك سلوكا معيناً والعملية السلوكية التي يقوم بها الشخص في مواجهة هذه الحاجات وفي مواجهة تصارع، هي العملية التي تحقق له التوافق النفسي في النهاية⁽²⁾.

(1) - سعد سليمان وعبد الله منيزل : درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكني، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد 26 العدد 01، 1991، ص 150.

(2) - مصطفى حجازي : شباب الظل وقود العنف، حول مسألة الشباب المهمش، مجلة الوحدة، العدد 39، السنة 04، 1987، ص 150.

* والتوافق من حيث هو تحصيل أو إنجاز، أي أن الشخص يتعلمه، بمعنى أنه يتعلم منذ طفولته طرقا معينة للإستجابة في مواقف، ويكون توافقه هو حصيلة هذا التعلم فإذا تعلم طرقا سليمة فيكون حسن التوافق، وإذا تعلم طرقا غير سليمة فيكون سيء التوافق⁽¹⁾.

لقد إهتم كثير من الباحثين والعلماء بالتوافق النفسي الإجتماعي بين الأفراد والذي هو لب التوافق، وإعتبروه كما فعل كيرت ليفن Kert Levin أساسا للجماعة، كما أشاروا إلى تعديلا ينجم عن هذا التفاعل الذي يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر وليس من الضروري أن يكون إتصالا ماديا ولعل من الأهمية بمكان أن تسجل هنا أن عملية التفاعل الإجتماعي تشمل التعاون والتنافس والصراع والمواءمة.

وتعد التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائل تعليمية وتربوية مهمة، فالتربية البدنية والرياضية لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمة ولا يستطيع أي نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتخلص في النفسية الإجتماعية للفرد من حيث تنمية شخصيته تنمية تسم بالإنزان والشمول والنضج بهدف التوافق النفسي والإجتماعي للفرد مع مجتمعه مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة

وأصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الإجتماعي، بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والتربوية والترويحية والنفسية ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم⁽²⁾.

والتربية البدنية والرياضية ليست مجرد مادة من مواد مناهج المدرسي أو مجرد هدف في حد ذاته فهي تهتم بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية والإجتماعية للتلاميذ وقد أثبتت الدراسات العلمية أن للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية التربية والتعليم.

ومن هذا الطرح لكل هذه المتغيرات يراودنا التساؤل الآتي :

(1) - مصطفى حجازي : شباب الظل وقود العنف، مرجع سابق، ص151.

(2) - أمين أنور الخولي : أصول التربية الرياضية، ج2، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص54.

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين ؟
ومن خلال هذا التساؤل يتبادر إلى ذهننا التساؤلات الفرعية التالية :

1 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة لتلاميذ الممارسين

للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين ؟

2 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ

الممارسين والغير ممارسين ؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة :

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين .

الفرضيات الجزئية :

1 -توجد فروق دالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة لتلاميذ الممارسين للتربية البدنية

والرياضية مقارنة بالغير الممارسين .

2 -هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ الممارسين

والغير ممارسين .

3- أهمية الدراسة :

التوافق النفسي والاجتماعي عامل مهم في العملية التعليمية و خلو التلميذ المراهق من المشكلات النفسية و التربوية والاجتماعية و الدراسية قد يؤدي إلى خلق متوازنة مع القيم التربوية التي تسعى لها العملية التعليمية "إن التوافق النفسي الاجتماعي يعتبر من أهم العناصر التي تساعد على تشكيل الحياة الأسرية لدى الناشئة و تحقيق التكيف السليم للفرد مع بيئته و مجتمعه"⁽¹⁾ .

ولذا إن هذا البحث (الدراسة) بجانب أهميته العلمية له أهمية عملية و حاجة واقعية لأن مجتمع البحث يشكل شريحة كبيرة تزداد أعدادها عام بعد عام، و التوافق النفسي والاجتماعي لدى هؤلاء المراهقين (التلاميذ) تقع مسؤوليف المباشرة على أسرهم و في ذات الوقت على المؤسسات التعليمية و تجلى أيضا أهمية الدراسة في إبراز:

- 1 - أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية في تنمية و تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة .
- 2 - أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي
- 3 - تزويد القارئ أو الباحث في المجالات النفسية والاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و التوافق النفسي الاجتماعي والمرحلة السنية التي يمر بها المراهق في تكيفه .
- 4 - تنبيه المعلمين و المدرسي لأهمية التربية البدنية و الرياضية في عملية التوافق النفسي و الاجتماعي و أهميتها بالنسبة للفرد و الجماعة .
- 5 - قلة الدراسات في التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتربية البدنية و الرياضية هو ما حفز الباحث لإجراء هذه الدراسة .

(1) - محمد عماد الدين إسماعيل، إختبار مفهوم الذات للكبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1959، ص 63.

4- أهداف الدراسة:

إن أهم هدف من هذه الدراسة هو محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المتوسطة و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه و كذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة و أيضا مساعدة الأسرة و لوبشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و كيفية التعامل معها ، كذلك الهدف من الدراسة هو وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة و تفهم المراحل التي يمر بها المراهق و أيضا مدى تأثيرها على النمو النفسي و الاجتماعي للمراهق لأن ه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته .

والتعرف على الممارسين و الغير الممارسين للتربية في درجة التوافق النفسي الإجتماعي لدى التلاميذ .

5- أسباب إختيار البحث :

أسباب ذاتية :

الفائدة التي سنجندها من القيام بهذه البحوث على حياتنا العامة و العلمية خاصة هي رغبتنا في الإحتكاك بالمراهق و تلاميذ هذه المرحلة و كذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم و تعاملهم مع الواقع .

أسباب موضوعية :

-إفتقار المكتبة لمثل هذه البحوث و المواضيع التي تنطرق إلى دراسة الجانبين النفسي و الإجتماعي معا ، اللذان يتأثران ببعضهما البعض .

-الوصول إلى تحقيق القيمة الحقيقية لحصة التربية البدنية و الرياضية في جميع الأطوار في تربية و إعداد النشء خاصة من الجانبين النفسي و الإجتماعي ، هذا الدور و تلك القيمة اللذان هما في إهمال تام .

- الوصول إلى معرفة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المراهق من الجانب النفسي و الإجتماعي .

6- تحديد مصطلحات الدراسة:

يعد تحيد المصطلحات عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة علمية وقد لجأنا لتحديد هذه

المصطلحات بغية نزع اللبس والغموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح.

التربية البدنية والرياضية: يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، إذ

تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد بما

يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه، وتعمل على تقويم سلوكه العام وتطويره⁽¹⁾.

التوافق النفسي: التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير

والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

التوافق الاجتماعي: يتضمن السعادة مع الأخر والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال

لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي

إلى تحقيق الصحة الاجتماعية⁽²⁾.

التوافق النفسي والاجتماعي: هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى

مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية⁽³⁾.

المراهقة: هي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من

تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات إنفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي

غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل⁽⁴⁾.

(1) - أحمد مختار عضاضة: التربية العلمية التطبيقية في المدارس التكميلية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر بيروت، ب.ت، ص123.

(2) - حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، علم الكتب، القاهرة، 1984، ص29.

(3) - حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام، مصر، 2006، ص47.

(4) - مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية، ط1، دار الشرق، جدة، ب.ت، ص62.

7- الدراسات السابقة:

لإجراء أي بحث يجب على الباحث أن يستند على مؤشرات تساعده في إثراء بحثه و الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحث لبحثه لأنه يستطيع مقارنة ما وصل إليه في بحثه بما وصل إليه غيره نفس الإتجاه ،فإنما أن يؤكد النتائج السابقة أو الخروج بنتائج جديدة ،تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية ، والإطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات وتفسيرات تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها ،ومن هنا أردت الإطلاع على بعض الدراسات التي تصب في موضوع البحث المراد دراسته ،وجدت أنها قليلة في هذا المجال مما اضطرني إلى اللجوء إلى دراسات المشابهة ،كونها تقي بالغرض ولعل أهم الدراسات التي أنجزت في هذا المجال :

أ -الدراسات العربية :

1- دراسة محمد السيد محمد صديق (1997م)، والتي هدفت إلى محاولة التعرف على الطلاب الموهوبين ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية وما يعوق توافهم الشخصي والاجتماعي، ومحاولة تصميم برنامج للإرشاد النفسي من أجل رفع مستوى الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي لهم، واستخدم مقياس للتوافق النفسي بأبعاده المختلفة، وتم إعداد البرنامج الإرشادي - جماعات المواجهة -، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 13 طالبًا من بين الطلاب الحاصلين على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي، كما استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات .

وكانت أهم النتائج: أن البرنامج الإرشادي المستخدم وهو جماعات المواجهة، كان له فاعلية واضحة في تحقيق التوافق النفسي بأبعاده المختلفة⁽¹⁾.

(1) - محمد السيد محمد صديق: مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق النفسي للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوي: دراسة كليلينكية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، 1997م.

2- دراسة حسين محمد الأطرش (2005م)، والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا، وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، ومحاولة تفسير هذه العلاقة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالباً وطالبةً من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية. وكانت أهم النتائج: عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث - وجود فروق غير دالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص⁽¹⁾.

3- دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (2003م)، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية؛ حيث بلغ قوامها 31 مسنناً من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية. وكانت أهم النتائج: يؤثر البرنامج الترويحى إيجابياً على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - التحسن بنسبة 42.86% في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57% للقياس القبلي، و42.86% للقياس البعدي⁽²⁾.

4- دراسة محمد عثمان المحيسي 2000م موضوعها المشكلات الدراسية للشباب والطلاب بالجامعات السودانية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والتربوية بالجامعات السودانية، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (100) طالب وطالبة جرى سحبها بالطريقة العشوائية

(1) - حسين محمد الأطرش: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية الآداب، 2005م.

(2) - كاميليا زين العابدين عبد الرحمن: تأثير برنامج ترويحى على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2003م.

المرحلية من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عددهم 525 طالبا وطالبة الذي يمثل الطلاب والطالبات بالجامعات السودانية بولاية الخرطوم.

وتم استخدام مقياس المشكلات الدراسية الذي أعده فؤاد أبو حطب ، وكذلك مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي وهو من إعداد العالم الأمريكي هيو . م . بل ، وكذلك مقياس التوافق الدراسي وهو من إعداد محمود الزبدي ، وتم التأكد من صدق وثبات هذه المقاييس . وأجريت المعالجات الإحصائية المناسبة ، وتم استخراج النتائج ثم جرى تحليلها، وجاءت هذه النتائج على النحو التالي :

1. توجد نسبة من الشباب الطلاب بالجامعات السودانية يعانون من مشكلات دراسية بمستوياتها المختلفة (بسيطة و متوسطة) .
 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي بين الطلاب والطالبات بالجامعات السودانية .
 3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أبعاد التوافق الدراسي ما عدا بعد علاقة الطالب بزملائه .
 4. توجد علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (0.05) بين أبعاد التوافق الدراسي والدرجة الكلية للمشكلات الدراسية لطلبة الشهادة العربية .
- وقد خلصت الدراسة إلى ذكر بعض التوصيات والمقترحات التي من شأنها مساعدة طلبة الشهادة العربية بالجامعات السودانية في التغلب على مصاعبهم الدراسية والتربوية والنفسية بغية جعلهم أكثر فاعلية وتكيفاً وسعادة .

5- دراسة السيد خير الله 1973 موضوعها التوافق الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية في القرية والمدينة ، واشتملت عينة البحث على 1094 تلميذ ذكور من الصف السادس ابتدائي ، 589 من القرية و 505 من المدينة وقد توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط موجب ودال بين التوافق

والتحصيل الدراسي .

6- دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي 2007 والتي هدفت إلى التعرف تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بقياس القبلي والبعدي لكل منهما، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية قوامها 60 تلميذاً بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية - مديرية التربية والتعليم بالدقهلية .

وكانت أهم النتائج إلى:

- بناء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنيه ، والبالغ عدد عباراته 76، تمثل 12 بعداً، ويمكن عن طريقه أن يعرف التلميذ بمستوى توافقه النفسي والاجتماعي، وكذلك معرفة الفروق بين الفئات المختلفة .

- تصميم برنامج ألعاب تمهيدية جماعية، والمكون من ثلاثة أجزاء رئيسية، وهي: الهيئة (36 تمريناً) الألعاب التمهيدية باستخدام مهارات الألعاب الجماعية (36 لعبة تمهيدية جماعية موزعة بالتساوي بين: كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة) - التهدئة (24 تمريناً)، أسهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي للعينة قيد البحث .

- معدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي للعينة قيد البحث للمجموعة التجريبية، والتي

طبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة 9.65% .

- معدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي للعينة قيد البحث للمجموعة الضابطة، والتي لم

يطبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة 1.84% .

وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي بين المجموعتين التجريبية

والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 5.38% .

ب - الدراسات الأجنبية :

7- دراسة إبراهيم اسبيرليج (Abraham Sperling, 1980)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث قوامها 171 لاعباً من الرياضيين الجامعيين والحليين و 126 من غير الرياضيين. وكانت أهم النتائج: وجود فروق بين مجموعات البحث في النواحي الدينية والحالة التعليمية والوظيفية للوالدين - الرياضيين أكثر انبساطاً وإعلاءً من مجموعة غير الرياضيين⁽¹⁾.

8- دراسة كريك، وجروتبيتر (Crick & Grotpeter,1995)، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل، والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الأطفال، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذاً وتلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث حتى السادس الابتدائي، وكانت أهم النتائج: يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكئاب والمفهوم السالب عن الذات، والسلوك العدواني لدى الأطفال من الجنسين - مستوى العدوانية يرتفع لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم⁽²⁾.

(1)- Abraham S.: the Relationship between Personality Adjustment and Achievement in Physical Activities, International Journal of Psychology 1.11 No. 3, 1980.

(2)- Crick N. R. & Grotpeter J.K.: Relation Aggression, Gender and Social Psychological Adjustment, Child Development, V 66, 1995.

التعقيب عن الدراسات:

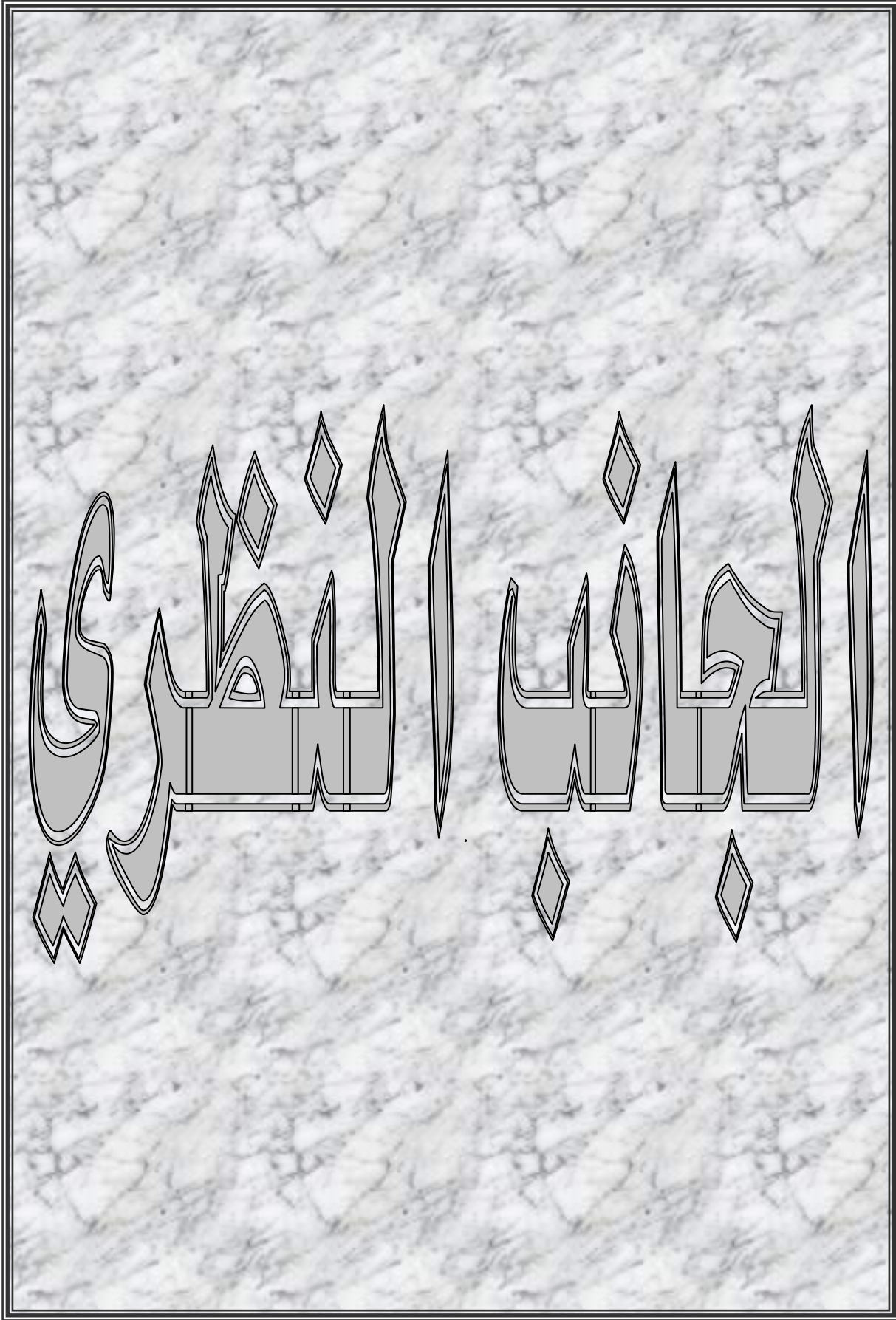
من خلال المسح العلمي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة، التي تناولت في مجملها التوافق النفسي والاجتماعي، والمرتبطة بالتربية البدنية والرياضية، توصلت الباحث إلى النتائج التالية:

من حيث المنهج استخدم الدراسات (2-4-5-7-8) المنهج الوصفي أما الدراسات (1-3-6) استخدمت المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة وأهداف واجراءات تلك الدراسات، أما العينة فاختلفت أعدادها حيث تراوحت ما بين (13) كما في دراسة محمد السيد محمد صديق و (1094) في دراسة السيد خير الله تنوعت العينات حيث انحصرت في (أطفال - تلاميذ - طلاب جامعيين - مسنين) واختلفت الدراسات السابقة في طريق اختيار العينة وانحصرت في الطريقة العشوائية و الطريقة الطبقيه العشوائية و الطريقة، كما انفقت كل الدراسات على استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقا لمتغيرات وطبيعة أهداف كل دراسة كما انحصرت تلك الأساليب في: المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية و معاملات الصدق والثبات بأنواعها ومعامل الارتباط بيرسون واختبار "t Test" و مما سبق يمكن القول أن معظم نتائج الدراسات السابقة التي تعرضنا إليها تشير إلى أن الفاعلية والتأثير الإيجابي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

وعلى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة من نقاط تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، وفي ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات استخلص الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- كيفية اختيار عينة البحث .
- استخدام المنهجان الوصفي والتجريبي لمناسبتهم لطبيعة ومتغيرات وأهداف تلك الدراسة .
- اختيار الاختبارات والأجهزة الميدانية المقننة وكيفية استخدامها وإجراء المعاملات العملية لها لخدمة أهداف الدراسة .

- الوقوف على المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة ومتغيرات وأهداف وفروض هذا البحث.
- نتائج تلك الدراسات في تعضيد عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.



الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميدانا هاما من ميادين التربية في إعداد الفرد بقدرات تمكنه أن يتكيف مع مجتمعه وأن يشكل حياته العلمية ويساهم في تنمية وطنه ويقول "عباس أحمد السامرائي" في هذا الموضوع "التربية الرياضية مثلها كمثل المواد المنهجية الدراسية الأخرى، تعتبر وسيلة من الوسائل التربوية في المجال الدراسي"¹.

ويقول "محمد عوض بسيوني" و"فيصل ياسين الشاطي": "تؤدي التربية البدنية والرياضية من الجانب التربوي إلى تطوير رغبة التلاميذ في الألعاب الرياضية المختلفة وتربية التلاميذ على الشجاعة والعمل الجماعي، الطاعة، الشعور بالمسؤولية، حب النظام والتعود عليه والتصرف الحضاري وتربية التلاميذ على حب الوطن والتفاني من أجله"².

من كل هذا يتضح أن النشاط البدني الرياضي التربوي مظهر من مظاهر التربية ويعتبر وسيلة من أجل إعداد الفرد من كل النواحي المتعلقة بحياته فله أثر كبير في تكوين الصفات الاجتماعية والخلقية والشعورية والبدنية والعقلية للأفراد وإعداد الفرد إعدادا شاملا متكاملًا كمواطن صالح ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه وهذا هو الهدف المشترك بين التربية البدنية والتربية العامة، وعرفت التربية البدنية والرياضية عناية كبيرة من قبل الأفراد والمجتمعات منذ العصور القديمة ومرت بمراحل وتطورات عديدة كباقي العلوم الأخرى فالإنسان البدائي لم يكن ينظرها بنظرة الإنسان في العصور الوسطى أو العصر الحديث فكل عصر كانت له فلسفة خاصة به تتماشى ومتطلباته في الحياة مما جعله ينظر إلى الأمور بنظرة الخاصة، فنظرة الإنسان البدائي تختلف بطبيعة الحال عن نظرة الإنسان المتقدم وذلك باختلاف

(1) - عباس أحمد صالح السامرائي بسطويس أحمد بسطويس، طرق التدريس في التربية الرياضية. جامعة بغداد، 1984، ص 68.

(2) - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية،

طرق العيش ووسائل الحياة ومن ثم كل حضارة كانت تعطي نظرتها وفلسفتها للتربية البدنية والرياضية حيث تطورت هذه الأخيرة مع تطور المجتمعات والأجيال حيث أصبحت في عصرنا الحالي علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة به وأسس وقواعد يسير عليها .

وأهداف وأغراض يرمي إليها والسبب في كل هذه العناية التي أولها العلماء والفلاسفة للتربقي البدنية والرياضية هو مساهمة هذه الأخيرة وأثرها في التربية العامة حيث يرى البعض أنها جزء من التربية العامة ولا يمكن التخلي عنها، فلها آثار بالغة في الإعداد الكلي للفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية وحتى الخلقية.

1 . معنى التربية :

التربية في أبسط معنى لها تعنى عملية التكيف أو التوافق⁽¹⁾، فالتربية حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعاً لدرجة التطور المادي والروحي فيها⁽²⁾ .

فالتربية هي عبارة عن ممارسة، فالإنسان أو الفرد يتعلم عن طريق ممارسة للأشياء سواء كان ذلك في البيت أو الشارع أو المدرسة أو المسجد . . . الخ، فهي لا تقتصر عن المدرسة حين يجتمع الأفراد، والهدف الأسمى للتربية هو مساعدة شخصية الإنسان في النمو السليم وذلك أن يكون انفعاليا واجتماعيا بحيث يحررها من الحقد والكراهية والضئينة وهي الشرط الاساسى لتحقيق الأمن والسلامة .

وتعمل التربية على إعداد المواطن الصالح للحياة وذلك بتزويده بالعادات والمهارات التي تسهل له إشباع حاجاته، وهذا كله يتكون خلال المراحل المبكرة من حياة الفرد، ولذا فان التكيف هو في الواقع نتائج بما مر به الإنسان خلال المراحل السابقة من خبرات وتجارب أثرت فيه في كيفية تعلمه لطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ويتعامل بها مع غيره من الناس في مجال الحياة الاجتماعية .

ظلت البحوث جاهدة في إيجاد دوافع تحمّل الأطفال على التعلم بنفس الحماسة التي تفيض بها لعبهم التلقائي ومثل هذه الطرق يطلق عليها في الغالب : (التعليم عن طريق اللعب) " فاللعب وسيلة فهم والمهارة عندما يتصل الطفل بالعالم المادي والاجتماعي من المهارات المتعددة منها: لغوية وحركية جسمية . . . الخ إلا منتج من نتاجه وثمره طيبة من ثماره وذلك باللعب⁽³⁾ .

(1) - تشالز بيوتشر: أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض والآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1964، ص 16.

(2) - محمود عوض بسيوني والآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية. مرجع سابق، ص 9.

(3) - صالح عبد العزيز: التربية وطرق التدريس. الجزء الثاني، الطبعة 1، دار المعارف، القاهرة، 1981، ص 37.

" إن سر إدخال اللعب باعث في ميدان التربية وذلك لما له من اثر فعال وإيجابي وعلى هذا ترتب عنه انتشاره في المدارس ودور التعليم ⁽¹⁾، إن حدوث أثناء اللعب محاولات غير طبيعية مثل خلال السابق يحدث تنافر في تطبيق نظم وقواعد اللعب بصورة دقيقة. يرغب بعض الأطفال لعبة عقلانية ويحاولون تكرار الحركة على حساب غيرهم ، فالمربي الجيد يلاحظ هذه الرغبات والحوادث وسيتم الظروف في توجيه وعلاج وتربية الأطفال إلى أسمى درجات الرقى التربوي ⁽²⁾"

إن الإنسان يتربى وهو يلعب باعتبار إن اللعب احد الحاجات الضرورية للإنسان فحب الحياة مع الاحتفاظ بالصحة الجيدة يتضمن ذلك نمو بالحالة النفسية والفسولوجية والاجتماعية والتي يستطيع تنميتها عن طريق ممارسة التربية البدنية والرياضية ، كما لها اثر ايجابي على الفرد وذلك بتنمية النواحي الاجتماعية والخلقية والصحية للفرد وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة .

2- مفهوم التربية في الإسلام :

إن الإنسان مدني بطبعه، فلا يستطيع أن يعيش منفردًا بل لابد أن يكون فردًا في الأسرة وفردًا في الأمة ثم فردًا في المجتمع البشري، وبعد وضع الأساس الصالح للفرد وبناء خلقه الكامل يتجه الإسلام إلى وضع الأساس القوي للحياة الاجتماعية والروابط بين الفرد وغيره، ويتدرج من الأسرة إلى محيط الأقرباء ثم في المحيط الواسع ويتجه بعد ذلك إلى الأمة ثم إلى الإنسانية. ⁽³⁾

وبهذا فمن أظهر المسؤوليات التي اهتم بها الإسلام ووجه الأنظار إليها مسؤولية المربين اتجاه من لهم في أعناقهم حق التعليم والتوجيه والتربية، فهي في الحقيقة مسؤولية كبيرة وشاقة وهامة لكونها تبدأ من سن الولادة إلى أن يدرج الولد في مرحلتي التمييز والمراهقة .

(1) - محمد الخرنجي : طرق التربية الحديثة. الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، 1998، ص 63.

(2) - رغان محمد الصادق والآخرون : أصول التربية الرياضية. جامعة بغداد، 1989، ص 20.

(3) - محمد عبدالرحمن بيسار : التوجيه الاجتماعي في الإسلام (من بحوث مؤتمرات مجمع البحوث الإسلامية) ، الجزء الثالث ، منشورات المكتبة العصرية ، بيروت، لبنان سنة 1972 ، ص 86 .

وسواءً كان معلماً أو أباً أو أمّاً أو مشرفاً اجتماعياً، فحين يقوم بمهامه كاملة يكون قد أدى بكل أمانة مسؤوليته في تكوين الفرد بكل خصائصه ومقوماته ثم يكون قد أسهم في بناء المجتمع المثالي الواقعي وهذا هو منطلق الإسلام في التربية والإصلاح.⁽¹⁾

فالتربية تعني تربية الفرد وتربية الأسرة وتربية المجتمع وتربية الإنسانية، ويسعى الإسلام إلى إعداد الفرد ليكون عضواً نافعا ومهيأً للقيام بأعباء المسؤولية وتكاليف الحياة التي يواجهها .
والتربية في الإسلام لها عدة مدلولات منها :

تربية إيمانية: وهي تتعلق بأصول الإيمان، تفهم الولد لأركان الإسلام وتعاليمه والمبادئ الشرعية الغراء .
أما التربية الخلقية: فهي تلك المجموعة من المبادئ الخلقية والفضائل السلوكية والوجدانية التي يجب أن يتلقاها الطفل ويكتسبها ويعتاد عليها منذ تمييزه وتعلقه إلى أن يصبح مكلف، إلى أن يتدرج شاباً إلى أن يخوض خضم الحياة.

وفي هذا الباب روى ابن ماجة عن ابن عباس رضي الله عنهما، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " **أَكْرَمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا أَدَبَهُمْ** " .⁽²⁾

تربية جسمية: وتمثل في إنشاء الأولاد على خير ما ينشؤون عليه من قوة الجسم وسلامة البدن ومظاهر الصحة والحيوية والنشاط، ومن أجل هذا دعا الإسلام إلى تعليم الأولاد السباحة والرمي وركوب الخيل .

أما التربية العقلية: فتكمن في إعداد وتكوين فكر الولد بكل ما هو نافع من العلوم الشرعية والثقافية العلمية والعصرية والتوعية الفكرية والحضارية حتى ينضج الولد فكرياً، ويتكون علمياً وثقافياً .

(1) - عبداً لله ناصح علوان : تربية الأولاد في الإسلام، الطبعة 3، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، سنة 1996،

(2) - عبداً لله ناصح علوان : تربية الأولاد في الإسلام ، مرجع سابق، ص 133-136

فالتربية الإيمانية في الإسلام هي تأسيس، والتربية الجسمية هي إعداد وتكوين، والتربية الخلقية تخليق وتعويد، أما التربية العقلية فإنها توعية وتثقيف وتعليم⁽¹⁾.

أما التربية الإجتماعية: فهي تأديب الولد من نعومة أظافره على التزام آداب إجتماعية فاضلة وأصول نفسية نبيلة تنبع من عقيدة إسلامية خالدة والشعور الإيماني العميق ليظهر الولد في المجتمع على خير ما يظهر به من حسن التعامل والأدب والاتزان والعقل الناضج والتصرف الحكيم.

فالتربية الإجتماعية هي حصيلة كل تربية سبق ذكرها، لكونها الظاهرة السلوكية والوجدانية التي تربي الولد على أداء الحقوق والتزام الأدب والرقابة الإجتماعية الاتزان العقلي وحسن السياسة والتعامل مع الآخرين. ومن هنا كانت عناية الإسلام بتربية الأولاد إجتماعياً وسلوكياً حتى إذا تربوا وتكونوا وأصبحوا يُقبلون على مسرح الحياة.

فأعطوا الصورة الصادقة عن الإنسان الإنضباطي المتزن العاقل الحكيم، وهذا من فضل الإسلام على البشرية أن جاءها بمنهاج شامل قويم في تربية النفوس وتنشئة الأجيال، وتكوين الأمم وبناء الحضارات وإرساء قواعد المجد والمدينة.⁽²⁾

3- التربية في نظر بعض المفكرين :

ففي نظر هاربت Herbart: "التربية هي موضوع علم يجعل غايته تكوين الفرد، من اجل ذاته، بان نوقظ فيه ضروب ميوله الكثيرة".⁽³⁾

ويضع ستيوارت ميل Stuart Mill: "فيها جميع المؤثرات التي يعانها الإنسان، سواء أتت من الأشياء أو من المجتمع أو من الناس أنها جميع ما تقوم به من اجل أنفسنا، وما يقوم به الآخرون من اجلنا بغية

(1) - عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد في الإسلام، مرجع سابق، ص 161-195.

(2) - سميرة أحمد السيد: علم اجتماع التربية، مرجع سابق، سنة 1993، ص 37-38.

(3) - رونيه اوبير: التربية العامة، الطبعة 05، ترجمة عبد الله عبد الدائم، دار العلم للملايين، بيروت، سنة 1982، ص 22.

الاقتراب من كمال طبيعتنا، وهي بمفهومها الأوسع تشمل حتى الآثار غير المباشرة، التي تحدثها في طبع الإنسان، وملكاته أمور غايتها المتباينة لما ذكرناه، ونعني بذلك الآثار التي تتركها القوانين وأشكال الحكم والفنون الصناعية، بل وحتى الحوادث الطبيعية المستقلة عن إرادة الإنسان كالمناخ والتربة والوضع المحلي. (1)

أما كانت Kant فهدف التربية عنده: "أن تنمي لدى الفرد كل ما يستطيعه من كمال" وهو كمال يفهمه "كانت" فهما خلقيا أكثر منه ميتافيزيقيا. (2)

أما دوركايم Durkheim: "فيري فيها تكوين الأفراد تكوينا اجتماعيا وأنها العمل الذي تحدثه الأجيال الراشدة، في الأجيال التي لم تنضج بعد، النضج اللازم للحياة الاجتماعية. (3) ومنه نخلص إلى مفهوم التربية فنقول: التربية جملة الأفعال والآثار التي يحدثها بإرادته كائن إنساني، في كائن إنساني آخر وفي الغالب راشد في صغير، والتي تتجه نحو غاية قوامها أن يكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات يعد لها حين يبلغ طور النضج .

4- أهداف التربية العامة :

من الضروري الإلمام بشيء أكثر من مجرد طبيعة بعض الفلسفات التي يمكن أن تؤثر في التفكير التربوي إذا نحن أردنا بناء فلسفة عملية لنظام التعليم، فيجب أن يكون لدى المربين فكرة واضحة عن الشخص الذين يريدون إنتاجه - المحصول النهائي لجهودهم - ومن هذا كان من الضروري أن نعرف نوع الحياة التي تعكس ذلك النوع من الحياة الرياضية القيمة فهذا هو النوع الذي يجب أن تتركز حوله أهداف التربية،

(1) - رونيه اوبير : التربية العامة ، مرجع سابق ، ص22

(2) - رونيه اوبير : التربية العامة ، المرجع نفسه ، ص22-23

(3) - رونيه اوبير : التربية العامة ، المرجع نفسه ، ص23

وأى تحليل تعريف للتربية لا بد وان يتضمن وجهة نظر كل فرد من المجتمع، فكلاهما له دور هام في تحديد الأهداف الحقيقية للتربية، والتي تتلخص فيما يلي:

1.4- الحياة السارة:

تلك الحياة التي تجعل الإنسان سعيدا وراضيا، ويقول الفلاسفة أن أعظم السرور والسعادة ينبغي أن ينبعان من عمل الخير ومساعدة الغير، وتكون خالية من الآلام الكبيرة، ومن الفقر المدقع ومن مصاعب الحياة المتكاثرة، والتربية تهدف إلى مساعدة الإنسان على الحصول على حياة سارة، إذ تساعد على بناء فلسفة لحياته وتوجهه إلى الأهداف المرغوبة كما تدمه بالمهارات العقلية والمعارف والمفاهيم التي تمكنه من العمل للحصول على القوت والمأوى والضرورات اللازمة للمحافظة على الحياة، كما تساعد على تجنب الصعاب والألم فالأمراض الناتجة عن الجهل وآلام الجسم الناتجة عن الإهمال يمكن التخلص منها جميعا عن طريق المعرفة الصحية والعناية الصحية المناسبة.

2.4- الأمن الانفعالي:

التربية تمتاز بالأمن والطمأنينة الانفعالية، فالسلام الداخلي والصحة العقلية أمران ضروريان، وترمي التربية إلى وضع مستوى سليم للقيم، وعلى تنمية المهارات الضرورية لتمضية وقت الفراغ بطريقة ناعمة، وعلى استقرار العلاقة الإنسانية الطيبة وعلى تنمية حب خدمة الغير، وهي تستطيع أن تظهر أهمية أن يجب الإنسان، وان يكون محبوبا، وأن توضح مكان الأسرة والمدرسة في المجتمع المنظم، كما أنها يمكن أن تؤكد أهمية القيم المعنوية والروحية والسليمة. (1)

(1) - تشارلز أ. بيوكز: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبود، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، سنة 1964،

3.4- الشعور بالأهمية والتحسين: إن شعور المرء بأهميته وقدرته على التحصيل، زاويتان هامتان بالنسبة للتربية، ولكن يجب أن لا يكون هذا الشعور من ناحية الفرد فقط، بل لا بد وان يكون من ناحية المجتمع أيضا، والتربية تهدف إلى المساعدة في توجيه حياة الإنسان نحو الأغراض ذات القيمة ونمي فيه المهارات التي يحصلها، وتمكنه من استخدام قدراته إلى أقصى مداها وتساعد على أن يقوى جسمانيا، كما تمنحه المعرفة وتربي فيه العادات التي تسهم في بناء صحته وبهذا تصيح الصحة وسيلة لغاية وهي انجاز أشياء أعظم للإنسانية. (1)

4.4- حياة ممتعة وهنيئة: إن الحياة يجب أن تكون ممتعة، فالإنسان يجب أن لا يشعر بالملل، ويظل شغفه بالحياة متجددا، بسبب الأهداف ذات القيمة التي يجاهد من اجلها الأهداف التي تعمل، لا من اجله فقط، ولكن من اجل الآخرين أيضا، فالتربية قادرة على المساعدة بتوجيه الشخص إلى البحث عن أهداف هامة ومقنعة وهي في نفس الوقت ممتعة، فالتربية تستطيع أن تزود كل شخص بالمهارات والمعرفة والقدرة على الفهم التي تمثل في مجموعها الأساس القوي للحياة. (2)

5- العوامل المؤثرة في التربية: لقد أكد علماء الاجتماع أن هناك عوامل عديدة داخلية وخارجية تؤثر في تربية الطفل، البعض منها يكون مساعداً أو فعالاً، والبعض الآخر قد يكون وسيلة معرقله وأداة للهدم، ومن المهم التطرق إلى دراسة هذه العوامل والإشارة إليها. (3)

1.5- العوامل التاريخية: إذا نظرنا إلى تاريخ التربية وجدنا أنها مرت بعدة مراحل جعلتها تتطور استجابة للمتغيرات التي طرأت على كل مرحلة، وبفعل الرقي والتطور الذي وصلته البشرية عبر العصور،

(1) - تشارلز . أ. بيوكر: أسس التربية البدنية، مرجع سابق، ص 139

(2) - تشارلز . أ. بيوكر: أسس التربية البدنية، مرجع سابق، ص 140-141

(3) - العربي بختي: التربية العائلية في الإسلام، الطبعة 01، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1991، ص 238.

فالتقدم العلمي والتكنولوجي أدخل تغييرات على نسق التربية لتستجيب لمتطلبات العصر وحاجاته، وعليه يمكن تقسيم التربية إلى تربية قديمة (تقليدية) وتربية حديثة.

وامتيازات كل تربية عن الأخرى بخصائصها المختلفة، فالتربية التقليدية مثلاً تهتم بمستقبل الطفل وحده، وتركز عنايتها الكاملة عليه عن طريق اهتماماته، بحشو عقله بمعلومات هامة وأساسية له في مستقبل مجهول بالنسبة له وتنظر إلى الطفل الصغير على أنه راشد، فتقدم له المادة الدراسية والمعلومات العلمية في المدرسة على هذا الأساس.

في حين أن التربية الحديثة تجعل الطفل محور اهتمامها في العملية التربوية بالدرجة الأولى، وبالتالي تعمل على تفصيل المادة الأساسية له حسب رغبته ونموه العقلي والجسماني والوجداني، وقد جاء هذا الإهتمام بالطفل في التربية الحديثة كنتيجة طبيعية لتطور علم النفس وتجاربه المتنوعة في مجال التعلم وطرقه. (1)

2.5- العوامل السياسية : إن تاريخ التربية القديم بدأ على أيدي أفراد، وبعده أخذت الحكومات تتدخل تدريجياً لتتولى بنفسها مسؤولية تأمين التربية والتعلم والناس منقسمون حول هذا الموضوع فمنهم من يفضل إشراف الدولة على التربية ومنهم من يعتبر ذلك تدخلاً في حرية الشباب وتوجيههم وفق توجيهاته السياسية، وهو بالتالي نوع من إحياء العملية الديمقراطية، ثم إن وضع المناهج التربوية والتعليمية من قبل الدولة والإشراف عليها يتحول إلى طغيان ويرون أن التعلم خارج مؤسسات التربية (الدولة) يحطم الروتين والجمود ويؤدي إلى التنوع وخلق الأجواء الجديدة. (2)

3.5-العوامل الاجتماعية : إن سوء الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الطفل أو الشاب والفقر وسوء الأحوال المعيشية والبطالة وعدم توفر سبل العيش الشريف والجيرة السيئة ورفاق السوء حيث

(1) - تركي راجح: أصول التربية و التعليم، الطبعة 02، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1990، ص 320

(2) - محمد أيوب شحيمي: الإرشاد النفسي التربوي لدى الأطفال، الطبعة 01، دار الفكر اللبناني، لبنان، سنة 1978، ص 113

أن كثيرا من انحرافات الأفراد على سبيل التقليد لأصدقائهم ورفاقهم وعدم توفر الفرص والمرافق الكافية للترويح ولقضاء أوقات الفراغ فيما ينفع الفرد والمجتمع، فأوقات الفراغ بالذات إن لم يحسن استغلالها ويتوفر فيها التوجيه السليم فقد تصبح طرفا مناسباً لنمو السلوك الانحرافي أو السلوك الإجرامي وقد حاولت الكثير من الدراسات التي أجريت في مجال عمل الجريمة والسلوك المنحرف الكشف عن العلاقة بين المكان الذي يمضي فيه الفرد أوقات فراغه والصورة التي يمضي بها هذا الوقت والصحة التي يمضي معها وقته هذا وبين سلوكه السوي أو المنحرف. (1)

وقد تلعب العوامل الاجتماعية دورا ايجابيا وهاما في التربية، فالنشاط الاجتماعي مثلاً يسهم إسهاما ايجابيا في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد و الجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في مناخ يتسم بالمرح والسرور، ويعتبر النشاط الاجتماعي من أهم الأنشطة التي تسهم في تنمية الطفل عقلياً ونفسياً وخلقياً واجتماعياً ويتميز بالطبع الايجابي حيث يسهم في تنمية الشخصية للطفل وإكسابه الأسلوب السليم في الحياة العامة والخاصة (2).

وبهذا فالتربية تستمد فلسفتها وأهدافها وماداتها وأساليبها وطرقها من طبيعة المجتمع وفلسفته وبذلك تستجيب لمطالب المجتمع ومتطلباته (3).

4.5- العوامل الاقتصادية :

يرى ابن خلدون أن هناك مسألة هامة جداً وهي أن الحالة الاقتصادية تؤثر وتغير في المجتمع أي تحوله، بل أن الوضعية الاقتصادية تغير من أخلاق البشر وذلك لأن استفحال الحضارة والترف تقترن بوجه عام بارتفاع أسعار الحاجيات، وهذا الارتفاع يزيد في مشاكل المعيشة وتلك المشاكل تؤدي إلى انحطاط الأخلاق، والفقر والحاجة يؤديان بالفرد إلى ارتكاب الجرائم والخروج عن العادة المألوفة فينحل عن مبدأ الشرف ومبدأ الأخلاق الحسنة إذ هناك حاجة أساسية لم تستوف وهي المعاش (4).

(1) - محمد تومي الشيباني : الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، لبنان، سنة 1973، ص 28.

(2) - أحمد عبد الله أحمد العالبي : الشباب و الفراغ، الطبعة 01، منشورات دار السلام، الكويت، سنة 1985، ص 14.

(3) - سميرة أحمد السيد: علم اجتماع التربية، مرجع سابق، ص 59

(4) - الصغير بن عمار : الفكر العلمي عند ابن خلدون ، الطبعة 01 ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، سنة 1984 ، ص 95.

5.5- العوامل الثقافية : إن للثقافة أهمية كبيرة تتضح في تزويد الفرد بالمعرفة وطرق التفكير وأساليب العمل وأنماط السلوك المختلفة والمعتقدات وطرق التعبير عن المشاعر والمعدات والأدوات التي تساعده على فهم العالم من حوله وتفسيره والسيطرة عليه والتحكم فيه في حدود إمكانياته، كما أن للثقافة دور في تسهيل عملية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، فالفرد في أي موقف اجتماعي يتصرف بناءً على معرفته لتوقعات الآخرين منه وتفسيره الشخصي للموقف ودوره الاجتماعي ومكانته الاجتماعية في علاقته بالآخرين الذين يتفاعل معهم، فالثقافة تتضمن مجموعة هائلة من العناصر المرتبطة ببعضها البعض وعلى درجة كبيرة من التعقيد، هذه المجموعة المتشابكة من العناصر الثقافية تضع الحدود لسلوك الإنسان ونشاطه وتحدد نمط شخصيته وإمكانياته في التعامل مع بيئته المادية الطبيعية والاجتماعية.⁽¹⁾

6. أغراض التربية:

يرتبط نهوض وانحطاط المدينة ارتباطاً بالفلسفة التربوية التي يعتنقها شعب ما وان الاتجاهات والمثل العليا التي تحفز التفكير والسلوك لدى أي جيل من الأجيال ليتكون منها الأساس الذي يبنى عليه مقياس للقيم وهي تنتقل عن طريق النظريات والتطبيقات التربوية. وهذا المقياس للقيم- التي يطمح كل جيل في الحصول عليها دوماً وان يوفرها لأطفاله- يعرف بأنه أغراض التربية.

تعتبر الأغراض العامة للتربية بمثابة بيانات عن نوع وطبيعة الحياة التي يمكن إن توصف بأنها جديرة بالسعي للحصول عليها وان تعدد القوى الاجتماعية والسياسية والدينية يمكن أن تساعد في تحديد الأهداف التي يتفق عليها - إما النتائج التي تعمل التربية على تحقيقها فإنها تختلف من ثقافة لأخرى

(1) - سميرة أحمد السيد: علم اجتماع التربية، مرجع سابق، ص ص 115- 116 .

وكأمثلة للأغراض التي طالما سعى وراءها كثير من الناس ما يلي: إعداد الرجل العسكري ، إعداد المواطن الصالح ، إتقاد روح الفرد، تنمية الضمير الاجتماعي والمسؤولية المدنية، إعداد لحياة كاملة .
ولقد قبلت أغراض التربية باهتمام قوى من جانب أعظم المفكرين مند الأزمنة القديمة، وقد ترك هؤلاء الفلاسفة التربويون كنزا من الحكمة والإلهام فيما يتعلق بالقيم الإنسانية فى الحياة.

7. علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية:

اكتسب تعبير "التربية البدنية" معنى جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير الى البدن، وهى فى غالب الأحيان تشير إلى الصفات البدنية المختلفة كالقوة، والسرعة النمو البدني، التحمل البدني . . . الخ. وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة " التربية" إلى "البدن" نحصل على تعبير "التربية البدنية" والمقصود بها حسب تشالز بيوشر " تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتضون جسم الإنسان⁽¹⁾ ، فحينما يجرى الإنسان أو يمشى أو يقفز، أو يمارس الترحلق أو ممارسة أي نوع من النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته ، فان عملية التربية تتم فى نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر حيوية أو بالعكس قد تكون من نوع الهدام ويتوافق ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون خبرة ايجابية وسارة، كما تكون عكس ذلك خبرة تعيسة شقية للفرد، وهذا سيؤثر فى بناء مجتمع قوى ومتماسك أو يورث أفراد هذا المجتمع انطباعات ضارة هدامة للجميع وهما يأتي دور التربية البدنية على المعاونة فى تحقيق الأهداف التربوية كما تتوقف نجاحاتها أو انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسؤولة عن توجيهها .

"والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهى ليست حاشية او زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال"⁽²⁾ لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية فعن

(1) - شالز بيوتشر: أسس التربية البدنية. مرجع سابق، ص11.

(2) - تناء فؤاد أمين والآخرين : ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وأثرها على التوافق النفسي. القاهرة، 1986، ص4.

طريق إعداد البرامج الموجهة توجيهها صحيحا والمعد إعدادا علميا يمكن إكساب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم لطريقة مقيدة.

وبهذا ينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في مختلف الأنشطة البدنية التي طالما تضحى حياتهم بالصحة البدنية والعقلية. إن وظيفة الرئيسية التربية البدنية والرياضية هي مساعدة الطفل للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ضمن قدراته الخاصة، بحيث يستطيع ان يكتشف محيطه على أحسن وجه⁽¹⁾. إن ممارسة التربية تحقق هذه الأغراض "فالتمرين البدني يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أبهج لونا وأكثر كفاية كما أنها تقوى الخلق وترقى العادات الإنسانية لأي مجتمع⁽²⁾، وتدلل دراسة التاريخ على ان هناك مجتمعات وحضارات سالفة قد آمنت بأهمية التربية البدنية في إعداد النشء " ففي أثينا القديمة مثلا كان كل فرد يدرس ثلاثة أشياء : التمرينات البدنية وأصول اللغة والموسيقى"⁽³⁾.

8. معنى التربية البدنية والرياضية:

إن معنى التربية البدنية والرياضية تتجلى من وراء طرح السؤال التالي: ماهية التربية وماهية التربية

البدنية والرياضية؟

إن كان معنى التربية قد تطرقنا إليه ألفا فان الكثير من الناس يفهم تعبير "التربية البدنية والرياضية" فهما خاطئا، ولذا كان من الواجب العمل على توضيح مقصود بهذا التعبير فبعض الأفراد يعتقدون إن التربية البدنية والرياضية هي مختلف أنواع الرياضات، وآخرون يرون "بان التربية البدنية والرياضية هي

(1) - سوزان ملر: سيكولوجية اللعب. ترجمة رمزي حليم، القاهرة، 1984، ص 12.

(2) - على يحي المنصوري: الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية. القاهرة، 1973، ص 65.

(3) - فائز مهنا: التربية الرياضية الحديثة. دار طلاس للدراسات والترجمة، دمشق، 1985، ص 16.

عبارة على عضلات وعرق"⁽¹⁾ وهى بالنسبة لمجموعة أخرى تعنى " اذرع وأرجل قوية ونويا حسنة"⁽²⁾ ويظن الآخرون " أنها تربية للأجسام"⁽³⁾ كما أنها بالنسبة للبعض "عبارة عن التمرينات البدنية التي تؤدي بالعد التوقيتي"⁽⁴⁾.

9 . مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن التربية والرياضية بكل معانيها الحقيقية , تعتبر مادة بالغة الأهمية في تربية الأجيال من النواحي العقلية, الخلفية والجسمية وذلك قصد إثارة انفعالاته وتحريك عواطفه لمحبة القيم الإنسانية السامية، والتشبت بالمثل العليا للوطن .

لقد تعددت مفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية والرياضية تبعاً لطبيعة أهداف وفلسفة المجتمع ولقد تحددت سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة .

إن تعريف التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي سابقاً " بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية ، والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى لغرض اكتساب الصفات البدنية والمعرفية والمهارات والخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية"⁽⁵⁾

(1) -DAVIS EL WOODC : Successful Teaching in physical Education. A.S Barnes and co
New york ,1948, p,49.

(2) - ADOL ph. Meyer: Une developpement of Education in the Twentieth centry preutice,
Hall, inc, New York; 1949 , p 455.

(3) - Mosston M and Sara A : Teaching physical education-3rd Education. MErrill Publichinf
.p31 Sydney; 1986 ,

(4) - Jennifer Wall and Nancy Murrage: children and movement physical education In the
.elementary. Madison, 1994, p 11

(5) - محمود بسيوني, فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. مرجع سابق ، ص 17.

وتعرف التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية " إن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميثاق تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني"⁽¹⁾.

ويرى كوايس وينكس " إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة التي تختص بالأنشطة القوية حيث تتضمن عمل الجهاز العضلي، وما ينتج من جراء الاشتراك في هذه الأوجه المختلفة من النشاط والتعلم"⁽²⁾.

ويرى فايز مهنا " أن التربية البدنية والرياضية هي جزء ، بل فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا وعقليا وخلقيا والمقصود بالمواطن الصالح هو الشخص النامي في قواه العقلية والبدنية والحلقية والاجتماعية والقادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه"⁽³⁾.
أما قاسم حسن والآخرون: " إن التربية البدنية والرياضية عن تربية عن طريق السعي للوصول إلى أهداف التربية العامة وذلك باستعمال البدن"⁽⁴⁾.

والتربية البدنية والرياضية شكل من أشكال التربية على أساس إتمام عملية التربية عن طريق البدن كما أنها نظرية لوحدة الفرد - " والتي فحواها أن الفرد ذات أبعاد أربعة رئيسية بدني، عقلي، نفسي، اجتماعي ولا يمكن تنمية بعد بعيدا عن البعد الآخر فكل منهم يؤثر في الآخر ولا يمكن الفصل بين هذه الأبعاد الاربعة الرئيسية وهذه النظرية الحديثة في التربية عموما"⁽⁵⁾.

ومن هنا يمكننا استخلاص التعريف التالي:

(1) - محمود بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 18.

(2) - احمد، عباس احمد السمراي وآخرون: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية. مرجع سابق، ص 80.

(3) - فايز مهنا: التربية الرياضية. الحديثة الطبعة الثانية، القاهرة، 1987، ص 45.

(4) - قاسم حسين وآخرون: نظريات التربية الرياضية. الطبعة الأولى، جامعة بغداد، 1976، ص 12.

(5) - انطونيو خير ما كوفو: التربية البدنية والنمو العقلي للأطفال. ترجمة كمال لطفى، مجلة المستقبل التربية العدد الأول، اليونسكو، 1980

هي مجموعة من أنشطة منظمة على أشكال مختلفة بحيث تهدف جميعها إلى تكوين المواطن الصالح تروياً-صحياً-نفسياً-اجتماعياً ويمكن تمثيل بلده في المحافل الدولية.

10. المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية قد مر خلال مرحلة تطوره بالعديد من المفاهيم التي مازلت سائدة إلى يومنا هذا وقد تختلف باختلاف مضمونها وأهدافها عن مفهوم وهدف ومهام التربية البدنية وسوف نتعرض لهذه المفاهيم لكي نبين للقارئ محتوى هذه المصطلحات التي تختلف عن مصطلح التربية البدنية حتى تكون هناك رؤية واضحة.

1.10. التعليم البدني: هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف والخبرات والمهارات الحركية كتعليم السباحة وركوب الدرجات وكذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركته بالنسبة لزمان والمكان⁽¹⁾.

2.10. البناء البدني: هو عملية تغيير في شكل ووظائف الجسم خلال عملية النمو أو بعدها

وهو كمفهوم ضيق يعنى تطور الجسم ويقاس ذلك عن طريق القياسات

الانثروبومترية المختلفة كالطول وقياس الوزن وحالة العمود الفقري وقياس

القامة. . الخ وبالبناء بالمفهوم الواسع في الجانب الرياضي هو إكساب لعناصر

اللياقة (البدنية-كالسرعة-القوة-التحمل. . . الخ).

3.10. الإعداد البدني: هو واحد واجبات التربية البدنية والرياضية والتي تتركز عليه من اجل

تكوين الخبرات الحركية لذى الرياضي وهو ينقسم إلى قسمين:

➤ الإعداد البدني العام

(1) - ساري حمدان وآخرون: دليل معلم التربية الرياضية للصفوف (5-6-7). وزارة التربية والتعليم، الأردن، 1993، ص 23.

➤ الإعداد البدني الخاص .

4.10 . اللياقة البدنية: هي كذلك من المهام الرئيسية لتربية البدنية والرياضية وتعتبر احد و وجوه

اللياقة الكاملة لدى الرياضي وهي تتكون من :

أ- اللياقة الثابتة أو الطبية: وتعنى سلامة وصحة أعضاء الجسم الداخلية مثل القلب والرئتين .

ب- اللياقة المتحركة أو الوظيفية: وتعنى درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط الأعباء

المجهدة .

ج- اللياقة المهارية: وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاطات المختلفة .

5.10 . الثقافة البدنية: إن الثقافة البدنية هي احد أوجه الثقافة العامة وهي تشمل كل ما له صلة

التربية البدنية والرياضية وذلك من المعارف والقيم . . الخ واستخدام هذا المصطلح

في أواخر القرن التاسع عشر وذلك يتماشى مع المصطلحات السائدة في ذلك العصر

منها الثقافة الاجتماعية والفكرية . الخ وعند اطلاعنا على بعض المراجع لوحظ أن

مازال لحد الآن وفي كثير من الدول نستخدم هذا المصطلح مثل ألمانيا والدول

الاشتراكية سابقا .

إكساب لعناصر اللياقة (البدنية-كالسرعة-القوة-التحمل . . . الخ) .

6.10 . التمرينات البدنية: إن هذا المصطلح في حد ذاته يعبر عن مفهومين :

الأول: يستخدم كمصطلح خاص وكنشيط حركي منظم مثل رمى الجلة

- الوثب العريض . . الخ

الثاني: كأسلوب تطبيقي ومحتواه متضمن عدد التكرارات لنشاط محدد

بعض تلقين مهارة حركية معينة أو تطوير صفة معينة مثل : القوة - السرعة كما يخضع

هذا التكرار إلى قاعدة عملية.

7.10 . الألعاب الرياضية: ويقصد من هذا المصطلح هو تلك الألعاب أو الرياضات التي يشترك فيها

عادة

طلاب الجامعات وتلاميذ المدارس خلال التجمعات الرياضية و المهرجانات،

والكثير من

الناس يخلطون بين الألعاب الرياضية والتربية البدنية ويعتبرونها مفهوم واحد وإنما

الألعاب

الرياضية ما هي لا جزء من التربية البدنية الشاملة ، وينتشر هذا الخلط في المفهوم

بين عامة

الناس في مصر والسعودية، البحرين ودول الخليج عامة.

11 . التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية:

يؤكد قانون التربية البدنية والرياضية أن الشباب هو رأس مال للأمة وعند رسم أي سياسة شاملة

تخصه لا يمكن تجاهل التربية البدنية والرياضية بصفتهما عاملا مهما في تجنيد هذا الشباب وتنشيطه

بحيث إنها تشكل القيم التربوية والخلقية والمدنية التي تحث إليها هذه السياسة.

إلا أن السياسة الوطنية في المجال الرياضي تعدى بكثرة هذه الأطر التربوية من حيث أنها مرسومة لجميع

مراحل السنية والمهنية ولا يمكن أن تتطور إلا بفضل تنظيم الحركة الرياضية الوطنية تجمل مجمل

الأشخاص وقدراتهم الطبيعية والمعنوية.

وتعرف التربية البدنية والرياضية بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس إنها "نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها ورامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعمل بما لدينا من مزايا" (1).

ومن خلال تنظيم التربية البدنية والرياضية ينتظر منها أن تؤدي ثلاث مهام رئيسية وهي:

- **من الناحية البدنية:** تحسين قدرات الممارسين الفسيولوجية والنفسية المحركة وذلك من خلال التحكم أكبر في البدن وتكيفه سيرته مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل الناجح ومنظم تنظيما عقلايا .

- **من الناحية الاقتصادية:** إن تحسين صحة الفرد وما يكسبه من استقرار نفسي يزيد من قدراته على مقاومة التعب وإذ يمكنه من استعمال قوته في العمل استعمالا محكما فانه بدون شك يؤدي إلى زيادة المرودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي .

- **من الناحية الاجتماعية والثقافية:** إن ما يكسبه الفرد من جراء ممارسة التربية البدنية والرياضية من قيم ثقافية وخلقية تجعله يواجه كل الأعمال اليومية وتساهم في تعزيز الوثام المدني مدخرة الظروف الملائمة للفرد ذكى يتعدى ذاته في العمل وتسعى لتنمية روح الاتصال والتعاون والمسؤولية والشعور بالوجبات المدنية كما تسعى كذلك لتخفيف التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين الأفراد والمجموعة الواحدة أو بين المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة .

إضافة إلى ذلك فان التربية البدنية والرياضية توفر لشباب والكبار فرصة الاستخدام أوقات فراغهم فيما بقيد الفرد بنفسه ومجتمعه ووطنه .

(1) - وزارة الشباب والرياضة : قانون التربية البدنية والرياضية . مطبعة جريدة الشعب الجزائر، 1976 ، ص 65.

إن ديمقراطية ممارسة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التي بشأنها تساهم في تحرير المرأة وترقيتها كما أنها عامل لتجديد أفراد المجتمع ذكرا وأنثى لدفاع عن مكتسباته.

وتعد التربية البدنية والرياضية عاملا لأقسام والسلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي.

ترتكز الحركة الرياضية الوطنية في الجزائر على المبادئ التالية:

- الديمقراطية
- التخطيط
- الشمولية
- اللامركزية.

12. قانون تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية⁽¹⁾

اتضح لنا بأن الدولة تحلت عن تمويل الرياضة بجزء كبير وأصبحت تشرف على تسيير المنافسات فقط، كما أن روح قان 76-81 بقيت مرسومة في قانون 03/89 ولم يطرأ عليها تحول جديد أما بالنسبة للرياضة المدرسية يقر هذا القانون بضرورة وجودها وتدعيمها ماديا ومعنويا ونشرها بين الأوساط الإجتماعية.

13. ماهية التربية البدنية والرياضية في المدرسة:

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضى أوقات سعيدة لكلا منهما المدرس

(1) -قانون 89 / 03 بتاريخ 14 فيفري 1989 والمتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية لتربية البدنية والرياضية.

التلميذ⁽¹⁾ ، وهى عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن أكسابه المهارات المختلفة⁽²⁾ .

إن التلاميذ يحبون الحركة ويحبون التعلم ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب أن الحركة تمثل لهم المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود يقومون به ومن المهم والحيوي جدا أن نتاح للتلميذ الفرصة و ليتعلم كيف يتحرك وليتحرك كيف يتعلم وعلينا كمسؤولين (مربين ومشرفين) أن تحبب التلاميذ في التربية البدنية وبالتالي يتم عن ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديكم الدراية بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم إن وقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يمثل عملا حقيقيا وليس الرؤية والاستمتاع فقط ،إن التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيدا عن جدران الفصل .

كما أن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة يساعد على بعث المنافسة لثناء أداء الحركات المطلوبة عليك أنت كمدرس أو مرب أن هؤلاء مازالوا في سن المبكر فعليك مجيهم ومساعدتهم للاستراة في الدروس التي يقوم بتعليمها لهم .

14 . أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبعة كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي .
 "إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة منة خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الأخرى أو منفردا . . ." ⁽³⁾ .

(1) - ناهد محمود السعد ونيلا رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية. الطبعة الثانية، مركز الكتاب لنشر، مصر الجديدة، 2004 ، ص 21 .

(2) - إبراهيم حامد فنديل: برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية. مطبعة مخيمر مصر، 1998، ص 21 .

(3) - أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: التربية الحركية. دار الفكر العربي، مصر، 1982، ص 35 .

أما المهارات التي يتم التدريب عليها من خلال الدرس بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

" والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ " (1) ، ومن هذا المنطلق فإن الدفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ ومنهم فرصة كممارسة كافة الأنشطة الرياضية، إن التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد فبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم غالبا ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم ومن الهام جدا أن تعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية وذلك قصد تنمية مهارتهم الشخصية واتمائم اتجاه التربية البدنية والرياضية.

إن وجود برنامج (2) رياضي يشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية، بين التلاميذ وتشجيعهم هو أمر مهم جدا، وعلى ذلك فمن غير المفترض إن كل التلاميذ سيؤدون المهارات بنفس الكفاءة.

15. التربية البدنية والرياضية في المجتمع الحديث:

إن من فلسفة المجتمع الحديث أن تؤمن بقيمة الفرد ، وحرية وسعادته ويعنى ذلك الاهتمام بجميع جوانب الفرد الجسمانية والتعليمية، والعاطفية... الخ، ففي التركيز على احد جوانب النمو وإغفال على الآخر سيعطل من قدرات الفرد ويحد من نموه أن الاكتمال الشامل لإنماء الشخصية المواطن في مجتمعنا الحديث هو الهدف الأسمى لجميع الجهود التعليمية والتربوية.

(1) - محمد سعيد عظمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية. منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص 61.

(2) - علي احمد مذكور: مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقا. دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 20.

إن المهمة الكبرى لتربية البدنية والرياضية في مجتمعنا " هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للنشء" (1).

ومن هنا يتضح أن التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على تنمية قدرات الأداء البدني والرياضي فقط فهذه النظرة تتناقض مع سياسة التربية البدنية والرياضية في عصرنا الحديث ولذلك "يجب أن توجه جهودنا للنهوض بالمستوى البدني والرياضي كطلب اساسي نحو تنمية القدرات البدنية والعقلية، وتحسين الصحة وتكوين الصفات الاجتماعية والحلقية لدى النشء" (2).

إن التصور لنهوض بالمستوى البدني له أساس اقتصادي واجتماعي وقومي وثقافي فالبوم تطمح الدولة على إعداد مواطن صحيح البدن ، المهياً لتحمل الأعباء لزيادة في العمل الانتاجي والدفاع عن وطنه هذه اللياقة الاجتماعية تعتبر ضرورة لسعادة المواطن وتوفيقه في الحياة المعيشية كما أنها في نفس الوقت في تحقيق أهداف المجتمع من اجل التنمية والتقدم.

أن كل هذه المتغيرات الاجتماعية في المجتمع الحديث، تؤكد وتلح على موضوعية التربية البدنية والرياضية وتعتبر عن مطالب تقع مسؤولية تحقيقها على التربية البدنية والرياضية ومن هذه المطالب كالتالي:

- أن تكون ممارسة التربية البدنية والرياضية حاجة أساسية من حاجات الأفراد لحياتهم المعيشية.
- تحسين صحة أفراد الشعب.

- التنمية الشاملة للقدرات البدنية لصالح العمل الانتاجي والعسكري.

- تنمية المستويات الرياضية العالية وذلك لرفع راية واسم الوطن.

(1) - عطف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الناشر للمنشأة المعارف بالإسكندرية جامعة حلوان، 1993 ،

(2) - حسن السيد معوض: طرق التدريس التربية والرياضية. مكتبة القاهرة ، 1981 ، ص 26.

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية المنظمة كمبدأ للحياة المعيشية في المجتمع الحديث، كما أنها تشكل محتوى هام لأشغال وقت الحر لدى الفرد . .

مادامت ممارسة التربية البدنية والرياضية حاجة من حاجات الحياة المعيشية يتطلب ذلك التخطيط للتربية البدنية والرياضية ما قبل المدرسة وفي المراحل المختلفة للتعليم العام والجامعات وفي المؤسسات الاجتماعية والتربوية الأخرى والوقت الذي يشكل جزءاً هاماً من حياة الفرد فبجانب النشاط التعليمي أو المهني يتبع النشاط في الوقت الحر الفرصة لتنمية تفكير الفرد ومشاعره ومهارته إذ أحسن استغلاله، كما أن استغلال الأمل للوقت الحر يثرى شخصية الفرد بدرجة قد تصل بالفرد إلى تحقيق الشخصية المتكاملة.

كما أن الاهتمام بالرعاية الصحية للمواطنين يعتبر مطلباً إنسانياً على جانب كبير من الأهمية حيث أن لها أثراً فعالاً على حياتنا الاقتصادية والاجتماعية فاعتلال الصحة والإصابة بالأمراض يشكلان عقبة لانجاز الأعمال وتحقيق الإنتاج المطلوب لإثراء الاقتصاد القومي فلذا يجب أن تعمل الدولة على تحقيق الاحتفاظ بالحق الأدنى لصحة واللياقة للفرد، حتى لا يخلف وقت الإنتاج بوقت الاستشفاء ضارين بمثل " ابني ملعبا . تغلق مستشفى "

16 . طبيعة التربية البدنية والرياضية:

لازال لحد الآن بعض من الناس لا يؤمن بالتربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي وكمهنة أو كبرامج لنشاطات متعددة وهذا يلقي عبئاً كبيراً أمام المشرفين على هذا التخصص وتتلخص هذه الطبيعة فيما يلي :

1.16 . التربية البدنية والرياضية كظام أكاديمي

يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية ، والتربية البدنية والرياضية تهتم ببحث ودراسة الظاهرة حركة الإنسان والإشكال الثقافية التي اتخذها هذه الظاهرة كالرياضة ، والتمارين والرقص وذلك من خلال بنية معرفية أخذته في التنامي تتمركز حول ظاهرة الحركة لذي الإنسان وتنقسم إلى عدة مباحث وعلوم كعلم ووظائف أعضاء النشاط البدني وعلم نفس الرياضة ، والاجتماع الرياضي ، والتعلم الحركي والميكانيكا الحيوية وفلسفة وتاريخ التربية البدنية والرياضية ولها أيضا مباحث فنية تربوية بحيث تنتقل هذه العلوم تربويا إلى التلاميذ والطلاب كطرق تدريس التربية البدنية والرياضية مناهج التربية البدنية والرياضية والوسائل التعليمية في التربية البدنية والرياضية .

2.16 . التربية البدنية والرياضية كمهنة

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

(1) - أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 17.

3.16. التربية البدنية والرياضية كبرامج:

وهو المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية ومنذ القدم وما زال والذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ الاشتراك في أنشطة بدنية أو حركية منتقاة بعناية وتتابع منطقي وذلك حسب المراحل العمرية وعبر وسط تربوي منظم ينمى مختلف جوانب الشخصية الإنسانية وعبر أنشطة مختلفة كالجهاز والألعاب والسباحة والالعاب القوى . . الخ.

17. الأسس العلمية لتربية البدنية والرياضية:

يتساءل الكثير من الطلاب الدراسيين بمعاهد وكليات التربية البدنية والرياضية حول الأهمية والقيمة العلمية والأكاديمية لهذا الكم الهائل من المعلومات في علوم التربية البدنية والرياضية ويتحدثون كثيرا عن أنهم بعد تخرجهم لا يستخدمون هذه المعلومات وربما لا تكون كل هذه التساؤلات التي يطرحها الطلاب تعكس ليس فقط عدم الفهم الدقيق والواضح لمفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية بل وجهل بالأسس العلمية لتربية البدنية والرياضية.

فالفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما، أو أداء أي مهارة رياضية ما أو الاشتراك في منافسة، فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة واحدة لا تتجزأ فكل الأعضاء والعضلات والخلايا العصبية والدورة الدموية، والأجهزة الوظيفية تشترك فهذا الأداء كما انه يحتاج إلى طاقة لأداء ذلك، ومن هذا المنطلق فان كل حركة أو مهارة لا بد وان لها تفسيراً وذلك في ضوء معلومات منسقة ومستندة إلى قوانين كما إن التربية البدنية والرياضية تستند في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجيا ، نفسيا ، حركيا، اجتماعيا) وستناول هذه الأسس فيما يلي:

1.17. الأسس البيولوجية لتربية البدنية والرياضية:

إن جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة جدا، ولا بد أن يكون تركيبه مألوفا لكل مرب بدقة ، ولذلك يدرس طالب التربيق البدنية والرياضية جسم الإنسان بالتفصيل خلال فترة إعداده ليكون قادرا على إعطاء تفسير شاق لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين وكذلك ما يتصل بها منه أجهزة تمد جسم الإنسان بالوقود مثل الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي والجهاز العظمى وبهذا يكون الطالب قادرا ليس فقط على شرح الهدف وتركيب التخزين ولكنه أيضا قادرا على إعطاء تفاسير لماذا أدت هذه الحركة فهذا الاتجاه؟ ولماذا هذا العدد من التكرار لذلك فان منهج التربية البدنية باحتوائه على المواد البيولوجية (علم التشريح، علم وظائف الأعضاء ،بيولوجيا الرياضة ، علم البيوميكانيك) بالإضافة إلى مواد أخرى مثل التدليك الرياضي، إصابات الملاعب ،علم الصحة الرياضية ، هذه الطائفة الهائلة من العلوم البيولوجية تعطي الطالب خلفية علمية قوية لتعامل مع الإنسان الرياضي .

ومن هنا جاءت قاعدة فهم كل طالب أو مرب بدني للأسس البيولوجية لتربية البدنية والرياضة حتى يتسنى له إعطاء كل تفسير لأي حالة أثناء حدوثها حيث انه يتعامل مع جسم إنسان وقد تتعرض هذه الأجسام للأذى إن لم يكن المسؤول أو المربي ملما الماما وافيا بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري .

وليس أن يكونا ملما كطبيب وإنما يجب أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية في الناحية البيولوجية، وعند فشل المربي عن إعطاء تفسيرات وافية أو صحيحة للمعنى فينظر إليه بعدم المبالاة وأحيانا باستهزاء .

2.17. الأسس السيكولوجية لتربية البدنية والرياضية:

لما كانت التربية البدنية والرياضية تحضي بمنزلة مرموقة في أوساط الشعوب في العصر الحديث فان هذا لا يوفر فقط على الإعداد البدني والنمو الجسمي المتزن فقط وإنما يمتد إلى الصفات الخلقية والإدارية ، إن أنواع الرياضات عديدة ومتنوعة ولكن تتطلب الاشتراك والمواظبة في التدريب والانتظام قبل الدخول في المنافسة وهذا التدريب يبنى على قواعد وطرق علمية متينة ولن ينجح هذا إلا بدراسة طبيعة النشاط الرياضي من ناحية ودراسة وتشخيص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط من ناحية أخرى أن تحليل ودراسة نفسية يعطى تحليلاً لنشاط بدني رياضي ويساعد في بناء طرق الإعداد السليمة لكافة الأنشطة.

وعليه لا بد على كل مرب أو مدرس أن يعلم مختلف النشاطات الرياضية التي تتضمنها مهياة وذلك وفق المبادئ السيكولوجية المتعارف عليها وإذ الم المعلم بأحسن الطرق تعليم المهارات في مجال التربية البدنية والرياضية.

فان هذا سيوفر الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن و بها يتحصل المعلم على خبره تعليمية سارة وشاملة.

إن المعلم الذي يجهل التفسير العلمي لمهنته لا يطمح منه تحقيق نتائج مرضية مع تلاميذ ت ه ولهذا طلبنا المقبلين على كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية إدراك أهمية الجانب السيكولوجي من مهنته وتطبيقه بأحسن الطرق الممكنة.

17.3. الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

علم الاجتماع هو علم الذي يهتم بدراسة الناس وجماعتهم وأنشطتهم وهويتهم بصفة خاصة بأصل المجتمع ونشأته وما به من نظم، مثل الدين والأسرة والحكومة والتعليم والترويج لذلك يهتم علم الاجتماع بتنمية حياة الاجتماعية أفضل بحيث تتميز بالخير والسعادة والتسامح والمساواة.

ومادام أن التربية البدنية والرياضية تتخلل حياتنا اليومية فإنها تستطيع أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة بطريقة ديمقراطية وهي مادة علمية وظيفته تساعد الفرد في الإعداد للحياة بحيث تكون قوية وصحيحة والتربية البدنية والرياضية تساعد في التكيف مع الجماعة فما اللعب إلى احد مظاهر التآلف الاجتماعي وعن طريق اللعب تزداد المحبة والأخوة والصدقة بين الناس .

إن طبيعة الإنسان القديم المتميز بالعنف والقوة والضرب والإثارة بينما عن طريق التربية البدنية والرياضية تستطيع تعليم العلاقات الإنسانية المتفتحة فأى لاعب أو عداء يعمل قصارى جهده لهزيمة غيره ولكن كل ذلك في إطار الصفات النبيلة وعلاقات اجتماعية مقبولة.

والتربية البدنية بمختلف نشاطاتها ترمى إلى توطيد العلاقات الاجتماعية داخل الجماعة وتعمل على إنشاء مبادئ اقتسام الحب والألفة والاهتمام بآراء الآخرين وشعور الإنسان بطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه .

ومما سبق يتضح فعلا إن التربية البدنية والرياضية تؤدي وظيفتها قائمة على أسس علمية وقادرة على إعطاء تفسيرات واضحة لماهيتها وأهميتها ودورها داخل المنظومة التربوية.

18. التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية :

يرى الدكتور محمد الحمايمي والدكتور أمين أنور الخولي (1990) " انه حتى يمكن إعطاء فهم أفضل

للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعة المشاهدة في الميدان والتي

يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الأفراد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام وتجاه ألوان الرياضة المختلفة بشكل خاص⁽¹⁾.

يعتقد (لوسن, بلاسيك - Lawison - Placek - 1981) إن ما ندرسه يتوقف على عامين أساسيين هما خصائص الطلاب وطبيعة المادة الدراسية فإذا ما دمج هذان العاملين معا فان مفهوم برنامج التربية البدنية والرياضية يمكن أن يتضح لنا .

19. أشكال ممارسة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الإعدادية:

يرى دبشى رشيد المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية إن التربية البدنية والرياضة في المرحلة الثانوية تتم على جانبين .

الجانب الأول: دروس التربية والرياضية وتنفذ وفقا لبرنامج مسطر من قبل وزارة التربية الوطنية حيث خصصت له ساعتان أسبوعيا تتم غالبا في حصة واحدة اى ساعتين متتاليتين وهذه الحصص هي مقررة ورسمية وإجبارية كما تنص على ذلك القوانين .

الجانب الثاني: النشاط الرياضي اللاصفى , أن المنافسات الرياضية هي احد الأركان الأساسية لبرنامج التربية البدنية والرياضية ويحقق نفس أهداف الدروس الجد ولية وهى تمثل النشاط اللاصفى وتنقسم المنافسات بدورها في الإعدادية إلى قسمين منافسات داخلية ومنافسات خارجية⁽²⁾ ، وهذا الجانب من الممارسة لا تخصصه بالبحث والباحث .

20. وظيفة التربية البدنية والرياضية:

إن وظيفة التربية البدنية والرياضية تختلف من مستوى لآخر من مرحلة عمرية لأخرى ونسب مئوية متفاوتة ومختلف بين الإعداد البدني والفني والنظري والنفسي⁽³⁾ .

(1) - محمد الحماني، أمين الخولى: أسس بناء برامج التربية لبدنية والرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 21.

(2) - دبشى رشيد: المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، المرادية الجزائر العاصمة، 2004، ص 98.

(3) - قاسم المنلاوى والآخرون: دليل الطال في تطبيقات الميدانية للتربية الرياضية . الجزء الثاني، جامعة الموصل، 1990، ص 27.

أ - التركيز على الإعداد البدني الخاص إلى جانب الإعداد البدني العام كما بين الجدول التالي:

الأعمار	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص
12 - 13 سنة	45 %	55 %
14 - 16 سنة	35 %	65 %

الجدول رقم (01): بين علاقة العمر بالإعداد البدني العام والخاص أثناء مرحلة الإعداد

ب- التأكيد على الموازنة في تدريب العناصر الصفات البدنية من خلال برامج والوحدات التدريبية كما

في الجدول التالي:

الأعمار	الصفات البدنية			
	السرعة	المرونة	القوة	المطاولة
12 - 13 سنة	30 %	30 %	20 %	20 %
14 - 16 سنة	20 %	20 %	30 %	30 %

الجدول رقم (02): بين العلاقة البدنية بالعمر في الخطة الإعداد

ج- ترمى التربية البدنية والرياضية إلى تطوير النمو البدني والوظيفي والرفع من اللياقة الصحية بشكل

عام

د- من الضروري أن يتناسب برنامج الإعداد البدني وان يؤدي إلى تطوير الإعداد الفني والخططي

والنفسية

والنظري إلى جانب الإعداد البدني حسب الجدول التالي:

الأعمار	نوع الإعداد
---------	-------------

الإعدادات البدنية	الإعدادات النظرية	الإعدادات النفسية	الإعدادات الخططي	الإعدادات الفني	
% 20	% 20	% 20	% 30	% 30	سنة 13 - 12
% 30	% 30	% 30	% 20	% 20	سنة 16 - 14

الجدول رقم (03) : بين علاقة العمر بالإعدادات البدنية والفنية والنفسية والنظري أثناء مرحلة الإعدادية.

هـ. اللياقة البدنية الخاصة للوصول إلى أفضل النتائج الرياضية والعلمية لذا فإعداد الرياضي الكامل هو رصيد الانتصار والفوز لأجل الحصول على نتائج رياضية عالية إلى جانب ضمان السعادة في النواحي الحياتية والاجتماعية⁽¹⁾.

21. مشكلات التربية البدنية والرياضية:

يرى الدكتور عدنان درويش (1994) أن هناك سلبيات معروفة مثل نقص ميزانيات النشاط الحركي والتسهيلات وإهدار المساحات المخصصة للملاعب في بناء فصول وتوزيع حصص التربية البدنية والرياضية على المواد الأجدد بالرعاية "فمازالت التربية البدنية والرياضية مادة غير أساسية في المنهج أو عبارة عن حصة واحدة في الأسبوع في غالبية المراحل الإعدادية والثانوية الأمر الذي أدى إلى انتشار إلى مفاهيم ومدركات خاطئة"⁽²⁾.

إن الوضع الاجتماعي المتدني للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية وعدم وجود تنظيمات مهياً قوية أدى إلى فقدان الروابط المهنية وإهمال النمو المهني وضياع الحقوق المادية والأدبية لبعض العاملين ولقد أشار 'نيلسون و برونسوت' (Nelson, Bronson) إلى المشكلات العديدة التي تواجه مدرس التربية البدنية والرياضية خاصة في بداية حياتهم المهنية في المدرسة والتي يجب أن يتعرفوا عليها وان

(1) - قاسم حسن حسين والآخرون: نظريات التربية الرياضية. مرجع سابق ، ص 244.

(2) - عدنان درويش جلوان والآخرون: التربية الرياضية المدرسية دليل المدرس الفصل وطالب التربية العملية. دار الفكر العربي ، القاهرة،

يعقلوها ويحلونها بكل جدية وبطريقة علمية وذلك بإتباع الطرق المنطقية للمواجهة بداية بإدراك هذه المشكلات تم تحديد الكفاءات المهنية التي تحتاج إليها في سبيل الحل ثم وصف الخبرات التعليمية الفعالة لتنمية هذه الكفاءات وذلك خاصة قبل الخروج مباشرة المهنة.

22. مظاهر التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية بمفهومها تبدو في مظاهر مختلفة وأشكال متعددة فالسباحة مظهر من مظاهر التربية البدنية والرياضية وكذلك نشاطات أخرى مثل كرة السلة، التنس، الرماية... الخ. ويمكن تقسيم مظاهر النشاط في التربية البدنية والرياضية إلى قسمين هما:

1.22. مظاهر فردية:

وتعنى الأنواع التي تمارس من الشخص بمفرده دون الاستفادة بآخرين فالملاكمة والجري

والمصارعة

والوثب والمبارزة والسباحة والرمي العرضي والتنس... الخ كلها مظاهر للنوع الفردي.

2.22. مظاهر جماعية:

وهي الأنواع النشاطات التي تمارس في جماعات كفريق كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة،

سباحات التتابع رياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين اثنين

ولكل نوع من هذين النوعين مميزاته، فالأنواع الفردية لها مميزاتها وتؤثر على الأفراد بصورة خاصة

وتكسبه صفات معينة وهذا بصفة عامة.

ومع ذلك هناك تقسيم خاص لمظاهر التربية البدنية والرياضية نجمله فيما يلي⁽¹⁾:

- الألعاب: تدخل فيها الألعاب الفردية والألعاب الزوجية

(1) - حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي. منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 09.

- ألعاب القوى: يدخل فيها سباقات الميدان والمضمار
- الرياضيات المائية: السباحة، الغطس، كرة الماء، التجديف، الشراع
- التمرينات: وتدخل فيها التمرينات الصناعية بالنسبة للنبات الحركات الشعبية والاقناعية
- نشاطات الحلاء: ويدخل فيها التحول، المخيمات، المهرجانات، التطوع .

2.3. أهداف التربية البدنية:

تسعى التربية البدنية إلى تحقيق الأهداف التي تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي ، كما نجد أن البرامج والمناهج في التربية البدنية تركز على الأنشطة الحركية والبدنية .

1.2.3. التنمية العضوية:

تهتم التربية البدنية في المقام الأول بالارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان من خلال الأنشطة البدنية والحركية المقننة والمختارة كما نجد هدف التنمية العضوية ينعكس على صحة الفرد في مجملها . وتمثل أهمية هذا الهدف في انه من الأهداف المقصودة على مجال التربية البدنية ولا يدعى أي علم أو نظام أكاديمي آخر انه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب .⁽¹⁾ كما نجد أن أهمية هدف التنمية العضوية يتمثل في إخفاء الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته ويزيد قابليته لاستعادة الشفاء بعد الجهود ومقاومة التعب .

2.2.3. تنمية المهارات الحركية:

(1) - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية. مرجع سابق ، ص 129 .

تعتبر من أهم أهداف التربية حيث تهدف إلى تنشيط الحركة الأصلية وتنمية أنماطها وصولاً إلى ارفع المستويات الحركية ومن ثم تأسس المهارة الحركية كما نجد أن المهارات الحركية لا تأسس على اللياقة البدنية والحركية فحسب بل أن الاعتبارات الإدراكية والحسية وأهميتها .

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن تتقدم التربية البدنية من خلال برامجها الأنشطة الحركية وأنماطها ومهارتها المتنوعة ، فهي اكتساب الكفاءة الإدراكية الحركية، والطلاقة الحركية والمهارة الحركية وهي في مجملها مفاهيم تتصل بسيطرة الفرد على حركته وإعادة إدارتها⁽²⁾ .

3.23 . التنمية المعرفية:

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي في حيث تناول العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والقيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط ، كما يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والترتيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم اكتسابها للتربية البدنية مثل:

- تاريخ الرياضة وسيرة الطفل .
- المصطلحات والتعبيرات الرياضية .
- مواصفات الأدوات والأجهزة والتسهيلات .
- قواعد اللعب ولوائح المنافسات .
- طرق الأداء الفني للمهارات وأساليبها .
- الخطط واستراتيجيات المنافسة .
- اعتبارات الأمان والسلامة .

(2) - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية ، المرجع نفسه، ص 151 .

- الصحة الرياضية والوقاية.

- اللياقة البدنية الخاصة⁽¹⁾.

4.23. التنمية النفسية الاجتماعية:

للأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي تأثير على الحياة الانفعالية والوجدانية في تنمية شخصية بالنضج والاتزان بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل مجتمعه.

تعكس التربية البدنية آثارها من داخل الملعب إلى خارجه في شكل سلوكيات مقبولة حيث أن المناخ المصاحب للأنشطة البدنية هو مناخ يسود المرح والمتعة يبعث إلى التخفيف من التوتر والضغط ويتيح فرصة للتنفيس من هذه الضغوطات ، كما أن ثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية من شأنه تنمية الجوانب الاجتماعية لشخصية الممارس للنشاط البدني وإكسابه عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية وبالتالي اكتساب مستوى رفيع من الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي وانخفاض التوتر والتعبيرات العدوانية والروح الرياضية، وتقبل الآخرين بعض النظر عن الفروقات، والانضباط الذاتي.

5.23. التنمية الجمالية:

في مجال التربية البدنية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن أداءات حركية رفيعة المستوى كما يوصف اللاعب بأنه فنان لأنه صاحب أسلوب ذات ومتميز في أدائه ولعبه² كما أن الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي تتيح قدرا كبيرا من فرص التذوق الجمالي، كما تنتج التربية البدنية وأشكال النشاط الحركي فرصا عديدة كي يعبر الفرد عن نفسه وستشعر الجمال من هذا التعبير، حيث أن التربية البدنية ليست أهداف حركية جافة بل هي حقا

(1) - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية. مرجع سابق ، ص 159.

(2) - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية. مرجع سابق ، ص 172.

فرصة لتقدير الجماليات للأداء الحركي فضلا عن المشاركة الوجدانية التي تجمع بين الناس على حب الاداءات الحركية الرفيعة وفرصة للتعبير وتحقيق الذات الجمالية للفرد .

24 . أغراض التربية البدنية والرياضية في المرحلة الإعدادية :

أ- أغراض تتعلق بصحة الجسم وقوته ومهارته :

- تنمية الكفاءة البدنية وصيانتها .
- تنمية المهارات البدنية والنافعة في الحياة .
- ممارسة الحياة الصحية السليمة .
- إتاحة الفرصة للناغبين رياضيا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة .

ب- أغراض تتعلق بتنمية الكفاءة العقلية :

- تنمية الحواس
- تنمية القدرة على التفكير
- تنمية الثقافة الرياضية

ج- أغراض تتعلق بالخلق القويم :

- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة .
- تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة .

25 . أهمية التربية البدنية والرياضية بصفة عامة :

يرى المفكر التربوي " هربرت ريد " أن التربية البدنية تساعد إلى حد كبير في تهذيب الإرادة فيقول في هذا الصدد " الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه " ¹.

1.25 . الأهمية التربوية :

إن للتربية البدنية مكانة مرموقة في النظام التربوي الذي يعتبر اهم النظم الإجتماعية ، حيث تعتبر الوسيلة الاساسية في نقل الثقافة وتوظيفها إجتماعيا .

والتربية البدنية نظام مستحدث يشغل الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربوية في شكلها وثقافية إجتماعية في جوهرها فهي تقدم خدمات بدنية ورياضية في مجال التربية وبصفة خاصة في المدارس وذلك من خلال معطيات سلوكية يكتسبها الفرد معرفيا وإنفعاليا ².

وكتب في هذا الصدد معمر علي حافظ ان " النشاط الرياضي ميداننا مهم في ميادين التربية وعنصر قوي في إعداد المواطن الصالح ، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، وتجعله قادرا على ان يشكل حياته ، وتعيينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه ³.
كما أكدت نتائج بحث نجوى إسماعيل سنة 1976 على أن الميل للعب وممارسة الأنشطة الرياضية لا يعوق التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بل يساعد عليه بصورة أفضل . وقد إستخلص " willamrs " الوظائف التربوية التي تكذب كنظام قيمة للمشاركين في الرياضة وهي كالتالي:

(1) - عبد الوهاب بوهديّة : الرياضة مظاهرها السياسية والإجتماعية والتربوية . تعريب عبد الحميد سلامة ، دار العربية للكتاب ، سلسلة العلوم الإجتماعية ، بدون سنة ، ص 140.

(2) - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع. عالم المعرفة، يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد رقم: 216، ديسمبر 1996 ، ص 153.

(3) - أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية. مرجع سابق ، ص 48.

التحصيل والنجاح - العمل والنشاط - التوجه الخلقى نحو مزيد من الإنسانية، الكفاية والإتجاه العملي، التقدم، التكيف المادي، المساواة، الحرية، المسايرة الخارجية، العلم والتفكير العلمي، القومية الوطنية، الديمقراطية الشخصية المنفردة .

2.25 . الأهمية النفسية :

إن برامج التربية البدنية والرياضية التي تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية فبالإضافة إلى إهتمامها بالجانب البدني والحركي والجانب المعرفي فهي تهتم أيضا بوجود الإنسان وإرتقائه وتفاعله الإنسانى ككاتب له ذات يعزبها ويحرص على تأكيدها فهذه البرامج تثري حياته وتضفي المعنى والمغزى لوجوده وذلك من خلال فرص التعبير الحركية المختلفة والمتنوعة . وقد تناولت بعض الأبحاث والدراسات قضية علاقة التربية البدنية والرياضية لبعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ ، تبين أن التلاميذ يميلون إلى الأنشطة الرياضية لإشباع حاجات مثل الأنة والسعادة والترويح والوقاية من الأمراض ، كما أكدت دراسات أخرى أن الطلاب المتفوقين في الأنشطة الرياضية يتمتعون بشخصية إنبساطية أكثر من أقرانهم المتأخرين فيها .

كما أوضحت نتائج دراسة " لندة وهينمان " سنة 1928 حول نمط الشخصية والنشأة الإجتماعية ، وأهمية الرياضة في تكوين الشخصية المتوافقة إجتماعيا . وان التلاميذ الرياضيين ليسوا تلاميذ خائبين .

3.25 . الأهمية الإجتماعية :

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

4.25 . الأهمية النفسية والاجتماعية :

لقد أكد الكثير من علماء الاجتماع وعلى رأسهم " كوكلي koukly " على أن سلوك الفرد يتشكل من خلال اتصالاته بالجماعة الأولية من أسرته ووجدانية وجماعات اللعب التي يندمج فيها حيث يتوقف توافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على طبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتم في إطار الجماعات التي يمر بها ويتلقى منها أفكاره .

وقد اعتبر اللعب ابسط إشكال النشاط وأكثره تفصيلا لدى الأطفال ، فمن خلاله يكتسب الطفل كل أنماط الخبرات الأساسية الحركية ولا يتم ذلك بمعزل عن التنمية المعرفية أو الوجدانية حيث تبلور مختلف اتجاهات النمو في إطار ثقافي مجتمعي .

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

5.25 . الأهمية الصحية :

يؤكد شيخ الأزهر " الشيخ محمود شلتوت " على أهمية الرياضة واللياقة البدنية فكتب " إن سعادة الإنسان معقودة بقوة جسمه وروحه ، لان الحياة مليئة بالآلام والآمال وضعيف الروح يعقد به ذلك عن مصابرة الآلام والوصول إلى الآمال ، وكذلك ضعيف الجسم تخور قواه الجسمية عن مواصلة الحركة فيما يتوقف عن الحركة وليس من الريب أيضا في أن للرياضة البدنية أثرا عظيما في قوة الجسم ومناعته وان للرياضة الروحية أثرا عظيما في قوة الروح وعزيمتها " .⁽²⁾

(1) - أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، مرجع سابق ، ص 211.

(2) - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية. مرجع سابق، ص 46.

كما يذكر المربي الألماني " Guts Mutrs " أن الناس تلعب من اجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم⁽³⁾ وبالإضافة إلى الدراسات والبحوث الفيزيولوجية أن النشاط البدني المنتظم يساعد على إنخفاض نسبة الدهون في الجسم وإنخفاض الكوليستيرول في الدم، والذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما أوضحت الدراسات والبحوث في مجالات الطب والتربية البدنية أن النشاط البدني قادر على خفض التوترات والضغوط الإنفعالية وسوء التغذية ومحاربة التدخين والإدمان . وللتمرينات البدنية دور علاجي في تخفيض الأم منطقة أسفل الظهر وعسر الهضم المزمن وظهور العضلات وعلاج تصلب المفاصل ، والتأهيل لحالات ما بعد الجراحة.⁽¹⁾

6.25 . الأهمية السياسية :

أكد الفرنسي " بوية h.bouet " إن الرياضة من العوامل التي تشكل أنماط جيدة للعلاقات في تكوين وطنية الأفراد . . . كما أدت إلى عقد المقارنات في النتائج الرياضية فقد قدمت الكثير فيما يتصل بالمساعدة في تأسيس هيئات ومنظمات رياضية محلية وطنية، عالمية، فقدمت لذلك إسهاما كبيرا في التعايش السلمي والتفاهم بين الشعوب . . .

كما ساعدت الرياضة إلى تدعيم تفاهم بين الأمة إعتقادا على وجود بعض المؤسسات كلقوى الاولمبية حيث يعيش الرياضيون في شكل مجموعات والدليل على ذلك آراء المسؤولين ومناصري الرياضة التي جاءت تدعم اثر الرياضة الحاسم في تطوير النزاعات وإمتصاصها .

⁽³⁾ - أمين النور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية. المرجع نفسه ، ص41.

⁽¹⁾ - أمين النور الخولي : الرياضة والمجتمع . مرجع سابق ، ص 211

إن الإتصالات الأولى التي جرت بين الولايات المتحدة الأمريكية والصين قدمت بفضل مباراة تنس الطاولة وهي الرياضة التي كانت فيها مستوى اللاعبين الأمريكيين ضعيفا ، وكان انهزامهم فيها مؤكدا مما دفع هذا الجانب وذلك التعاش كإهانة للطرف الآخر .

إن إشتراك الإتحاد السوفياتي سابقا في مباريات رياضية دولية ترمي إظهار التفوق النظامين السياسي والإقتصادي . بالإضافة إلى أن معظم المباريات الدولية التي تشارك فيها كانت مع البلدان الإشتراكية ولا سيما أوروبا الشرقية ويتمثل المبدأ الأساسي " تنمية العلاقات بين الأحزاب الشيوعية والعمال الأشقاء المسؤولين عن التربية البدنية والرياضية وتحديد وظيفة المنظمات الرياضية الوطنية في ميدان السياسة الخارجية "¹

كما أكد بعض الباحثين أن أكثر العوامل المؤثرة في إشتراك الناس في الرياضة وفي التطبع الرياضي في البلدان المتقدمة إنما هو الوعي الإجتماعي بأهمية الرياضة ووعي المؤسسات الإجتماعية بالدور الحضاري والتقدمي الذي يمكن أن تقدمه الرياضة في مجتمعها .

(1) - عبد الوهاب بوهديبة : الرياضة مظاهرها السياسية والإجتماعية والتربوية. مرجع سابق ، ص 142.

خلاصة :

لم تقتصر التربية البدنية والرياضية على مجتمع من المجتمعات حضارة من الحضارات، بل شملت هذا عبر كافة العصور، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أهميتها ومكانتها والفوائد التي تقدمها لمستخدميها استناداً لتوافق مع مبادئ التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة ترمي إلى تنشئة أفراد وأشخاص لهم استعدادات لاكتساب الصفات الخلقية وغيرها من الصفات التي تخدم المجتمع ككل.

وعلى هذا الأساس فالتربية البدنية والرياضية تعتبر مكملة أو بعبارة أصح جزء لا يتجزأ من التربية العامة، لأنها تعني بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم وبالتالي تعمل على أن يكون لديهم القوة والشجاعة والثقة بالنفس والعمل الجماعي ومساعدة الآخرين وغيرها من الصفات الأخلاقية، وتساهم بذلك مادة التربية البدنية والرياضية مع بقية المواد الأخرى في تطوير قدرات التلميذ المعرفية والنفسية والحركية والاجتماعية والعاطفية، حيث تستعمل الأنشطة البدنية الرياضية كقاعدة تربوية في هذا المتناهي الرسمي، لذا يتحتم على مدرس التربية البدنية والرياضية، فهم أهداف مهنته سواء كانت طويلة المدى أو أغراض مباشرة، فإن معرفة المدرس للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي.

الفصل الثاني

التوافق النفسي والاجتماعي

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين " لذلك فالصحة النفسية لا تعني خلو الفرد من الأمراض ، بل تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار بالإضافة إلى الإنتاج الملائم في حدود إمكانية الفرد وطاقاته ، ولا يختلف اثنان على أهمية الأثر الوقائي والتحسيني الذي يمثله النشاط البدني الرياضي بشكل عام على التوافق النفسي والاجتماعي للكبار والصغار ، من منطلق أن الإنسان وحدة متجانسة بين العوامل البيولوجية ، الوجدانية والاجتماعية .

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

التوافق النفسي والاجتماعي:

1. ماهية التوافق:

لا يخلو إنسان في حياته - في كثير من الأحيان - من سوء التوافق، ولكن اختلاف مستوى التوافق يدفع بعض التلاميذ إلى المرشد النفسي الذي يتعامل مع حالات سوء التوافق التي لم ترق إلى درجة الاضطراب المرضى سواء للوقاية من الاضطرابات أو للرعاية النفسية.

ويشير المعجم الوجيز إلى أن التوافق، هو: ضرب من التكيف الاجتماعي يُراد به أن يغير المرء من عاداته واتجاهاته ليلائم الجماعة التي يعيش فيها⁽¹⁾.

ويعد مفهوم التوافق استمراراً لمفهوم التكيف وعندما تحدث إيبرت Aubret عن مفهوم التكيف سنة 1865م، كان يعنى به ما حدث لحدة العين من تغير نتيجة لشدة الضوء الذي يقع عليها حتى تضيق عندما تشد الإضاءة وتوسع عندما تضعف الإضاءة حتى تهىء العين للرؤية المناسبة في كلتا الحالتين، ثم تطور المفهوم بعد ذلك حتى شمل كل ما يقوم به الإنسان من نشاط ليوائم بين سلوكه وبين مطالب البيئة التي يعيش في إطارها، وعندما وصل مفهوم التكيف إلى تفسير مظاهر التغير الاجتماعي في سلوك الإنسان الذي اتخذ لنفسه مفهوماً جديداً نعبّر عنه الآن باسم التوافق، وهكذا يصبح التوافق هو التكيف الاجتماعي⁽²⁾.

ويشير أحمد عزت راجح (1976م) إلى أن التوافق الاجتماعي، يعنى: قدرة الإنسان على التوائم والتوازن بينه وبين بيئته مادية كانت أو اجتماعية، أي قدرته على مجاراة ظروفها ومتطلباتها ومعاييرها وقوانينها على نحو لا يتنافى مع رضائه عن نفسه ورضاء المجتمع عنه⁽³⁾.

(1) - إبراهيم مدكور، وآخرون: المعجم الوجيز، القاهرة، مجمع اللغة العربية، 1410هـ، ص676.

(2) - كوثر رواش: أثر برنامج تدريبات مقترح على الرضا عن الحياة للكبار السن، إنتاج علمي، جامعة حلوان، مجلة دراسات وبحوث، المجلد (10)، العدد

(6)، 1987م، ص384.

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

ويرى أحمد عزت راجح (1976م) أن التوافق، هو: أن يغير التلميذ سلوكه وإيجاد علاقة أنسب وأصح بينه وبين البيئة المحيطة، ويكون عن طريق الامتثال للبيئة أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها، كما يشير أيضاً إلى أن الشخص المتوافق الذي ينجح في التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية يشعر دائماً بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة النفسية؛ مما يترتب عليه الكفاءة في العمل وزيادة الإنتاج⁽¹⁾.

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

والتوافق كحالة من التوازن والاستقرار والتكامل النفسي والاجتماعي الأفضل أن يصل إليها التلميذ الذي يقوم بعملية التوافق، وهي حالة نسبية وليست نهائية لأن كلاً من التلميذ وبيئته في حالة تغير دائم⁽²⁾.

ويرى حامد عبد السلام زهران (2001م)، أن التوافق يعد من المفاهيم التي تلقى اهتماماً كبيراً من علماء النفس والاجتماع وهو جوهر الصحة النفسية، بل ويعتبره العلماء مرادفاً لها ومعياراً للتمييز بين الصحة النفسية السوية وغير السوية⁽³⁾.

ويدل مفهوم التوافق الاجتماعي على مدى مرونة الإنسان في تغيير أنماط الحركة حتى يوائم بين ما يحدث في نفسه من تغيرات مختلفة وبين ظروف البيئة المحيطة به.

(1) - أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، مرجع سابق، ص31.

(2) - محمد حسن علاوى: موسوعة الألعاب الرياضية، (ط-6)، القاهرة، دار المعارف، 1997م، ص31.

(3) - حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، (ط-4)، القاهرة، دار عالم الكتب، 2001م، ص09.

ويمكن من خلال التعريفات السابقة ملاحظة أن معظمها يتفق على أن التوافق عبارة عن عملية يقوم بها التلميذ بغرض الوصول إلى تحقيق التغيير، وذلك كما جاء في تعريف حامد زهران، ومصطفى فهمي، وأن هذه العملية تشتمل تعديلاً في سلوك التلميذ، وهو ما اتفق عليه كل من حامد زهران، وأحمد عزت راجح، ومصطفى فهمي الذين أشاروا إلى هذا التعديل بمصطلح التفاعل بين سلوك التلميذ والبيئة.

ولقد أضاف حامد عبد السلام زهران، وأحمد عزت راجح، أن التعديل يمكن أن يكون في البيئة المحيطة بالتلميذ أيضاً.

كما أشارت بعض التعريفات السابقة إلى أن هدف هذه العملية بالإضافة إلى إقامة العلاقة المتوائمة والمتناغمة مع البيئة هو إشباع وإرضاء حاجات التلميذ كما جاء في تعريف أحمد عزت راجح.

2. خصائص التوافق النفسي والاجتماعي :

أشار مصطفى فهمي (1996م) نقلاً عن تاندال Tandel إلى الخصائص والمظاهر المختلفة للتوافق، وهي:-

2.1. المحافظة على تكامل الشخصية: وهذا يتضمن أن تتأزر حاجات التلميذ مع سلوكه في سبيل تحقيق هدفه بطريقة وظيفية في تفاعله مع البيئة.

2.2. المسيرة للمعايير الاجتماعية وهو الانسجام مع المجموعة دون التخلي عن الحركة الفردية.

2.3. التوافق مع متطلبات الواقع: ويتضمن قبول الواقع وتحمل مشاقه للحصول على مكاسب وتحقيق أهداف أكبر في المستقبل.

4.2. المحافظة على اتساق السلوك: وهذا يجعل التنبؤ بسلوك التلميذ ممكناً وميسراً للوصول إلى قياس التوافق.

5.2. المحافظة على الاتزان الانفعالي: أي أن الشخص حسن التوافق في المواقف المشحونة انفعاليا ينبغي ألا يكون ممتعاً عن التعبير عن انفعالاته ولا متهوراً لاستجاباته الانفعالية.

6.2. المساهمة في نشاط الجماعة: وهذا يتضمن زيادة الفاعلية الفردية في المشاركة الاجتماعية وألا يكون التلميذ مُركزاً اهتمامه حول نفسه.

النضج: بما يتناسب والعمر⁽¹⁾.

3. شروط تحققي التوافق النفسي والاجتماعي :

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

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

- الزاوية الأولى: قدرة الإنسان على أن يصل إلى درجة من التوافق مع نفسه أي مع القيم والأهداف التي ارتضاها لنفسه ودرجة لا بأس بها من التوافق مع الجماعة التي يعيش فيها.

- الزاوية الثانية: ويترتب على شعور الإنسان بتقبله لذاته وتقبل الآخرين له الشعور بالسعادة

(1) - مصطفى فهيم: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط4، القاهرة، مكتبة مصر، 1996م، ص29.

والارتياح فيما يقوم به من تصرفات وسلوك⁽¹⁾.

4. أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي :

عند الحديث عن التوافق ، يتبادر إلى ذهن الفرد التوافق بمعناه العام والواسع والذي يشمل جميع مجالات حياة الفرد الشخصية والاجتماعية . وبالرغم من أن هناك محصلة عامة للتوافق يمكن أن يشار إليها على هذا الأساس فإنه لا يمكن تجاهل الجوانب المختلفة له . وفي هذا المجال نشير إلى أن للتوافق أبعاد تشمل:

1-4 . التوافق الشخصي (النفسي):

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها ، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفظرية والثانوية ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحلة المتابعة⁽²⁾.

2-4 . التوافق الاجتماعي:

يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول " وولمان" في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية وتقبل التغير الاجتماعي ، التفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

3-4 . التوافق المهني:

ويتضمن التوافق المهني الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح . والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب

(1) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص151.

(2) - زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، 1997، ص27.

على المشكلات ، ولا ينبغي أن يكون التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة ويعني ان التوافق المهني أيضا توافق الفرد لبيئة العمل⁽¹⁾ .

وعلى مستوى التوافق المدرسي للطلاب ، يتعرض التلاميذ في المدرسة إلى معايير متضاربة مع تلك السائد في بيوتهم . "فالمدرسة كصورة من المجتمع يقضي فيها التلاميذ فترات صباح ومراهقته حتى سن الرشد ، ومع أن التلميذ يتدرج في الاندماج بالمدرسة ، ويتعود على تقبل ما فيها من تسلط المجتمع الأكبر وضوابطه وسيطرته ، فعندما يجيء السن الذي يستطيع فيه ان ينمي ملكاته العقلية وأن يناقش المجتمع الحساب فهو في خوف من الصورة الكبيرة التي تنتظره(المجتمع) ، والتي ليست هذه (المدرسة) غير صورتها المصغرة - يحس بالقلق والثورة: لماذا كل هذه المواد الدراسية؟ ما قيمة كل التحصيل؟ ما الداعي للتمسك بالنظام وتقييد الحرية؟

وهل هذا مطلوب للحياة العملية؟ هل الامتحان مقياس سليم القدرات ، أم أن الذي يحفظ هو الذي يتفوق؟ هل الصمت والسكوت وعدم المناقشة أو الاعتراض هو الأدب المطلوب ، والذي ينتقد ويحلل ويفكر باستقلال وحماس يكون غير مرضي عنه؟⁽²⁾ .

ومن مظاهر سوء التوافق المدرسي الغياب المتكرر للتلميذ وعدم الانتظام المستمر في الدراسة بالتالي فشله الدراسي الذي قد يؤدي إلى التسرب المبكر وما يترتب عنه من مشاكل اجتماعية .

5. نظريات التوافق النفسي والاجتماعي :

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق لدى الأفراد وبطبيعة الحال يصعب سردها

بأسرها :

(1) - أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية ، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2006، ص126-127 .

(2) - كمال دسوقي :علم النفس ودراسة التوافق ، ط2، دار النهضة العربية ، مصر ، 1976، ص27.

1 . النظرية البيولوجية الطبيعية نوقدر مديرها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم الخاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجع اللبنة الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين مندلي وجالتون كالمان .

2 . النظرية النفسية :

أ - نظرية التحليل النفسي : اعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لاتعني الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ويرى فرويد أن العصاب والذهان ماهي إلا عبارة عن أشكال من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والممتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث مسميات : قوة الأنا القدرة على العمل ، القدرة على الحب .

واعتقد "يونج" أن التوافق والصحة النفسية يمكن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة .

أما " ادلر " فاعتقد أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية وخلال عمليات التربية فان بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجابين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طالبا للسلطة أو السيطرة .

ب النظرية السلوكية : طبقا للسلوكية فان أنماط التوافق وسوء التوافق يعد متعلمة أو مكتسبه وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشمل على

خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدهيم.

ج- نظريات علم النفس الإنسان:

1. روجرز: يشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن

بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق سلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم عن ذاتهم.

2. ماسلو: أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد.

3. بيرز: أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه وعلى أن يجيب الأفراد هذا أو الآن

دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا وهناك نظريات نفسية تكلمت عن هذا الموضوع.

3- النظرية الاجتماعية: يقرر مديروها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق فلقد تبين أن

هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين واليطاليين وبين الأمريكيين والاييرلنديين⁽¹⁾.

6. أهمية دراسة التوافق النفسي والاجتماعي:

لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

1. ميدان التربية: يمثل التوافق الجيد مؤشرا ايجابيا أو قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية

ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية

أخرى، بل ويجعل من العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح، فالتلاميذ سيؤ

(1) - محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها)، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2004، ص25.

التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسي بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العن في اللعب و الأناثية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ السيئة في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل اللجاجة والتعلم وقضم الاظافر والميول الانسحابية والسرхан والنجل والشعور بالنقص وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو عملية التعليم.

2. ميدان الصحة النفسية : إن سوء التوافق يمثل واحد من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة، من هنا فان دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيؤ التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق و الاضطراب النفسي⁽¹⁾

7. أدوات قياس التوافق النفسي والاجتماعي:

لتحديد درجة توافق الإنسان تستخدم أساليب وأدوات تنوعت ما بين الاستبانة الذاتية، وذلك عن طريق تقديم التقارير الذاتية، وبين الملاحظة التي يقوم بها الأخصائي النفسي سواءً منها المباشرة أو غير المباشرة ، الذي أصبح لديه أدوات متطورة تساعده سواء في عملية التشخيص أو في تحليل: استعداداته - قدراته - ميوله - اهتماماته - سماته - درجة اضطرابه، ملاحظة سلوكه في المواقف الفردية والجماعية، الوقوف على ماضيه وحاضره سواءً من الناحية الصحية أو علاقاته الاجتماعية.

ويوجد عدد من المحكات نحدد من خلالها درجة السواء من غير السواء، منها المحك الإحصائي الذي يعتمد في تحديده على درجة التوافق على التوزيع الطبيعي - المنحني الاعتمالى - الذي

(1) - عبد المجيد محمد شاذلي : الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، ط2، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 2001 ، ص58-60.

يفترض أن أي خاصية بشرية تتوزع على شكل منحنى تتجمع الأغلبية في الوسط والأقلية في الأطراف، وبالتالي فإن التوافق سيكون موضعه قريباً من متوسط المنحنى أي مع أغلب الناس، بينما سوء التوافق يقترب من أطراف المنحنى أي مع الأقليات⁽¹⁾.

والحك الثقافي الذي يعتمد في تحديده درجة التوافق من خلال اقتراب الفرد؛ مما هو سائد في مجتمعه، والحك المرضى يعتمد في تحديد التوافق من خلال أعراض عيادية⁽²⁾.

ومن المقاييس الأجنبية والعربية التي حاولت قياس التوافق النفسي والاجتماعي ما يلي:-

- مقياس كاليفورنيا للتكيف الشخصي والاجتماعي كلارك، وزملاؤه (Clark and et,

1940)، ويتضمن بعدين، هما: التكيف الشخصي، وتضم مجالات: الاعتماد على النفس والإحساس بالقيمة الذاتية والشعور بالحرية والامتناع والتحرر من الميل إلى الانفراد والخلو من أعراض الأمراض العصبية - التكيف الاجتماعي، وتضم مجالات: إتباع المستويات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية والتحرر من الميل القيادية للمجتمع والعلاقات في الأسرة والمدرسة والبيئة المحلية.

- اختبار منيوسوتا المتعدد الأوجه لقياس الشخصية

The Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) - ترجمة محمد عماد الدين

إسماعيل، وسيد عبد الحميد مرسى 1961م، ويتضمن سبعة مجالات، هي: العلاقات المنزلية - العلاقات الاجتماعية - الثبات الانفعالي - الشعور بالمسؤولية - الواقعية - الحالة المزاجية - القيادة.

- مقياس الكيبسي للتكيف الشخصي والاجتماعي 1988م، ويتضمن ستة مجالات على

أساس ثلاثة مجالات لبعث التكيف الشخصي، وهي: تقدير الذات - إشباع الحاجات - الأمراض

(1) - على الدبيب: التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين دراسة استطلاعية، رابطة التربية الحديثة، مجلة دراسات تربوية، المجلد (3)،

الجزء (11)، 1988م، ص 03.

(2) - سعد جلال: المرجع في علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985م، ص 281-284.

العصابية، وثلاثة مجالات لبعث التكيف الاجتماعي، وهي: العلاقات الأسرية - العلاقات الاجتماعية - القيم والمعايير⁽¹⁾.

8. عمليات التوافق النفسي والاجتماعي :

إن عمليات توافق الإنسانية تسعى لمقابلة متطلبين هامين هما :

1. متطلب اجتماعي يتعلق بالتعامل مع الآخرين وينشأ بسبب المعيشة الجماعية فلآباء مطالب

إتجاه الأبناء تتعلق بالتعامل مع الظروف الحياتية اليومية واحتياجاتها من مأكّل وملبس وتعرف بأساليب معينة .

2. متطلبات داخلية ناشئة عن التكوين الطبيعي للفرد ولها مطالب عضوية خاصة مثل الأكل

والشرب والدفء والراحة هذا من ناحية ،ومن ناحية أخرى فلإنسان حاجات اجتماعية معينة مثل الحاجة إلى التحصيل والحاجة إلى تقدير الآخرين وغيرها ،رغم تأثير عمليات التوافق بالخبرات الحاضرة لدى الفرد إلا انه من الملاحظ أيضا أن لدى الأفراد استعدادات لإبداء استجابات معينة مما يؤثر على نوعية الاستجابة التي تتوقع من الشخص في موقف ما .

فهناك ميل لدى بعض الأشخاص للاستجابة بطريقة غامضة او مشوبة بالخوف او مرحة او لامبالية².

9. ميكانيزمات التوافق النفسي والاجتماعي :

ويقصد بها الطرق التي يلجأ إليها الفرد لتحقيق توافقه إذا لم يستطع أن يحققه دونها :الكبت ،الانسحاب ،أحلام اليقظة ،أحلام النوم ،النكوص ،التبرير ،الإسقاط وغيرها من الطرق التوافق النفسي .

(1) - رشا عبد الرحمن محمد والي : تأثير برنامج للالعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الاعدادية ،رسالة

ماجستير ،منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة ،سنة 2007،ص21.

(2) - رمضان محمد القذافي :الصحة النفسية والتوافق ،ط2،دار الرواد، 1994 ،ص73.

10. أساليب التوافق النفسي والاجتماعي :وهي مايلي:

1. المعالجة أو المواجهة المباشرة كأن يشرع فوراً في الإعداد للامتحان بالاستذكار ومحاولة فهم الأجزاء المطلوبة منه وحفظها ،لنفسه ومناقشتها مع الآخرين من رفاقه .
2. سلوك بديل ذات قيمة إيجابية كان يحول من القسم الذي يدرس به ليلتحق بقسم آخر بالكلية أو ينتقل من كلية إلى أخرى أو ينتقل من التعليم إلى البحث من عمل .
3. سلوك بديل ذات قيمة سلبية كان يرتب لنفسه مكاناً في قاعة الامتحان بجوار طالب مجتهد يعاونه أثناء الامتحان أو يمارض يوم الامتحان .
4. مراحل تقدمه في أساليب التوافق الشاذة كالإسراف في أحلام اليقظة و الأوهام كأن يتصور نفسه بطل قصة خيالية أو بطل مغامرات سينمائية متجاهلاً المشكلة كلياً وقد ينتهي به أسلوبه التوافقي الشاذ إلى العقلي إلى الجنون وقد يفكر في الانتحار (1) .

11- حيل التوافق:

يحاول كل إنسان جاهداً في سلوكه أن يحقق أكبر قدر من التوافق يمكنه تحقيقه، فلكل منا حاجاته ودوافعه التي يحاول إرضائها، سواء بيولوجية أو نفسية مع مراعاة الظروف الاجتماعية والمادية التي تحيط به. ويمكن وصف عملية التوافق (2) كسلسلة من الخطوات تبدأ عندما يشعر الفرد بحاجة ما وتنتهي عندما تشبع هذه الحاجة، وبين بدايتها ونهايتها يقوم الفرد بمحاولات مختلفة يجاهد فيها لتخطي العقبات التي تحول دون إشباعه الفوري والمباشر لحاجاته، وبذلك يزيل الإحباط الذي يستشعره إزاء عدم تحقيق رغباته .

(1) - مدحت عبد الحميد: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1990، ص388-390.

(2) - I.f.shaffer and E.J.shoben,jr The psychology of adjustment , boston , Houghton Mifflin Company , 1956, p 8-9

والفرد في محاولاته لتحقيق توافقه ، يقوم بمحاولات بعضها يتم على المستوى الشعوري مثل « زيادة الجهد للتغلب على العوائق، تخفيض الهدف أو تغييره، إعادة تقدير الموقف المحبط أو الصراع بصورة واقعية . . . » ومن الممكن أن تحل معظم الاحباطات والصراعات التي يعيشها الفرد في حياته اليومية على المستوى الشعوري . وأما الصراعات الاحباطات العميقة الجذور والتي لا يمكن حلها على هذا المستوى فإنها تؤدي إلى ظهور محاولات توافقية لا شعورية وهي الحيل الدفاعية . وتشكل هذه الحيل عناصر هامة في بناء شخصية الفرد بجانب الصراعات الاحباطات التي أدت إلى ظهورها « . ولما كان كل الأشخاص يواجهون العوائق الاحباطات، حيث لا يوجد فرد تتيح له إمكانياته وخصائصه إرضاء كافة حاجاته ودوافعه ومواجهة كافة مشاكله وحلها حلا مرضيا، فإننا جميعا نلجأ - إلى حد ما - لاستخدام هذه الحيل اللاشعورية للتوافق، والتي نميل الى تسميتها بالحيل الدفاعية . فهذه الحيل هي المحاولات اللاشعورية للفرد لكي يحمي نفسه مما يهدد تكامل الأنا لديه ولكي يخفف كذلك من التوتر والقلق الناجمين عن الاحباطات والصراعات التي لم تحل . . . والحقيقة أن هذه الحيل تساعد الفرد في محاولاته للتوافق، فقد تأخذ استجاباته شكلا بناءا في التعويض أو الإعلاء أو التوحد . ولكن من ناحية أخرى، فإن الاعتماد الزائد على الحيل الدفاعية كوسائل لحل الإحباط أو الصراع يعتبر شكلا شاذا في التوافق «⁽¹⁾ فنحن إذا جميعا نلجأ إلى هذه الحيل اللاشعورية كتحقيق ملئ وغير مباشر للتوافق وخفض التوترات وتقليل احباطاتنا، حتى أن المرض النفسي⁽²⁾ في نهاية الأمر ليس إلا حيلة لاشعورية

(1) - كوفيل ويطموني وكوستيلو وروك ،: علم النفس الشواذ، ترجمة محمود الزيايدي .مراجعة السيد محمد خيرى، القاهرة، دار النهضة العربية، 1967، ص 81-82.

(2) - دانييل لاجاش: الجمل في التحليل النفسي ، ترجمة مصطفى زيور وعبد السلام القفاش، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية، 1957 ، ص 110-111.

يلجا إليها المريض لتحقيق توافقه وتخفيض توتراته وحل صراعاته، إلا أن كيفية استخدامه لهذه الحيل تكون غير موفقة وشاذة .

أما هذه الحيل الدفاعية الأساسية فهي⁽¹⁾: التعويض، التحول، الإنكار، الإزاحة، الانفصال، التخيل، التوحد، الامتصاص، السلبية، التعويض الزائد، الإسقاط، التبرير، التكوين العكسي، النكوص، الكبت، الإلغاء .

والمفروض أن وظيفة الحيل الدفاعية هي الإبقاء على تكامل الأنا وبالتالي حفظ الفرد في حالة من التوازن السيكولوجي، فعندما يكون الضغط شديدا جدا حتى انه يصعب على الشخصية أن تقاوم فإن الدفاعات تضعف وتبدأ في التفكك، هذه العملية تسمى الاهتزاز. وفي عملية الاهتزاز يحاول الفرد أولا أن يستخدم إجراءات دفاعية أخرى، مثلا، قد ينتقل من التبرير الخفيف الى الإسقاط الشديد . وقد يؤدي الاهتزاز الى حالة مذعورة من القلق نظرا لان الفرد يواجه تصدعا في المادة اللاشعورية، والمرحلة النهائية للاهتزاز عند بعض الأفراد - من وجهة النظر السيكولوجية - قد تكون استجابة ذهنية واضحة⁽²⁾ .

هذا، وفي ضوء وجهة نظر التحليل النفسي في تقسيم الشخصية الى ثلاثة أجهزة نفسية (الهو- الأنا - الأنا الأعلى) وتحديد وظائف كل منها، نجد أن الأنا - دون الهو والانا الأعلى - عليه أن يحقق توافق الشخصية وان يقوم بالحيل الشعورية واللاشعورية لتحقيق التوافق. فالأنا يسيطر « على الحركات الإرادية، نتيجة للعلاقة السابقة التكوين بين الإدراك الحسي والفعل العضلي، كما يقوم بمهمة حفظ الذات. وهو يؤدي هذه المهمة بان يتعلم معالجة المثيرات الخارجية، فيدخر خبرات تتعلق بها (في الذاكرة) ويتقادم المثيرات المفرطة في القوة (بالهرب)، ويستقبل المثيرات المعتدلة (بالتكيف) . وهو يتعلم أخيرا

(1) - كوفيل ويتموني وكوستيلو وروك، مرجع سابق، ص 82-87.

(2) - كوفيل ويتموني وكوستيلو وروك، مرجع سابق، ص 88.

تعديل العالم الخارجي تعديلاً يعود عليه بالنفع (النشاط). ففي الداخل - تجاه الهو - يكتسب السيادة على مطالب الدوافع الغريزية، بان يقرر ما إذا كان يجب السماح لها بالإشباع أو إرجاء هذا الإشباع لأحيان وظروف مواتية في العالم الخارجي، أو وقع تنبئها أصلاً. وهو في أفعاله خاضع لاعتبار التوترات التي تحدثها المنبهات القائمة فيه أو الواردة عليه فيستشعر ارتفاعها ألماً وانخفاضها لذة . . ومن ثم يكون الأنا مصيباً في فعله إذا اشبع مطالب الهو والانا الأعلى والواقع في نفس الآن. فتمكن من التوفيق بين مقتضياتها المتباينة « (1) » ونشاط الأنا شعوري (الإدراك الحسي الخارجي، والإدراك الحسي الداخلي، والعمليات العقلية) وقبل شعوري ولا شعوري (حيل الدفاع). ويخضع تركيب الأنا لمبدأ الواقع (التفكير الموضوعي، المتسم بأوضاع اجتماعية والمعقول، في المستوى الغوي). ويتكفل الأنا، دون الهو والغرائز، بالدفاع عن الشخصية وتوافقها مع البيئة وحل الصراع بين الكائن الحي الواقع، أو بين الحاجات المتعارضة للكائن الحي، وينظم الوصول إلى الشعور وإلى التعبير الحركي، ويضمن (الوظيفة التسيقية للشخصية)، على حد تعبير نونبرج . . . وموجز القول أن الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات توافق الشخصية مع البيئة والتوترات التي تخمض الشخصية، وتحقيق إمكاناتها. وفي وظيفته هذه، لا يتقيد الأنا بانعدام أو نقص بعض المقدرات فحسب، بل يتقيد كذلك بارتشاحات الهو والانا الأعلى اللذين يحملانه على العمل في اتجاه غير ملائم أو يمنعانه عن العمل، كما يحدث مثلاً في صور إجبار التكرار، والمازوكية النفسية « (2) » وهكذا ينجح الأنا في تحقيق التوافق المطلوب إن هو أَرْضَى رغبات الهو الغريزية، ورغبات الأنا الأعلى المثالية، ورغبات العالم الخارجي الواقعية جميعاً في نفس الوقت. وهي غالباً ما تكون متعارضة - كان يرضى - على سبيل المثال - رغبات الهو دون اعتبار الواقع الخارجي

(1) - سيغوند فرويد: الموجز في التحليل النفسي، ترجمة سامي محمود علي وعبد السلام القفاش، بمراجعة الدكتور مصطفى زيور، القاهرة، دار المعارف، 1962، ص 16-17.

(2) - دانييل لاجاش: : الجمل في التحليل النفسي، مرجع سابق، ص 63-65.

أو الأنا الأعلى فإن الشخصية في هذه الحالة يبدو عليها سوء التوافق . إذن فسوء التوافق هو فشل الشخصية في تحقيق التوافق بين مطالب الهو والأنا الأعلى والعالم الخارجي .

12- مظاهر و مؤشرات التوافق:

1.12- النظرة الواقعية للحياة:

كثيرا ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاش، و 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، و يشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الإجتماعي الذي ينخرطون فيه. (1)

2.12- المرونة و الاستقادة 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 أنه يعدل من سلوكه بناء على الخبرات السابقة، ولا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له. (2)

3.12- مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه:

فالفرد الناجح في عمله يشعر بالسعادة والرضى عن ذاته، فيقبل ذاته، وما بها من عيوب، وينقد نفسه و يحاسبها باستمرار، وهذا دائما يجلب له الرضى بخلاف الفرد الذي يحلم بأكثر ما يستطيع، فلا يشعر بالسعادة، ويكون في حالة إحباط دائما، وبالتالي يشعر بعدم الرضى، إذن فأفضل طريقة

(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، سنة 1998، ص29.

وأفضل وسيلة لتحقيق الإستقرار النفسي أن يحقق الفرد أهدافا تتفق مع ميوله وإمكاناته المادية والمعنوية. (1)

4.12- مستوى طموح الفرد:

الفرد المتوافق تكون طموحاته عادة في مستوى إمكانات تحقيقها، فيسعى من خلال دافع الإنجاز ليحقق مطامعه المشروعة في ضوء إمكاناته، في حين نجد الفرد الذي يعاني من الإنهيار، أو يعاني من عدائية للحياة هو شخص غير متوافق (2)

5.12- القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية:

الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته، وأن يتحكم فيها و في انفعالاته تجاه المواقف المختلفة وأن يتحكم أيضا في حاجاته ورغباته، فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع إشباعها، فيؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى إستحالة تحقيقها، فهو لذلك يستطيع أن يوجه سلوكه الوجهة الصحيحة طبقا لخطة مستقبلية يصفها لنفسه على أساس ما يتوقعه من نجاح. (3)

6.12- الراحة النفسية:

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 بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلا على تكيفه وتوافقه. (4)

(1) - أحمد محمد حسن صالح و آخرون: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، الطبعة 01، مركز الإسكندرية للكتاب، سنة 2000، ص15.

(2) - فرج عبد القادر طه: سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج في التوافق المهني و الصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة، سنة 1980، ص16.

(3) - مصطفى فهمي: دراسات في سيكولوجية التكيف، الطبعة 02، مكتبة الخانجي، القاهرة، سنة 1987، ص50.

(4) - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الازايطة، الإسكندرية، سنة 2000، ص73.

7.12- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

حتى يتوافق الفرد مع نفسه، ومع الآخرين، فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن حاجاته مشبعة، ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن، وبالقدرة على الإنجاز، وبالحرية والانتماء، وإذا ما أحس الفرد بعدم الإشباع حتى ولو كان ذلك وهما، فإنه يقترب من سوء التوافق. (1)

8.12- العلاقات الإجتماعية:

من المؤشرات التي تدل على توافق الإنسان هي علاقاته الإجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الإجتماعية ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له، وحبه إليهم، لأن الإنطواء والانعزال، والبعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف والتوافق السليم، وهي سمة الإنسان اللاسوي. (2)

9.12- الامتثال و التمسك بالأخلاق الكريمة:

فالفرد 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 هامة من سمات الشخصية المتوافقة. (3)

10.12- الثقة بالنفس وبالآخرين:

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

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

(2) - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، مرجع سابق، ص77.

(3) - أحمد محمد حسن صالح و آخرون: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مرجع سابق، ص15.

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

11.12- الإيزان الإنفعالي:

ونعني به قدرة الفرد على السيطرة على إنفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات، كما أن ثبات الإستجابة الإنفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية، والإستقرار الإنفعالي، ذلك أن تباين الإنفعالات في هذه الحالة دليل على الإضطراب الإنفعالي. (2)

12.12- 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 مفهوم 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 وتضخيم ذوات الآخرين، ويؤدي به هذا أيضا إلى سوء التوافق. (3)

13.12- القدرة على العمل و الإنتاج الملائم:

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية، إذ كثيرا ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصيات هددتها الصراعات، واستنفذت طاقاتها

(1) - أحمد محمد حسن صالح و آخرون: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية ، مرجع سابق، ص16.

(2) - سهير كامل احمد: الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، سنة1999، ص 22.

(3) - صالح حسن الداھري. ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية، مرجع سابق، ص59.

المكبوتة، كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلاحية في مجتمعه وبيئته دليل على توافقه وتمتعته بالصحة النفسية. (1)

13- العوامل الأساسية في إحداث التوافق:

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

1.13- الدوافع:

الدافع هو حيلة داخلية جسمية أو نفسية، توتيرية 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، وتوقف كذلك على فكرة الفرد عن نفسه، وذلك بما يتميز به من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة، والدافع مرتبط ارتباطا قويا بالتوافق ، إذ هو سلسلة من الخطوات تهدف إلى هدف معين، ولا تنتهي إلا بالوصول إلى الغاية المنشودة، وبهذا يتحقق التوافق. (2)

2.13- الحاجات:

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

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

(1) - سهير كامل احمد: الصحة النفسية والتوافق، مرجع سابق، ص24.

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

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

- الحاجات الإجتماعية: هي حاجات تسعى لتحقيق التكيف والتوافق الإجتماعي، كالحاجة إلى تكوين علاقات إجتماعية، والحاجة إلى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية، والحاجة إلى المحافظة على الأخلاق والعادات الإجتماعية. (1)

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

3.13- أن تتوفر لدى الفرد العادات و المهارات التي تيسر له إشباع حاجاته الملحة:

لا شك أن المهارات والعادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد، فالتوافق هو في الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته، ويتعامل بها مع غيره من الناس، في مجال الحياة الإجتماعية، ولهذا يؤكد "فرويد" على أهمية السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل من حيث تكوين شخصيته، ففيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه، لأن هذا الأمر يتأثر بالجو الإجتماعي الذي تربى فيه الفرد من حيث توفر الحنان والدفء العاطفي والشعور بالأمن من جانب الوالدين أم لا، ومنه فإن خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضى النفسي والتوافق في الحياة المتأخرة(3).

(1) - فيصل محمد خير الزارد: مشكلات المراهقة والشباب، الطبعة 01، دار النفائس، بيروت، سنة 1997، ص20.

(2) - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة 02، دار المعارف، القاهرة، سنة 1977، ص33.

(3) - مصطفى فهمي: دراسات في سيكولوجية التكيف، مرجع سابق، ص36.

4.13- أن يعرف الفرد نفسه:

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

- أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانيات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته، بحيث تأتي رغباته واقعية ممكنة التحقيق.
- أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته، ذلك أنه إذا ما عرف هذه الإمكانيات والقدرات، فإنه لا يرغب في شيء لا تسمح هذه القدرات والإمكانيات بتحقيقه، أما إذا كان جاهلاً بها، فإن رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقها، فتترتب عن ذلك عوامل التوتر والإحباط الذي يعد عاملاً من عوامل اختلال التوافق⁽¹⁾.

5.13- تقبل الفرد لنفسه:

إن فكرة رضى الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة، فإن 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 الذي لا يقبل نفسه، فإنه يتعرض لإحباطات تجعله يشعر بالعجز والفشل، فقد بينت دراسة "جابر عبد الحميد جابر" أن المجموعة الأقل رضى عن نفسها تميل إلى عدم الإلتزان في حياتها الإنفعالية، كما كانت أقل توافقاً في حياتها المنزلية إذا ما قورنت بالمجموعة الأكثر تقبلاً لذاتها.⁽²⁾

(1) - محمد مصطفى زيدان: السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، بدون سنة، ص220.

(2) - إبراهيم أحمد أبو زيد: سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة1987، ص214.

6.13- المرونة:

يقصد بها استجابة الفرد للمؤشرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يمتل وعلاقته بالآخرين تضرب، إذا ما انتقل الى بيئة جديدة يغير أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه، في حين أن الشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة بشكل ملائم، وبالتالي يحقق التوافق بينه وبين بيئته، معنى ذلك أن توافق الفرد يكون أفضل وأسهل كلما كان الفرد مرنا، والعكس صحيح⁽¹⁾.

14- أنواع التوافق :

تحدث الدكتور احمد عزت راجح عن أنواع التوافق فيذكر: « يبدو التوافق في قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما وان يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه . . لسوء التوافق مجالات مختلفة. فهناك سوء التوافق الاجتماعي، وهو عجز الفرد عن مجاراة قوانين الجماعة ومعاييرها، أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس - مع والديه أو إخوته وزملائه، أو المدرسة أو زوجته وأطفاله، أو رؤسائه أو مرؤوسيه . . وهناك سوء التوافق المهني وهو إخفاق الفرد في عمله، أما لعدم تناسب قدراته مع عمله، أو لأنه يجد عسرا في صلاته الاجتماعية بزملائه ورؤسائه في العمل . . وهناك أيضا سوء التوافق الاقتصادي والديني والسياسي . . هذا الى سوء التوافق الذاتي ويبدو في عدم رضاء الفرد عن نفسه، أو استصغاره إياها، أو احتقاره لها، أو عدم الثقة فيها، أو كرهها وإداتها . . »⁽²⁾ ثم يضيف: « ومما يجب توكيده أن سوء التوافق في مجال معين يكون له صداه وأثره في جميع المجالات الأخرى فالإنسان وحدة نفسية جسمية اجتماعية إن اضطرب جانب منها اضطرت له سائر جوانبها . لذا غالبا ما تجتمع ضروب سوء التوافق لدى الشخص الواحد»⁽³⁾.

(1) - عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، مرجع سابق، ص57.

(2) - أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة 9، المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر، الإسكندرية، مصر، 1973، ص 562-563.

(3) - احمد عزت راجح : أصول علم النفس، مرجع سابق، ص 563.

وفي رأينا أن التوافق في أي ميدان من ميادين الحياة المختلفة (كميدان الأسرة، أو الميدان الدراسي، أو الميدان المهني أو الميدان الذاتي الداخلي . .) ليس في نهاية الأمر إلا مظهرا من مظاهر توافق الفرد العام بدا أكثر وضوحا في ميدان معين أو أكثر. وان وضوحه في هذا الميدان أو تلك الميادين إنما يرجع إلى طبيعة توافق الفرد العام وطبيعة علاقات الفرد بالميدان أو الميادين التي اتضحت فيه. وكان التوافق العام هو الأصل بينما طبيعة توافق الفرد في ميدان معين هو مجرد فرع يتفرع عن هذا الأصل ويتأثر به. وهكذا نتوقع أن يبدو سوء توافق الفرد العام أكثر وضوحا في ميدان معين أو أكثر، واقل وضوحا في غيره أو غيرها. وعلى هذا قد نجد فردا سيء التوافق في ميدان العمل حسنه في ميدان الأسرة، في نفس الوقت الذي قد نجد فيه آخر سيء التوافق فيهما معا وربما في غيرهما أيضا. كما أننا غالبا ما نجد أن سوء توافق الفرد في ميدان معين قد انعكس تأثيره على غيره نتيجة لوحدة الكائن الحي كما هو معروف علميا.

15. العوامل المؤثرة على التوافق النفسي والاجتماعي :

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مرحلة وبكافة مظاهره جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد ، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية ، وفيما يلي أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة (زهرا، 1997 م):

أ- تنامي استغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن ، وتحقيق الصحة الجسمية ، وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنوم وتعلم المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم ، وحسن المظهر الجسمي العام.

ب- النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانيات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة ، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ، ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس ، وتنمية الابتكار .

ج- النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع ، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة ، والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجا وسلامة التعبير عن النفس ، وتنمية الابتكار .

د- النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة ، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل ، وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع ، وتحقيق الدافع إلى التحصيل والنبوغ والتفوق ، وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية⁽¹⁾ .

وبالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من عوامل تؤدي إلى إعاقته وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكا غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو يجيل دفاعية معدلة ، إذ أنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية . إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تفسر عدم القدرة على التوافق ، بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته . مما يعني عوامل سوء التوافق متعددة ، ونوجز عوامل سوء التوافق في العوامل الآتية:

(1) - أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية ، مرجع سابق، ص132.

أ- عوامل وراثية وجسمية:

للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية و البيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق , إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سببا لسوء التوافق " فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات

الرياضية والترفيهية , وقبح المنظر قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين الأصدقاء , وضعف الإبصار قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكليات العسكرية وغيره من الكليات التي تشترط سلامة الإبصار . وتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناء على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتمار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه .

ب- عوامل بيئية واجتماعية:

"ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع - في علاقته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات - وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه . من هذه العوائق منع الوالدين أبنائهما من إشباع بعض رغباتهم تأديبا وتربية" فالظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق⁽¹⁾ .

ت- عوامل نفسية:

بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية , فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى, إذ أن هناك عوامل كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق

(1) - أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الاجرائية، مرجع سابق، ص133.

فالإضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق ، كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه . ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

* الانفعالات الشديدة وغير المناسبة للموقف حيث لهذه الانفعالات غير المتوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية .

* عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق ، كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف ، وهذا يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات .

* صراع الأدوار: يلعب الفرد أدورا متعددة تبعا لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذا لم يستطع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينها .

* الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث يكون سوء التوافق مظهرا من مظاهرها .

ث- عوامل مادية واقتصادية:

" يعتبر نقص وعدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة ، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط، لذا اعتبر الإمام على الفقر عدوا للإنسان وقال : لو كان الفقر رجلا لقتلته، باعتباره عائقا قويا يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية ويسبب لهم الكدر والألم⁽¹⁾"

16 - معايير التوافق:

يعرف عبد الحميد مرسي الشخص السوي بأنه "هو الذي سقف من المشكلات موقف ايجابيا بناء بمعنى انه يواجه العوامل التي تسبب المشكلات ويحاول في حدود الإمكان أن يزيل هذه العوامل أو

(1) - أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية، مرجع سابق، ص133.

يتغلب عليها وذلك بمواجهتها مواجهة موضوعية أما الشخص المنحرف أو الغير متوافق فهو الذي لا يستطيع أن يحقق هذه الصفات العامة في سلوكه وهو لا يعالج العوامل الأصلية التي تسبب المشكلة بل يعالج مظاهرها فقط"

فالسوك الشاذ إذن هو مغاير عن سلوك العامة إذ يتميز بالفشل في مواجهة العوائق أو التهرب منها باستعمال طرق التوائية وذلك عكس السوي "، أن مفهوم السوء والشذوذ مفهوم نسبي فلا يوجد حد قاطع بين ما هو سوي وما هو شاذ يمكن أن نعتبر حدا مميذا ففي أي مجموعة كبيرة من الأشخاص لا نستطيع أن نقوم بقدر كبير من "الثقة" أن هذا غير سوي إلا إذا كان الشذوذ واضحا تماما " وفي خصم هذا المجال الواسع الذي يقع بين جدية كل من السلوك السوي والشاذ تحتم على العديد من الباحثين وضع معايير يمكن القياس بواسطتها الشذوذ و السوء في التوافق و على هذا الأساس ظهرت عدة معايير من بينها :

1) المعيار الإحصائي : تعتمد هذه الوجهة على المنهج الرياضي لتحديد معيار السوء والشذوذ في التوافق تستعمل المنحنى الاعتدالي للاستدلال على ذلك عن طريق توزيع السمات والخصائص النفسية فتفترض : أن معظم الأشخاص وان الحالات القليلة على جانبي منتصف المنحنى هم شواذ فالفرض الإحصائي يقول أن (المدى السوي) يظم نقط ما يقرب من الثلثين اللذان يقعان في وسط التوزيع ، وحسب هذه الوجهة فان المتوافق دراسيا مثلا هو الطالب الذي لا ينحرف بعيدا في أي الاتجاهين عن المتوسط أو معيار التوافق (1) .

2) المعيار الباتولوجي: ترى هذه الوجهة أن الشذوذ هو حالة مرضية تتميز بالاضطراب بوجود أعراض تبين ذلك أما السلوك السوي فهو سلوك خال من هذه المظاهر أي أن الشخص الذي

(1) — فرج عبد القادر طه :علم النفس الصناعي والتنظيمي ،دار النهضة العربية ،بيروت ،بدون سنة ،ص35.

يملك شخصية سوية هو شخص بلا أعراض، وبناء على هذه الوجهة يتبين أن أغلبية الناس يعانون من هذه الحالة المرضية (سوء التوافق) إن لم نقل كل الناس وهذا أما يعاب على وجهة النظر هذه باعتبار أن أعراض سوء التوافق لا يمكن أن لا تتوفى في إنسان ما ولو بنسبة ضئيلة .

(3) المعيار المثالي : أهم يميز هذه الوجهة أنها تنفق إلى حد كبير في تحديد الجوانب المثالية في السمات والخصائص الشخصية فارتفاع الذكاء مثالية ونسبي الشخص سويا كلما اقترب أكثر من المثل الأعلى أما مثاليا في ذكائه أو في جماله أو في صحته السليمة ،ومن خلال هذه الوجهة يتبين أنها تعاكس الوجهة الإحصائية بحيث تميل إلى جعل الأغلبية أسوأ فالسلوك يتحدد بالمثالية في السلوك والتفكير وشدة الاقتراب من هذه المثالية العليا في السمات أما البعد عنها فهو الشذوذ وسوء التوافق ومن خلال وجهات النظر الثلاثة التي تناولناها من بين العديد من الوجهات التي درست معايير لتحديد السواء والشذوذ في التوافق يظهر تباين اتجاهات حيث يبينها "ايزنك" في انتقاداته حيث يرى أن الوجهة الإحصائية قاصرة في تحديد السواء والشذوذ بالنسبة لبعض السمات كالذكاء أو الجمال أو الصحة ،أما الوجهة الباثولوجية أن كانت الأصلح والأوضح في السواء أو الشذوذ بالنسبة للاضطرابات الانفعالية والانحرافات النفسية ،إلا أنها حسب رأي "فرج عبد القدر طه" يتقصها تحديد الدرجة التي ينبغي أن يصلها الاضطراب الانفعالي حتى بعد شذوذ كما يرى أن الخبرة تبين انه نادرا ما نجد فردا خاليا تماما من الأعراض وخاصة في الظروف الضاغطة وعن الوجهة المثالية يرى "ايزنك" أن المعيار المثالي نادرا التكرار من الناحية الإحصائية أو غير موجود

تماما في المجتمع المدروس وحسب فرج عبد القادر طه فالمعيارين المثالي والإحصائي يعتبران أهم المعايير المستخدمة وأكثرها قبولا واشملها في وصف السواء والشذوذ⁽¹⁾.

4) المعيار الحضاري: وهو يشبه الاتجاه الاجتماعي في تفسير التوافق، ويرى أن الشخص السوي هو الذي يساير قيم ومعايير مجتمعه، والشاذ هو من يسير عكس ذلك لقد سبق وان ذكرنا أن الاتجاه الاجتماعي لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على احد شقي العملية التوافقية وهو المجتمع، ويقلل من قيمة الفرد بكل ما يملك من قدرات وإبداعات كما انه ليس حتما أن تكون قيم المجتمع ومعاييره صالحة بل قد تكون هي نفسها فاسدة، زيادة على اختلافها من مجتمع لآخر.

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

17. التوافق وسوء التوافق:

نستنتج مما سبق أن التوافق يعني التغلب على الاحباطات لتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب ، وتحقيق الانسجام والتوافق بين

(1) - فرج عبد القادر طه :علم النفس الصناعي والتنظيمي، مرجع سابق، ص49.

(2) - رويح كمال، أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، رسالة ماجستير، منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، سنة 2007، ص78.

الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر . فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقا توافقا حسنا . وتعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص , والحاجات , والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق , بمعنى أن تحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة

اجتماعيا فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق الشخصي (النفسي) وكذلك الاجتماعي . إن عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجته نظرا لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضى من حوله يؤدي إلى سوء التوافق ويتعرض الفرد لاضطرابات نفسية .

18 . التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالأنشطة الرياضية:

إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية , فالرغبة المتاحة للحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية الجلد أو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل . إن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تحدد بمدى تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب والفاعلية التي يمكن لأعضائه وأنظمتها إنجاز الجهود بها .

فهناك ثلاثة أوجه للياقة وهي :

- 1 . اللياقة التشريحية, Analomical Fitness
- 2 . اللياقة الوظيفية, physiologie Fitness
- 3 . اللياقة النفسية, psychological Fitness

إذن صلاحيات الفرد لممارسة نشاط رياضي معين تتحدد بالصلاحيات البدنية والنفسية .
 إن قيام الفرد بعمل يدقق مع التكوين العام لشخصية يتيح له فرصاً أكبر يتيح فرصاً للتعبير عن شخصيته وإرضاء دافعه كما يساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي هذا إلى جانب أن سعادة الفرد تحقق عن طريق حب العمل ورضاه عنه ، وشعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وبالعكس إذا لم يتم بعمل يتفق مع قدراته فإن يفشل ويؤدي به إلى الشعور بالانقص وعدم الأمن .
 فهناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتأثر كثيراً بالناحية النفسية من خلال مزاولتها مسابقاتها يمكن للعديد من السمات النفسية أن تتطور كالجرأة والعزيمة والإصرار والمثابرة كذلك تعادل بعض العادات غير المرغوبة كالأنانية والفردية⁽¹⁾ .

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

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

فهي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصب ومواصلة الكفاح لتحسين المستويات والوصول إلى الأهداف التي تسعى عليها الأفراد أو المجموعات هذا بالإضافة إلى اكتسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الآخرين والجلد والقدرة على

(1) - حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي :التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، ط1، الدار العالمية للنشر والتوزيع ،مصر

مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة. فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة المؤكدة لإنتاجها وهي القوة والطاقة العضوية والتي يمكن أن تعبر فيها خاصية الجلد أو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث تصل إلى نتيجة أفضل⁽¹⁾.

لقد أظهرت نتائج كثير من الدراسات البحثية في المجال الرياضي أهمية التوافق الشخصي وتأثيره على التحصيل العلمي والنظري على الأنشطة الرياضية المختلفة والذي يتمثل في مستوى الأداء بأن هناك فروق دالة بين المتفوقين رياضيا وغير المتفوقين رياضيا على مستوى التوافق الشخصي

المتفوقين. كما أشارت بعض الأبحاث إلى وجود فروق جوهرية بين المجموعتين المرتفعة في اللياقة البدنية والمنخفضة في اللياقة البدنية في التوافق الشخصي لصالح المجموعة الأولى وهذا يعني أنها تتمتع بتوافق شخصي أفضل من المجموعة الثانية.

لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقا تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين.

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل (كوبر , cooper , 1967م), و(كان , kane , 1976 م) , و(ستشور , Schurr , 1977 م) و (مورجان , Morgan , 1980 م) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية:

- الثقة بالنفس
- الانبساطية
- المنافسة
- الاستقرار الانفعالي

(1) - هناء عبد الوهاب حسن وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، نظريات - تطبيقات، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 2002، ص104.

- انخفاض القلق

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة العربية مثل :

(فرغلي, 1976م), (السنتريسي, 1976م), (عوض 1977 م), (عبد الله 1982م) أن الرياضيين

مقارنة بغير الرياضيين:

- الاتزان الانفعالي

- الانبساطية

- العدوانية.

- المسؤولية

هذا وبالرغم من أن نتائج البحوث السابقة تفيد تميز الرياضيين ببعض السمات الشخصية مقارنة بغير الرياضيين , فإن هناك مشكلة هامة تتعلق بما هي محكات تحديد الرياضي , حيث يلاحظ أن بعض البحوث والدراسات أجريت على عينات من رياضي الجامعات , بينما بحوث أخرى أجريت على عينات من رياضي المستوى العالي . وربما يفسر ذلك لنا أحد الأسباب الهامة لعدم اتفاق نتائج المقارنة . إن هناك اتجاهًا حديثًا يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة . وهذا الاتجاه رغم وجاهته لا يعني عدم تأثير خبرة ممارسة الرياضة على سمات الشخصية , ولكن يمكن توقع أن هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للنشء في مرحلة التكوين والنمو⁽¹⁾ .

وقد ذكر بهاء الدين إبراهيم سلامة (2007م) أن التربية الرياضية تسعى إلى تنمية النواحي

النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية , وذلك على النحو التالي:

1 . تحقق التربية الرياضية - من خلال ممارسة أنشطتها- السرور والسعادة بصفة عامة والرضا وإشباع الرغبات والميول بصفة خاصة , ويتضح ذلك عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة نافعة كتعلم السباحة أو

(1) - أسامة راتب , علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) , دار الفكر العربي , مصر , 2000, ص43-44.

أي مهارة أخرى كان الفرد يرغب في تعلمها أو حريصا على ممارستها ، في هذه الحالة يشعر الفرد بالرضا والسعادة التي لا حدود لها ، كما تزداد سعادة الفرد أكثر يشعر بالبهجة والفرح عندما يسجل هدفا معيناً في مباراة أو زمناً معيناً في سباقات العدو أو الجري أو السباحة ، أو عندما يسجل رقماً معيناً في سباقات الرمي والوثب وغيرها ، كل ذلك يجعل الفرد يشعر بالسعادة والسرور ، كما أن النجاح في إحدى هذه المهارات قد يعوض الفرد عن بعض مظاهر الفشل في مجالات أخرى دراسية أو مهنية أو اجتماعية تقابله في حياته ، وهذا كله يساعده على الاتزان النفسي ويحسن من الاستقرار الوجداني ويقلل من التوتر الداخلي مما يرفع ويحسن من مستوى الصحة النفسية .

2. تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة في تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين الصحة بشكل عام ، وتساعد تلك الأنشطة في تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة مثل: "الجهاز الدوري - النفسي - العضلي - الهضمي - العصبي"

3. تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية كثيراً من المعارف والمعلومات المتصلة بنوع النشاط والرياضة التي يمارسها الفرد ، كما تساعد مواقف اللعب المختلفة على تنمية القدرات العقلية للفرد وتحفيزها وخاصة عندما يواجه الفرد المنافس ويحاول فهم طريقة لعبة وكيفية مواجهته ، كما أنه أثناء الممارسة يحاول الفرد التركيز بهدف الفوز أو تحقيق أفضل مستوى من الممكن ، وهذا كله يعتمد على الجهاز العصبي الذي يتحكم في جميع الحركات اللاإرادية للفرد ، وهذا بدوره ينمي العمليات العقلية العليا في الفرد⁽¹⁾ .

4. تساعد التربية الرياضية من خلال ممارستها على اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة والخبرات المتعددة في نواحي النظام والطاعة والالتزام ، واكتساب الصفات الخلقية الفاضلة ، كما تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية العلاقات الاجتماعية الطيبة بين الجماعات والأفراد مما يجعلهم أكثر قدرة على تقبل

(1) - بماء الدين إبراهيم سلامة : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007 ، ص 47-48 .

المواقف الصعبة في اللعب وخارج اللعب بصدر رحب ، كما أن الرياضيين أكثر قدرة على ضبط النفس وكبح جناح الغضب عند الضرورة والتحلي بأنبال الصفات الخلقية في أصعب المواقف وكل ذلك يساعد على تنمية النواحي الاجتماعية .

ونصل في نهاية الأمر إلى أن قدرة الفرد على التوافق النفسي بأبعاده يكسبه استمتاعا بالحياة والعمل وبالأسرة والأصدقاء ويشعر بالطمأنينة والسعادة وراحة البال كل ذلك يعمل على زيادة الكفاية والعمل كما أن التوافق النفسي يساعد صاحبة على أن يكون ناجحا في عمله أيا كان نوع هذا العمل بالرغم من أن المستوى التالي في الأداء يتطلب مقومات صاحبة أساسية منها صحة وسلامة الجسم وكذا توفر بعض عناصر اللياقة البدنية إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية التوافق النفسي في علاقته بمستوى الأداء كافة الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية⁽¹⁾ .

19 . مشكلات التوافق النفسي في المجال الرياضي:

1 . قياسه في المجال الرياضي: ان التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي من أهم التوافقات التي يجب ان يتمتع به الطالب الملتحق بكلية التربية حيث ان النوعين من التوافق المطلوبان لأداء العمل في الأنشطة الرياضية المختلفة فهناك الأنشطة التي لها علاقة بالتوافق الشخصي مثل الميدان والمضمار باعتبار أنها مسابقات فردية وهناك أنشطة تعتمد على التوافق مثل كرة واليد على أساس أنها أنشطة جماعية .

ويمكن الكشف عن مستوى التوافق النفسي من خلال استخدام الاختبارات النفسية التي هذين البعدين مثل اختبار الشخصية المجردة للمرحلة الإعدادية والثانوية وأيضا اختبار الشخصية ليهوم بل

(1) - هناء عبد الوهاب حسن وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، نظريات - تطبيقات، مرجع سابق، ص106.

ولكن هذه الاختبارات تقيس التوافق النفسي مجرد ذاته وليس التوافق النفسي في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة كما ان هذه المقاييس قديمة وجه إليها الكثير من النقد⁽¹⁾.

لذلك بدأ الاهتمام في عمل مقاييس التوافق النفسي الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة وقد اجتهد كثير من المتخصصين في مجال علم النفس ببناء مقاييس مقننة للتوافق النفسي حتى يمكن استخدامها في كثير من الأهداف فمثلا يمكن تطبيقها على الطالبات الملتحقات بكلية التربية الرياضية لانتقاء أصلح الطالبات اللاتي يتميزن بارتفاع في درجة التوافق النفسي .

فقبل الاهتمام بالعمل على تحقيق الشخصية السوية لابد وان تدرس مضمون النظام الذي سوف تعرض له الطالبة داخل الكليات التي ستنتهي إليها، أن الالتحاق بكليات التربية الرياضية يعني أن المسألة لا يقتصر فقط على توفر سمات شخصية تهيئ لضمان لون من الحياة الإجتماعية والمضى فيها بنجاح وإنما ترجع في أساسها

إلى وجود الفرد في نظام إجتماعي معين له خصائصه المميزة واكتساب الصورة النمطية للشخصية التي تمثل هذا النظام.

ومن هنا ترجع أهمية استخدام مقاييس نفسية للتوافق النفسي في المجال الرياضي وبشكل متخصص للمميزات ككل نشاط عن الأنشطة الأخرى حتى يمكن الانتقاء والتقدم والارتفاع بمستوى الأداء⁽²⁾.

2- خدمات وبرامج الإرشاد والعلاج النفسي والأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

هناك حاجة ملحة وضرورية إلى خدمات وبرامج الإرشاد النفسي في المجال الرياضي حيث أن المسببات الحقيقية للتوترات النفسية غير المستقرة تجاه هذه المسابقات هو الخوف والرغبة أو الشعور

(1) - حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي :التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، مرجع سابق، ص75-76.

(2) - حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي :التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، المرجع نفسه، ص76.

بالعجز في أدائها ترجع إلى الانطباعات والمواقف والمحاولات التعليمية، فيجب أن يكون الهدف من البرامج الخاصة بالإرشاد والعلاج النفسي الكشف عن مدى توافق الرياضي مع المشكلات والظروف التي تواجهه في العملية التدريبية أو التعليمية أنها مجال جديد يواجه فيه المتعلم أو الناشئ أنشطة كثيرة ومتنوعة منها السهلة ومنها الصعبة والجديدة وبذلك يمكن تحديد نوع الخدمات والبرامج بهدف الإرشاد والعلاج النفسي.

إن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي هو الذي يهيئ الحالة النفسية المتزنة للاعب العادي والوصول به إلى أعلى مستوى من الإنجاز من خلال عمليات الإعداد النفسي، فهو يقوم بكثير من المهام والتي منها دراسة السمات الشخصية المميزة للاعبين والتعرف على الصفات الإيجابية والسلبية فيهم حتى يمكن الوصول إلى تقرير نهائي لحالة اللاعب النفسية والعصبية وتم ذلك تلك الدراسة من عقد جلسات ومحادثات تمهيدية يشع فيها الأخصائي جدوى هذه النوعية من الإعداد وانعكاساتها على مستوى الأداء وإنجازه الفني.

إن وجود الأخصائي النفسي التربوي الرياضي ضرورة أثناء التدريب والمباريات فهو يعمل على رفع الروح المعنوية للاعبين ويعمل على زيادة الثقة في أنفسهم وإزالة حالة الرهبة فيهم هذه العوامل التي تكون سببا في تحجيم طاقاتهم وتقليل مبادراتهم خلال الأداء وهذا بالتالي يكون له تأثيره الكبير في مساعدة اللاعبين على التكيف الشخصي والاجتماعي وقدرتهم على التوافق النفسي في مجال الرياضي مما يكون له الأثر الكبير على مستوى الصحة النفسية لدى اللاعبين إذن لابد من تواجد هذا الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في حياة الرياضيين⁽¹⁾.

(1) - حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، مرجع سابق، ص77-78.

3- التوافق عملية مستمرة:

إن التوافق النفسي عملية كلية مستمرة ديناميكية وظيفية لا تنتهي بإتهاء فترة معينة من الزمن أو مرحلة دراسية لهذا يجب أن يكون الإهتمام بالصحة النفسية للطلاب مع بداية دخوله المدرسة ومستمرًا معه باستمرار الحياة ويتم تسجيل حالته أولاً بأول في بطاقة خاصة به تلحق مع كل مرحلة دراسية ينتقل إليها حتى يمكن عن طريقها الإهتمام بالدراسة الفردية وذلك أن كل مرحلة تمثل تاريخًا اجتماعيًا ونفسيًا ويجب أن تكون هذه الدراسة تتبعه شاملة تمكن المدرسة التالية من متابعة حالة الطالب أول بأول.

وقد يتعرض كثير من الرياضيين والناشئين لحالات سوء التوافق نتيجة للضغوط النفسية الكثيرة من جانب الأسرة والمجتمع أو بالتالي يصعب علاجها بسهولة نتيجة لعدم المعرفة السابقة عن أحوالها وظروفها وبالتالي كان من الضروري عمل بطاقات متضمنة الجوانب الصحية من الناحية النفسية والتي يجب أن تحتوي في مضمونها على العناصر المهمة والتي منها:

- ظروف الطالبة أو الطالب الإجتماعية و الإقتصادية و الثقافية .

- الأحوال الشخصية .

- صفاتها الشخصية واستعداداتها المميزة وسلوكياتها .

- مستوى أدائها في الأنشطة الرياضية .

- هواياتها ونواحي النشاط التي تميل إليها .

- ما يواجهها من مشكلات خاصة في كل جانب من جوانب النمو⁽¹⁾ .

(1) - حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي :التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، مرجع سابق، ص78-79.

إذن فالتوافق عملية مستمرة يهدف بها الشخص إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة حيث تعتبر عاملاً هاماً في تشكيلة شخصيته وتكوين اتجاهاته وميوله ونظراته للحياة أو بمعنى آخر تكوين أسلوبه في التكيف مع نفسه ومع مجتمعه .

4- الاهتمام بالعملية التعليمية والتوافق النفسي:

على المدرسة أن تولى رعايتها واهتماماتها لكل طالب وطالبة بغض النظر عن أوجه القصور فيهما فيجب أن تكون على علم بقدرات واستعدادات ومستوى أداء كل طالب وطالبة وتقوم بتعديل عملية التعلم بحيث تناسب مع الإمكانيات وفي الوقت نفسه عليها أن تساعد ضمناً على النمو السوي وذلك لأن أحد وظائفها كمدرسة هي مساعدة الفرد المتعلم على تنمية قدراته وإمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة وعملية النمو هذه لا تتحقق إلا في جو من الحرية تتقدم فيه الكثير من القيود أو حرية الطالبة في المجموعة مرتبطة ومحدودة بحرية الآخرين فيجب عليه أن يتعلم احترام حقوق زملائه فالحرية تصبح عائق إذا سمح لكل فرد أن يفعل ما يشاء . ان النجاح الناتج من ارتفاع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة له اثر كبير في التوافق الشخصي إذ ان التحصيل المرتفع يتبع عادة تقدير ورضا من المحيطين به سواء من المدرسات أو من الزملاء .

وهذا بدوره يؤدي إلى ثقة الطالب بنفسه وشعوره بالارتياح وبالتالي يتحقق التوافق الشخصي أما الرسوب والفشل الناتج عن انخفاض المستوى في الأداء نتيجة تحقيق رقم أو من زمن أو مسافة صغيرة يتبعه في العادة تأنيب للنفس ولوم الآخرين وشعوره بعدم الارتياح والرضا عن النفس وهذا بدوره يؤدي إلى سوء التوافق الشخصي .

فلا بد من ان تكون المدرسة أو التربية الرياضية في المدرسة على علم ودراية بمبادئ الصحة النفسية السوية من خلال تنمية التوافق النفسي لديهم فيجب عليها ان تقوم بتشجيع الطلبة وبث الحماس في نفوسهم وزيادة الثقة إلى مستوى أحسن كل ذلك يساعد الطلبة على النجاح والتفوق⁽¹⁾.

(1) - حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي :التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، مرجع سابق، ص90.

خلاصة:

نستخلص من خلال تناولنا هذا الفصل أن التوافق النفسي و الاجتماعي عملية كلية ديناميكية وظيفية لا تنتهي بانتهاء فترة معينة من الزمن أو مرحلة دراسية لهذا يجب أن يكون الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب مع بداية دخوله المدرسة ومستمر معه باستمرار الحياة.

إن عملية التوافق تحدد من خلال عاملين رئيسين , يمثل العامل الأول في الفرد نفسه أي ما هو مرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم و ميول وعواطف ومختلف الانفعالات التي توجه سلوك الفرد , والعامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد بما في ذلك الأسرة والمدرسة والصحة التي تؤثر على توافق الأفراد .

والثابت أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعتبر أحد العوامل الأساسية التي يمكنها أن تسهم في الاستقرار النفسي والاجتماعي , لذلك يتوجب على المدرسة (التربية الرياضية) والأسرة(الوالدين) أن تكون على علم ودراية بمبادئ الصحة النفسية السوية , من خلال تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لديهم , وذلك بتشجيع وتعزيز مشاركة الطلبة النشطة بالفعاليات الرياضية لاسيما منها التربوية حتى يمكنهم الاستفادة من كل الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية الذي يزر بها النشاط البدني الرياضي التربوي .

الفصل الثالث

المراهقة وأهم مميزاتهما

تمهيد:

يرى العديد من الباحثين أن مرحلة المراهقة تعد من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها على الإطلاق، الأمر الذي استدعى بعض علماء النفس إلى القول بأن «الطفل حين يراهق فإنه يولد ولادة جديدة» كما يشير البعض الآخر على أنها «مرحلة عبورية» بين المرحلة الأولى والمراحل الأخرى، حيث تعرف هذه المرحلة بداية ظهور تغيرات جسمية معينة، ويبدأ النضج الجنسي عند الأفراد من الجنسين، فكان المراهقة مرحلة تبدأ عقب البلوغ الجنسي وتمتد حتى اكتمال النضج الفيزيولوجي والنمو العقلي، والإنفعالي والإجتماعي والحركي والمهاري.

ومن هذا المنطلق ارتأينا أن نتطرق في فصلنا هذا إلى مرحلة المراهقة بشكل عام ثم المراهقة المبكرة بشكل خاص، وذلك بدءاً بإعطاء مفهوم حول المراهقة (إصطلاحية ولغوية)، بالإضافة إلى مراحل المراهقة ثم إلى مظاهر ومطالب المراهقة المبكرة وأشكال المراهقة المبكرة، وتناولنا بعد ذلك خصائص النمو، وفي الأخير تطرقنا إلى أهم وأبرز المشاكل التي تواجه المراهق.

طبيعة المراهقة و ماهيتها:

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة هي مرحلة الولادة الجديدة من الناحية النفسية و يحدث فيها عدد من التغيرات البيولوجية والاجتماعية و النفسية، كما تعتبر المراهقة من أدق و أهم المراحل التي تؤثر في مستقبل حياتهم، لذلك يعتبرها علماء النفس ميلادا ثانيا للشخصية الإنسانية، ويمر المراهق أثناء هذه الفترة بالعديد من الأزمات فهناك أزمة محاولة إثبات الذات التي تأخذ الكثير من المظاهر مثل تقليد الكبار أو الإتيان بسلوك مغاير لما يقومون به، وهناك أزمة إشباع الدافع الجنسي، و أزمة العلاقة مع الكبار، وأيضا أزمة القلق المستمر على الحاضر و المستقبل.

1.1 - لغة:

كلمة المراهقة *Adolescence* مشتقة من الفعل اللاتيني *Adolexere* و معناه التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي و الإجتماعي و الإنفعالي (1) ، ويرجع أصلها في اللغة العربية إلى الفعل "راهق" الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الإحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج والرشد، و كذلك يستخدم لفظ المراهقة "*Adolescence*" عادة ليدل على فترة الإنتقال من الطفولة المتأخرة إلى الرشد (2).

2.1 - إصطلاحاً:

المراهقة مرحلة نمائية من مراحل النمو تقع بين الطفولة و الرشد و تمثل هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الفرد بمعنى أنها تحتاج إلى التكيف من نوع جديد . و تختلف تماماً عما كان الفرد قد تعود عليه من قبل، و هي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة و تنتهي بانتهاء مرحلة النضج و الرشد .

(1) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2003، ص147.

(2) - إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف جلال حزبي و شركاؤه، الإسكندرية، ص119.

يرى "إبراهيم قشقوش" (1989) أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية وإجتماعية على السواء، إذ تتميز بدائها بحدوث تغيرات بيولوجية، عند الأولاد والبنات، ويتواكب مع هذه التغيرات و تصاحبها تضمينات إجتماعية معينة⁽¹⁾

ويعتبر "ستانلي هول" Stanley Hall مؤسس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) "American Psychological Association" و صاحب الدراسات العلمية للمراهقين قد قدم دراسة عن مرحلة المراهقة والتي أطلق عليها تسمية "مرحلة العاصفة والضغط"⁽²⁾ أما المراهقة في علم النفس فتعني الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي، والجسمي، والنفسي و الإجتماعي ولا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات قد تصل إلى 10 سنوات من خلال هذه التعاريف يمكن أن نلخص مفهوم المراهقة على أنها مرحلة إنتقالية بين مرحلتَي الطفولة والرشد، وتتميز بعدة تغيرات جوهرية في شكل الإنسان وجسمه وتفكيره و انفعالاته.

2- الفرق بين المراهقة والبلوغ:

إن البلوغ يعني الجانب العضوي للمراهقة من حيث نضج الوظيفة الجنسية، ويحدد علماء النفس الفيزيولوجي البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي التي تسبق المراهقة، ويستمر أثناءها، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي⁽³⁾، ومعنى ذلك أنه يمكن تعريف البلوغ على أنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة، وفيها يصبح الفرد قادرا

(1) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، نفس المرجع، ص145.

(2) - محمود عبد الحلیم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب الإسكندرية 2001، ص189.

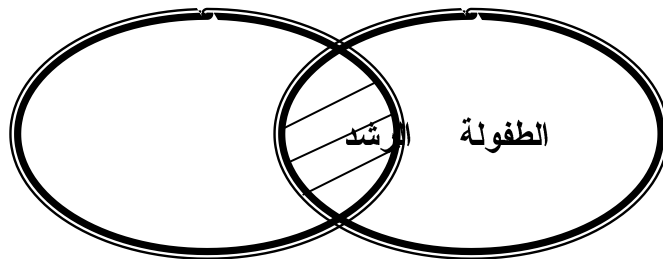
(3) - محمود عبد الحلیم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص192.

على المحافظة على نوعه واستمرار سلالاته⁽¹⁾، و على ضوء ما سبق ينظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة وليس مرادفا لها ، وهو بمثابة الخطوة الأولى من جملة مراحل النضج⁽²⁾.

3- تحديد المجال الزمني للمراهقة:

بداية المراهقة ونهايتها ليست واحدة عند كل الأطفال ، لأن الخصائص التي تحدد بدايتها تظهر مبكرة عند بعض الأطفال ومتأخرة عند البعض الآخر، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة منها الوراثة الجنس وطبيعة الطفل و البيئة الاقتصادية و الإجتماعية ، وهي عادة ما تبدأ من سن 11 و 13 سنة و تمتد حتى 18 و 21 سنة ، و نلاحظ قصر فترة المراهقة في المجتمعات البدائية حيث ينضج الطفل بسرعة ، حتى تكاد تنعدم فترة المراهقة بالنسبة له ، في حين تطول فترة المراهقة في المجتمعات الغربية الحديثة⁽³⁾.

بينما هي تضم من وجهة نظر علم الاجتماع أولئك الأفراد الذين يحاولون اجتياز الفجوة بين مرحلتين هما: مرحلة الطفولة، وهي مرحلة يعد الاعتماد أبرز معالمها، ومرحلة الرشد ، وهي مرحلة يمثل الإستقلال و القدرة على اتخاذ القرارات و تحمل المسؤوليات أبرز خواصها⁽⁴⁾.



المراهقة

الشكل رقم 01: تحديد المجال الزمني للمراهقة

(1) - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2004، ص13، ص15.

(2) - أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999، ص131.

(3) - إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، مرجع سابق، ص119.

(4) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص146.

4- مراحل المراهقة:

يتحدث "حامد زهران" 1999 عن مرحلة المراهقة باعتبارها إحدى حلقات النمو النفسي ،
تتأثر بالحلقات السابقة و تؤثر بدورها في الحلقات التالية لها .

و يقسم مرحلة المراهقة إلى 03 مراحل فرعية :

◀ مرحلة المراهقة المبكرة : و تستمر ما بين (12-13-14) سنة .

◀ مرحلة المراهقة المتوسطة : و تستمر ما بين (15-16-17) سنة .

◀ مرحلة المراهقة المتأخرة : و تستمر ما بين (18-19-20) سنة .

1.4- مرحلة المراهقة المبكرة Early Adolexence:

حيث يتضائل السلوك الطفيلي فيها، و تبدأ المظاهر الجسمية و الفيزيولوجية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور⁽¹⁾ .

إن مرحلة المراهقة المبكرة هي أكثر مرحلة نمائية تغيراً من النواحي الجسمية و الجنسية و النفسية و المعرفية و كل هذا يؤدي إلى تغير في مطالب المراهق الاجتماعية في الاستقلال و Independence و تغير العلاقات بين المراهقين و أفراد المجتمع، و يمكن أن يتحقق التوافق الجنسي و التعليمي و المهني للمراهق بعد أن يتحقق النضج الجسمي و البيولوجي له .
و التغيرات في مظاهر النضج الجسمي للمراهق تؤثر في النمو النفسي و الاجتماعي له⁽²⁾ .

(1) - سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، ط1، دار الفكر ناشرون و موزعون، عمان، 2004، ص350.

(2) - محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص189.

2.4- مرحلة المراهقة المتوسطة Medium Adolexence :

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة "اكتمال النضج الجنسي" و بذلك تعتبر مرحلة اكتمال نمائي و نضج و رشد المراهق ليس جنسيا فقط ، بل جسميا و عقليا و إجتماعيا⁽¹⁾، حيث أن أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في استيقاظ إحساس الفرد بذاته و كيانه، و في ظهور القدرات الخاصة لديه .

3.4- مرحلة المراهقة المتأخرة Later Adolexence :

يميل في هذه الفترة المراهق إلى الاكتمال في الجانب الجنسي و العقلي و يحاول تكيف نفسه مع المجتمع محمدا بذلك موقعه مع الراشدين بالتخلص من العزلة، و الميل إلى الاستقلال عن سلطة الكبار و التحرر من قيودهم، فهذه الفترة تتسم بمحاولة التوافق مع الحياة و أشكالها بما فيها من اتجاهات نحو مختلف المواضيع و الأهداف و معايير السلوك⁽²⁾ .

ولكن سنركز و نشير في بحثنا هذا إلى مرحلة المراهقة المبكرة و إلى أهم خصائص النمو و مظاهره .

5- مظاهر مرحلة المراهقة المبكرة :

- 1- النمو الواضح و المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية .
- 2- التقدم نحو النضج الجنسي .
- 3- التقدم نحو النضج الجسمي .
- 4- التقدم نحو النضج العقلي و اكتشاف قدرات الفرد و استعداده و مواهبه، و ذلك من خلال الخبرات و المواقف و الفرص التي يمر بها الفرد .
- 5- التقدم نحو النضج الانفعالي و الاستقلال الانفعالي .

(1) - بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص182.

(2) - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، 1978، ص64.

- 6- التقدم نحو النضج الاجتماعي و التطبيع الاجتماعي و اكتساب المعايير السلوكية و الاجتماعية و تحمل المسؤوليات و تكوين علاقات اجتماعية جديدة ، . . . و اتخاذ قرارات تتعلق بالإختيار التربوي و المهني و الزواج .
- 7- تحمل مسؤولية توجيه الذات و ذلك بتعرف المراهق على قدراته و امكانياته و الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات .
- 8- اتخاذ المراهق فلسفة في الحياة و مواجهة نفسه و الحياة الحاضرة و التخطيط للمستقبل .
- 6- مطالب مرحلة المراهقة المبكرة :
- أهم مطالب المراهقة المبكرة و مسؤولياتها تتضح فيما يلي:
- 1.6- مطالب إجتماعية : و أهمها:
- ☞ تكوين علاقات إيجابية مع الجنس الآخر و مع أفراد نفس الجنس .
- ☞ التخطيط للمستقبل تربويا و مهنيا، و تحقيق التكيف و الإذعان الإجتماعي⁽¹⁾ .
- ☞ رغبة المراهق في الشعور باستقلاله و بحريته، و خاصة حريته في التصرف داخل نطاق علاقاته مع الآخرين بشكل لا يستطيعه داخل الأسرة.
- ☞ ميل إلى الإلتواء إلى جماعات من هؤلاء الأصدقاء ، كجماعة أصدقاء الحي أو النادي أو المدرسة أو نحو ذلك⁽²⁾ .

(1) - محمود عبد الحلیم منسي، عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص190.

(2) - محمد إقبال محمود : المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمّان، 2006، ص43.

2.6- مطالب نفسية: وأهمها:

- تقبل الذات و خاصة التغيرات الجسمية و الجنسية الجديدة .
- تحقيق الاستقلال الانفعالي و تكوين اتجاهات إيجابية، نحو الآخرين (الجنس الآخر و نفس الجنس - الوالدين- الأسرة- المجتمع).

3.6- مطالب ثقافية و مدنية: وأهمها:

- فهم أدواره و مسؤولياته في المستقبل و اكتساب الخبرات و المهارات اللازمة لذلك . واتخاذ قرارات حيوية، منها ما يتعلق بالتعليم (مستواه-نوعه-مداه) ومنها ما يتعلق بالزواج. و بالإضافة إلى هذا تنتشر ظاهرة البطالة بين المراهقين و يقصد بها البطالة الإقتصادية و الإعتماد على الآخرين، . . . و يقصد بها أيضاً البطالة الجنسية، فالمرهق مؤهل جنسياً إلا أنه غير مسموح له بأن يمارس الجنس إلا عن طريق الزواج الشرعي و في إطار ما تمليه عليه ثقافته الدينية⁽¹⁾.

7- أشكال المراهقة:

يرى "عادل عز الدين الأشول" (1996) أن هناك أربعة أشكال للمراهقة هي:

1.7- المراهقة المتكيفة:

- و فيها يتميز سلوك المراهق بالهدوء النسبي و الإتزان الإنفعالي، و تكوين علاقة طيبة بالآخرين، و عدم التمرد على الوالدين أو المدرسين و فيها يشعر المراهق بمكاته في الجماعة و بتوافقه معها، و لا يسرف في أحلام اليقظة، أو غيرها من الإتجاهات السلبية، و لا يكثر التفهم أو يطيل التفكير في مشكلاته الخاصة أو الذاتية، و في هذا الشكل من المراهقة نجد أن سلوك المراهق يتجه نحو الاعتدال في كل شيء، و نحو الإشباع المتزن و تكامل الإتجاهات.

(1) - محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص192

2.7- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

و فيها يتميز سلوك المراهق بالإنطواء و العزلة، والشعور بالعجز أو النقص، ولا يكون له مخارج و مجالات خارج نفسه ، عدا أنواع النشاط الإنطوائي مثل قراءة الكتب أو المراجعة أو التأمل وغيرها، كما يتأبه الكثير من الهواجس و أحلام اليقظة، التي تدور حول موضوعات حرمانه من الملابس أو المأكل أو الجنس أو المركز المرموق، مما يؤدي إلى إسرافه في الإستمناء أو مزاوله العادة السرية، تخلصا مما يشعر به من ضيق و كبت و توتر، نتيجة عدم ميله إلى مجالات عملية تنفس عليه قليلا كالرياضة أو النشاط الإجتماعي .

3.7- المراهقة العدوانية المتمردة:

و فيها يتميز سلوك المراهق بالتمرد و العدوان على الأسرة و المدرسة و أشكال السلطة، و في هذا الشكل من أشكال المراهقة يقترن سلوك المراهق بشعوره بأنه مظلوم، و بأن الآخرين لا يقدرون موهبته و قدراته و إمكانياته، حيث تلعب أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة دورا رئيسيا في ظهور هذا الشكل من أشكال المراهقة، فأساليب التربية التي تتسم بالقسوة و الصرامة و التساهل و التسامح في كل شيء⁽¹⁾، كل هذا يؤدي إلى إعاقة نمو المراهق نمو سويا، علاوة على حرمانه من العطف و الحنان و المحبة، و عدم شعوره بالأمن و الأمان و الطمأنينة، و هذا ما يؤدي به إلى السلوك العدواني و التخريب، بل و حتى التدمير⁽²⁾.

(1) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص148.

(2) - نوال محمد عطية: علم النفس و التكيف النفسي و الإجتماعي، دار القاهرة للكتاب، القاهرة، 2001، ص22.

4.7- المراهقة المنحرفة:

و فيها يتميز سلوك المراهق بالإنحلال الخلفي التام أو الإنهيار النفسي الشامل، و تتفق العوامل المسؤولة عن حدوث هذا الشكل مع الشكلين السابقين، مع إشتداد في درجة هذه العوامل، بالإضافة إلى عوامل أخرى نذكر منها، مرور المراهق ب تجربة شاذة مريرة أو صدمة عاطفية عنيفة، إلى جانب إعدام الرقابة الأسرية، و تحاذلها و ضعفها ، إلى جانب القسوة الشديدة في معاملة المراهق و تجاهل رغباته و حاجاته، و التدليل الزائد⁽¹⁾.

8- نظريات المفسرة للمرحلة المراهقة :

❖ النظرية التحليلية :

إن مرحلة المراهقة حسب التحليل النفسي ل فرويد و هو التغيير الأساسي الذي يطرأ للأنا الأعلى . فإذا كان الأنا الأعلى قبل البلوغ قد إستقر على إدخال قيم المجتمع و معاييره فإن مع البلوغ تهتز أسسه نتيجة التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس ، فإذا كان هذا الوالد يمثل في المرحلة الأبوية نموذج الإقتداء بسبب إضطراب الطفل إلى كسب كل مشاعره ، و هو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون ، و لكن بمجرد ما يبلغ الطفل طور البلوغ و هو طور يبدأ فيه إحساس الفرد بالرغبة في إستقلال الشخص عن الوالد ، فإن هذه المظاهر كلها تحدث إهتزازات في سلوك الشخص و تنقله من طفل هاديء إلى مراهق مضطرب .

إن الصراع بين المراهق و أبويه يعتبر ظاهرة طبيعية في نظر التحليل النفسي . فالمرهق يمر بأزمة البحث عن تأكيد الذات ، كما يصارع والديه لكي ينمو و ينضج فكرياً⁽²⁾.

(1) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، نفس المرجع، ص149.

(2) - أحمد الأوزي: " المراهق و العلاقات النفسية " ، منشورات علوم التربية ، مطبعة النجاح الجديدة ، الدار البيضاء ، سنة 1992 ، ص33 .

نظرية بياجيه:

يرى ' بأن مميزات المراهقة هي نمو التفكير بقوة جديدة تحرره من الإرتباط بالوضع وتمنحه القدرة على التعليق ، وكذلك الطابع الذهني الأناني ، فالأنانية الذاتية هي التي تتخذ طابعا عقليا يظهر إيمان المراهق بقدرته وقوته العقلية المطلقة وهذا ما يؤدي إلى إحداث اضطرابات في علاقته بالعالم والمحيط الذي يعيش فيه (1) .

❖ النظرية البيولوجية :

حسب ستانلي هول فإن المراهقة هي ولادة ثانية وحسب نظريته فإن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين مرتبطة أساسا بالتغيرات الفيزيولوجية ، وأيضا تعتبر مرحلة المراهقة فترة العواطف والتوتر النفسي وذلك بوصف مزاج المراهق وسلوكه الإنفعالي المنقسم بالتعارف وبالتعارض والتناقض بين الأنانية والمثالية وبين الحب والكراهة ، والحنان والقسوة . . . إلخ كما ترى ' هذه النظرية أن المراهق يستعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره إختيارات الجنس البشري في نموه ولكن بشكل ملخص (2) .

❖ النظرية السلوكية :

يرى علماء هذه النظرية أن الأمراض النفسية الانحرافات السلوكية ما هي إلا عادات تعلمها الإنسان ليفل من درجة توتره وقلقه ، ومن شدة الدافعية لديه ، وبالتالي كون إرتباطات عن طريق المنعكسات الشرطية ، لكن تلك الإرتباطات الشرطية تكونت وحدثت بشكل خاطيء ومرضي .

(1) - أحمد الأزوي : " المراهق والعلاقات النفسية، مرجع سابق ، ص 33 .

(2) - نوري حافظ : " المراهق " ، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، سنة 1990 ، ص 29 .

و بنفس تلك الطريقة فإن المعالج ما عليه إلا أن يظفيء هذا المنعكس الشرطي المرضي،
و أن يقوم بتعليم الفرد المنعكسات و إرتباطات شرطية الجديدة و سوية مكان تلك المرضية (1) .
و تتضمن النظرية السلوكية عدة مباديء هي :

- * معظم السلوك متعلم و مكتسب ، سواء كان السلوك سويًا أو مضطربًا .
- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف من حيث المباديء عن السلوك العادي المتعلم إلا أن السلوك المضطرب غير متوافق .
- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه ، و حدوث إرتباط شرطي بين تلك الخبرات و بين السلوك المضطرب .
- جملة الأعراض النفسية تعتبر تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة .
- السلوك المتعلم يمكن تعديله .
- يوجد الفرد و لديه دوافع فيزيولوجية أولية ، و عن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية إجتماعية تمثل أهم حاجاته النفسية ، و قد يكتن تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها و من ثم يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقًا (2) .

9- أهمية دراسة المراهقة المبكرة:

ترجع أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى:

- 1- إعتبار هذه المرحلة مرحلة دقيقة، فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الإجتماعية و الواجبات كمواطن في المجتمع.
- 2- يتكون لدى المراهق أفكارا عن الزواج و الحياة الأسرية، و كذلك المهنة و الدور الإجتماعي الذي سيقوم به في المستقبل، وإعداد نفسه لهذه المهنة.

(1) - أسمعيل ، ميخائيل إبراهيم ، عالم الإضطرابات السلوكية ، الأهلية للنشر و التوزيع 1986 ، ص 41.

(2) - زهران حامد عبد السلام ، الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط2، عالم الكتب ، القاهرة ، سنة 1982، ص 336.

3- تأتي أهمية هذه المرحلة أيضا في كونها مقابلة لمرحلة التعليم الأساسي والتي يتم فيها تشكيل وإعداد الثروة البشرية من حيث إكتشاف قدرات الفرد واستعداداته ومهاراته وتوجيهها وإرشادها التربوي السليم حتى يساهم كل فرد في عملية بناء مجتمعه حضاريا وثقافيا وإنتاجيا .

4- بالإضافة إلى ذلك تأتي أهميتها للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع المراهق حتى يقف على الخصائص والأسس النفسية لهذه المرحلة ويراعيها في تربيته وتوجيه المراهقين⁽¹⁾

10- الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تعتبر المراهقة أولا وقبل كل شيء مرحلة تغير في النمو الجسمي والفيزيولوجي ويعتبر هذا النمو العضوي هو الأساس الذي يقوم عليه النضج الإنفعالي والإجتماعي والعقلي، . . . إلخ.⁽²⁾

1.10- النمو:

نعني بالنمو أنه سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي إكمال النضج ومدى إستمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى ويسفر في تطوره هذا عن صفات عامة.

وللنمو مظهران رئيسيان نلخصهما فيما يلي:

1.1.10- النمو التكويني:

و نعني به نمو الفرد في الشكل والوزن والحجم والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وإرتفاعه فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

2.1.10- النمو الوظيفي:

و نعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والإجتماعية لتساير تطور الفرد واتساع نطاق بيئته.

(1) - محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المخضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص191.

(2) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص150.

وبذلك يشمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فيزيولوجية طبيعية، نفسية إجتماعية.

2.10 - مطالب النمو:

تبين مطالب النمو مدى تحقيق الفرد لحاجاته وإشباعه لرغباته، وفقا لمستويات نضجه، وتطور خبراته التي تناسب مع سنه، ولذا يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتظهر هذه المطالب نتيجة لنمو عضوي أو آثار الضغوط الثقافية للمجتمع وبعضها ينتج عن القيم التي يعيش بها الفرد و من مستوى طموحه.

و بذلك تنتج مطالب النمو عن تفاعل المطالب الثلاثة مع بعضها البعض ، وتعتمد مطالب النمو في أسسها العلمية على حرية نمو الفرد في إطار يقود و معايير الجماعة، وبذلك تنتج هذه المطالب نتيجة للنمو الجسمي العضوي ، والنفسي الإجتماعي في إطار البيئة القائمة⁽¹⁾

3.10 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة المبكرة :

يرى "حامد زهران" 1982 نظرة تفاؤلية لتلك المرحلة، حيث يميزها بمميزات كبيرة بالنسبة لمستوى نمو و نضج كافة مظاهر و جوانب الشخصية، فهناك تطور نحو النضج الجنسي و الجسمي والعقلي والإنفعالي، . . . إلخ، مع إكتساب للمعايير السلوكية و الإجتماعية للفرد، وفي ما يلي نستعرض أهم مظاهر و خصائص النمو في هذه المرحلة.

(1) - عمرو أبو المجد. جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، ط 1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997 ص 29.

10. 1.3 - النمو الجنسي:

تبدأ تلك المرحلة مع بداية النضج الجنسي، وهي أهم صفة مميزة لتلك المرحلة¹، كما يعتبر النمو أو البلوغ الجنسي نقطة تحول و علامة إنتقال من الطفولة إلى المراهقة، ويتحدد هذا البلوغ عند الذكور بمجدوث أول قذف منوي و ظهور الخصائص الجنسية الثانوية، أما عند الإناث فيتحدد بمجدوث أول حيض و ظهور الخصائص الثانوية²، فالنضج الجنسي أي القدرة الوظيفية للأعضاء التناسلية ستولد لدى المراهق حاجات غائبة، و ستدفع الجنسين كل واحد نحو الآخر، و ستخلق لدى المراهق عوامل نفسية و بنية نسبية مجهولة³

10. 2.3 - النمو الجسمي:

يقصد بالنمو الجسمي التغيرات في الأبعاد الخارجية للتلميذ، مثل: الطول - الوزن الاستدارات الخارجية المختلفة.

ويرى أحمد زكي صالح (1974م)، إلى أن الفتاة في مرحلة المراهقة تهتم بمظهرها الجسمي وصحتها الجسمية ومهارتها الحركية، فهي تعلم أن نموها الجسمي السوي وقوة جسمها ومهارتها الحركية ومظهرها الخارجي له أهميته في التوافق الاجتماعي وشعبيتها الاجتماعية⁴.

ويشير محمد صبحي حسانين (1995م)، إلى أن هذه المرحلة تتميز بطفرة نمو في الطول والوزن، مع ملاحظة الاختلاف بين الفتى والفتاة، وبعبارة أخرى إن فترة النمو السريع بالنسبة للطول في مرحلة المراهقة تستمر عامين أو ثلاثة أعوام من 10 - 14 في البنات، 12 - 15 في البنين على أن يستمر النمو إلى 18 عامًا في الفتيات، وإلى 20 عامًا في الفتيان.

(1) - بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة، مرجع سابق، ص176، ص177.

(2) - سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص350، ص356.

(3) - إمتثال زين الدين الطفيلي: علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار المنهل اللبناني، لبنان، ص145.

(4) - أحمد زكي: علم النفس التربوي، ط10، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974، ص206.

أما عن الوزن فيلاحظ في حالة البنين في الفترة التي تقع بين 14 - 16 عامًا أما في حالة الفتيات، فتكون طفرة النمو في الوزن مبكرة عنها في البنين، فهي تبدأ في 12 - 14 عامًا، ويرجع سبب التبكير في زيادة الوزن عند البنت إلى أن دورة البلوغ لديها تبدأ مبكرًا عنه عند الولد في هذه المرحلة من النمو⁽¹⁾.

تتميز هذه المرحلة بطفرة في نمو الطول والوزن، وينعكس أثر ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين، ويكون متوسط الجسم عند البنات أكبر منه للبنين، كما يزيد طول البنات عن البنين في الفترة ما بين سن 12 - 14 سنة، ومن أهم نواحي التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ظهور ما يسمى بالأعراض الجنسية الثانوية، والتي تتمثل في نمو شعر العارضين ونموه فوق الشفة عند الولد، وبروز النهدين واستدارة الإليتين عند الفتاة. وبوجه عام فهذه المرحلة تمتاز بالنمو السريع غير المنتظم.

ويكون الذكور عادةً أقوى من الإناث، وبالنسبة للمهارات الحركية، فإنها تصبح أكثر تنسيقًا ومرونة ومعظم الأطفال في هذا السن يمارسون الرياضة، مثل: الجري - التسلق - ركوب الدراجة، ويستطيعون السيطرة على أجسامهم وتصبح حركة الأيدي أكثر ثباتًا، وهذا يمكنهم من الكتابة والرسم وعمل الأشياء الدقيقة، ويبدأ الأطفال في سن 10 - 12 سنة بإظهار مهاراتهم والتي تكون قريبة إلى حدٍ ما من مهارات البالغين، وفي العادة يسبق الذكور الإناث في المهارات الحركية، وتعد الرياضة في هذه المرحلة مهمة، فالأطفال الذين يشاركون فيها يتعلمون كيف ينافسون ويزداد تقديرهم لذاتهم ويطورون العلاقات مع الأصدقاء⁽²⁾.

و يأخذ النمو الجسمي شكلين رئيسيين، تشريحي، وآخر فيزيولوجي.

(1) - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص100.

(2) - منذر عبد الحميد الضامن: علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح، الكويت، 2005، ص177.

10.3.2.1- النمو التشريحي:

حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث ، وفي هذه المرحلة تنمو عضلات الجسم إلى الدرجة التي تكون فيها نصف وزن الجسم تقريبا، ويتبع نمو العظام و العضلات نمط النمو الكلي للجسم.

وعموماً إذا كان النمو العضلي قد تأخر عن النمو الهيكلية في المرحلة السابقة فهناك فرصة

لتعويضه، وللإشارة فإن النمو التشريحي يكون عادة أسرع من النمو الفيزيولوجي لدى أفراد هذه

المرحلة⁽¹⁾، كما يتأثر النمو التشريحي للشخص بعوامل عديدة من أبرزها المحددات الوراثية، الجنس و التغذية وإفرازات الغدد⁽²⁾.

القياس العمر	ذكور		إناث	
	الطول	الوزن	الطول	الوزن
12 سنة	139.5 سم	32.6 كغ	141.5 سم	34.1 كغ
13 سنة	145.2 سم	38.4 كغ	145.2 سم	36.6 كغ
14 سنة	151.5 سم	46.1 كغ	149.6 سم	46.9 كغ

الجدول(04): تطور القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة-

(1)- إلبن وديع فرج:خبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سابق، ص120

(2)- سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص356

10. 3. 2. 2- النمو الفيزيولوجي:

في مرحلة المراهقة المبكرة تتغير جميع وظائف الجسم بدرجات متفاوتة، و تتمثل تلك الأجهزة أساسا في الغدد و الأجهزة الداخلية للجسم.

أ- النمو الغددي:

تحتل مرحلة المراهقة الأولى على تغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة و نشاط الغدتين الكظرية و النخامية خاصة، فالغدة النخامية التي تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على المشاعر الجنسية للمراهقين⁽¹⁾، كما تؤثر على النمو العظمي، أما الغدة الكظرية و التي تقع فوق الكلى و خاصة القشرة التي تؤثر على النمو بوجه عام، و يسبب زيادة إفرازها زيادة و إسرار في النمو الجنسي، و هذه الغدد كلها عبارة عن غدد صماء عديمة القنوات تصب إفرازاتها في الدم⁽²⁾. هذا بالإضافة إلى تأثير الهرمونات على الجهاز العصبي الحركي و الذي يؤثر سلبا لحد ما على قابلية الفرد على تعلم حركات جديدة، . . . و ظهور الحركات المصاحبة و الزائدة أثناء تأدية المهارات، . . . أو تميز الأداء عادة بالهيجان الحركي⁽³⁾.

ب- نمو الأجهزة الداخلية للجسم:

تتأثر الأجهزة الدموية و الهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة، و تتلخص مظاهر النمو الفيزيولوجي الداخلي في المظاهر الآتية:

1- نمو حجم القلب: يزداد نمو حجم القلب و لكن بنسبة غير متعادلة مع الشرايين فيختل توازن الجسم، لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف⁽⁴⁾.

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، 177.

(2) - محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص 198.

(3) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، 177.

(4) - محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق، منشأة

المعارف، جلال حزي و شركاؤه، الإسكندرية، 1996، ص 38.

2- ضغط الدم:

يزداد ضغط الدم و تؤثر هذه الزيادة على طل من الجنسين و تبدو آثاره في حالات الإغماء و الإعياء و الصداع و التوتر و القلق، لهذا يجب ألا يطلب من المراهق القيام بنشاط بدني شاق حتى لا يؤثر على حالته البدنية و النفسية.

3- المعدة:

تنمو المعدة و تزداد سعتها خلال مرحلة المراهقة، مما يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل بكميات كبيرة، وإن كان يلاحظ بعض حالات فقد الشهية عند البنات.

4- التمثيل الغذائي:

يتذبذب التمثيل الغذائي تبعاً لزيادة شهية المراهق للأكل و يتأثر التمثيل الغذائي بنشاط الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للجهاز العصبي فلا يتأثر كثيراً في النمو نظراً لإكمال نمو خلاياه مع بداية حياة الطفل⁽¹⁾.

ولذا يجب مراعاة بعض المبادئ الفسيولوجية مهمة التي تظهر في هذه المرحلة السنية، وهي:

- نظراً لطفرة النمو التي تحدث في هذا السن، فإن تلاميذ هذه المرحلة يتعرضون للتعب

بسهولة، ولذلك يجب أن يمنحوا فترات الراحة المناسبة.

- تختلف معدلات النمو بين الأولاد والبنات، لذا يجب أن توقع عدم قدرتهم على التدريب

على نفس الأنشطة الرياضية.

(1) - محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو مرجع سابق، ص 199.

- يجب أن تؤكد ممارسة الأنشطة على القوة والتحمل بالنسبة للأولاد والرشاقة والتوازن بالنسبة للبنات.

- يجب أن يكون أساس تقسيم التلاميذ إلى جماعات راجعاً إلى عوامل الجنس والتركيب البدني والقدرات الوظيفية⁽¹⁾.

10.3.3- النمو العقلي:

تميز هذه المرحلة بأنها فترة تمايز ونضج في القدرات وفي النمو العقلي⁽²⁾، فمن المعروف أن النمو العقلي لا يزداد بمعدل ثابت خلال سنوات عمر الفرد، حيث يكون سريعاً خلال السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل، ثم يبطئ بالتدرج بعد ذلك، وفي هذه المرحلة يكتمل التكوين العقلي للفرد فتظهر القدرات الخاصة، وينمو الذكاء (القدرات العقلية العامة) نمواً مضطرباً، وتكتمل خلال هذه المرحلة أيضاً الوظائف العقلية العليا وتأخذ شكلاً يميزها عن المراحل السابقة⁽³⁾، والتي يمكن تصنيفها إلى:

أولاً: الذكاء والقدرات الخاصة:

الذكاء أو القدرة العقلية العامة تعتبر محصلة للنشاط العقلي والتي لا تلاحظ بطريقة مباشرة، إنما نلاحظها عن طريق آثارها ونتائجها في سلوك الفرد⁽⁴⁾، وتؤكد الدراسات الحديثة أن الذكاء يتوقف فيما بين 16 و 18 سنة، وهذا يعني أن الذكاء يصل إلى حده الأعلى خلال مرحلة المراهقة، كما

(1) - سعيد محمد رضوان: تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدني على تحسين اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، 1991م، ص12.

(2) - سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص360.

(3) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص173.

(4) - محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص207.

تؤكد هذه الدراسة أيضا أن الفروق الفردية في هذه القدرة العقلية تظهر بشكل واضح خلال هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة أيضا بظهور القدرات النوعية أو الخاصة مثل القدرة الموسيقية والقدرة الفنية⁽¹⁾، والقدرات الميكانيكية والحركية، وتزداد سرعة زمن الرجوع (Reaction time) وتزداد دقة التوافق اليدوي العيني (Eye-Hand coordination)، وتزداد اليد والأصابع توافقا⁽²⁾ (Mechanical dexterity).

ثانيا: الوظائف العقلية العليا:

تتكمّل في هذه المرحلة أيضا الوظائف العقلية العليا، وتأخذ شكلا يميزها عن المراحل السابقة.

الانتباه:

وهو أحد هذه الوظائف التي تزداد بشكل واضح في هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الانتباه أو بالنسبة لدرجة صعوبة الموضوع الذي ينتبه إليه الفرد، بحيث يستطيع أن ينتبه المراهق لموضوعات طويلة ومعقدة، كما أنه يستطيع الإستمرار في الانتباه لموضوع معين أو مجموعة من الموضوعات والعلاقة التي بينها لفترة زمنية أطول⁽³⁾.

الإدراك: هذا ويتأثر إدراك الطفل بنموه العضوي والعقلي والإنفعالي والاجتماعي، وينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر عند الطفل إلى المستوى المعنوي المجرد الذي يمتد عقليا نحو المستوى القريب والبعيد، بينما يتمركز إدراك الطفل في الوضع الراهن.

(1) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 173.

(2) - سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 362.

(3) - محمد إقبال محمود: المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 30.

التذكر:

تنمو عملية التذكر و تنمو معها القدرة على الإستحضار و التعرف، فالطفل له قدرة كبيرة على التذكر الآلي، أي التذكر عن طريق السرد دون فهم عناصر الموضوع، أما المراهق فتعتمد عملية التذكر عنده على الفهم و استنتاج العلاقات بين عناصر الموضوعات المتذكّرة...، وهذا ما يعرف بالتذكر المنطقي أو المعنوي.

و يتأثر تذكر الفرد للموضوعات المختلفة بدرجة ميله نحوه، إستمّاعه بها، أو عدم رغبته فيها، وكذا بانفعالاته و خبراته السابقة، وكذا بنمو قدرة الفرد على الإبتباه⁽¹⁾.

التفكير:

ينمو التفكير المجرد و تزداد قدرته على الإستدلال والإستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات والتنبؤ بما يمكن أن يحدث، وتصور الأمور على أساس من الخبرة السابقة، ووضع المخططات على أساس الحقائق، و تظهر هذه القدرة ببساطة عندما تستطيع الوصول إلى النتائج من خلال المقدمات بطريقة صحيحة(أي بطريقة منطقية)، و تنمو القدرة على التحليل و التركيب و القدرة على تكوين التصميمات الدقيقة، و تزداد قدرته على فهم الأفكار دون أن تكون مرتبطة مباشرة بالمراهق شخصيا و تزداد قدرته على التعميم و فهم التعميمات و الأفكار العامة، و تنمو المفاهيم المعنوية عنده مثل الخير الفضيلة، العدالة و تزداد قدرته على التجريد و فهم الرموز⁽²⁾.

التخيل:

تزداد أيضا قدرة المراهق على التخيل، و هذه القدرة تجعل لمرحلة المراهقة طابع خاص، يميزها عن غيرها من المراحل و يظهر ذلك بشكل واضح في أحلام اليقظة التي يجد فيها المراهق متنفسا

(1) - محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص210.

(2) - سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص361

للهرب من الواقع، و اللجوء إلى عالم الخيال يرضي فيه نزعاته كإشباع الدافع الجنسي أو الوصول إلى مركز إجتماعي مرموق أو تحقيق نوع من البطولة أو إشباع الرغبات، . . . إلخ⁽¹⁾.

10. 3. 4- النمو الإجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع، و بالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة. كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي، أو الأحزاب، أو الجمعيات على إختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة، أم الشيء الملفت في هذه المرحلة هو ميل الجنس إلى عكسه، لأن هذا الميل يتوقف على بقاء الجنس البشري، لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي و ذاته الجسمية⁽²⁾. و في بداية هذه المرحلة يزداد بعد المراهق عن أسرته إلى حد كبير، و يقضي معظم وقته مع الجماعة، و من ثم يمكن القول بأن هذه الجماعة لها أكبر الأثر في تكوين إتجاهات المراهق و ميوله، و قيمه، و سلوكه⁽³⁾.

فيحاول المراهق جاهدا الظهور بمظهرهم و التصرف مثلهم، و تتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الإخلاص، ثم يحل محل هذا الإتجاه إتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد للذات، و الرغبة في الإعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة، و يرجع ذلك إلى وعيه الإجتماعي، و نضجه العقلي و ما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته⁽⁴⁾.

(1) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص174، ص168.

(2) - توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق، ط 1، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع و النشر، بيروت 2000، ص111.

(3) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص174، ص168.

(4) - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، مرجع سابق، ص25.

كما يميل المراهق في هذه المرحلة إلى التقليد و الزعامة الإجتماعية و التحصيلية و الرياضية، و يتميز هنا بقدرته على شرح الأمور الغامضة المبهمة⁽¹⁾.

ومن وجهة نظر اخرى يبدأ شعور المراهق بمركزه فى الجماعة التى يعيش فيها بوضوح، ويعمل على تأكيد ذاته ولفت انتباه الآخرين إليه، وتزداد رغبته فى الاستقلال والتحرر من السلطة سواءً كانت فى الأسرة أو المدرسة أو المجتمع، ويظهر هذا على شكل تمرد أو احتجاج أو تعصب أو غضب أو تهديد أو نقد أو جدل، وقد لا يستدعى الحادث كل هذا، وأيضاً يعمل على إرضاء جماعته وتدعيم مركزه فيها بزيادة مساهمته فى ألوان النشاط المدرسى المختلفة، و يبحث عن المثل العليا والقيم الاجتماعية ويهتم بجسمه وملبسه وأناقته⁽²⁾.

ويكتسب المراهق آداب السلوك وأصول العلاقات بين الناس والتعامل الاجتماعى وتكوين الصداقات والعمل الجماعى حتى تتأصل فى نفوسهم هذه الاتجاهات وتصبح من المقومات السلوكية لشخصياتهم.

وإعطاء التلاميذ فى هذه المرحلة شىء من الحرية المنظمة يقابله مزيد من المسؤوليات والتبعات، وهذا ما تقتضيه مقومات التربية الديمقراطية والتربية الاستقلالية⁽³⁾.

وفى السنوات الأولى من هذه المرحلة يميل المراهق إلى مسابرة المجموعة التى ينتمى إليها، وتتميز هذه المسابرة بالصراحة التامة والإخلاص وتقل هذه المسابرة بالتدرج كلما أخذ المراهق فى النمو ويبدو على سلوكه الرغبة فى تأكيد ذاته فنجده يسعى إلى أن يكون له مركز بين جماعته⁽⁴⁾.

(1) - محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص239

(2) - محمد سعيد عزمى: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، ص39.

(3) - وزارة التربية والتعليم: أهداف المرحلة الإعدادية وبعض وسائل تحقيقها، القاهرة، الجهاز المركزي للكتب المدرسية والجامعية والوسائل التعليمية، 1994م، ص15-16.

(4) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط4، مكتبة مصر، القاهرة، 1996م، ص225.

كما يميل إلى قراءة القصص وخاصةً ما يتعلق منها بأعمال البطولة كما يميل إلى الرحلات والتجوال ويزداد لديه الاعتزاز بالنفس، وتكون الرغبة في محاكاة الأفراد لديه أقوى من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار ولو أن بعض الأفراد مستعدون للاستجابة لتوجيهات مدرسيهم أو قادتهم أكثر من استجابتهم لأوامر الوالدين، كما أن المراهق يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية التي كان يتركز فيها التلميذ نحو نفسه حتى يحصل على مكانة خاصة في جماعته ويحصل على إرضائها كذلك⁽¹⁾.

10. 5.3- النمو الإنفعالي:

يوجد إتفاق عام بين علماء النفس أن مرحلة المراهقة هي مرحلة «أزمة»، ويعد "جورج ستانلي" هو أول من أطلق هذا الوصف في مقولته الشهيرة «مرحلة الضغوط والعواصف» وهو وصف يتضمن المعنى التقليدي من أن مرحلة المراهقة هي مرحلة توتر إنفعالي شديد⁽²⁾، والتي تتميز بالثورة، والحيرة، والإضطراب، يترتب عليها جميعا، عدم التناسق والتوازن وينعكس ذلك على إنفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، ومن أهم هذه الحساسيات والإنفعالات هي:

☞ خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة أنه يظنه شذوذا أو مرضا .

☞ إحساس شديد بالذنب يثيره إنبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .

☞ خيالات واسعة، وأمنيات وأمانى جديدة وكثيرة .

☞ عواطف وطنية ودينية و جنسية .

☞ أفكار جديدة .

☞ نقد و شك جديدان للمجتمع والأهل .

☞ إنجذاب واهتمام بالجنس الآخر .

(1) - أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، (ط-10)، القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1976م. ص144.

(2) - مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص164.

إنطواء على الذات أو الإندفاع نحو الحياة⁽¹⁾.

وتتميز فترة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة فترى المراهق يثور لأنفه الأسباب ويمتاز بتقلبه وعدم ثباته فمن الزهو والكبرياء والفرح إلى القنوط واليأس فجأة.

وتمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة فنجده المراهق يثور لأنفه الأسباب، وسبب ذلك هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، وإذا أثير أو غضب نجده لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، فنجده يقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي سواءً في فرحه أو غضبه⁽²⁾.

كما يتقلب المراهق في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار، ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.

كما تمثل هذه المرحلة اضطراباً انفعالياً وحساسية شديدة للنقد، وخاصةً فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم ومحاولات المراهق للتوافق مع هذه التغيرات⁽³⁾.

وومن المفترض أن تعمل المدرسة على توسيع الغرض لإشباع رغبات تلاميذها في: الرحلات - الزيارات - المعسكرات - ممارسة النشاط الرياضي - الموسيقى - الأدب - الفن، كما تحرص المدرسة على تنمية التذوق الفني وعادة الإتقان في كل ما يتصل بدراسته وحياته الخاصة والعامة.

6.3.10- النمو الحركي:

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد إتفق كل من " جوركن و هامبورجر و مانيل " على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بالإختلال في التوازن و

(1) - توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق، مرجع سابق، ص91

(2) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، مرجع سابق، ص216.

(3) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1987م. ص144.

الإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و الإنسجام، و أن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و انسجاما عن ذي قبل، أي أن فترة المراهقة هي « فترة الإرتباك و فترة الإضطراب ».

إن النمو الحركي في غضون هذه المرحلة و خاصة في السنوات الأولى يتميز بالإرتباك الحركي العام و الإفتقار للرشاقة و تقل هادفية الحركات و الزيادة المفرطة في الأداء، واضطراب القوى الحركية و الإفتقار للقدرة على التحكم و هبوط وقي في مستوى بعض الصفات البدنية و القدرات الوظيفية، إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالإضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح «الأزمة الحركية للمراهق»، بل على العكس من ذلك إذ أن الفرد يستطيع في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية و يقوم بتمثيلها، و خاصة المهارات الحركية للجمباز و السباحة و الفروسية و التزحلق على الجليد و الباليه و التمرينات الفنية و بعض الأنشطة الحركية الأخرى، كما يؤكد كل من "شريكين" و "دسومسكي" أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية «الفيزيولوجية» العالية و زيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

كما أشار "كول" و "هال" إلى أن المراهق لا يتميز بهبوط قدراته الحركية أو صفاته البدنية و قدراته الوظيفية، بل على النقيض من ذلك فإنها تأخذ في التحسن، إلا أن هذا التحسن لا يحدث بنفس سرعة مرحلة الطفولة المتأخرة، و التي يطلق عليها مرحلة التعلم لأول وهلة، كما أسفرت دراسات "جودانف" و "هاريس" و "وايتنينج" إلى تطور نمو مستوى البنين و البنات في هذه المرحلة في العديد من المظاهر البدنية و الحركية، كما أن التطور الحركي في هذه المرحلة قد يكون ملحوظا عند البنين بدرجة أكبر من البنات.

ويشير «سنجر» إلى نتائج بعض البطولات الأولمبية و الدولية و العالمية و وصول بعض الرياضيين من الجنسين في هذه المرحلة إلى مراتب رياضية عالية و خاصة في الجمباز و السباحة و التزلج على الجليد و التمرينات الفنية، و هذا ما قد يشير إلى أهمية المراهقة بالنسبة لممارسة هذه الأنواع من الأنشطة الرياضية⁽¹⁾.

يقودنا إذن هذا التعارض إلى أن في هذه المرحلة تنمو القدرات و القوة الحركية للشخص بصفة عامة حيث يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجنسي و النمو الإجتماعي، لذلك فإنه يلاحظ الميل نحو الجمول و الكسل و التراخي، و تكون حركات المراهق غير دقيقة و تكثر تعثراته و اصطدامه بالإثاث، و سقوط الأشياء من يديه، و شعوره بالحرج و الإرتباك، و تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة و الخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بذاته، و تغيير صورة الجسم، و توقع الكبار تحمله مسؤوليات إجتماعية عديدة⁽²⁾.

يميز محمد حسن علاوى (1987م) نقلاً عن همبورجر، مرحلة المراهقة، بأنها: فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى نقلاً عن ميكلمان، و نويهارس، في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب و الفوضى الحركية⁽³⁾ (53: 141).

وتتلخص أهم مواطن الاضطراب و الاختلال الحركي فيما يلي:-

-الافتقار للشاقة.

-نقص هادفية الحركة.

-الارتباك الحركي العام.

(1) - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، 1998، ص70.

(2) - سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص360.

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

-اضطراب القوى المحركة.

-الزيادة المفرطة في الحركات.

نقص في القدرة على التحكم الحركي.

11 - مشكلات النمو في مرحلة المراهقة:

من خلال ما تطرقنا إليه من خصائص و مظاهر النمو في مرحلة المراهقة المبكرة ، و حسب ستانلي هول (Stanly Hall) الذي يرى أن المراهقة هي مرحلة معاناة وإحباط وعواطف و توتر (1) ففيها تحدث التغيرات الفيزيولوجية الجسمية والاجتماعية والانفعالية والعقلية ، و تنقل الفرد من حياة الطفولة إلى حياة الرشد ، فهنا تظهر الحاجة إلى التكيف مع البيئة الجديدة مما يتطلب إعادة النظر في الأساليب التي إتبعها المراهق في مرحلة طفولته ، و يحل بدلا منها نماذج من السلوك والتفكير و الاهتمامات تتفق و حياة الراشد و تواجه مسؤولية الحياة الجديدة له .

و من أجل الوصول إلى مرحلة تكيفية جديدة ، و خلال محاولاته المستمرة لتحقيق التكيف المأمول تظهر مشكلات عديدة له سعى الباحثون عبر فترات طويلة من الزمن الحد من ظهورها و إيجاد الوسائل المناسبة لحلها (Paulson,et la j 1999)،ومن خلال الدراسات والبحوث(محمود عقل، 1998) التي تم إجراؤها في كثير من بلدان العالم يمكننا استخلاص أهم المشكلات التي قد يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة العمرية التي تتمثل في الآتي:

1.11- المشكلات الجنسية:

يعاني المراهق في هذه المرحلة من عدم معرفته حقيقة الجنس و طبيعة مشكلاته ، و يلجأ المراهق في كثير من الحالات للحصول على معلومات حول الجنس من أقرانه أو الكتب الرخيصة مما ينتج

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص176

عن ذلك القلق و الحيرة نظرا لتناقض المعلومات التي يمكنه الحصول عليها ، و تمثل المشكلات الجنسية للمراهق في التالي :

- عدم الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن استعمال العادة السرية و كيفية التخلص منها .
- عدم القدرة على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية .
- التفكير في الحصول على الزوجة المناسبة له .
- الشعور بالذنب لقيام المراهق بأفعال جنسية متكررة⁽¹⁾ .

2.11- المشكلات الجسمية و الصحية:

و نغني بها تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية لمراهق و الاضطرابات التي قد يتعرض لها ، و مدى تقبله للتغيرات الجسمية التي تحدث له في هذه المرحلة ، و تشير الدراسات إلى أن المشكلات الصحية و الجسمية تحتل مركزا هاما من بين المشكلات العديدة التي تمثل في الآتي:

- التعب و الصداع الشديد .
- العيوب الجسمية مثل حب الشباب و تظهر هذه المشكلات عادة كنتيجة لاهتمام المراهق بجسده و صورة جسمه و إن رد فعله إزاء هذه العيوب تمثل في التوتر و القلق و اضطراب العلاقات بينه و بين أقرانه .
- الاهتمام الشديد بتقوية الجسم و القيام بالألعاب الرياضية التي تحقق له ذلك .
- عدم فهم المراهق للتغيرات الفيزيولوجية و الجسمية التي تحدث له في المراهقة ، و عدم معرفته أو فهمه لها تسبب له قلقا و توترا .

(1) - سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص382-384.

3.11- المشكلات الاجتماعية:

تشير المشكلات الاجتماعية للمراهق إلى قدرة المراهق على التكيف مع الآخرين ، ومع المجال الذي يعيش فيه ، و مدى تحقيق حاجاته إلى الاعتبار و القبول الاجتماعي و الانتماء و التقدير تمثل المشكلات الاجتماعية التالية أكثر المشكلات شيوعاً لدى المراهق .

- الرغبة في أن يكون المراهق محبوباً أكثر ممن هم حوله .
- الرغبة في البحث عنّ يستطيع إفشاء سره لهم .
- القلق من انتشار العداء بين الناس .
- الشعور بالحنج عندما يكون في مجلس الكبار⁽¹⁾ .
- ممارسة المراهق للسلوك المزعج ، كعدم مراعاة الآداب العامة و الاعتداء على الناس ، و تخريب الممتلكات و البيئة و الطبيعة ، و قد يكون الإزعاج لفظياً أو عملياً .

4.11- المشكلات النفسية:

تعد المشكلات النفسية للمراهق نتاج عوامل كثيرة بعضها اجتماعي راجع إلى ظروف البيئة المحلية التي يعيشها الفرد ، و بعضها الآخر فيزيولوجي ، فبروز الدافع الجنسي و ما يتلو ذلك من محاولات لإشباعه و النمو الجسمي السريع الذي يستأثر على اهتمام المراهق ، و قدرة المراهق على التكيف مع الظروف البيئية و قدرته على إشباع حاجاته المختلفة ينعكس بشكل أو بآخر على مشكلاته النفسية ، و تمثل المشكلات النفسية التالية أكثر المشكلات شيوعاً بين المراهقين:

- الخشية من ارتكاب الخطأ و الحساسية للنقد و التجريح .
- الشعور بالندم لأفعال يقوم بها أثناء غضبه .

(1) - سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص387.

- عدم تمكن المراهق من السيطرة على أحلام اليقظة⁽¹⁾.
- الخوف من الفشل أو من العجز عن الوصول إلى ما يتوقعه الغير منه .
- صراعات دينية و أخلاقية⁽²⁾.

5.11- المشكلات الحركية:

نظرا للتغيرات الكبيرة التي تطرأ على المراهق في تلك المرحلة ، نرى تأثير ذلك واضحا على مستوى مهاراته الحركية و هذا من خلال .

- عدم الاتزان في النمو العضوي و الوظيفي و التغير السريع في نسب النمو الجسمي يؤدي إلى عدم التوازن الحركي مما يؤدي أحيانا إلى الارتباك في المشي و سقوط الأشياء من أيدي المراهق⁽³⁾.
- اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم وخاصة المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة و الجمباز و كرة السلة و كرة القدم⁽⁴⁾.
- كثرة الحركة دون هدف محدد حيث أن القوة المبذولة ليست إقتصادية.

6.11- المشكلات المدرسية:

تشير المشكلات المدرسية إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسيه و زملائه و مدى تكيفه معهم و بالمواد الدراسية ، و المشكلات المرتبطة بالتحصيل الدراسي و طرق الإستذكار و الإمتحانات المدرسية، حيث يفرض الجو المدرسي و التعامل مع المدرسين و المنهاج الدراسي و الواجبات المدرسية

(1) - سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص388

(2) - محمود عبد الحلیم منسي د. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص203

(3) - محمود عبد الحلیم منسي د. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص310

(4) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص180

وأنظمتها التي تحد من حرية المراهق و حركته و تنقص من قيمته مما يعرض النظام المرسي إلى تمرد المراهق لها⁽¹⁾ و تمثل هذه المشكلات حسب دراسة قام بها "جلبرت ورن" Gilbert Wren (1952) في:

- مشكلات في عادات الاستذكار وتنظيم الوقت و مشكلات تدوين الملاحظات و الامتحانات وعدم القدرة على التركيز و الانتباه.
- مشكلات تتعلق باختيار المواد الدراسية و التخصص الأكاديمي.
- مشكلات تتعلق بطرق التدريس و الكتب المقررة.
- مشكلات تتعلق باتجاه المدرسين نحو الطلبة⁽²⁾.

7.11 - المشكلات الأسرية:

تشير المشكلات الأسرية بالنسبة إلى المراهق إلى نمط العلاقات الأسرية و اتجاه الوالدين في معاملة المراهقين ، و مدى تفهم الآباء لحاجاتهم ، و نظرة المراهقين إلى السلطة الأبوية من حيث قوة مواجهة ضمهم أو لحل مشكلاتهم و رغبة المراهق في الاستقلالية و الاعتماد على الذات في مواجهة متطلبات الحياة و تمثل تلك المشكلات في :

- عدم تفهم الآباء لحاجات المراهقين و صعوبة التفاهم معهم.
- عدم توفر البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم بواجباته الدراسية.
- عدم قدرة المراهق من مناقشة أمور الأسرة مع الوالدين.
- الحد من حرية المراهق في كثير من الأمور الحياتية للمراهق.
- اختلاف الآراء بين المراهق و أسرته في حل مشكلات الأسرة و تبني المراهق أفكارا جديدة قد تختلف كثيرا عم يؤمن به.

8.11 - المشكلات الإقتصادية:

تلعب المشكلات الإقتصادية دورا هاما في حياة المراهق و تسبب له القلق الشديد، و تشير المشكلات الإقتصادية للمراهق على ذلك:

(1) - سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 386.

(2) - محمود عبد الحلیم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق ، ص 311.

- عدم قدرته على إشباع حاجاته و تلبية مطالبه في تلك المرحلة .
- رغبة المراهق في الإستقلال بالمال و التصرف به كيفما يريد .
- ضعف الحالة المالية للمراهق و هدم وجود مصدر ثابت للحصول على الأموال اللازمة .
- قلق المراهق من عدم القدرة على إيجاد عمل خارجي لكسب المال و مساعدة الأسرة .
- الخلافات الأسرية في تنظيم الشؤون المالية له، و عدم الإستقرار المالي لها⁽¹⁾

12- تطور القدرات الحركية في مرحلة المراهقة المبكرة:

بالنسبة لتطور القوة العضلية، فنلاحظ تطورا غير ملموس في بداية هذه المرحلة إذا ما قورنت بالمراحل السابقة، حيث يزداد في نهاية المرحلة، مع وجود بعض فرق كبير لصالح الذكور كصفة مميزة لتلك المرحلة، و يعزى ذلك إلى النمو في الطول المميز لبداية المرحلة .

إن العلاقة بين القوة و وزن الجسم تمثل توقفا مع تطور قليل لا يذكر في تلك المرحلة و خصوصا القوة النسبية لعضلات الذراعين مع الجسم ، و ذلك عند الذكور أما بالنسبة فلا يحدث أي تقدم في تلك النسبة حيث يؤجع السبب في ذلك إلى النمو المضطرد في وزن النسيج الشحمي عندهن .

أما بالنسبة للسرعة فنشاهد تحسنا كبيرا في كل من سرعة رد الفعل و سرعة التردد و سرعة العدو مع وجود فوارق واضحة بين الجنسين ، و يعزى " فارفل " 1959 Farfel و " شنابل "

1969 سبب ذلك التحسن، إلى النمو و نضج العمليات العصبية في تلك المرحلة .

و بالنسبة للتحمل الدوري التنفسي نلاحظ تحسنا قليلا في بداية المرحلة سرعان ما يتطور في نهايتها، و تساوي مستويات الجنسين مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد في بداية المرحلة و بداية المرحلة اللاحقة .

(1) - سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 385.

إن توقفا و تباطؤا ظاهرين يحدثان في بداية تلك المرحلة في القدرات التوافقية كالقدرة على التوجيه والتكيف والتكويني الحركي، سرعان ما يتطور ويتحسن المستوى في نهاية المرحلة، ويتفق "مانيل" 1977 و "شابل" 1969 أن فروقا بسيطة تميز البنات عن الأولاد بالنسبة لتلك القدرات. هذا بالإضافة إلى قصور في عنصر الرشاقة والذي يميز تلاميذ تلك المرحلة من الجنسين، مع تميز البنات عن الأولاد بالنسبة لعنصر المرونة وفي تلك المرحلة والمرحلة اللاحقة.

13- تطور المهارات الحركية في مرحلة المراهقة المبكرة :

نظرا للتطورات الكبيرة التي تطرأ على المراهق في تلك المرحلة نرى تأثير ذلك واضحا على مستوى مهاراته الحركية سواء سلبا أو إيجابا. فبالنسبة لمستوى التعلم الحركي ومعدل تطوره فيلاحظ نموا مستمرا وثابتا لكن بنسبة قليلة و بالنسبة للتعلم من « المحاولة الأولى » ، والذي تميزت به المرحلة السابقة « مرحلة الطفولة المتأخرة » نرى أنه من الصعوبة تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة ، وإن إكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم ، حيث يظهر ذلك من خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدفعة الحركية كالسباحة و الجمباز و كرة السلة و كرة القدم ، و بذلك نرى أن مستويات التعلم الحركي يسير ببطء جنبا إلى جنب مع مستوى القدرات الحركية ، و بشكل كبير و خصوصا في مستويات الجري و الوثب و الرمي حيث تتباعد تلك المستويات في نهاية تلك المرحلة و بداية المرحلة التالية و لصالح الأولاد⁽¹⁾.

❖ إعتبرات تدريبية يجب مراعاتها في هذه المرحلة:

في هذه المرحلة يأخذ التدريب شكلا آخر من حيث الكم و النوعية، مع ذلك يطبق ما كان يستخدم في المرحلة السابقة و أكثر⁽²⁾. بحيث تزداد شدة التدريب بالإعتدال و عدم المغالاة في هذه

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص179

(2) - عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف جلال حزي و شركاؤه، الإسكندرية، 1998، ص29

المرحلة من تطور و نمو. إنه لمن المهم أن نعي الاختلافات في الأداء، ربما يكون ناتجا عن الاختلافات في النمو، فبعض المراهقين و الناشئين يتعرضون لطفرة في النمو (نمو سريع) وهذا قد يفسر إفتقارهم للتوافق العضلي العصبي عند الإشتراك في التدريبات، و عادة ما تكون سرعة تطوير التوافق خلال مرحلة ما قبل المراهقة تتميز بالبطء، و التراجع الطفيف خلال مرحلة المراهقة، فيزداد النمو في الطول من 10 إلى 12 سم في السنة، مما يعمل على إعاقة التوافق نتيجة لنمو الأطراف، و خاصة في الأطراف السفلية، تتغير النسبة بين أجزاء الجسم المختلفة و تكون النتيجة إنخفاض في المقدرة التوافقية.

و بالرغم من أن هذه الصفات يتسم بها كل المراهقين إلا أن المراهقين الممارسين لأنشطة الرياضة يستمرون في اكتساب التوافق الجيد مقارنة بالمراهقين الآخرين، فيستمر تحسين التوازن و الدقة و التوقيت خلال مرحلة المراهقة، و عليه يجب أن نؤكد في هذه المرحلة على تطوير المهارات و القدرات الحركية، و ليس على الأداء و الفوز أو الجانب البدني أو شيء آخر⁽¹⁾.

14- المراهقة و ممارسة النشاط البدني :

إن خصائص النمو للإنسان في مرحلة المراهق تمكنه من ممارسة الأنشطة الرياضية وفق قواعدها و نظمها الرسمية، لذا يراعى أن تشمل برامج النشاط الرياضي على تنوع و تعدد الألعاب الرياضية المنظمة و الأهتمام بالألعاب الصغيرة و التي تمهد للألعاب الكبيرة حيث أنها توفر عنصر التنوع و تتيح الفرصة لإكتساب المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب و الأنشطة الرياضية كما يساعد النشاط الرياضي المراهق على التعرف على قدراته البدنية و العقلية و يكشف من خلالها عن مواهبه إضافة إلى إكتساب للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط الرياضي البدني وسيلة تربية لها

(1) - خيرة إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-18 سنة)، ج1 منشأة المعارف جلال حزني

التأثير الإيجابي على سلوك الرياضي في مرحلة المراهقة من حيث إكتساب القيم الأخلاقية ، الروح الرياضية ، قيمة اللعب ، الإلتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب ، تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني ، لذا يجب أن يهتم المربي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية ورياضية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك وإكتساب القيم الأخلاقية⁽¹⁾ .

15- دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

لقد أعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد " Freud " بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره - هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا «loria» أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية مجتة، فقد تبين أن الشعور، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسو جسم ي psychosomatic⁽²⁾ .

تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الإنفعالي والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة)

(1) - أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : " النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 122 - 127 .

(2) - أسامة أنور كامل، أمين أنور الخولي. التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 1998، ص57.

للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الإنفعالي⁽¹⁾.

وإذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب الترويجي فإننا نجد أنها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجاتها من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع. أما إذا تكلمنا على اللعب باعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميبلر وليلاندر وسميث أن اللعب دور هام في التقليل من من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر. . في حين أشار كل باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد أمانتر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من الإنفعالات المصاحبة⁽²⁾، يشير كل من " شيلر" و " سبنسر" إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعمدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالانفعال الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له

(1) - محمد عبد الفتاح، أمين أنور الخولي، عدنان درويش. التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي،

القاهرة 1998، ص23.

(2) - محمد محمد الحماسي. فلسفة اللعب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص75.

صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة والتعاون معهم يعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائده:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات .
- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها .
- النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته ⁽¹⁾ ، إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق . وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات الاضطرابات النفسية وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع . إن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة الاضطرابات النفسية إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمارين اللياقة البدنية، تمارين التنفس أو مباريات في كرة السلة أو اليد . . . الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخيرة وجعل المراهق أكثر إتزاناً من الجانب الانفعالي .

بعد أن تطرقنا لأهم الخصائص العمرية للمرحلة المدروسة " المراهقة" فلا يسعنا القول بأن نعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية والعقلية والنفسية الإنفعالية وغيرها هي العامل الأساسي لظهور الاضطرابات النفسية عنده وأن واجب أساتذة التربية البدنية والرياضية هو تهيئة الجو

(1) - محسن علي الدلفي. تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان- الأردن 2001، ص38.

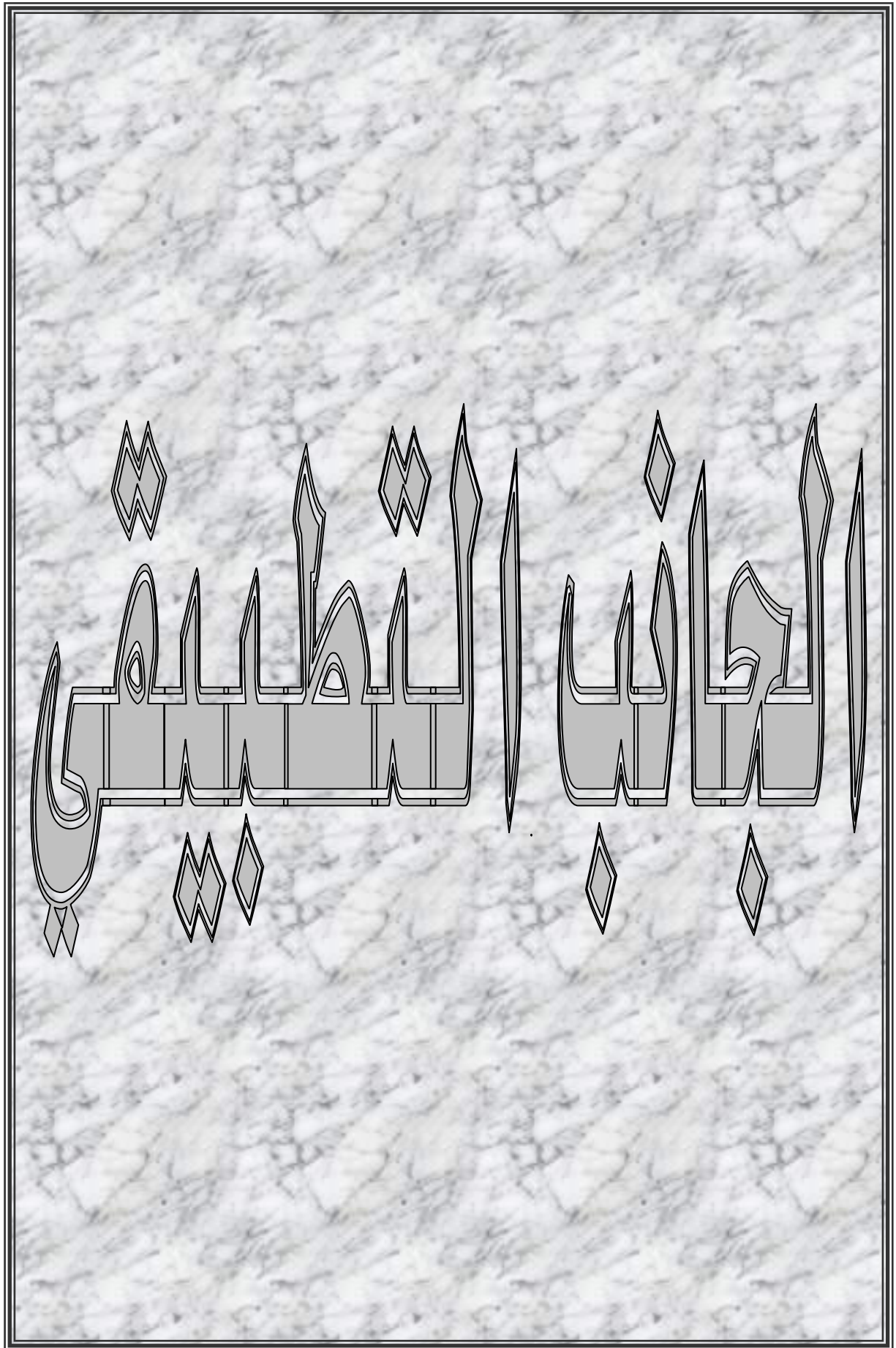
الملائم حتى يتمكن هذا الأخير من تفريغ مكبوتاته الإنفعالية والتعبير عن مشاعرهم كما أننا نلح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية يسوده المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته.

خلاصة:

من خلال ما تضمنه فصلنا هذا نجد أنه من الصعب أن يتكيف الناشئ مع هذه المرحلة الحرجة بالاعتماد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبورية بين الطفولة والرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجنسي والجسمي والعقلي والاجتماعي والنفسي، . . . إلخ، ولكن بشكل مضطرب وغير مألوف، وأمام هذه الاضطرابات والأزمات النفسية يصبح المراهق من أي وقت مضى محتاجا إلى المساعدة حتى يغدو راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية وجسدية كامنة في كل منا، تدفعنا إلى التصرف الخاطئ،

و بالتالي فهي تحتاج إلى رقابة ومساندة مستمرة من الأهل والأسرة.

هذا من جانب ومن جانب آخر ينظر إليها أنها مرحلة التعليم والتدريب سواء أكان تعليما عمليا أم مهنيا، أم أي صورة من صور التعليم الهادف، و بالنظر إلى ما سبق ونظرا لما يميز هذه المرحلة عن بقية المراحل من إمكانيات وقدرات حركية كبيرة، بالإضافة إلى القدرات العقلية وخاصة قدرة الذكاء التي تصبح أكثر وضوحا من تميز القدرات الخاصة، وأمام هاتين الميزتين يصبح لدى الناشئ إمكانية التعلم واستيعاب المهارات والمعلومات والنقاط الفنية للمهارات الحركية، وبذلك تكسب المراهقة أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ مهاريا خاصة في بداياتها.



الفصل الرابع

النهضة العلمية التبعية

تمهيد:

في ضوء العرض السابق للجانب النظري وإشكالية البحث، ومن خلال ما تم عرضه من أهمية وأهداف البحث، فإن الباحث يحاول في هذا الفصل التطرق إلى تصميم البحث من خلال تحديد المنهج المتبع وعينته ومجالاته وأدوات الدراسة، بالإضافة إلى ذلك تحديد الإجراءات العملية المتبعة والأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل النتائج.

1- المنهج العلمي المتبع :

إن المنهج في البحث العلمي يعني تلك الأسس والقواعد والتدابير التي يتم رسمها من أجل بلوغ حقيقة ويقول (عمار بوحوش و محمد محمود ذنبيات) " إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " ⁽¹⁾ والمنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع البحث ولذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية . استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي (الطريقة المسجية) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته الغرض المطلوب من البحث ، حيث أن الطريقة المسجية هي إحدى الطرق المنهج الوصفي . إن الدراسات الوصفية تسهم في إضافة معلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظواهر الرياضية المختلفة التي تؤثر إيجابيا أو سلبيا على الرياضة ككل ومثل هذه المعلومات تحمل درجة من الأهمية في القدرة على تقييم الوضع الراهن " ⁽²⁾، وإن المهمة الجوهرية للوصف هي أن يحقق للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث مما يجعل منها موردا خصبا للحصول على المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسات الوصفية التي تتصل بالسلوك مما يمكنه من تحقيق تقدم كبير في حل المشكل والمنهج الوصفي يحاول الإجابة على السؤال الأساسي في ذلك أي ما هي طبيعة الظاهرة موضوع البحث فلا يقتصر البحث بذلك على جمع البيانات وتبويبها وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلا دقيقا كافيا ثم الحصول والوصول إلى تعميمات شأن الظاهرة موضوع البحث .

(1) - عمار بوحوش و محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي و طرق البحث . ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر . 1995. ص.89.

(2) -ديوبولدب، فان دالين :مناهج البحث في التربية و علم النفس . ترجمة محمد نبيل نوفل مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 1977،ص139.

2- الدراسة الاستطلاعية :

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها بحيث يمكن الجيب من الاجابة دون الحاجة الى اي تفسير ، حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها 80 تلميذ ، وقد تم قياس الصدق بطريقة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، وأما فيما يخص حساب ثبات الاختبار فاستعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وانطلاقاً من دراستنا الاستطلاعية هاته تم وضع مقياس البحث وفق الأهداف والفرضيات .

3- مجالات الدراسة :

3-1- المجال الزمني :

تم ابتداءً من اوائل شهر ديسمبر 2008 الى غاية أواخر شهر فيفري عن طريق جلب المادة العلمية وهذا في الجانب النظري ، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين وذلك من بداية شهر مارس الى غاية أواخر شهر أفريل وهذه المدة تم فيها التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة .

3-2- المجال المكاني :

أجرى البحث بعض متوسطات شلف ركز (متوسطة أول نوفمبر 1954 بالشلف ، متوسطة

نهج ابن باديس حي السلام) .

4- عينة البحث :

يقول محمود قاسم في كتابه المنطق الحديث و مناهج البحث . " ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع"⁽¹⁾ وإبراهيم بسيوني عميرة " فإن عدد الحالات التي يشملها "الكل" الذي تنتمي إليه أو يتضمنها "الجميع" الذي يحتويها كبيرا أصبح من الصعوبة بمكان بل من المستحيل دراسة جميع هذه الحالات ، ولهذا يلجأ الباحث إلى اختيار عدد محدود من هذا الكل "⁽²⁾

ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من عدد من المؤسسات حيث تم اختيار مؤسستين بشكل عشوائي ،وقام باختيار 60 تلميذ ممارس للتربية البدنية و الرياضية و60 تلميذ غير ممارس للتربية البدنية والرياضية (معفى) وذلك أيضا بشكل عشوائي .

5- أدوات الدراسة :

تعد أدوات البحث تعد المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها بجته . ومن هذا المنطق وصف الباحث عدة وسائل في جميع المعلومات، قد ساعدته في الكشف عن جوانب البحث، وهي:

أ- مقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي اعدته الباحثة المصرية " رشا عبد الرحمن محمود والي " لتلاميذ المرحلة المتوسطة 2007 حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية ،وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية ،وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه ،وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت، مع العلم انه يقيس بعدين أساسين هما بعد

(1) - محمود قاسم : المنطق الحديث و مناهج البحث. الطبعة 5، دار المعارف ، القاهرة ، 1976، ص151.

(2) - إبراهيم بسيوني عميرة : مناهج البحث التربوي . دار المعارف بمصر ، القاهرة ، 1974ص67.

التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على ستة ابعاد ثانوية (مجالات) ، وهذه الابعاد هي :

أولاً: التوافق النفسي :

البعد الاول المهارات الشخصية :

وتعني التمتع ببعض القدرات الخاصة ، والتي تميز تلميذا عن الاخر .

البعد الثاني الاحساس بالقيمة الذاتية :

إدراك التلميذ لذاته ولعلاقاته بالعالم المحيط به ووعيه بمجسالاته وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه وبما يعوق انطلاق طاقاته .

البعد الثالث الاعتماد عن النفس :

مدى قدرة التلميذ على تلبية حاجاته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنوية وما يتناسب معها من قدرات ، حيث أنه يوجد بعض الحاجات لا يستطيع التلميذ تليتها لنفسه وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنوية .

البعد الرابع التحرر من الميل الى الانفراد :

قدرة التلميذ على الاندماج مع اقرانه في نفس المرحلة السنوية وعدم الانطواء على نفسه والابتعاد عنهم

البعد الخامس الحالة الصحية :

تعني حالة كون التلميذ لائقاً من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، وليس مجرد خلوه من المرض او العاهة .

البعد السادس الحالة الانفعالية :

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

ثانيا : التوافق الاجتماعي :**البعد السابع اللياقة في التعامل مع الاخرين :**

قدرة التلميذ على التعامل مع الاخرين من زملاء وجيران واقرباء والذين لايعرفهم بطريقة لائقة .

البعد الثامن الامتثال للجماعة :

شعور التلميذ بالانتماء الى جماعة تقبله ويتقبلها ،وشعور بالامن والطمأنينة ،ويشبع حاجاته

الانتمائية وحاجاته التي تثلق بالمركز والمكانة .

البعد التاسع القدرة على القيادة :

تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميز عن اقرانه وتؤهله لأن يقوم بعملية التاثير في الجماعة

المتواجد فيها ،ومن هذه السمات هي : الذكاء ،القدرة على تحمل المسؤولية و القدرة على المثابرة ،المشاركة

الاجتماعية ،الالتزام ، القدرة على التعبير عن رأي الجماعة التي يقودها .

البعد العاشر العلاقات في الاسرة :

مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع افراد اسرته ،ومدى ترابطه معهم وتوافر الحب

والاحترام والحنان بين افراد الاسرة الواحدة ومدى تأثيرها على التلميذ .

البعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة :

مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع ادارة المدرسة بما تحويه من زملاء ومدرسين

وادارين ،ومدى تأثير ذلك عليه سواء كان سلبيا او ايجابيا

البعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة :

مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع عناصر البيئة بما تحويه من افراد سواء كانت في

الاتجاه السلبي او الاتجاه الايجابي .

جدول توزيع العبارات في كل بعد :

عدد الاسئلة	الابعاد	الرقم
التوافق النفسي		
08	المهارات الشخصية	01
05	الاحساس بالقيمة الذاتية	02
04	الاعتماد عن النفس	03
05	التحرر من الميل الى الانفراد	04
07	الحالة الصحية	05
06	الحالة الانفعالية	06
التوافق الإجتماعي		
05	اللياقة في التعامل مع الاخرين	01
09	الامتثال للجماعة	02
06	القدرة على القيادة	03
06	العلاقات في الاسرة	04
09	العلاقات في المدرسة	05
06	العلاقات في البيئة المحيطة	06

الجدول رقم (05) :يمثل توزيع العبارات في كل بعد

6- الأساليب التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

6-1- اختبار T.test : يعد الرانز "T" من أكثر الرانز دلالة شيوعا في الابحاث النفسية والتربوية والرياضية، إذ يهدف إلى معرف معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية وتعزي إلى متغيرات معينة أم أنها تعزي إلى الصدفة وحدها، ويستخدم اختبار "T" إلى أبحاث (STUDENT) لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية وتكثر استخداماته للعينات الصغيرة التي يقجمها عن 30 فردا ولا يزيد عن 60 فردا .

معادلة "T" للعينتين المتساويتين وغير مرتبطين :

$$T = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{1 - N}}}$$

6-2- معامل الارتباط بيرسون: وهو يخص العلاقة بين متغيرين من خلال المعادلة التالية :

$$r = \frac{\sum ص \times \sum س - \sum ص.س}{\sqrt{\left[\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{N} \right] \times \left[\sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{N} \right]}}$$

6-3- المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي وهو أكثر مقاييس الوسيط استخداما كم انه يعتبر اهمها من جهة

الدراسة النظرية والتطبيق العملي على السواء

ويحسب من خلال المعادلة التالية :

$$M = \frac{\sum س}{N}$$

6-4- الانحراف المعياري وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويحسب

من خلال المعادلة التالية :

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - m)^2}{n}}$$

7- صدق وثبات المقياس المستعمل :

حساب صدق المقياس : لحساب صدق القياس اعتمد الباحث طريقة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وابعاد المقياس من خلال ايجاد معامل الارتباط بين العبارات وابعادها ،وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس ،حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاساسية للدراسة :

مستوى الدلالة 0.05	معاملات الارتباط	أبعاد المقياس
0.05	0.89	المهارات الشخصية
	0.94	الاحساس بالقيمة الذاتية
	0.92	الاعتماد على النفس
	0.85	التحرر من الميل الى الانفراد
	0.94	الحالة الصحية
	0.89	الحالة الانفعالية
	0.85	اللياقة في التعامل مع الاخرين
	0.86	الامتثال للجماعة
	0.89	القدرة على القيادة
	0.89	العلاقات في الاسرة
	0.87	العلاقات في المدرسة
	0.85	العلاقات في البيئة المحيطة

الجدول رقم 06:معاملات الصدق دلالتها لأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي .

يتضح من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات و الأبعاد الخاصة بها ، وبين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي للعبارات وابعاد المقياس ، حيث ان قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 .

حساب ثبات المقياس: استعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة وقمنا بحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي وكانت النتائج كالآتي :

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد العبارات	أبعاد المقياس	
0.05	0.31	08	المهارات الشخصية	01
	0.27	05	الإحساس بالقيمة الذاتية	02
	0.26	04	الاعتماد على النفس	03
	0.29	05	التحرر من الميل الى الافراد	04
	0.29	07	الحالة الصحية	05
	0.23	06	الحالة الانفعالية	06
	0.36	05	اللياقة في التعامل مع الاخرين	07
	0.30	09	الامتثال للجماعة	08
	0.28	06	القدرة على القيادة	09
	0.22	06	العلاقات في الاسرة	10
	0.28	09	العلاقات في المدرسة	11
	0.31	06	العلاقات في البيئة المحيطة	12
0.98		76	المجموع	

الجدول رقم 07 : معاملات الثبات ودالاتها لأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 0.211$

يتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات الفردية

والزوجية لعينة الدراسة حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية .

الفصل الخامس

عرض و تحليل النتائج

1- عرض النتائج وتحليلها:

استخدمنا في عرضنا على طريقة الترتيب حسب السياق الفرضي، إبتداءً بالفرضيات الجزئية .

الفرضية الجزئية الأولى:

1 توجد فروق دالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة لتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية مقارنة بالغير الممارسين .

الدرجات الخام الخاصة بعد التوافق النفسي :

الرقم	الممارسين	غير الممارسين	الرقم	الممارسين	غير الممارسين
01	32	29	31	33	28
02	33	27	32	32	27
03	34	30	33	34	28
04	29	26	34	31	26
05	31	28	35	30	25
06	32	29	36	33	24
07	31	26	37	32	24
08	33	26	38	33	23
09	34	30	39	35	25
10	35	31	40	34	28
11	35	29	41	34	29
12	34	28	42	33	29
13	33	30	43	35	28
14	34	27	44	33	27
15	35	29	45	34	24
16	33	26	46	33	25
17	33	24	47	31	25
18	34	25	48	30	26
19	30	25	49	34	27

25	33	50	28	32	20
26	31	51	27	33	21
27	32	52	27	31	22
30	34	53	28	34	23
30	31	54	24	29	24
28	31	55	24	30	25
26	30	56	23	31	26
27	32	57	27	32	27
30	35	58	26	33	28
27	30	59	28	34	29
28	32	60	27	34	30

الجدول 08: الدرجات الخام الخاصة بعد التوافق النفسي

1- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الاول المهاراتالشخصية :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	7.516	6.00
الانحراف المعياري	0.747	1.041
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	9.163	

الجدول 09:

يشير الجدول رقم 09 إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية

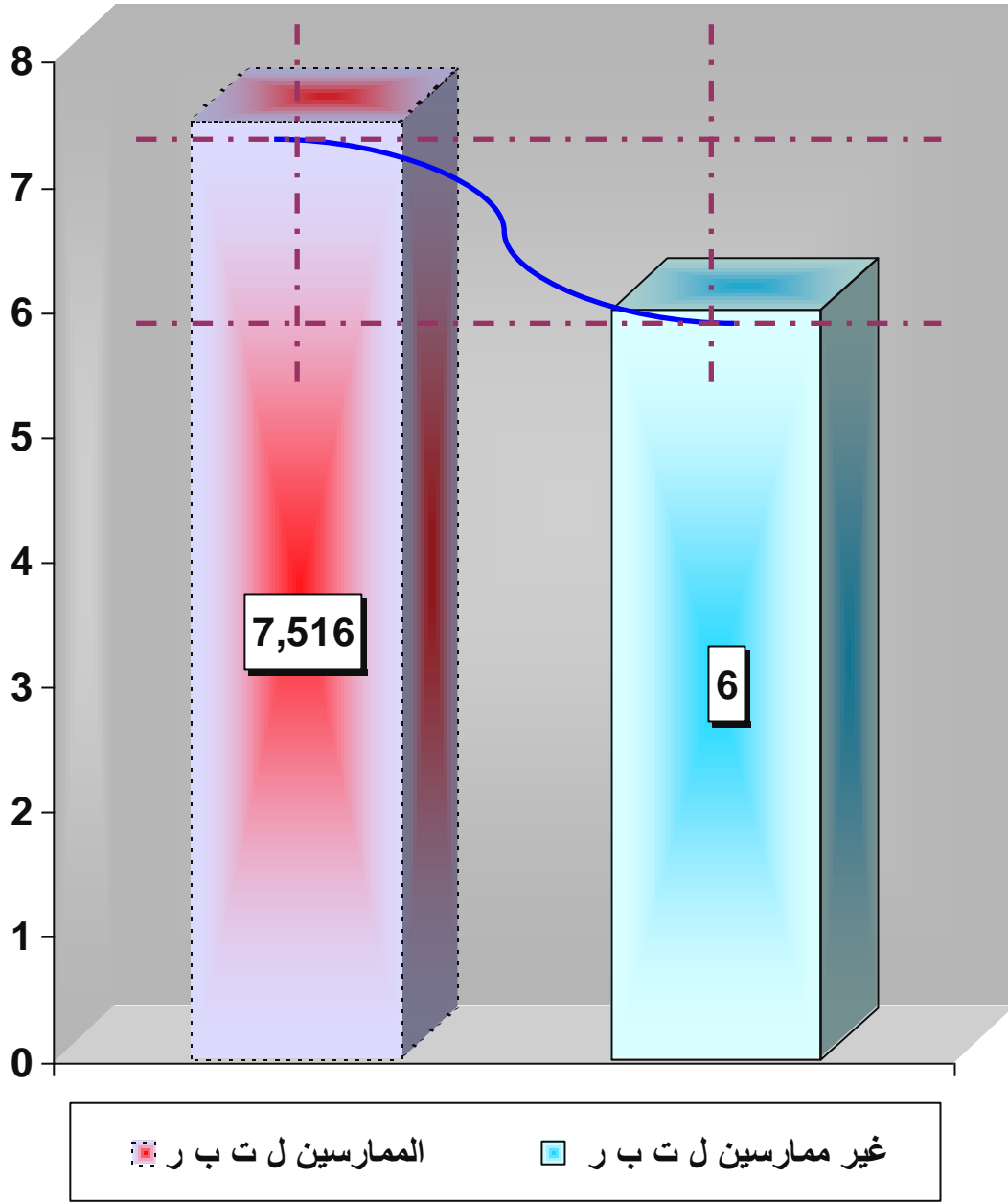
والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعد المهارات

الشخصية ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 9.163 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند

مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يوضح الفرق الجوهري وهذا ما يعكس تمتع التلاميذ الممارسين بقدرات خاصة

في المهارات الشخصية والتي تميزهم عن أقرانهم من التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين
الخاصة بالبعد الأول المهارات الشخصية



الشكل رقم 02

2- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني الإحساس

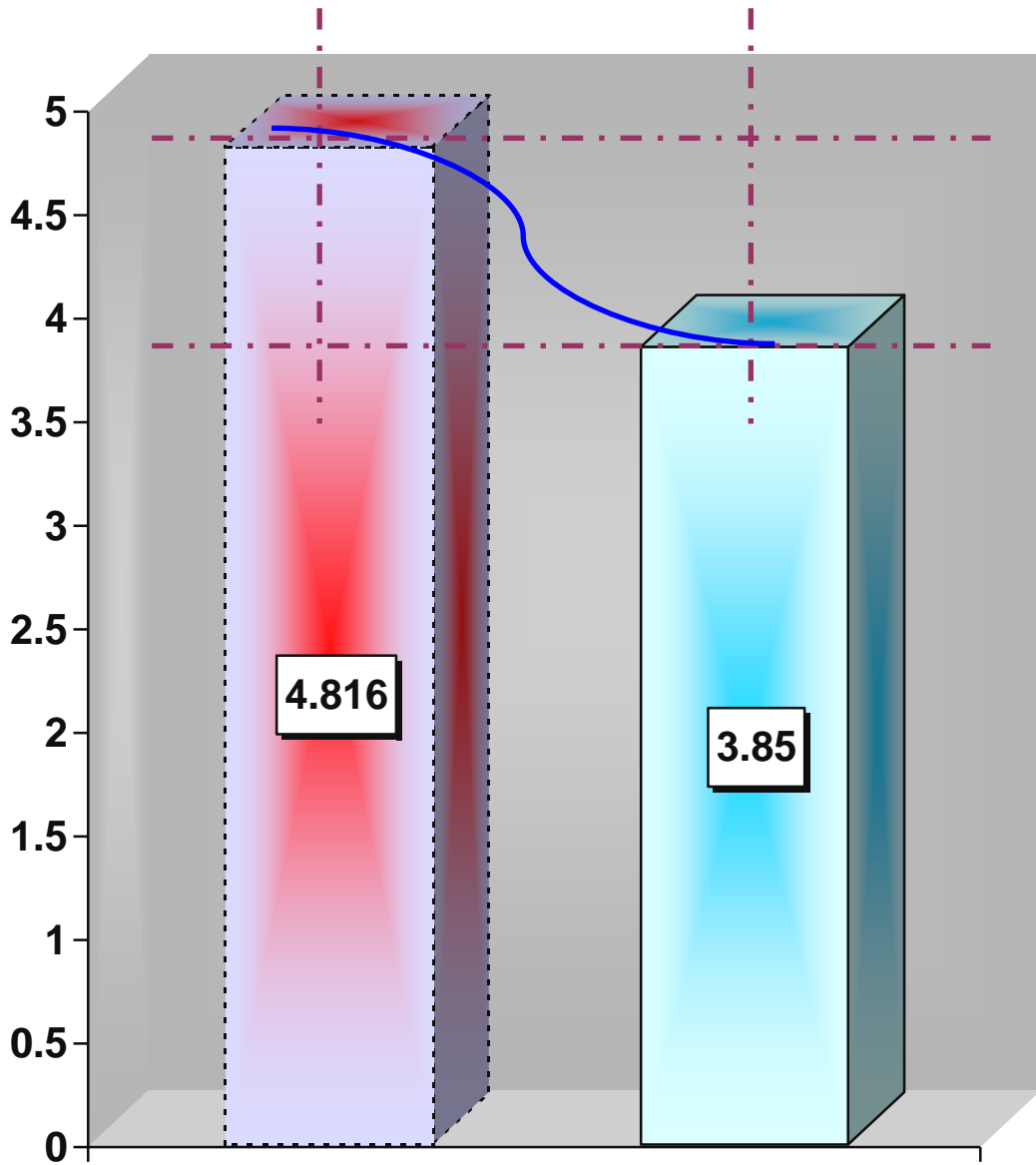
بالقيمة الذاتية :

البيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	4.816	3.850
الانحراف المعياري	0.431	0.515
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	11.145	

الجدول 10:

يشير الجدول رقم 10 إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على الإحساس بالقيمة الذاتية ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 11.145 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 مما يدل أن التلاميذ الممارسين أكثر إدراك لذواتهم ولعلاقاتهم بالعالم المحيط بهم وأكثر وعي بخصائصهم وقدراتهم وجوانب قوتهم وضعفهم ولما يعوق انطلاق طاقتهم مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين .

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين
الخاصة بالبعد الثاني الإحساس بالقيمة الذاتية



الممارسين ل ت ب ر

غير ممارسين ل ت ب ر

الشكل رقم 03

3- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثالث الاعتماد على

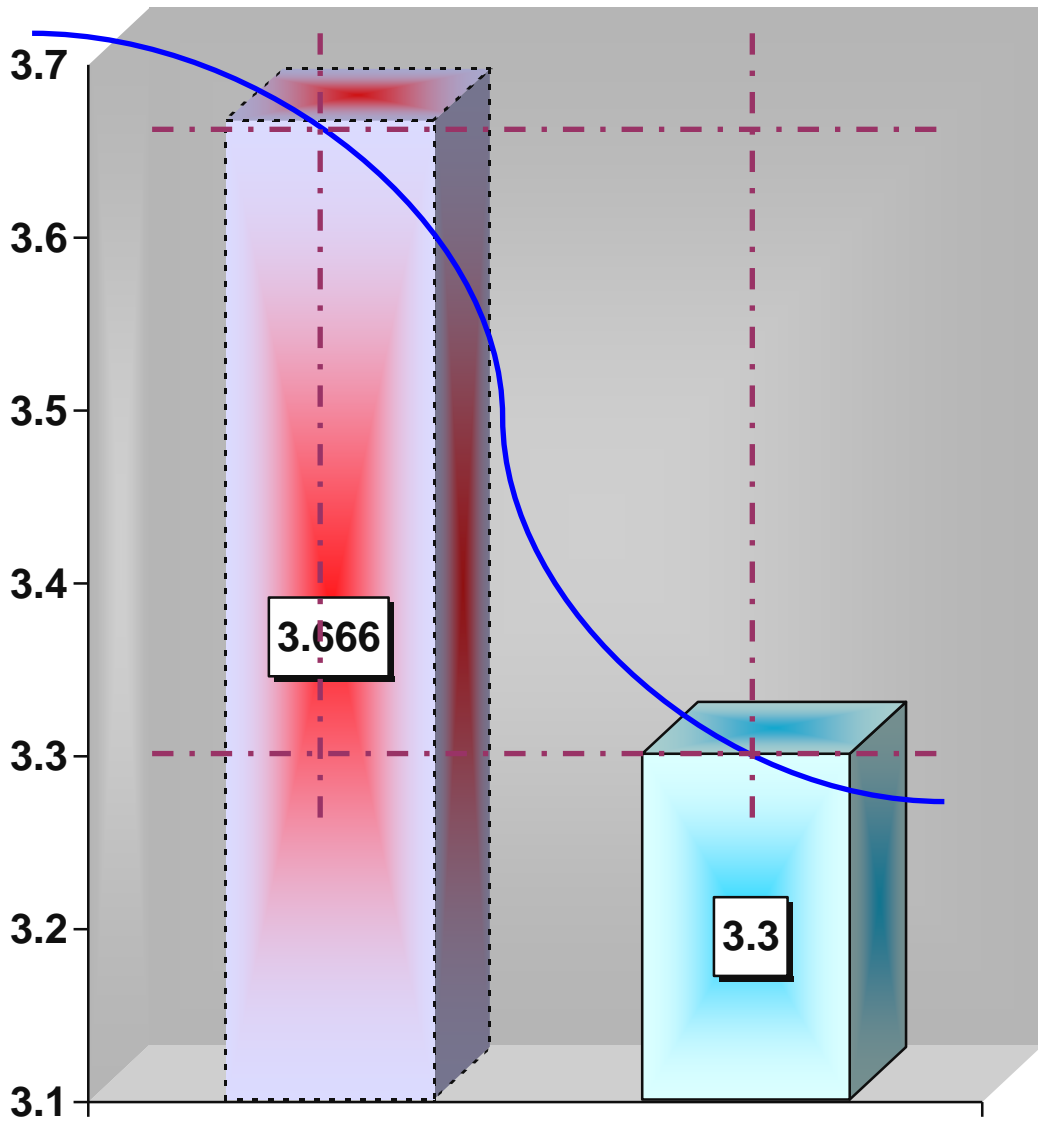
النفس :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	3.666	3.300
الانحراف المعياري	0.628	0.530
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	3.452	

الجدول 11:

يشير الجدول رقم 11 إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند بعد الاعتماد على النفس ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 3.452 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 وعليه يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين أكثر قدرة على تلبية حاجاتهم ومن جميع النواحي ولا بما يتناسب مع قدراتهم سواء القدرات البدنية أو النفسية أو العقلية وبالتالي فهم يعتمدون على أنفسهم بدرجة كبيرة مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين.

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين
الخاصة بالبعد الثالث الاعتماد على النفس



الممارسين ل ت ب ر

غير ممارسين ل ت ب ر

الشكل رقم 04

4- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الرابع التحرر من الميل

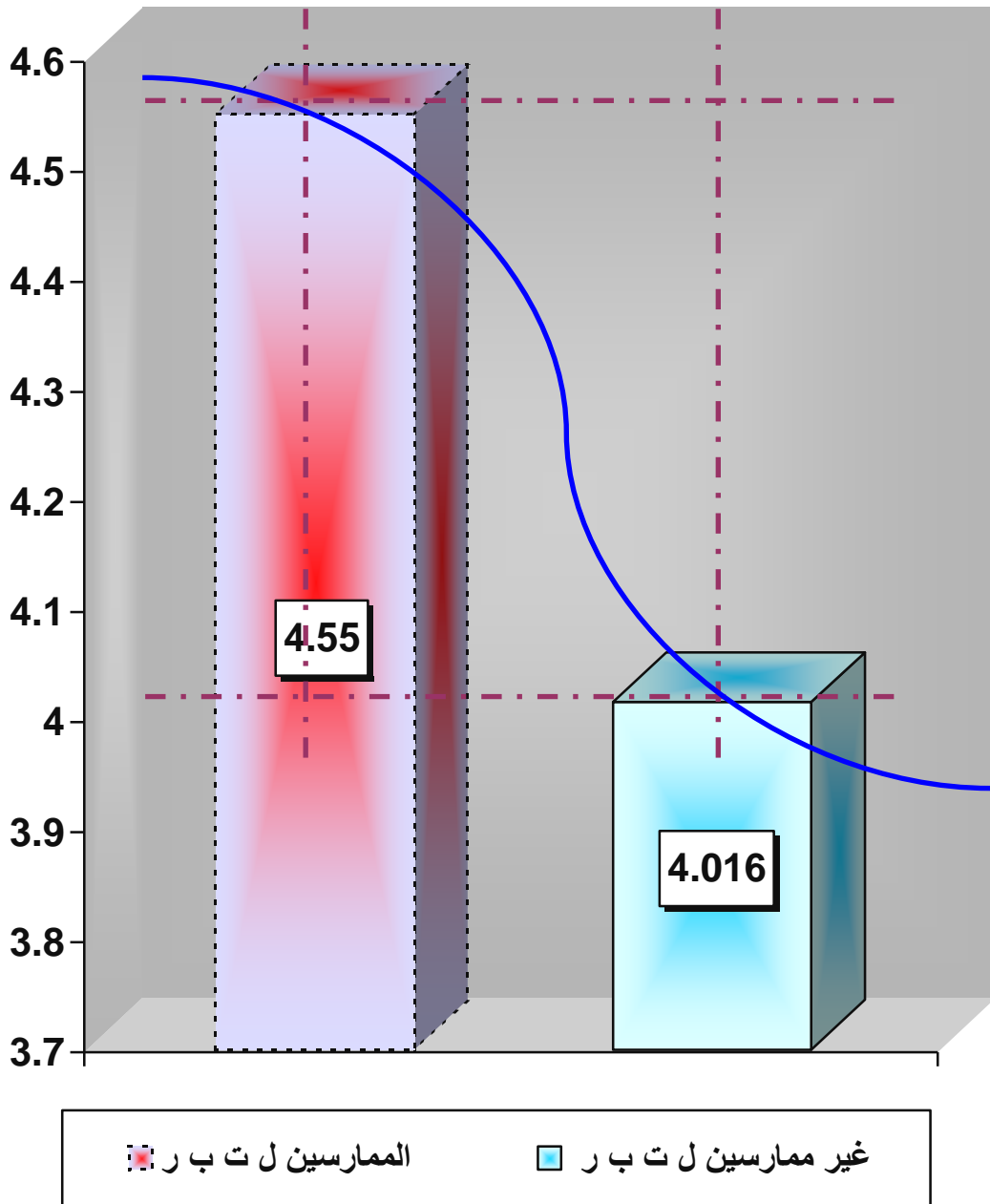
إلى الانفراد :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	4.550	4.016
الانحراف المعياري	0.768	0.676
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	4.035	

الجدول 12:

يشير جدول رقم 12 إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 4.035 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 مما يدل أن التلاميذ الممارسين أكثر قدرة على الاندماج والتواصل الاجتماعي وعدم الانطواء على أنفسهم وأكثر ميل لتوطيد العلاقات الاجتماعية الايجابية وذلك مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين.

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين
الخاصة بالبعد الرابع التحرر من الميل الى الانفراد



الشكل رقم 05

5- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الخامس الحالة

الصحية :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	6.300	4.966
الانحراف المعياري	0.530	0.920
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	9.726	

الجدول 13:

بالرجوع الجدول رقم 13 إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية

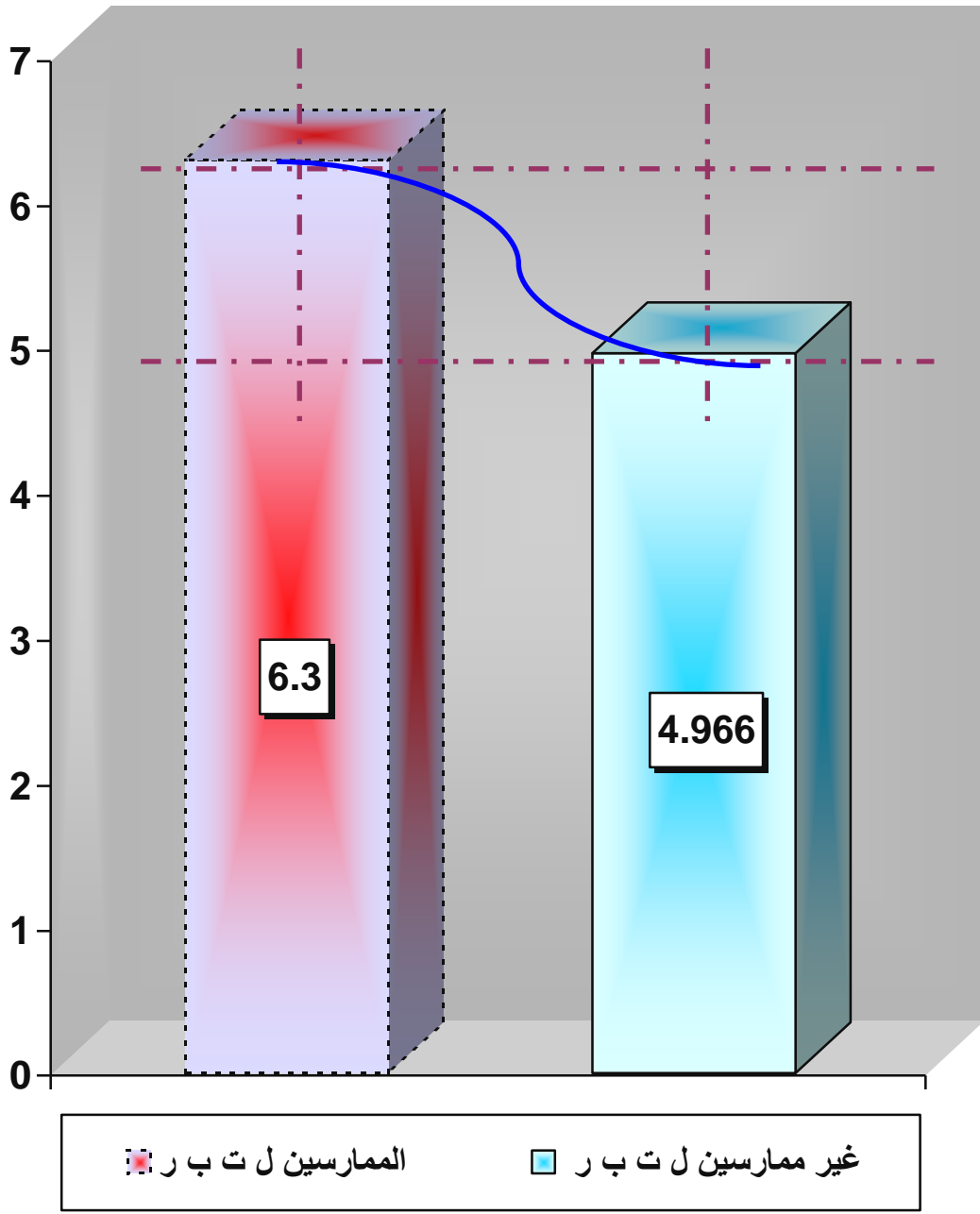
والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعد الحالة الصحية

، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 9.726 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة

0.05 مما يدل أن التلاميذ الممارسين يتمتعون بلياقة جيدة من الناحية الصحية والبدنية والنفسية

والاجتماعية إضافة إلى خلوهم من بعض الأمراض والعاهات مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين.

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين
الخاصة بالبعد الخامس الحالة الصحية



الشكل رقم 06

6- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السادس الحالة

الانفعالية :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	5.716	4.383
الانحراف المعياري	0.490	1.121
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	8.439	

الجدول 14 :

تبين من الجدول رقم (14) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين

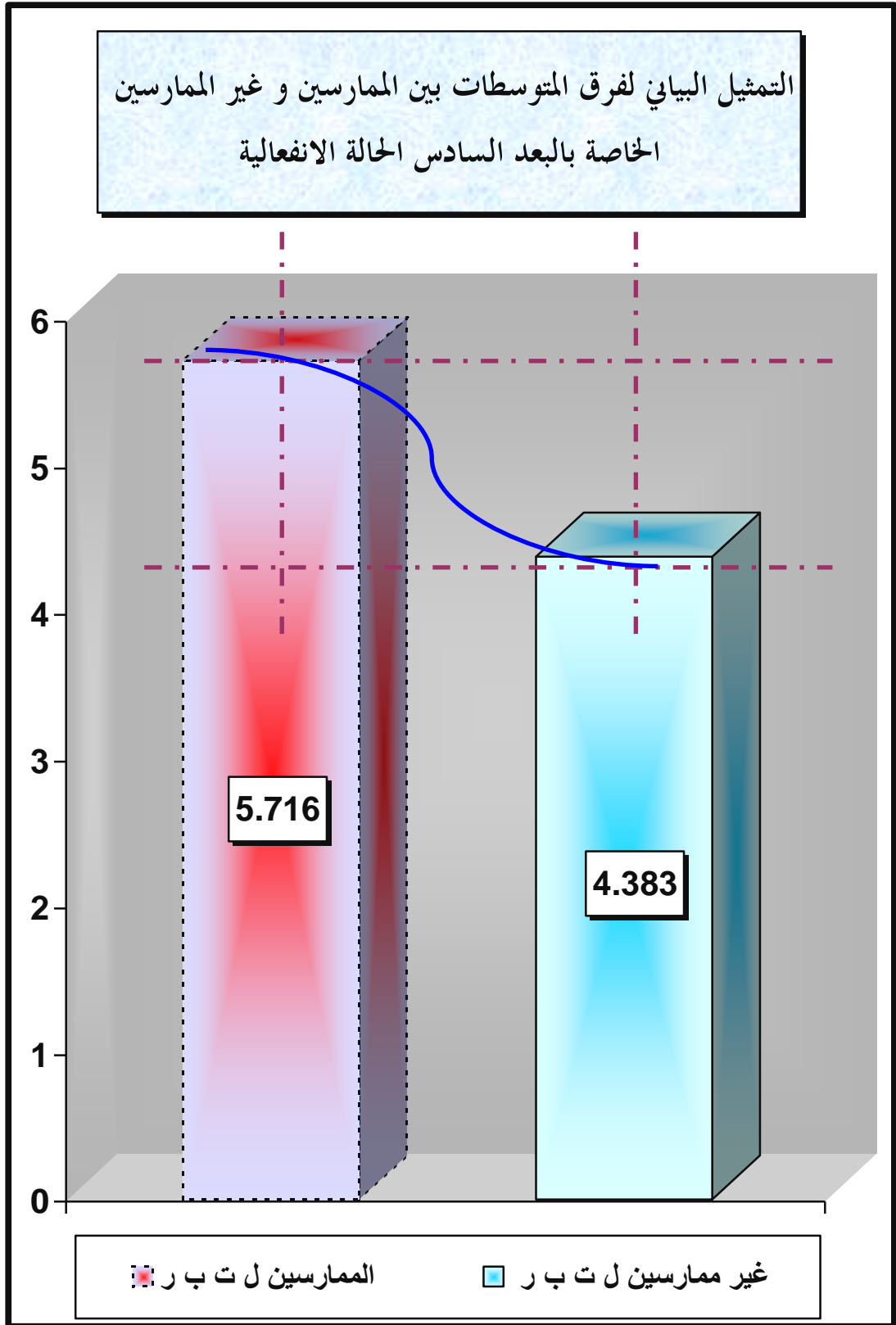
للتربية البدنية والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية والرياضية عند بعد الحالة

الإنفعالية، حيث قيمة (ت) = 8.439 وهي دالة عند مستوى (0,05) وهي أكبر من (ت) الجدولية عند

درجة حرية 118 مما يدل على أن التلاميذ الممارسين يتمتعون بالاستقرار والتوازن ولديهم القدرة للاستعداد

لأي تغير فجائي أو صعوبة غير متوقعة إضافة إلى تحقيق التوافق بين ميولهم والبيئة المحيطة بهم وبالتالي هم أكثر

قدرة على التحكم في انفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالتلاميذ الغير ممارسين.



الشكل رقم 07

7- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي :

البيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	32.550	26.933
الانحراف المعياري	1.630	1.964
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة ت:	17.041	

الجدول 15:

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين

عند بعد التوافق النفسي نرجع الى قيمة ت المحسوبة وقيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118

وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا

عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.980$ وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة

والمقدرة بـ: 17.041 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين

متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في

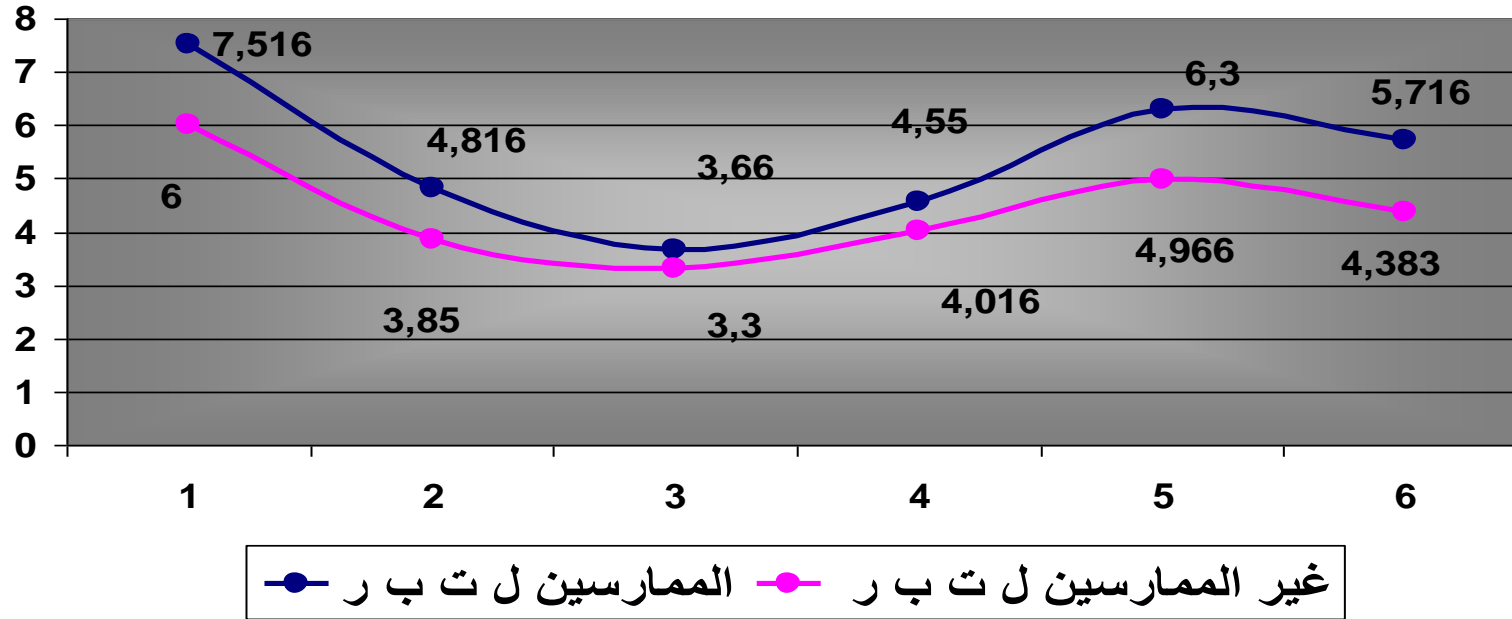
بعد التوافق النفسي في الاتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق النفسي من

خلال التمتع بالصحة النفسية ومواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاه نفسه ويقرها المجتمع وأكثر

استغلال لقدراتهم والشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من الصراعات والمشاكل العديدة

إضافة إلى القدرة على ضبط الذات والتحكم في الرغبات وإشباع حاجاتهم وإدراك عواقب الأمور والاستقرار الانفعالي إلى حد كبير وبالتالي الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها ما يؤدي إلى النمو المتكامل المتوازن والذي يهتم بكافة الجوانب .

البروفيل الخاص لفروق بين الممارسين و غير الممارسين
الخاصة بالبعد التوافق النفسي



الشكل رقم 08

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها إن الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق نفسيا من غير الممارسين لها وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5.38% وهذا مما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي ،وعليه فالنشاط البدني الرياضي تلعب دور في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقين ودوافعهم ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهم يتميزون بالضبط الذاتي وتحليلهم وتقدير المسؤولية وأكثر مسايرة لمعايير المجتمع ولمواصفاته والثقافية وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أي أنهم بفاعلية الاستجابة تجاه التوقعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات . والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية وبالتالي فممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة .

الفرضية الجزئية الثانية:

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ الممارسين وغير ممارسين .

الدرجات الخام الخاصة بعد التوافق الاجتماعي :

غير الممارسين	الممارسين	الرقم	غير الممارسين	الممارسين	الرقم
31	38	31	33	39	01
34	39	32	31	37	02
33	41	33	34	39	03
29	40	34	34	41	04
30	41	35	31	41	05
33	39	36	31	40	06
33	41	37	29	39	07
32	41	38	31	39	08
34	39	39	30	40	09
33	38	40	33	40	10
29	38	41	31	41	11
30	37	42	34	41	12
30	38	43	34	39	13
33	41	44	30	41	14
32	41	45	30	39	15
32	39	46	30	39	16
30	41	47	31	40	17
29	40	48	32	40	18
29	40	49	32	39	19
29	41	50	30	41	20
31	39	51	29	41	21
34	41	52	29	41	22
32	38	53	34	41	23
33	38	54	31	38	24
31	37	55	32	37	25
31	38	56	32	38	26

31	39	57	31	38	27
30	40	58	34	39	28
34	41	59	30	38	29
34	41	60	31	39	30

الجدول 16 : الدرجات الخام الخاصة بعد التوافق الاجتماعي .

8- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السابع للياقة في

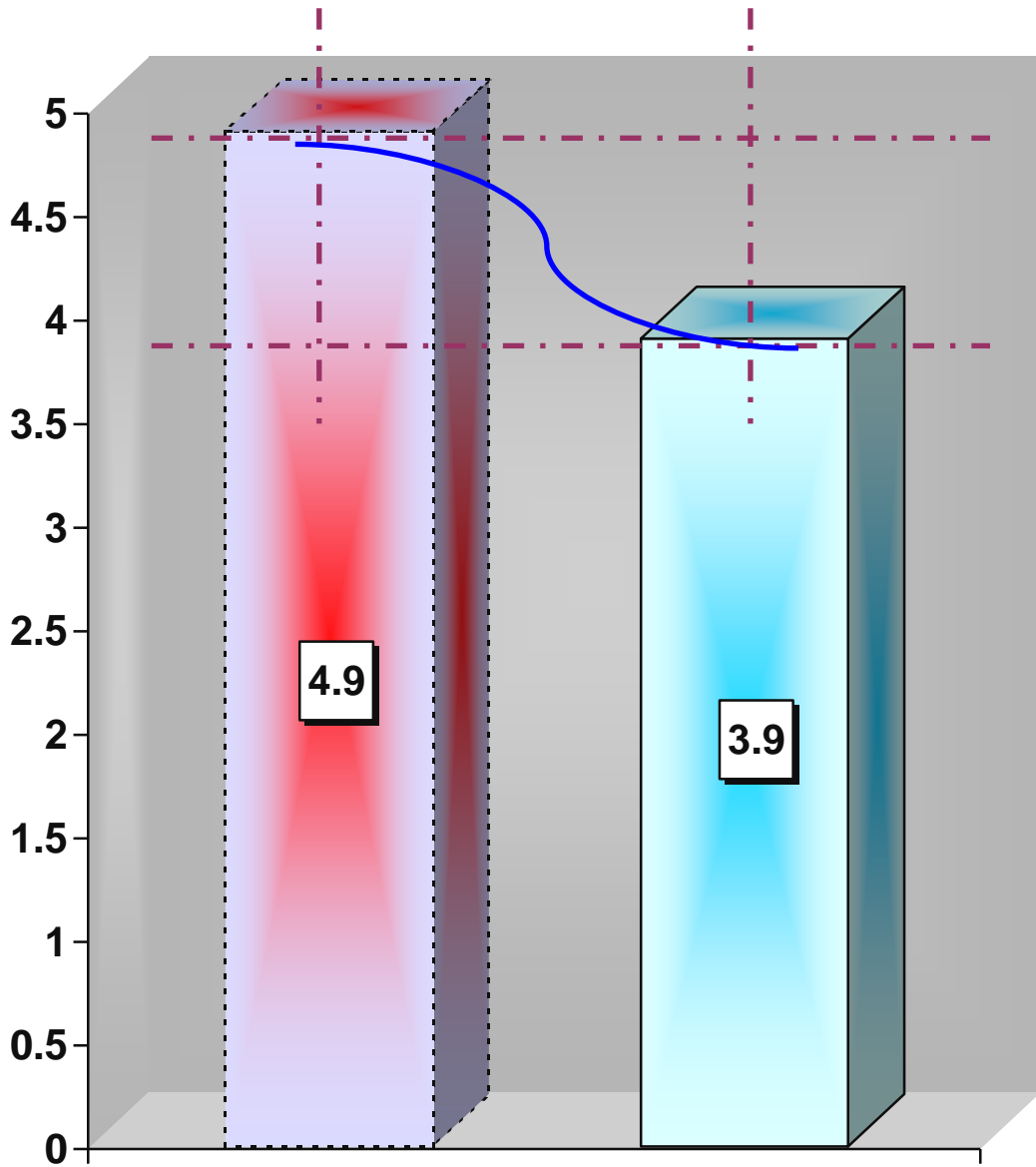
التعامل في التعامل مع الآخرين:

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	4.900	3.900
الانحراف المعياري	0.302	0.602
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	11.493	

الجدول 17:

يشير الجدول رقم 17 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند البعد السابع (اللياقة في التعامل مع الآخرين)، حيث قيمة (ت) = 11.493 هي دالة عند مستوى (0,05) وهي أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وبالتالي فالتلاميذ الممارسين هم أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة وأكثر انضباط وتقبل للآخرين وبالتالي اكتساب المواطنة الصالحة وهذا مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين .

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين
الخاصة بالبعد السابع اللياقة في التعامل مع الآخرين



الممارسين ل ت ب ر غير ممارسين ل ت ب ر

الشكل رقم 09

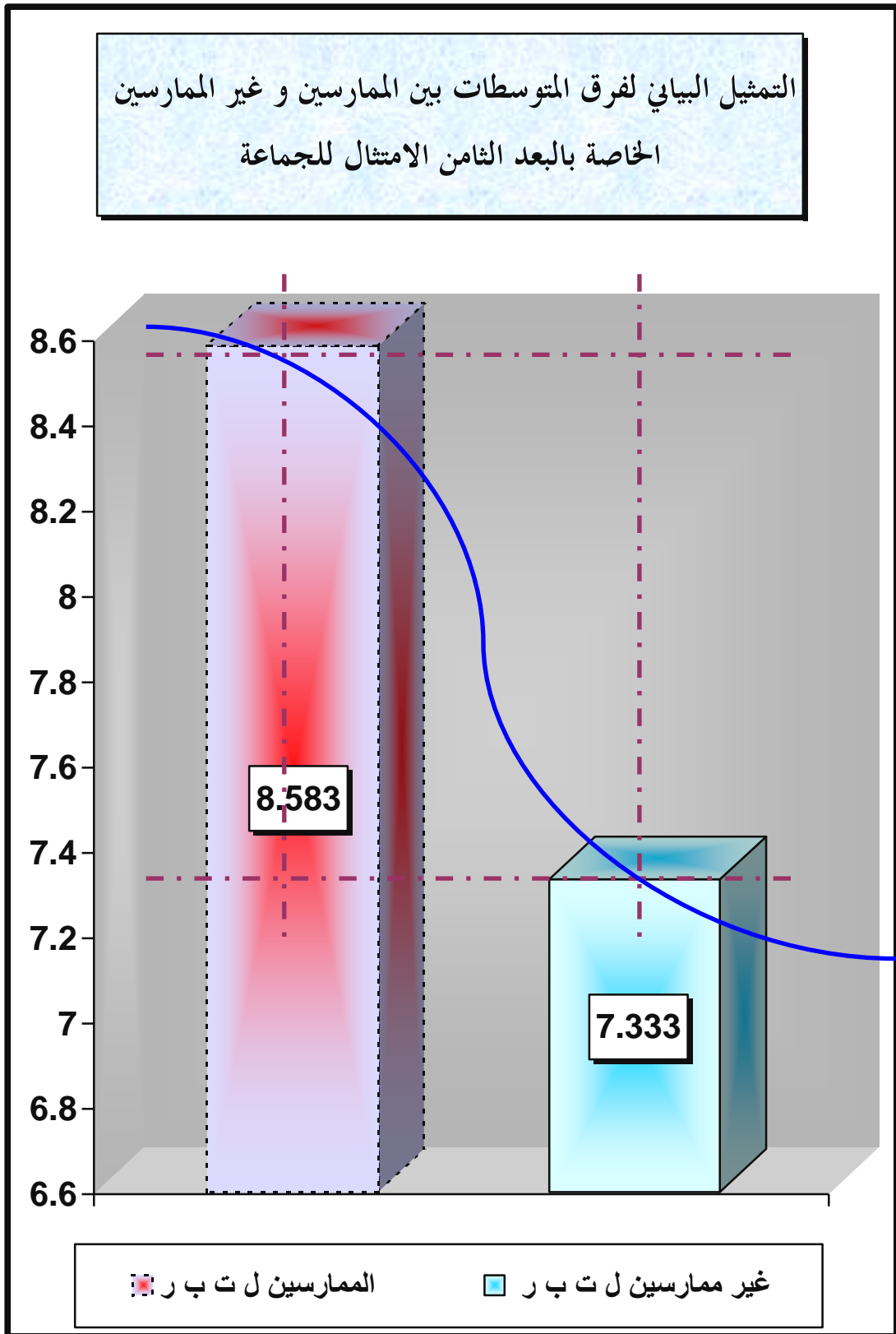
9- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثامن الامتثال

للجماعة :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	8.583	7.333
الانحراف المعياري	0.696	0.914
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	8.426	

الجدول 18:

يشير الجدول رقم 18 إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعد الامتثال للجماعة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 8.426 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 وعليه يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين هم أكثر شعور بالانتماء للجماعة إضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة وأكثر إشباع لحاجاتهم الانتمائية والحاجات التي تتعلق بالمركز والمكانة الاجتماعية وهذا مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 10

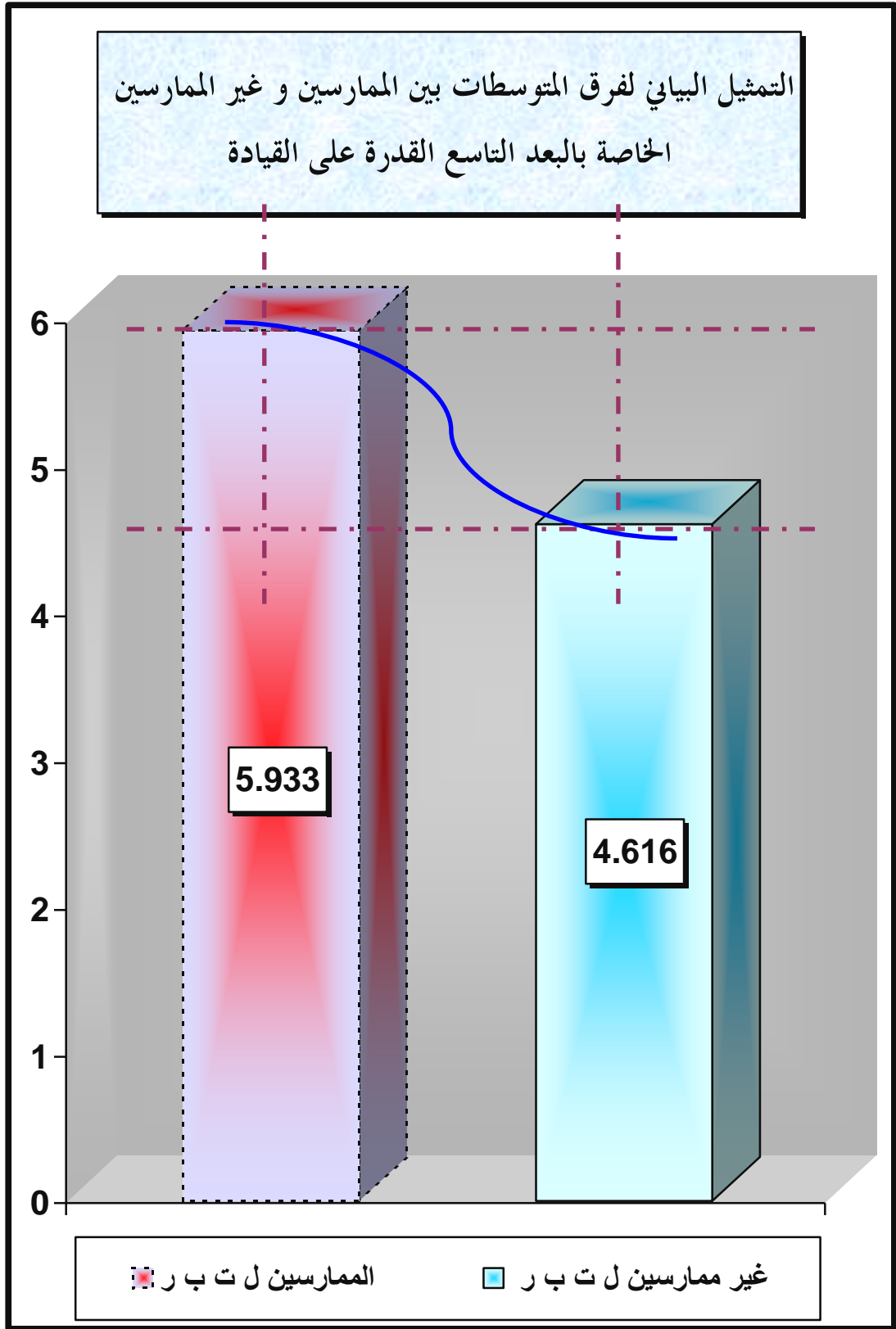
10- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التاسع القدرة على

القيادة :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	5.933	4.616
الانحراف المعياري	0.311	0.691
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	13.452	

الجدول 19:

يتبين من الجدول رقم 19 أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين (ت،ب،ر) ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند البعد التاسع والذي هو القدرة على القيادة حيث قيمة "ت" المحسوبة = 13.452 وهي دالة عند مستوى دلالة (0,05) وهي أكبر من "ت" الجدولية عند درجة حرية 118 وهذا يشير إلى أن التلاميذ الممارسين أكثر تمتع وتميز بالسمات التي توهمهم لأن يقوموا بعملية التأثير في الجماعة ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والتعبير عن رأي الجماعة التي يقودونها وبالتالي هم أكثر قدرة على القيادة مقارنة بالغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية .



الشكل رقم 11

11- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد العاشر العلاقات مع

الأسرة :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	5.633	4.350
الانحراف المعياري	0.486	0.546
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	13.587	

الجدول 20:

يلحظ من الجدول رقم 20 إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية

والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعد العلاقات في

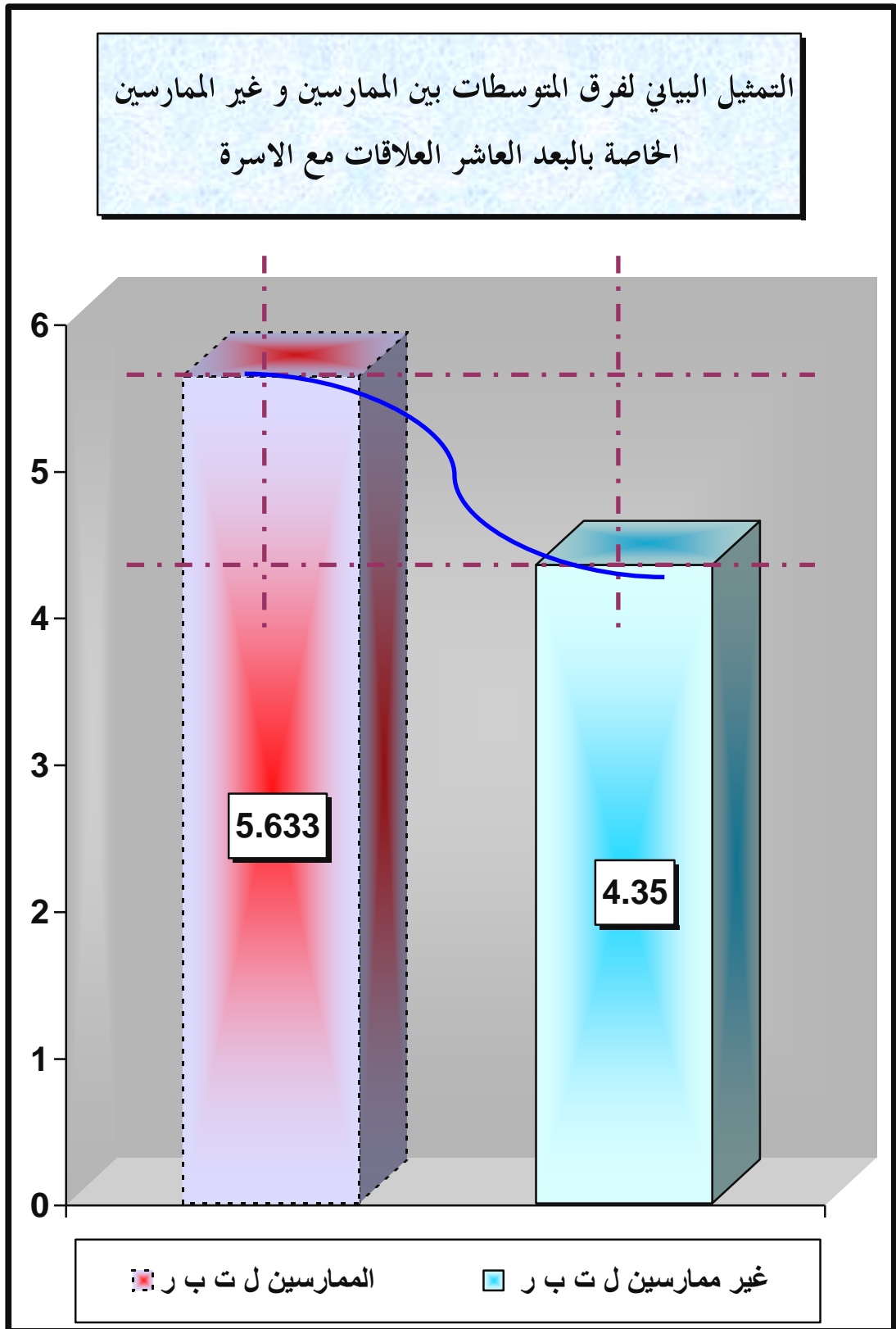
الأسرة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 13.587 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند

مستوى دلالة 0.05 مما يدل أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم قدرة كبيرة في التعامل

والتواصل الاجتماعي مع أفراد أسرهم ومدى ترابطهم معها والتي من شأنها إكسابهم عددا كبيرا من القيم

والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة منمية بذلك الجوانب الاجتماعية في شخصياتهم وهذا مقارنة

بالتلاميذ غير ممارسين للتربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 12

1- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الحادي عشر العلاقات

في المدرسة :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	8.483	6.600
الانحراف المعياري	0.747	0.763
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	13.651	

الجدول رقم 21:

يتبين من الجدول رقم 21 أنه توجد فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية

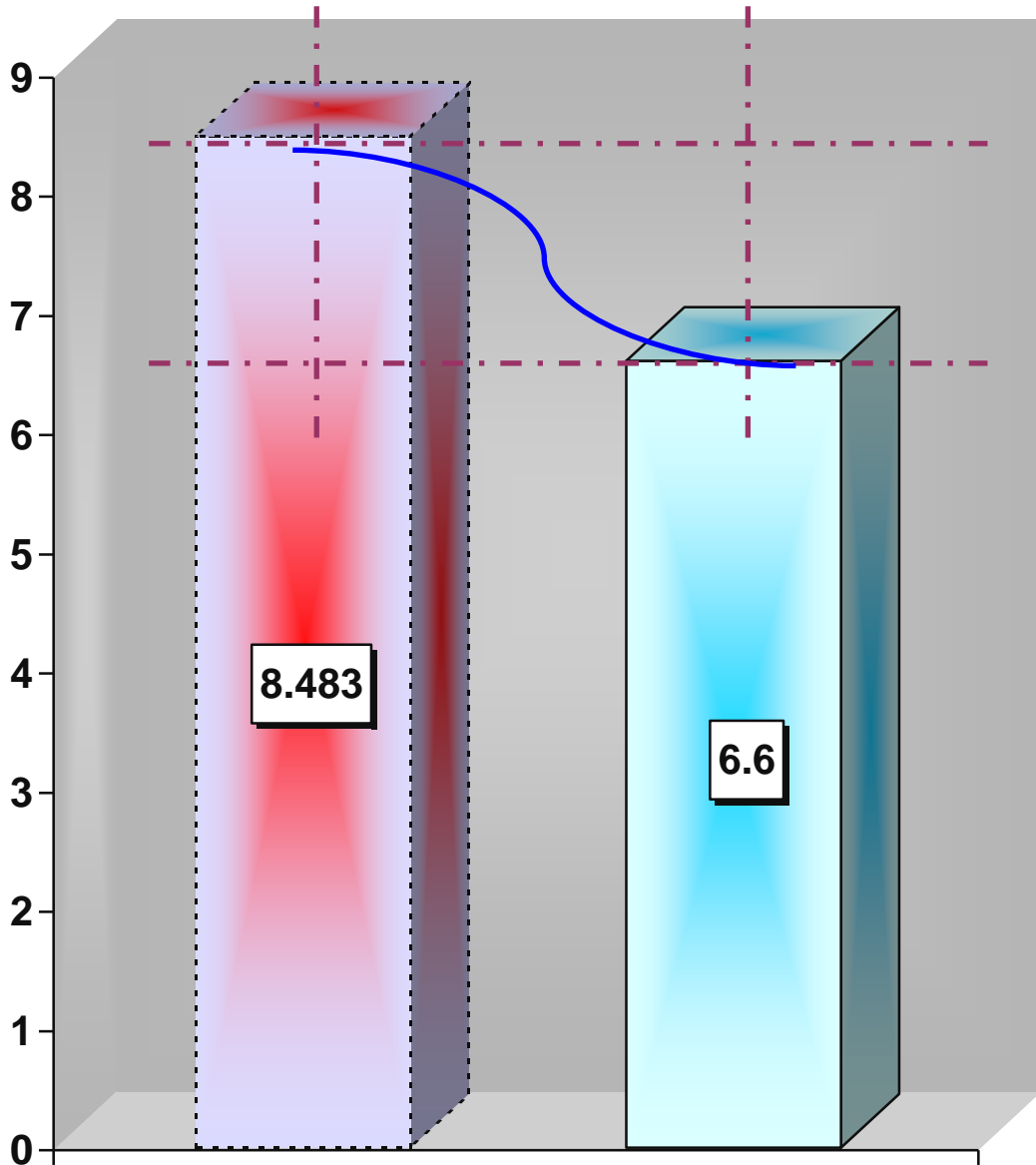
والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعد العلاقات في

المدرسة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 13.651 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند

مستوى دلالة 0.05 مما يدل أن التلاميذ الممارسين التربية البدنية والرياضية أكثر قدرة على التواصل والترابط

الإيجابي مع البيئة المدرسية بما تحويه من مدرسين وإداريين وزملاء وذلك مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين.

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين
الخاصة بالبعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة



الممارسين ل ت ب ر

غير ممارسين ل ت ب ر

الشكل رقم 13

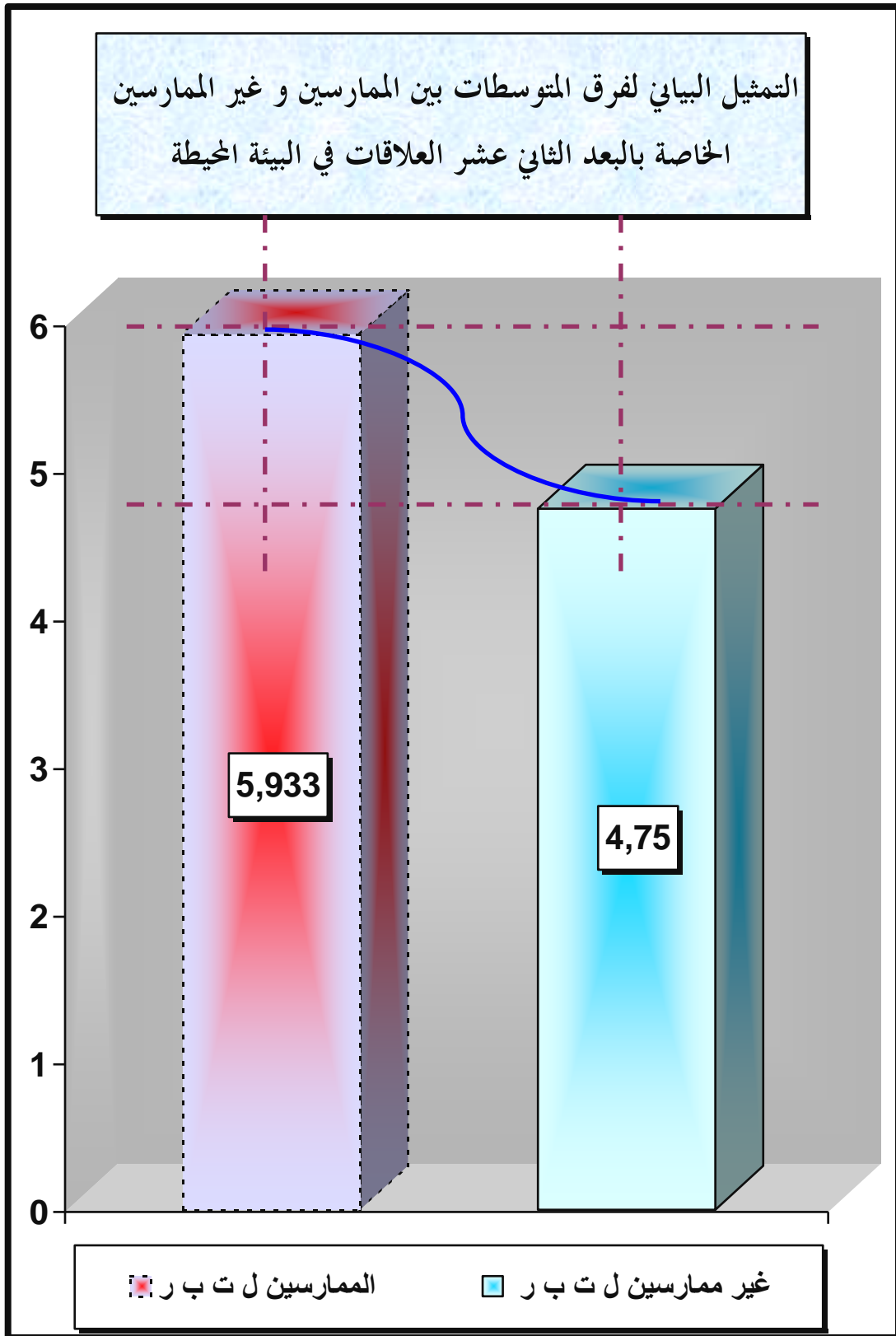
13- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر

العلاقات في البيئة المحيطة :

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	5.933	4.750
الانحراف المعياري	0.251	0.750
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	11.57	

الجدول 22 :

يتبين من الجدول رقم 22 أنه توجد فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعد العلاقات في البيئة المحيطة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة = 11.57 أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 مما يدل أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية أكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي مع عناصر البيئة المحيطة بهم والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايره الاجتماعية وقيمه الأخلاقية وبالتالي يدركون معاني التماسك والمشاركة والانتماء وبالتالي هم أكثر قابلية لنمو العلاقات الاجتماعية والامتثال والانضباط الاجتماعي وذلك مقارنة بغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 14

14- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي

:

بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	39.500	31.500
الانحراف المعياري	1.308	1.682
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	29.075	

الجدول 23:

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين

في بعد التوافق الاجتماعي نرجع الى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية

118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01

وكذا عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.980$ وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت

المحسوبة والمقدرة ب: 29.075 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق

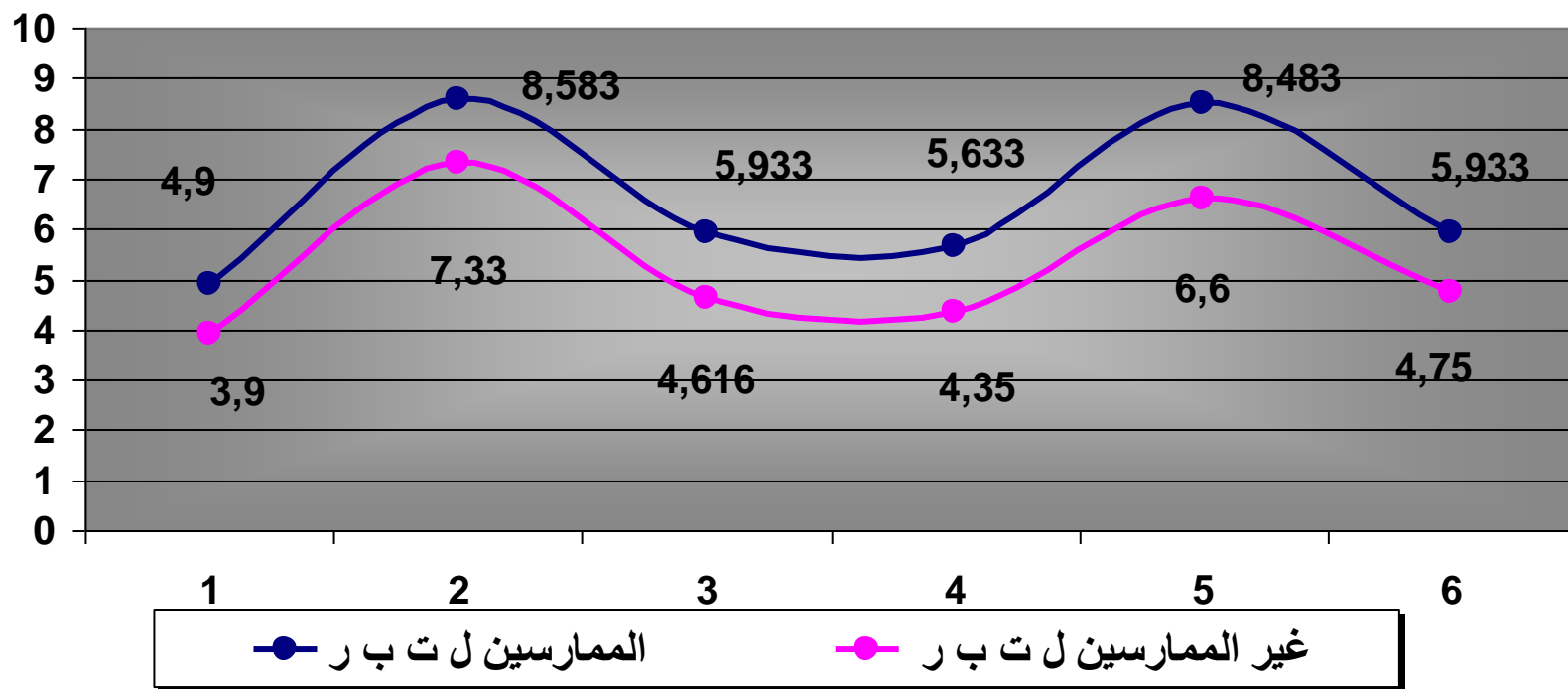
الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائيا بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير

ممارسين في بعد التوافق الاجتماعي في الاتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر توافق اجتماعيا

من خلال نجاحهم في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية فتتضح قدرة

الفرد على مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة وإمكانية التفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائما وبالتالي يكون أكثر قدرة على التغيير والمرونة في السلوك نحو الاتجاهات المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وعليه الوصول إلى حالة من الانسجام والالتزان مع كل من يحيطون به.

البروفيل الخاص لفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي



الشكل رقم 15

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفاده أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق اجتماعي مغير الممارسين لها والتي أوضحها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لبعده التوافق الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير الممارسين، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65% وهذا ما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور في تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والاتزان في العلاقة التلاميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعهم الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، إذن التربية البدنية والرياضية لها أهمية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت .

الدرجات الخام الخاصة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

غير الممارسين	الممارسين	الرقم	غير الممارسين	الممارسين	الرقم
59	71	31	62	71	01
61	71	32	58	70	02
61	75	33	64	73	03
55	71	34	60	70	04
55	71	35	59	72	05
57	72	36	60	72	06
57	73	37	55	70	07
55	74	38	57	72	08
59	74	39	60	74	09
61	74	40	64	75	10
58	72	41	60	76	11
59	70	42	62	75	12
58	73	43	64	72	13
60	74	44	57	75	14
56	75	45	59	74	15
57	72	46	56	72	16
55	72	47	55	73	17
55	70	48	57	74	18
56	74	49	57	69	19
54	74	50	58	73	20
57	70	51	56	74	21
61	73	52	56	72	22
62	75	53	62	75	23
63	69	54	55	67	24
59	68	55	56	67	25
57	68	56	55	69	26
58	71	57	58	70	27
60	75	58	60	72	28
61	71	59	58	72	29
62	73	60	58	73	30

الجدول رقم 24 : الدرجات الخام الخاصة بعد التوافق النفسي والاجتماعي .

15- الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي

والاجتماعي :

النتائج مبينة في الجدول رقم

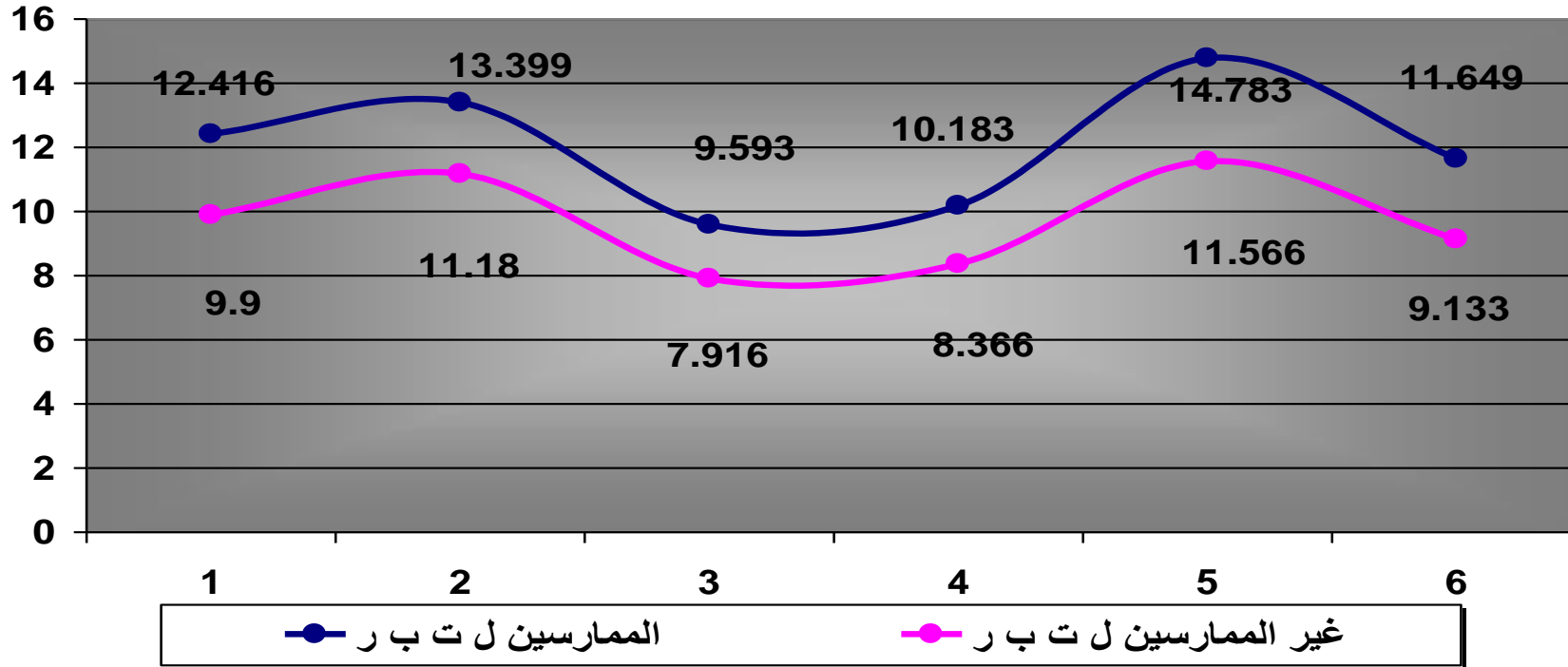
بيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر	غير ممارسين ل.ت.ب.ر
المتوسط الحسابي	72.133	58.433
الانحراف المعياري	2.174	2.638
عدد الأفراد: ن:	60	60
قيمة:ت:	31.039	

الجدول 25:

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين عند بعد التوافق النفسي والاجتماعي نرجع الى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.980$ وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب: 31.039 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين ويتضح من الجدول ان متوسط الممارسين أكبر من متوسط غير الممارسين في درجة التوافق مما يدل على انهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية وبالتالي هم أكثر قدرة على اشباع حاجاتهم وتلبية مطالبهم البيولوجية والاجتماعية مما يؤدي الى خفض التوتر وتحقيق الاتزان

و الانسجام مع البيئة المحيطة بهمو مسايرة المعايير الاجتماعية و التغير الاجتماعي و اقامة علاقات ناجحة مع الاخرين و الالتزام باخلاقيات المجتمع و هم أكثر تقبل للنقد و المشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي الى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو الشخصية و التي يعرفها الباحثون على انها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع البيئة المحيطة به و الشعور بالسعادة و تحديد اهداف و فلسفة سليمة للحياة يسعى الى تحقيقها اذن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تعمل على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و بالتالي بناء الشخصية المتكاملة و المتوازنة من جميع النواحي .

البروفيل الكلي للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي و الاجتماعي



الشكل رقم 16

الاستنتاج العام :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وانسجاما مع نتائج الفرضيتين الجزئيتين الأولى و الثانية والتي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات في كل من بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي ،بالإضافة إلى مكونات كل بعد والمتمثلة في المهارات الشخصية والإحساس بالقيمة الذاتية والاعتماد على النفس والتحرر من الميل إلى الانفراد والحالة الصحية والانفعالية حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم حيث أن التوافق النفسي كان أكبر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق معنوية في متوسطات درجات بعد التوافق الاجتماعي ومكوناته والمتمثلة في اللياقة في التعامل مع الآخرين والامثال للجماعة والقدرة على القيادة والتواصل وترابط العلاقات داخل الأسرة ناهيك عن العلاقات في المدرسة والبيئة المحيطة والتي اتفقت على أن الممارسين يتمتعون بدرجة أكبر في التوافق الاجتماعي ، إذ كل هذه النتائج تنفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة ايجابية بين أنماط التوافق النفسي والنجاح الدراسي وان هناك فروق بين المتفوقين رياضيا والغير متفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين و الافتراض النظري والمؤكد للسمات الايجابية للتلاميذ المراهقين والذي أكد لنا على أن الأنشطة البدنية والرياضية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة وموازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ومن خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي والتالي يستطيع التأقلم مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر والتي تتيح له فرصا أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه وتساعد على الاطمئنان والاستقرار النفسي وشعوره نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وهنا نستطيع القول على ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والحلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الجيران ، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية

والرضا والراحة، قادر على تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به منميا سلوكاته واتجاهات لمواجهة موافق جديدة ، وخلاصة القول يكمن في أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على عمليتي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والاجتماعية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلو من أي صراع انفعالي ونفسي واجتماعي .

الاقتراحات والتوصيات

تسعى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية في التربية البدنية والرياضية إلى الاستفادة من نتائجها في أغراض التوجيه والإرشاد النفسي، ولاشك أن الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي هو العمل على مساعدة الفرد على تنمية شخصيته وفهمه لذاته وتحليل وتقدير قدراته واستعداداته وإمكاناته ، أي تقييم نفسه وتقويمها وتحقيق ذاته حتى يرضى عن نفسه وغيره، وهذا عن طريق نمو موجب أو سليم للذات، إذ أن مفهوم الذات هو المحدد الرئيسي لسلوك الأفراد وشخصيتهم .

وانطلاقاً من أهداف البحث، وما تم التوصل إليه من نتائج ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة فإن الباحث يوصي بما يلي من توصيات تربوية ومجتمعية :

✓ على المدرسة السعي لتحقيق أعلى درجات التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذها وذلك من خلال

توفير الجو المدرسي الجذاب ويشتمل ذلك في توفير المواد الضرورية وتطوير برامج التربية البدنية والرياضية وتطوير أساليب التدريس والحرص على تعزيز العلاقات الفاعلة بين التلاميذ أنفسهم وبينهم وبين الطاقم الإداري والتربوي، واستخدام الطرق المنشطة لهذه العلاقة من خلال المناهج الرسمية والأنشطة الإضافية .

✓ على أساتذة التربية البدنية والرياضية توفير الرعاية اللازمة لمن يظهر من التلاميذ عليه أي تدني في

مستوى نموه النفسي والاجتماعي أو توافقه النفسي والاجتماعي وذلك يهدف غالى مساعدة هذه الحالات ومساعدتها على التوافق .

✓ حث الأساتذة لتلاميذ المعفيين على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم بما فيها من أهمية

بدنية ونفسية واجتماعية .

✓ حث الأساتذة على البحث في تطوير أساليب وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية وذلك لتنمية

التوافق النفسي والاجتماعي .

- ✓ أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الطالب إلى الحركة ومتنفسا قويا لطاقته الحركية الكامنة.
- ✓ يوصي الباحث بتهيئة الجو الصالح الذي ينمو فيه التلميذ بشكل طبيعي، وإتاحة المناخ النفسي المناسب لنمو الشخصية السوية، وإظهار المثل الصالح والقذوة الحسنة من خلال السلوك السوي أمامهم، ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات بشكل إيجابي.
- ✓ كما يوصي الباحث بتوفير الظروف الملائمة إن أمكن ذلك لتحقيق سبل الشعور بالأمان والاستقرار والتوافق السليم، وتكوين العادات والقيم والاتجاهات السليمة التي تخلق طلبة أسوياء، أصحاء نفسيا وبدنيا.
- ✓ ضرورة توعية الممارسين لأثر التقدم في المستوى وتطوير القدرات الحركية والبدنية والعقلية على شخصيتهم وحالتهم الصحية والنفسية .
- ✓ العمل على ربط الإنتاج البحثي في التربية البدنية والرياضية بالواقع العملي وإخراجها من أرفف وأدراج المكاتب، للاستفادة منها من خلال التطبيق والتوظيف التقني لها بهدف خدمة الطالب أولا والارتقاء بالتربية البدنية والرياضية وخدماتها ثانيا .
- ✓ إجراء بحوث ودراسات نفسية على تلاميذ المرحلة المتوسطة فدرجات التلاميذ في ضوء هذا المقياس يمكن أن تمدنا بمعلومات عن التوافق النفسي والاجتماعي لديهم .
- ✓ إعادة إجراء هذا البحث على عينة أخرى تختلف في السن والجنس والعدد .
- ✓ إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على متغيرات نفسية أخرى غير التوافق النفسي والاجتماعي وفي مستويات ومراحل تعليمية أخرى .

الخاتمة:

لقد حاولنا من خلال دراستنا هذه إظهار أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلميذ المرحلة المتوسطة والعوامل المؤثرة في ذلك فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها، باستعمال أدوات بحثنا وبعد تحليلنا واستخلاص النتائج، وجدنا التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بمفهوم ايجابي لشخصيتهم والذي أدى بهم إلى التوافق الجيد في صحته النفسية علما أن هذا التلميذ ومن خلال ممارسته للأنشطة البدنية هو الشخص الذي يحقق أدوارا مثالية في علاقته بالمجتمع وهو القائد المنظم للمبادر لوحدة العمل والنشاط بقدر ما يكون التلميذ سوي السلوك متوافقا يكون إنتاجه عاليا، وفي ضوء هذه الدراسات أمكننا التأكد من أن الاختلاف في مستويات ودرجات التوافق عند تلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ومن هذا المنطلق يتأكد لنا ان التربية البدنية والرياضية ليست وظيفة بقدر ما هي فن في العاملين بها ، و علم يحمل على عاتقه مصير جيل بأكمله.

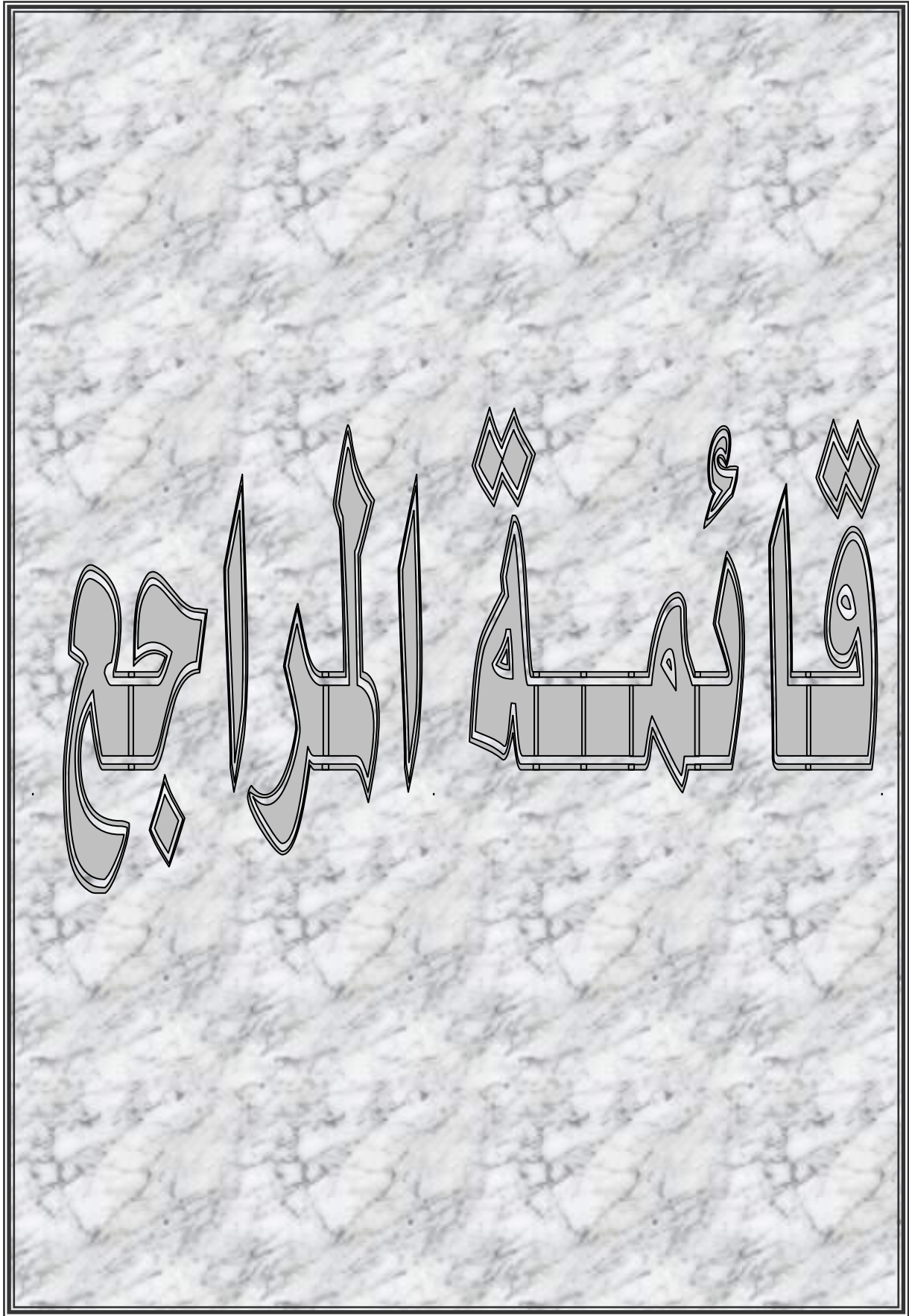
فهذه العملية التربوية تتيح اثارا على الفرد و المجتمع و لكي تحقق الجزائر ما حققته الدول المتقدمة و تواكب ما توصلت اليه من انجازات ، عليها ان تولي التلميذ العناية الكاملة و الكافية بشخصيته بمساعدته في الوصول الى ما يصبوا اليه فالتربية الوطنية تعتبر الوسيلة المثلى للتحكم في سلوكات المراهق و ذلك لتوظيفها في استثمار قدراته في المجتمع فلا احد يجادل في مكانة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق و على هذا الاساس فمن الواجب ان نعطيها حقه الكامل من الاهتمام حتى يتمكن ابنائنا من التعبير عن انفسهم من خلال ممارستها . و حتى يكون لديهم اتزان نفسي و اجتماعي ، لذلك فعلى الاساتذة و المعلمين في هذا الميدان ان يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة التربية البدنية و الرياضية والمتمثلة في بناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة والتي لها دور فعال في بناء مجتمع متقدم .

وعليه فان التربية البدنية والرياضية تعتمد على مبادئ والاسس مبنية عليها ويظهر ذلك من خلال مختلف التأثيرات التي تتركها التربية البدنية و الرياضية على النواحي النفسية والاجتماعية للتلميذ .

وقد تبين من هذه الدراسة ان التربية البدنية و الرياضية مهمة في حياة الانسان عموما و التلميذ المراهق خصوصا . فهي تؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي من خلال الاساليب و الطرق واساليب تدريسها و هي بذلك تجعل التلميذ قادرا على تحقيق التوافق و التوازن مع متغيرات الواقع الاجتماعي بحيث تسهل له التكيف مع مختلف مستجدات المرحلة الجديدة كذلك من خلال هذه الدراسة تبين لنا ان التوافق النفسي و التوافق الاجتماعي شيان متلازمان يستحيل الفصل بينهما .

رغم ما تقدم الا ان التربية البدنية و الرياضية تحتل مكانة منخفضة في السلم التعليمي و لا يحضى بمكانة لائقة كمادة تربوية مكملة للمواد الاخرى رغم تميزها بكونها تنظر للتلميذ كوحدة متكاملة و كاملة لشخصيته من كل الجوانب النفسية البدنية ، العقلية و الاجتماعية .

لذا ارجوا ان تكون هذه الدراسة نقطة بداية لدراسات اخرى تبين و تظهر اهمية التربية البدنية و الرياضية في تطوير المنظومة التربوية .



المراجع باللغة العربية :

الكتب :

- 01- إبراهيم أحمد أبو زيد: سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة. 1987
- 02- إبراهيم بسيوني عميرة : مناهج البحث التربوي . دار المعارف بمصر ، القاهرة ، 1974 .
- 03- إبراهيم حامد قنديل: برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية. مطبعة مخيمر مصر، 1998 .
- 04- إبراهيم مدكور، وآخرون: المعجم الوجيز، القاهرة، مجمع اللغة العربية، 1410هـ .
- 05- أحمد الأوزي : " المراهق والعلاقات النفسية " ، منشورات علوم التربية ، مطبعة النجاح الجديدة ، الدار البيضاء ، سنة 1992 .
- 06- أحمد زكي : علم النفس التربوي ، ط10، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1974 .
- 07- أحمد عبد الله أحمد العالبي: الشباب والفراخ، الطبعة 01، منشورات دار السلام، الكويت، سنة 1985 .
- 08- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة 9، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 1973 .
- 09- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط10، القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1976م .
- 10- أحمد محمد حسن صالح وآخرون: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، الطبعة 01، مركز الإسكندرية للكتاب، سنة 2000 .
- 11- أحمد مختار عضاضة: التربية العلمية التطبيقية في المدارس التكميلية ، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر بيروت ، ب.ت .
- 12- أسامة أنور كامل، أمين أنور الخولي . التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 1998 .
- 13- أسامة راتب ، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2000 .
- 14- أسامة كامل راتب: " النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل " دار الفكر العربي ، القاهرة .

- 15- أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
- 16- أسماعيل ، ميخائيل إبراهيم ، عالم الإضطرابات السلوكية ، الأهلية للنشر والتوزيع 1986 .
- 17- أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية ،مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع ،الإسكندرية ،2006 .
- 18- الصغير بن عمار : الفكر العلمي عند ابن خلدون ، ط 1 ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، سنة 1984 .
- 19- العربي نجتي: التربية العائلية في الإسلام، الطبعة 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1991 .
- 19- إين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية .
- 20- إمثال زين الدين الطفيلي: علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار المنهل اللبناني، لبنان .
- 21- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية . دار الفكر العربي، مصر، 1996 .
- 22- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية . دار الفكر العربي، مصر، 1982 .
- 23- أمين أنور الخولي: أصول التربية الرياضية ،ج2، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 .
- 24- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع . عالم المعرفة، يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد رقم: 216، ديسمبر 1996 .
- 25- انطونيو خير ما كوكا : التربية البدنية والنمو العقلي للأطفال . ترجمة كمال لطفي، مجلة المستقبل التربية العدد الأول، اليونسكو، 1980 .
- 26- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
- 27- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2007 .
- 28- تركي راجح: أصول التربية والتعليم، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، سنة 1990 .

- 29- تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض والآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1964.
- 30- تناء فؤاد أمين والآخرون: ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وأثرها على التوافق النفسي. القاهرة، 1986.
- 31- توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق، ط01، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع والنشر، بيروت 2000.
- 32- حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط04، القاهرة، دار عالم الكتب، 2001م.
- 33- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة 02، دار المعارف، القاهرة، سنة 1977.
- 34- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، 1978.
- 35- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الإجتماعي، ط5، علم الكتب، القاهرة، 1984.
- 36- حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي. منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 37- حسن السيد معوض: طرق التدريس التربية والرياضية. مكتبة القاهرة، 1981.
- 38- حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام، مصر، 2006.
- 39- خيرة إبراهيم السكري. محمد جابر بريقع: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-18 سنة)، ج1 منشأة المعارف جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية، 2001.
- 40- دانييل لاجاش: الجمل في التحليل النفسي، ترجمة مصطفى زيور وعبد السلام القفاش، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1957.

- 41- دبشي رشيد: المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسة، المرادية الجزائر العاصمة، 2004 .
- 42- ديوبولدب، فان دالين :مناهج البحث في التربية و علم النفس . ترجمة محمد نبيل نوفل مكتبة الأنجلو
مصرية القاهرة 1977 .
- 43- رغان محمد الصادق والآخرون : أصول التربية الرياضي . جامعة بغداد، 1989 .
- 44 - رمضان محمد القذافي :الصحة النفسية والتوافق ، ط2، دار الرواد، 1994 .
- 45- رونييه اوير: التربية العامة ، ط5، ترجمة عبد الله عبد الدايم ، دار العلم للملايين ، بيروت، سنة 1982 .
- 46- زهران حامد عبد السلام ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2، عالم الكتب ، القاهرة ، سنة
1982 .
- 47- ساري حمدان وآخرون: دليل معلم التربية الرياضية للصفوف (5-6-7) . وزارة التربية والتعليم، الأردن،
1993 .
- 48- سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان،
2004 .
- 49- سعاد سليمان وعبد الله منيزل : درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من
متغيرات الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكاني، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مجلد
26 العدد 01، 1991 .
- 50- سعد جلال: المرجع في علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985م .
- 51- سهير كامل احمد: الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، سنة 1999 .
- 52- سهير كامل احمد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، سنة
1998 .

- 53- سوزان ملر: سيكولوجي اللعب . ترجمة رمزي حليم، القاهرة، 1984، .
- 54- سيجووند فرويد: الموجز في التحليل النفسي، ترجمة سامي محمود علي وعبد السلام الفقاش ، بمراجعة الدكتور مصطفى زيور ، القاهرة ، دار المعارف ، 1962 .
- 55- صالح حسن الداھري . ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية ، الطبعة 01، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999 .
- 56- صالح عبد العزيز: التربية وطرق التدريس . الجزء الثاني، ط 1، دار المعارف، القاهرة، 1981 .
- 57- عباس أحمد صالح السامرائي بسطويس أحمد بسطويس، طرق التدريس في التربية الرياضية . جامعة بغداد، 1984 .
- 58- عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1996
- 59- عبد المجيد محمد شاذلي : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، ط2، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 2001 .
- 60- عبد الوهاب بوهديّة : الرياضة مظاهرها السياسية والإجتماعية والتربوية . تعريب عبد الحميد سلامة ، دار العربية للكتاب ، سلسلة العلوم الإجتماعية ، بدون سنة .
- 61- عبدا لله ناصح علوان : تربية الأولاد في الإسلام، الطبعة 3، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، سنة . 1996
- 62- عدنان درويش جلوان والآخرون: التربية الرياضية المدرسية دليل المدرس الفصل وطالب التربية العملية . دار الفكر العربي، القاهرة، . 1994
- 63- عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية، 1998 . .
- 64- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2004 .

- 65- عطف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية . الناشر للمنشأة المعارف بالإسكندرية
جامعة حلوان، 1993 .
- 66- على الديب: التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين دراسة استطلاعية، رابطة التربية الحديثة، مجلة
دراسات تربوية، المجلد (3)، الجزء (11)، 1988م .
- 67- على يحي المنصوري: الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية . القاهرة، 1973 .
- 68- علي احمد مذكور: مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقاتها . دار الفكر العربي، مصر، 1998 . .
- 69- عمار بوحوش و محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي و طرق البحث . ديوان المطبوعات
الجامعية الجزائر . 1995 .
- 70- عمرو أبوالمجد . جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربوية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم،
ط1، مركز الكلتب للنشر القاهرة، 1997 .
- 71- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، 1998 .
- 72- فائز مهنا : التربية الرياضية الحديثة . دار طلاس للدراسات و الترجمة، دمشق، 1985 .
- 73- فرج عبد القادر طه : علم النفس الصناعي و التنظيمي ،دار النهضة العربية ،بيروت ،بدون سنة .
- 74- فرج عبد القادر طه: سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج في التوافق المهني و الصحة النفسية، مكتبة
الخانجي، القاهرة، سنة 1980 .
- 75- فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الازايطة، الإسكندرية،
سنة 2000 .
- 76- فيصل محمد خير الزارد: مشكلات المراهقة و الشباب، الطبعة 01 ، دار النفائس، بيروت، سنة 1997 .
- 77- قاسم المندلاوى و الآخرون: دليل الطال في تطبيقات الميدانية للتربية الرياضية . الجزء الثاني، جامعة
الموصل، 1990 .

- 78- قاسم حسين وآخرون: نظريات التربية الرياضية . الطبعة الأولى، جامعة بغداد ، 1976 .
- 79- كمال دسوقي :علم النفس ودراسة التوافق ، ط2، دار النهضة العربية ، مصر ، 1976 .
- 80- كوثر رواش: أثر برنامج تمارين مقترح على الرضا عن الحياة للكبار السن، إنتاج علمي، جامعة حلوان، مجلة دراسات وبحوث، المجلد (10)، العدد (6)، 1987م .
- 81- كوفيل ويتموني وكوستيلو وروك ،: علم النفس الشواذ، ترجمة محمود الزيايدي بمراجعة السيد محمد خيرى، القاهرة، دار النهضة العربية، 1967 .
- 82- مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2003 .
- 83- محسن علي الدلفي . تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان- الأردن . 2001
- 84- محمد إقبال محمود: المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2006 .
- 85- محمد الحمائي، أمين الخولى: أسس بناء برامج التربية لبدنية والرياضية . دار الفكر العربي، القاهرة ، 1990 .
- 86- محمد الخرنجى : طرق التربية الحديثة . ط1، دار المعارف، القاهرة، 1998 .
- 87- محمد أيوب شحيمي: الإرشاد النفسي التربوي لدى الأطفال ، الطبعة 1 ، دار الفكر اللبناني ، لبنان ، سنة 1978 .
- 88- محمد تومي الشيباني : الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، لبنان، سنة 1973 .
- 89- محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها)، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن ، 2004 .
- 90- محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1987م .

- 91- محمد حسن علاوى: موسوعة الألعاب الرياضية، (ط-6)، القاهرة، دار المعارف، 1997م.
- 91- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية، 1996.
- 92- محمد سعيد عظمى: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية. منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
- 93- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 94- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1994، ص33.
- 95- محمد عبد الفتاح، أمين أنور الخولي، عدنان درويش. التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص. 23.
- 96- محمد عبدالرحمن بىصار: التوجيه الإجتماعي في الإسلام (من بحوث مؤتمرات مجمع البحوث الإسلامية)، الجزء الثالث، منشورات المكتبة العصرية، بيروت، لبنان سنة 1972.
- 97- محمد عماد الدين إسماعيل، إختبار مفهوم الذات للكبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1959.
- 98- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ط1، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992.
- 99- محمد محمد الحماحي. فلسفة اللعب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 100- محمد مصطفى زيدان: السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، بدون سنة.
- 101- محمود عبد الحليم منسي. عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب الإسكندرية 2001.

- 102- محمود قاسم : المنطق الحديث و مناهج البحث . الطبعة 5، دار المعارف ، القاهرة ، 1976 .
- 103- مدحت عبد الحميد :الصحة النفسية والتفوق الدراسي ،دار النهضة العربية ،بيروت ، 1990
- 104- مصطفى حجازي : شباب الظل وقود العنف ،حول مسألة الشباب المهمش ،مجلة الوحدة ،العدد39،السنة 04، 1987 .
- 105- مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية ،ط1، دار الشرق ،جدة ،ب.ت .
- 106- مصطفى فهمي: دراسات في سيكولوجية التكيف ،الطبعة 02، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، سنة1987،ص50 .
- 107- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة ،ط4، القاهرة، مكتبة مصر ، 1996م .
- 108- منذر عبد الحميد الضامن :علم النفس النمو ،الطفولة والمراهقة ،مكتبة الفلاح ،الكويت ، . 2005
- 109- ناهد محمود السعد ونيلا رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية الرياضية . الطبعة الثانية، مركز الكتاب لنشر مصر الجديدة ، . 2004
- 110- نوال محمد عطية: علم النفس و التكيف النفسي و الإجتماعي ، دار القاهرة للكتاب، القاهرة، 2001 .
- 111- نوري حافظ : "المراهق" ، ط1، المؤسسة العربية للدراسات و النشر ،سنة . 1990
- 112- هناء عبد الوهاب حسن وآخرون :الصحة النفسية في المجال الرياضي ،نظريات -تطبيقات،المكتبة الانجلو مصرية ،القاهرة ، . 2002
- 113- وزارة التربية والتعليم: أهداف المرحلة الإعدادية وبعض وسائل تحقيقها ، القاهرة، الجهاز المركزي للكتب المدرسية والجامعية والوسائل التعليمية، 1994م .
- 114- وزارة الشباب والرياضة : قانون التربية البدنية والرياضية . مطبعة جريدة الشعب الجزائر ، 1976 .
- 115- قانون 89 / 03 بتاريخ 14 فيفري 1989 والمتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية لتربية البدنية والرياضية .

المذكرات :

116- رشا عبد الرحمن محمد والي : تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ،رسالة ماجستير ،منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة ،سنة . 2007

117- رويح كمال ،اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق ،رسالة ماجستير ،غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ،سنة . 2007

118- سعيد محمد رضوان: تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدني على تحسين اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، 1991م.

119- محمد السيد محمد صديق: مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق النفسي للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوي: دراسة كينينكية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، 1997م.

120- حسين محمد الأطرش: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية شعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية الآداب، 2005م.

121- كاميليا زين العابدين عبد الرحمن: تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2003م.

المراجع باللغة الأجنبية :

122- Abraham S.: the Relationship between Personality Adjustment and Achievement in Physical Activities, International Journal of Psychology 1.11 No. 3, 1980.

- 123- adol ph. Meyer: Une developpement of Education in the preutice, . Twentieth centry Hall. inc, New York; 1949 ,
- 124- Crick N. R. & Grotpeter J.K.: Relation Aggression, 412 Gender and Social Psychological Adjustment, Child Development, V 66, 1995
- 125- Jennifer Wall and Nancy Murrage: children and movement physical education In the elementary. Madison, 1994
- 126-davis el woodc : Successful Teaching in physical Education A.S Barnes and co .New york ,1948
- 127-f.shaffer and E.J.shoben,jr The psychology of adjustement , boston , Houghton Mifflin Company , 1956
- 128-Mosston M and Sara A : Teaching physical education-3rd
- 129-Publicinf Sydney; 1986 Education. Merrill



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلبي - الشلف -
معهد التربية البدنية والرياضية
استمارة موجهة إلى التلاميذ

أكون لك شاكرًا لو قمت بإجابة على هذه الأسئلة التي تدور حول أهمية التوافق النفسي والاجتماعي في مادة التربية البدنية والرياضية والرجاء أن تكون إجابتك معبرة عما تشعر به دون أن تذكر اسمك.

نموذج الإجابة:

العبارات	نعم	لا
أتولى قيادة الفصل في حصة التربية الرياضية	X	

فيما يلي مقياس يهدف إلى قياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، وتوجد استجابتان للمقياس هي: نعم... لا.

والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة، والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك - بمعنى :-

1. وضع علامة (X) تحت عمود نعم في حالة أن المعنى المتضمن في العبارة ينطبق عليك.
2. وضع علامة (X) تحت عمود لا في حالة أن المعنى المتضمن في العبارة لا ينطبق عليك.
3. وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغى درجة هذه العبارة.
4. الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولا تترك عبارة بدون إجابة.
5. الالتزام بزمان الإجابة على عبارات المقياس، وهو: 45 دقيقة.

ملاحظات:

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما المطلوب معرفة إجابتك بأول انطباع لديك.
- إجابتك على هذا المقياس سرية، وليس لها علاقة بدرجاتك في المواد الدراسية، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط.

الطالب: مخلفي رضا

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي للمرحلة الإعدادية

الاستجابة		عبارات المقياس	م
لا	نعم		
		أفكر كثيراً في الابتعاد عن الآخرين	1
		أنا متعاون مع زملائي	2
		أُتَمَعُ بحسن التصرف	3
		يمكنني قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور	4
		أتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للمعلم	5
		ارتدى ملابس لائقة	6
		أسعى لاكتساب صداقات جديدة	7
		أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين	8
		أحس بالرضا عن نفسي	9
		أعتمد على غيري في تلبية احتياجاتي	10
		كثيراً ما أشعر بالكراهية لنفسي	11
		كثيراً ما أشعر بحبي لذاتي	12
		أمارس اللعبة التي أحبها عادةً	13
		أجد صعوبة في بدء حديث مع تلميذٍ تعرفت عليه لأول مرة	14
		أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسي	15
		ألقى القمامة من النوافذ خارج الفصل	16
		أستطيع تكوين صداقات جديدة	17
		كثيراً ما أعانى من الوحدة	18
		أشعر كثيراً بالضيق والاكتئاب	19

		أحافظ على مشاعر جبراني	20
		أشعر كثيراً بالحنج	21
		أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسي	22
		أشعر بأن سمعي ثقيل	23
		أتمنى إلى إحدى جماعات النشاط المدرسي وأنسجم معهم، مثل: أنشطة التربية الرياضية والكشافة - جماعة الصحافة - جماعة المسرح . . وغيرها	24
		أشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران وأهل الحي	25
		أشعر بالتوتر عندما يسألني المعلم أثناء الحصة	26
		أشعر بالتعب عقب حصة التربية الرياضية	27
		أعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزملائي	28
		أعتبر نفسي عصيباً إلى حد ما	29
		لدى لياقة بدنية عالية	30
		أستطيع السيطرة على انفعالاتي	31
		تقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب	32
		لدى إحساس بالرغبة في عقاب نفسي	33
		عندما أغضب أضرب الكراسي والأدراج بعضها بعضاً	34
		أغضب بسهولة وأهدأ بسرعة	35
		أتضايق من تدخل الآخرين في شؤني	36
		أعتقد بأنني مطيع لوالدي	37
		ألتزم بالحضور للمدرسة في المواعيد المحددة	38
		أحرص على مشاركة الآخرين في أفراحهم وأحزانهم	39
		أحب مساعدة غيري	40
		أشعر بأنني أتمنى لمن حو لي	41

		عادةً ما يحتاج إلى زملائي	42
		أشعر بالفرح عند سماع نجاح زملائي	43
		أمتثل لإرشادات ونصائح المعلمين	44
		أحسن اختيار أصدقائي	45
		أقبل دعوة زملائي لي لحضور أي مناسبة	46
		ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذي أعيش فيه	47
		أحافظ على أثاث وأدوات المدرسة	48
		أشعر بأنني أعامل زملائي معاملة حسنة لائقة	49
		أتطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائي	50
		يتاح لي إبداء الرأي في مختلف الأمور	51
		أشعر بأن أسرتي تحاول أن تتخذ لي قراراتي بدلاً مني	52
		لدى القدرة على التضحية وخدمة الآخرين	53
		أستطيع التأثير في الآخرين	54
		أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي	55
		أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتي	56
		أقوم بدعوة أقاربي لحضور أي مناسبة تخصني	57
		تتسم علاقتي بأخواتي بالحب والتفاهم	58
		أشعر أنني موضع تقدير واحترام من الآخرين	59
		غالبًا ما تنتهي مشكلاتي مع أخواتي قبل أن تبدأ	60
		أشعر بأنه يجب عليّ رد الجميل لزميل قدم لي أية خدمة	61
		أتبع آداب الدخول والخروج للفصل	62
		أحافظ على نظافة مدرستي	63
		أتغيب كثيرًا عن المدرسة بسبب المرض	64

		أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة	65
		أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية	66
		أقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي	67
		أضيق كثيراً عندما يناديني المعلم فجأة للإجابة على سؤال ما	68
		ينظر إلى المعلمون على أنني تلميذ مجتهد	69
		أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من المعلم	70
		أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة أمر بالغ الأهمية	71
		أحرص على إقامة علاقات طيبة مع جيراني	72
		أراجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي	73
		أستعمل نظارة طبية	74
		قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي	75
		أولى قيادة الفصل في حصة التربية الرياضية	76