

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية و الرياضية

تخصص: علم النشاط البدني الرياضي التربوي

النشاط البدني والرياضي و علاقته بالتوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة

سنة (14-12)

دراسة ميدانية مسحية مقارنة على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط

البدني الرياضي ببعض متوسطات "ولاية تيارت"

إشراف :

د/ عكوش كمال

إعداد الطالب الباحث :

بن علي عدّة

لجنة المناقشة:

الرئيس: يحياوي محمد أ/ محاضر*أ*.

المقرر: عكوش كمال أ/ محاضر*أ*.

الأعضاء

• سعيد زروقي أ/ محاضر*أ* .

• حجيج مولود أ/ محاضر*أ* .

• بلغول فتحي أ/ محاضر*أ* .

السنة الجامعية : 2013-2014

إهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدة الكريمة، وإلى الغالية (الزوجة) التي كانت المعينة بالدرجة الأولى لأنها ضحّت طيلة

أربع سنوات، سنتان ماستر وسنتان ماجستير فقد تكفّلت بالأولاد تكفّلاً أراحني لإتمام هذا التكوين .

كما أهديه لكل أساتذة معهد التربية البدنية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف الذين كانوا قد شاركوا في تكويننا،

وأخصّ بالذكر الأستاذ الفاضل "أوباجي رشيد" الذي أتعب نفسه كثيرا لتتخرج هذه الدفعة.

كما أهديه إلى زملاء الدفعة.

شكر وتقدير

الشكر لله من قبل ومن بعد على توفيقه لنا لإتمام بحثنا هذا، ثم الشكر للأستاذ عكوش كمال على دعمه النفسي والعلمي، فنظرتة السليمة للأمر وعدم تعقيدده للحياة جعلنا نواصل ولانياس فمرة ثانية الشكر الجزيل له .
وأشكر كل من أعانني على إنجاز هذا العمل، وأخصّ بالذكر أ/د حرشاوي يوسف، أ/د رمعون محمد، د/بلكبش قادة، د/بومسجد عبد القادر، د/بلغول فتححي، د/بجياوي محمد، د/قيدوم أحمد، د/مرقومة منصور، د/أوباجي رشيد، أ/شنوف لخضر، أ/محمد الشريف عبد القادر.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
139	يبيّن توزيع عبارات الإستبيان واتجاهها	01
143	يبيّن معامل ثبات إختبار التوافق العام بأبعاده	02
145	يبيّن معامل صدق إختبار التوافق العام بأبعاده	03
151	يبيّن نتائج بعد التوافق الشخصي للذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي	04
153	يبيّن نتائج بعد التوافق الأسري للذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي	05
155	يبيّن نتائج بعد التوافق الإجتماعي للذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي	06
157	يبيّن نتائج بعد التوافق المدرسي للذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي	07
159	يبيّن نتائج بعد التوافق الصحي للذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي	08
161	يبيّن نتائج مستوى التوافق العام للذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي	09
163	يبيّن نتائج بعد التوافق الشخصي للإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي	10
165	يبيّن نتائج بعد التوافق الأسري للإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي	11
167	يبيّن نتائج بعد التوافق الإجتماعي للإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي	12
169	يبيّن نتائج بعد التوافق المدرسي للإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي	13
171	يبيّن نتائج بعد التوافق الصحي للإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي	14
173	يبيّن نتائج مستوى التوافق العام للإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي	15
175	يبيّن نتائج بعد التوافق الشخصي للإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي	16
177	يبيّن نتائج بعد التوافق الأسري للإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي	17

179	18	يبين نتائج بعد التوافق الاجتماعي للإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي
181	19	يبين نتائج بعد التوافق المدرسي للإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي
183	20	يبين نتائج بعد التوافق الصحي للإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي
185	21	يبين نتائج مستوى التوافق العام للإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي

قائمة المدرجات التكرارية

الصفحة	الرقم	عنوان المدرج التكراري
152	01	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الشخصي
154	02	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الأسري
156	03	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الاجتماعي
158	04	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق المدرسي
160	05	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الصحي
162	06	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى التوافق العام
164	07	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني

- الرياضي في بعد التوافق الشخصي
- 08 166 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني
- الرياضي في بعد التوافق الأسري
- 09 168 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني
- الرياضي في بعد التوافق الإجتماعي
- 10 170 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني
- الرياضي في بعد التوافق المدرسي
- 11 172 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني
- الرياضي في بعد التوافق الصحي
- 12 174 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني
- الرياضي في مستوى التوافق العام
- 13 176 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني
- الرياضي في بعد التوافق الشخصي
- 14 178 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني
- الرياضي في بعد التوافق الأسري
- 15 180 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني
- الرياضي في بعد التوافق الإجتماعي
- 16 182 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني
- الرياضي في بعد التوافق المدرسي

17 184 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني

الرياضي في بعد التوافق الصحي

18 186 يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني

الرياضي في بعد مستوى التوافق العام

قائمة المحتويات

أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة الجداول
د	قائمة المدرجات التكرارية
01	قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

11	مقدمة	01
14	مشكلة البحث	02
15	فرضيات البحث	03
15	أهمية البحث	04
16	أهداف البحث	05
16	مصطلحات البحث	06

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني والرياضي

20	تمهيد	
21	مفهوم النشاط البدني والرياضي	1-1
22	أهمية النشاط البدني والرياضي	2-1
25	الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي	3-1

25	أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي	4-1
28	درس التربية البدنية والرياضية	5-1
28	ماهية درس التربية البدنية	1-5-1
29	واجبات درس التربية البدنية والرياضية	2-5-1
29	أغراض درس التربية البدنية والرياضية	3-5-1
31	الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية	4-5-1
33	المتطلبات الاجتماعية لدرس التربية البدنية والرياضية	5-5-1
34	النشاط الرياضي الداخلي	6-1
34	مميزات النشاط الرياضي الداخلي	1-6-1
35	أهداف النشاط الرياضي الداخلي	2-6-1
36	تنظيم النشاط الرياضي الداخلي	3-6-1
36	النشاط الرياضي الخارجي	7-1
37	مميزات النشاط الرياضي الخارجي	1-7-1
38	النشاط البدني الرياضي واللياقة النفسية	8-1
39	مساوئ نقص النشاط البدني الرياضي	9-1
40	دور الأسرة اتجاه ممارسة الأبناء النشاط البدني الرياضي	10-1
42	خاتمة	

الفصل الثاني: التوافق النفسي

44	تمهيد	
45	مفهوم التوافق	1-2
47	الفرق بين التوافق والتكيف	2-2
47	نظريات التوافق النفسي	3-2
49	أبعاد التوافق النفسي	4-2
50	التوافق على المستوى البيولوجي	1-4-2
50	التوافق على مستوى السيكولوجي	2-4-2
51	التوافق على مستوى الاجتماعي	3-4-2
53	مجالات التوافق النفسي	5-2
56	خصائص التوافق النفسي	6-2
58	التوافق والصحة النفسية	7-2
58	أهمية دراسة التوافق النفسي	8-2
60	تحليل عملية التوافق النفسي	9-2
61	العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي	10-2
63	العوامل الدينامية على التوافق النفسي	11-2
66	عوائق التوافق النفسي	12-2
67	الآليات الدفاعية لتحقيق التوافق النفسي	13-2
71	الأسرة والتوافق النفسي	14-2

72	المدرسة والتوافق النفسي	15-2
73	التوافق النفسي وعلاقته بالنشاط الرياضي	16-2
76	خاتمة	

الفصل الثالث: خصائص مرحلة المراهقة

78	تمهيد	
79	مفهوم المراهقة	1-3
79	لغة	1-1-3
79	اصطلاحا	2-1-3
80	الفرق بين المراهقة والبلوغ	2-3
81	تحديد المجال الزمني للمراهقة	3-3
82	مراحل المراهقة	4-3
82	المراهقة المبكرة	1-4-3
82	المراهقة المتوسطة	2-4-3
83	المراهقة المتأخرة	3-4-3
83	مظاهر المراهقة المبكرة	5-3
84	مطالب المراهقة المبكرة	6-3
84	مطالب اجتماعية	1-6-3
84	مطالب نفسية	2-6-3
84	مطالب ثقافية ومدنية	3-6-3

85	أشكال المراهقة	7-3
85	المراهقة المتكيفة	1-7-3
85	المراهقة الانسحابية المنطوية	2-7-3
85	المراهقة العدوانية	3-7-3
86	المراهقة المنحرفة	4-7-3
86	النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة	8-3
86	النظرية التحليلية	1-8-3
87	نظرية بياجيه	2-8-3
87	النظرية البيولوجية	3-8-3
87	النظرية السلوكية	4-8-3
88	أهمية دراسة المراهقة	9-3
89	الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة المبكرة	10-3
89	النمو	1-10-3
89	النمو التكويني	1-1-10-3
89	النمو الوظيفي	2-1-10-3
90	مطالب النمو	2-10-3
90	خصائص النمو في مرحلة المراهقة المبكرة	3-10-3
90	النمو الجنسي	1-3-10-3
91	النمو الجسمي	2-3-10-3

92	النمو التشريحي	1-2-3-10-3
93	النمو الفيزيولوجي	2-2-3-10-3
95	النمو العقلي	3-3-10-3
97	النمو الاجتماعي	4-3-10-3
99	النمو الانفعالي	5-3-10-3
100	النمو الحركي	6-3-10-3
102	مشكلات النمو في مرحلة المراهقة	11-3
103	المشكلة الجنسية	1-11-3
103	المشكلات الجسمية والصحية	2-11-3
104	المشكلات الاجتماعية	3-11-3
105	المشكلات النفسية	4-11-3
105	المشكلات الحركية	5-11-3
106	المشكلات المدرسية	6-11-3
106	المشكلات الأسرية	7-11-3
108	المشكلات الاقتصادية	8-11-3
108	تطورات القدرة الحركية في مرحلة المراهقة المبكرة	12-3
109	تطور المهارات الحركية في مرحلة المراهقة المبكرة	13-3
110	المراهقة وممارسة النشاط البدني	14-3
111	دور التربية البدنية الرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة	15-3

114

خاتمة

الفصل الرابع: الدراسات السابقة والمشابهة

116

تمهيد

117

دراسة عبد الرحيم دياب (1991)

1-4

119

دراسة سامي غنيم مطاوع (1991)

2-4

121

دراسة مخلفي رضارسالة ماجستير 2009/2008

3-4

123

دراسة بلحاج جيلالي اسماعيل رسالة ماجستير (2009/2008)

4-4

125

دراسة بن يحي أسامة رسالة ماجستير (2008/2007)

5-4

127

تحليل الدراسات السابقة

6-4

128

جديد الدراسة الحالية

7-4

130

خاتمة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الدراسة الأساسية

134

تمهيد

135

منهج البحث

1-1

135

مجتمع وعينة البحث

2-1

136

مجالات البحث

3-1

136

المجال البشري

1-3-1

136	المجال المكاني	2-3-1
136	المجال الزمني	3-3-1
137	أدوات البحث	4-1
137	المصادر والمراجع	1-4-1
137	المقابلة	2-4-1
137	الاستبيان	3-4-1
138	طريقة إعداد الاستبيان	1-3-4-1
141	الدراسة الاستطلاعية للأداة المستخدمة	5-1
141	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-5-1
142	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-5-1
142	الثبات	1-2-5-1
143	الصدق	2-2-5-1
145	الموضوعية	3-2-5-1
146	خطوات تطبيق الدراسة	6-1
146	الوسائل الاحصائية	7-1

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

150	تمهيد	
151	عرض وتحليل نتائج التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسية للنشاط ب ر	1-2
163	عرض وتحليل نتائج التلاميذ الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط ب ر	2-2

175	عرض وتحليل نتائج الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط ب ر	3-2
الفصل الثالث: الاستنتاجات العامة ومناقشة النتائج		
188	الاستنتاجات العامة	1-3
191	مناقشة فرضيات البحث	2-3
194	خلاصة عامة	3-3
195	توصيات البحث	4-3
197	ملخص البحث باللغتين العربية والأجنبية	
204	قائمة المصادر والمراجع	
213	الملاحق	

التعريف بالبحث

مقدمة

1-الإشكالية

2-فرضيات البحث

3-أهمية البحث

4-أهداف البحث

5-مصطلحات البحث

مقدمة:

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

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

وبالرغم من المتغيرات الكثيرة التي تؤثر في فاعلية النظم التربوية وقدرتها على تحقيق أهدافها، إلّا أنّ هناك إجماعاً على أن المتعلم يحتل دوراً بالغ الأهمية في العملية التعليمية، وظل الإهتمام ولفترات طويلة يتركز على دراسة التحصيل الدراسي وكأنه يرتبط فقط بالجانب العقلي للطلبة، ولكن الدراسات الحديثة أشارت إلى أهمية الجوانب النفسية في التحصيل، ومن هذه الجوانب مدى توافق الطالب بشكل عام من الناحية النفسية، والاجتماعية، والصحية والأسرية، وفي المدرسة، حيث أثبتت الدراسات أن المتفوقين دراسياً يمتازون من حيث مستوى إحساسهم بالتوافق العام، وأظهرت بعض الدراسات الأخرى أن المتخلفين دراسياً يعانون من بعض المشكلات النفسية كالنقص في التوافق الدراسي وعدم ثقتهم بأنفسهم وعدم الشعور بالأمن.

وواقع الحال أن المدرسة المتوسطة تواجه التلاميذ بعناصر جديدة لم يعتادوا عليها في المرحلة السابقة حيث يواجهون عدّة مشاكل ومواقف جديدة كالمحيط والمواد الدراسية الجديدة إلّا أنّ الشيء الملفت للنظر هو ممارسة الأنشطة

البدنية والرياضية التي تبقى من العوامل التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي رغم تغير المنهج والطريقة.

ومرحلة التعليم المتوسط هي مرحلة الطفولة المتأخرة (المراهقة المبكرة) بالنسبة للطفل التي تعتبر من بين المراحل التي يعيشها الإنسان، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات قد تصل إلى عشر سنوات، لهذا يجب الإستعانة بالدراسات السابقة لعلماء النفس والاجتماع للمراهقين وذلك باتباع المنهج العلمي الحديث والسائر في طريق تطور مختلف العلوم الأخرى، بغية توفير البيئة المناسبة للتلميذ داخل المدرسة.

وبما أن الأنشطة البدنية والرياضية أصبحت في العصر الحالي ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع على الأفراد و الشعوب، ولذلك فقد أصبحت ظاهرة إجتماعية تخدم التربية و الإقتصاد والفن والسياسة، ووسائل الإتصال والعلاقات الدولية .

وبمأن النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الحديثة ميدانا من ميادين التربية في إعداد الفرد بقدرات تمكنه من التكيف مع مجتمعه، إذ يقول "أحمد السمراي" بأن التربية الرياضية مثلها مثل المواد الدراسية الأخرى تعمل على تكوين الفرد من جميع النواحي التربوية، النفسية، والاجتماعية والعقلية.

وإنطلاقا من هذه المعطيات وقع إختيارنا لموضوع بحثنا والذي يتمحور حول "النشاط البدني الرياضي وعلاقته ببعض مكونات التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة".

وهذا لإيماننا بالدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي والمتمثل في حصّة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الأبعاد التربوية في الوسط المدرسي، لأن النشاط البدني الرياضي التربوي يعد جانبا تربويا مهما متمما للعملية التعليمية، وهو ذلك البرنامج التعليمي الذي يقبل عليه الطلبة برغبتهم بحيث يحقق أهدافا تربوية معيّنة داخل الصفّ أو

خارجة، وأثناء اليوم الدراسي أو بعد الإنتهاء من الدراسة، ويؤدي ذلك إلى نمو خبرة التلميذ وتنمية هواياته وقدراته في الإتجاهات التربوية والإجتماعية المرغوبة.

1-المشكلة:

لقد شهد الربع الأخير من هذا القرن تطورا عظيما في أسلوب الحياة العصرية مما أثر تأثيرا شديدا على توافق حياة الأفراد، من حيث أن الإنسان اليوم أصبح يعتمد على الإنجازات التكنولوجية الحديثة في أداء معظم أعماله، فقلّت حركته بشكل ملحوظ مما أدى إلى زيادة مشاكله الصحيّة من جرّاء ما أصبح يعانيه من احتمال تعرضه لأخطار الإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية لقلّة الحركة من جهة وتعقيد الحياة العصرية من جهة أخرى .

ونتيجة لهذه الأسباب وغيرها فقد قطع النشاط البدني الرياضي شوطا طويلا، خاصة بعد الحرب العالمية الثانية أين أدرك العالم المتقدم أهمية الممارسة الرياضية، فبدأ يخطط المناهج لها وذلك باستعمال الطرق العلمية البناءة، مركزا في ذلك على فئة المراهقين نظرا لأهمية هذه الفئة من المجتمع. والتي تعتبر حلقة مهمة من حلقات الإرتقاء الإنساني حيث تمثل حسب بعض الباحثين فترة الميلاد الحقيقية له، إذ تمثل مرحلة حرجة في حياة كل فرد نظرا لما تحمله من إندفاعات سلوكية وتغيرات مورفولوجية وتوترات إنفعالية، كما تتميز هذه المرحلة بكثرة المشاكل النفسية والإجتماعية والتي غالبا ما تعكر صفو حياته. (ماهر محمود، 1988) وهذا مايسعى إليه النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث فلم يعد مجرد نشاط جسمي حركي يستهدف تقوية العضلات والبنية المورفولوجية للجسم، بل ترقى عن ذلك بسعيه إلى تحقيق النمو للفرد من جميع النواحي الجسمية منها والوجدانية والخلقية والنفسية والروحية والإجتماعية والعقلية، بما يكفل له تكوين شخصية متزنة ومتكاملة.

ولعلّ سوء التوافق الذي يعاني منه المراهقون في أيامنا هذه له ما يبرره قياسا لحجم المؤثرات المادية والتربوية والإجتماعية المتسببة فيه.

ومحاولة منا لمعرفة مدى إسهام الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قمنا بوضع الإشكالية التالية:

-هل يسهم النشاط البدني و الرياضي في درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة عند مختلف الجنسين؟

وعليه نطرح الأسئلة الفرعية التالية :

-هل يسهم النشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارس غير ممارس) عند مختلف الجنسين ؟

-هل يسهم النشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام للتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ذكور وإناث؟

2-فرضيات البحث:

2-1-الفرضية العامة:

-يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور وإناث الممارسين بالمقارنة مع غير الممارسين ' ويختلف أثره بين الإناث و الذكور الممارسين حيث يكون أكبر عند الإناث الممارسات.

2-2-الفرضيات الفرعية:

-يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في درجة التوافق العام للتلاميذ الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين عند مختلف الجنسين ذكور و إناث.

-يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في درجة التوافق العام للتلميذات الممارسات أكبر من التلاميذ الممارسين الذكور.

3-أهمية البحث:

-بما أن إنفعالات المراهق تتميز بالحساسية و سرعة الإستجابة 'كان من الضروري أن يتجه الباحث إلى دراسة إسهام النشاط البدني الرياضي في التوافق العام للتلاميذ وذلك بغية معرفة فاعلية هذا النشاط على التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

4-أهداف البحث:

4-1-الهدف العام :

-معرفة مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام للتلاميذ المرحلة المتوسطة عند مختلف الجنسين.

4-2-الأهداف الفرعية:

-معرفة مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارس غير

ممارس) عند مختلف الجنسين.

-معرفة مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام للتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ذكور

إناث.

5-مصطلحات البحث:

5-1-النشاط البدني الرياضي: "هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من الأنشطة الرياضية في المؤسسات

التعليمية وهو جزء من التربية وهو على ثلاثة أشكال -حصة التربية البدنية-النشاط الداخلي والنشاط الخارجي.

حيث يمد الفرد الممارس بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع حياته ويعينه على مسايرة العصر

وتطوره ونموه. (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين ،نظريات وطرق التربية البدنية ،المطبوعات الجامعية ط 2،

1992،ص06)

5-2-التوافق العام:"هو حالة من التلائم بين الشخص و ذاته 'وبين الشخص و بيئته المحيطة به ويتضمن قدرة

الفرد على تعديل سلوكه واتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة".(أحمد صالح وآخرون ،الصحة النفسية وعلم النفس

الإجتماعي والتربية الصحية الإسكندرية ،ص27)

5-3-التوافق الشخصي:"قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها إرضاء مرنا 'وهو ما يعرف

بالتوافق الذاتي 'فيمكننا القول أنه القدرة على حل المشكلات النفسية حلا إيجابيا بدل الهروب منها"

5-4-التوافق الأسري: ويتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الإستقرار و التماسك الأسري ' والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة 'وسلامة العلاقات مع الوالدين 'وبين الأبناء فيما بينهم وتمتد لتشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب 'وحل المشاكل الأسرية". (إجلال محمد سري ،علم النفس العلاجي،مصر،ص46)

5-5-التوافق الإجتماعي: "يعرّف على أنه حسن التكيف مع الآخرين في المجالات التي تقوم على العلاقات الحوارية بين الأفراد وأهمها الأسرة و المدرسة ' ويتضمن عقد علاقات إجتماعية راضية مرضية".

5-6-التوافق المدرسي: "قدرة الطالب على إستيعاب مواد الدراسة و النجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية 'ومكوناتها الأساسية والمتمثلة في (الأساتذة،زملاء،وأجه نشاط الفراغ والمذاكرة". (عبد الحميد محمد الشاذلي وسامي حنيفة ،الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية،المكتب العلمي للنشر والتوزيع ،الإسكندرية،1999،ص63)

5-7-التوافق الصحي : "نعني به مدى تمتع الفرد بالصّحة البدنية و الفيسيولوجية، والخلو من الأمراض التي قد تعيق توافقه الشخصي ، وبالتالي توافقه مع بيئته المحيطة به"

5-8-المتوسطة:هي مرحلة من التعليم تلي مرحلة التعليم الإبتدائي، وتقابل هذه المرحلة من التعليم مرحلة هامة من حياة التلميذ هي مرحلة المراهقة المبكرة.

5-9-المراهقة:"هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية، عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها"(حافظ الجمالي ،أبحاث في علم النفس الطفولة والمراهقة ،مطبعة جامعة دمشق ،1999،ص26)

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

- مفهوم النشاط البدني الرياضي
- أهمية النشاط البدني الرياضي
- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي
- أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

إهتم الإنسان منذ القدم بجسمه و صحته و لياقته، كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن أن يجنيها من جزاء ممارسته للأنشطة البدنية المختلفة، كاللعب و التمرينات البدنية . كما أدرك أن هذه المنافع لا تقتصر على الجانب البدني فحسب، بل يمتد تأثيرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية الإجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، و المهارية، الجمالية، والفنية، وهي جوانب في مجملها تشكّل شخصية الفرد تشكيلا شاملا، متسقا، و متكاملا. فالنشاط البدني الرياضي من أهم الوسائل غير المكلفة و ذات فعالية، إذ بفضلها يمكن تحقيق العديد من الأهداف، وهي التخفيف من حدّة التوتر و الإنحرافات المختلفة التي تؤدي بالشباب للهلاك و الجريمة . فالفرد الذي يمارس أي نشاط رياضي يختاره بنفسه يملأ به وقت فراغه، يكون قد تجنب مظاهر الفساد و اكتساب عدّة ميزات وأهمها راحة البال و المتعة والتسلية.

كما تمكن الممارسة من اكتساب عدّة خصال منها التعاون، حسن الخلق واحترام القوانين والإندماج مع الجماعة . فالنشاط البدني الرياضي يعتبر من أبرز وسائل بناء شخصية الفرد و التعبير عن الذات، والرفع من قابليات الفرد البدنية و الذهنية.

1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

تعود بعض الباحثين على استخدام تعبير النشاط البدني الرياضي وكانوا يقصدون به المجال الكلي "الإجمالي" لحركة الإنسان بشكل عام. وقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن والحمول. وكلمة النشاط (Activité) يعرّفها بدوي على أنها "كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، ويمتاز بالتلقائية أكثر منها بالإستجابة" (أحمد زكي بدوي، 1988، صفحة 08).

وفي الواقع فإن النشاط البدني الرياضي بمفهومه العريض، هو تعبير عام وواسع، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنتروبولوجي لأن النشاط البدني جزء مكمل و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل مظاهر الأنشطة الحياتية اليومية، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية، مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج و الدفاع والإتصال و الخدمات، كالترويح و أوقات الفراغ.

وهناك من عرّف الأنشطة البدنية و الرياضية بأنها تحتوي على مجموعة السلوكيات الحركية ترتبط باللعب، ويمكن إستغلالها في المنافسات الفردية و الجماعية، وتطبيقاتها المنهجية المنتظمة التي هي تطوير و تحسين أو صيانة الصفات البدنية و النفسية، التي تساهم في تفتح الفرد و تكيفه مع محيطه وكذلك النشاطات البدنية و الرياضية تسعى إلى تكوين الإنسان كاملاً.

ولقد إستخدم بعض العلماء تعبير "النشاط البدني" على اعتباره بأنه المضلة أو المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان. ولقد اعتبر "لارسون" "النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته الأنظمة الفرعية الأخرى" وغالياً في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، وإنما ذكر أن هناك معطيات تربوية من خلال الأنشطة البدنية. كما اعتبر النشاط البدني التعبير المتطور تاريخياً من التعبيرات الأخرى أي التي سبق ذكرها (امين أنور الخولي، 1996، صفحة 32).

يرى "عمرو بدران" أن النشاط البدني الرياضي بأشكاله هو "ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية - فردي أو جماعي - وفقا لقوانين وقواعد معترف بها، بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، إجتماعية ونفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه و البيئة المحيطة به".

وعرفه كل من "محمد حسن علاوي" و"محمد نصر الدين رضوان" بأنه "أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة و متزنة".

وذكر محمد محمد الحماحمي "أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي و تقليل التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل" (رمضان ياسين، 2008، الصفحات 54-55).

أما العالم "هيل" فيرى أن النشاط البدني "هو تلك النشاطات التي تحفظ الصحة البدنية و القوى الجسمية، وتمكن الطفل من السيطرة على قواه العقلية و الجسمية، وتزيد في سرعة إدراكه وحدّة ذكائه، وتعوده سرعة التحكم، فيؤدي واجبه بدقة و روح ضمير" (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 09).

على ضوء ماتقدم من خلال التعاريف السابقة، يرى الباحث أن النشاط البدني الرياضي هو مجموعة التمارين البدنية و المنافسات التي يؤديها التلميذ خلال درس التربية البدنية و الرياضية و خارجها بهدف تنمية قدراته البدنية، وتحسين مهاراته الحركية.

1-2- أهمية النشاط البدني الرياضي:

يرى المهتمون بدراسة النشاط البدني الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، و أنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع. ويعد النشاط البدني الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الإجتماعية المتطورة التي توجد اليوم. وقد اهتم الأفراد بالنشاط البدني الرياضي لتنمية الصحة و اللياقة البدنية، و الإستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الإجتماعي.

إن التربية البدنية والرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم، أو بغرض التقوية العضلية، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة، بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم. ويعد النشاط البدني الرياضي أحد وسائل التربية البدنية و الرياضية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تشعبته من كافة النواحي: العقلية، النفسية، والاجتماعية، تحت إشراف قيادة واعية. و النشاط البدني الرياضي من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته و مجتمعه من خلال تنميته بدنيا، عقليا، نفسيا، واجتماعيا.

ويوضح "ويلجوس willgoose" "إن أهداف التربية البدنية و الرياضية هي تنمية اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية و الكفاءة الاجتماعية و النمو المعرفي وتنمية القدرات العقلية .

لذا يتضح أن اهداف التربية البدنية و الرياضية متعددة و متنوعة و تهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد،ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية و التربية البدنية و الرياضية" (رمضان ياسين: مرجع سابق، الصفحات 56-57)، فالتربية البدنية تعد جزءا بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنيا و عقليا ونفسيا و إجتماعيا، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بناء. ويشير "بول هويت whitepool" إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات و عادات رياضية ترويجية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية، و أهمها النظر إلى الرياضة و الترويج على أنها من الأمور التي تقف على المستوى من الأهمية لكل من العمل والنمو و التغذية.

وقد أشار "بوتشر butcher" إلى "أن النشاط البدني و الرياضي يوفر للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الإشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفر من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها".

ويمكن إجمال أهمية النشاط البدني و الرياضي فيما يلي:

-إستنفاد الطاقة الزائدة .

-تحقيق النمو النفسي المتوازن.

-يكسب النشاط الإنسان القدرة على تقدير و تمييز السلوك.

-إن النشاط الرياضي له تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة و القدرة الوظيفية لأجهزة

الجسم الحيوية و خاصة القلب و الرئتين.

-يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري و الإجتماعي و البدني،وأن يصبح حاجة أساسية

وضرورية من ضروريات العصر.

-أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات و القدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار و استخدام النشاط

الأمثل و المناسب لوقت الفراغ.

-يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم و التخلف أو الإنحراف في أي مرحلة من مراحل

النمو،واتخاذ خطوات ايجابية في سبيل تكامل الشخصية.

-إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال

الدوافع الإجتماعية.ولايرتبط في المقام الأول بالدوافع و الإتجاهات الفيسيولوجية.

-يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا إنفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في

شتى مجالات الحياة المختلفة.

إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط البدني، فيمكن للإنسان أن يتدرب

على التحكم في تغيراته الإنفعالية عن طريق إشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه وبيتعد عن القلق

ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

1-3- خصائص النشاط البدني الرياضي النفسية:

تتمثل الخصائص النفسية فيما يلي:

- المنافسة الرياضية: محور رئيسي للنشاط الرياضي.
- ينعكس أثر النشاط البدني الرياضي على الحياة اليومية للرياضي.
- إن أي نشاط يقوم به الإنسان... ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط البدني الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- يسهم في الإرتقاء بمستوى الوظائف العقلية و الإنفعالية للرياضي .
- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالإنفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح و الفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- النشاط البدني هو محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي العقلية، البدنية، الإجتماعية، النفسية، تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسته. (رمضان ياسين: مرجع سابق، الصفحات 58-59).

1-4- أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي :

النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد وبخاصة المراهق على الشعور بذاته وتحقيقها من خلال الممارسة والقدرة على الأداء. وخاصة من خلال التفاعل مع الجماعة، وهذا ما تحققه الممارسة الرياضية الحالية الحديثة، من خلال شعار الممارسة الرياضية للجميع الذي أعطى فيه الفرصة لجميع شرائح المجتمع خاصة الأطفال والشباب البالغين لمزاولة النشاط البدني الرياضي الذي هو محور وأساس السلامة البدنية و النفسية. (charles M thiebault-pierre spurmont, 1998, p. 401)

ويرى "محمد الحماحمي" من خلال دراسة له أن "ممارسة مختلف أوجه النشاط الرياضي تسهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد الممارس، كما تهدف إلى وقايته من متغيرات المدينة الحديثة و إلى زيادة مردود الفرد الإنتاجي ". ولذا فإنه قد قام بتحديد أهداف ممارسة النشاط الرياضي و التي سنتقصر على ذكر البعض منها:

أولاً: الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لنشاطاتها و تتضمن الأهداف التالية:

-تطوير الحالة للفرد.

-تنمية العادات الصحية المرغوبة.

-الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب و الدورة الدموية.

-زيادة المناعة الطبيعية للجسم و مقاومته للأمراض.

-الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي و التوتر العصبي.

-المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

ثانياً: الأهداف البدنية:

وتشتمل على:

-تنمية اللياقة البدنية.

-تجديد نشاط و حيوية الجسم.

-المحافظة على البدنية الجيدة.

-الإحتفاظ بالقوام الرشيق.

-الوقاية من إنحرافات القوام.

-مقاومة الإنهيار البدني في سن الشيخوخة.

ثالثا: الأهداف التربوية:

- تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- إستثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة.
- التفاؤل و النظر إلى المستقبل بطموح.
- الإرتقاء بسلوك الفرد .
- تنمية قوة الإدراك.
- التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية و التذوق الفني.
- التعود على إحترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد.

رابعا: الأهداف النفسية:

- تنمية الرغبة نحو ممارسة النشاط الحركي.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو الهوية الرياضية.
- التعبير عن الذات و تفريغ الإنفعالات المكبوتة.
- تحقيق الإسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات .
- إشباع الدافع للمغامرة.
- إشباع الدافع للمنافسة.

خامسا: الأهداف الإجتماعية :

- التغلب على ظاهرة العزلة الإجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صداقات مع الآخرين .
- تحقيق التوافق الإجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين للأنشطة الرياضية.
- تشكيل السلوك الإجتماعي السويّ.
- إشباع الحاجة للإلتقاء مع الآخرين من ذوي الميول و الإهتمامات المشتركة.
- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي . (محمد محمد الحماحمي ، 1998 ،

الصفحات 32-34)

1-5-1- درس التربية البدنية:

يعتبر درس التربية البدنية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني و تحقق بتتابع محتوى المنهج . وتنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية أهم واجبات المدرّس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني). (أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي، 2000، صفحة 33)

1-5-1- أهمية و أهمية درس التربية البدنية:

إن تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو أمر شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهي عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ و المدرس من خلال المتعة، فيجب أن تكون الدروس ممتعة و يشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة. (ناهد محمود سعيد و نيلي رمزي فهم، 2004، صفحة 21). فدرس التربية البدنية و الرياضية له أهمية خاصّة عن باقي الدروس الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء و الباحثين، نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" و الذي يشير إلى درس التربية البدنية و الرياضية على "أنه أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء، و اللغة، و لكن يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية، ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي

الجوانب الصحية و النفسية و الإجتماعية، بالإضافة المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية، مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (الجماعية و الفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض . (محمد عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 09). ويشير أيضا "أحمد خاطر" لأهمية هذا الدرس في "إكساب التلاميذ القدرات الحركية و النمو المتكامل بدنيا و نفسيا واجتماعيا، مما يمكن هؤلاء أن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبلا أكثر حظا من غيرهم . (أحمد خاطر، 1988، صفحة 18).

1-5-2- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية:

-رفع القابلية البدنية للتلاميذ.

-تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.

-تطوير و تحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الإنتباه، التخيل، وهذا عن طريق الألعاب و التمارين المدرجة وفق الطرق و المناهج الكفيلة لتمكين التطور.

-تربية الصفات الخلقية كالتعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.

-تربية و تطوير الروح الجماعية و العمل على التكيف و التوافق الإجتماعي. (بسطويسي أحمد بسطويسي وعباس

أحمد صالح السمراي، 1984، صفحة 124)

1-5-3- أغراض درس التربية البدنية و الرياضية:

لدرس التربية البدنية و الرياضية أغراض متعددة، و تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع ثانيا، ولقد وضع الكثير من الباحثين هذه الأغراض، فحدد كل من "عباس السمراي" و "بسطويسي أحمد" أهم هذه الأغراض في الصفات البدنية و النمو. بمعنى أن المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية أساسية، فطرية طبيعية و مهارات حركية رياضية وهي المهارات المرتبطة بالممارسة الرياضية، ويظهر النمو الحركي بوضوح

لدى التلاميذ من خلال مدى التوافق الحاصل بين أعضاء الجسم مما ينتج عن ذلك إقتصاد في الجهد المبذول و تأخير التعب .

نلتمس من كل ما سبق أن "درس التربية البدنية" له أهمية كبيرة جدا بالنسبة للمدرس و التلميذ وكذا العملية التربوية، فهو يراعي جميع الجوانب . (بسطويسي أحمد بسطويسي ،مرجع سابق ، صفحة 73) ويمكن أن نلخص أغراض التربية البدنية و الرياضية فيما يلي:

أولا: غرض تنمية الصفات البدنية:

تقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الذي يسعى إليه درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق تنمية الصفات البدنية، ويقصد بها الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان، و ترتبط إرتباطا وثيقا بالسمات النفسية للفرد" (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، صفحة 11).

يتضح لنا من هذا القول أن تنمية الصفات البدنية من الأغراض الهامة و الاساسية لدرس التربية البدنية و الرياضية، بحيث تطور هذه العناصر مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، مرتبطة بالسمات الوظيفية للجسم .

ثانيا: غرض تنمية المهارات الحركية:

إن تعلم المهارات الحركية ثم إتقانها يعتبر أهم أغراض التربية البدنية و الرياضية حيث تشير "عنايات أحمد فرج" "يتأسس تعلم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية (نفس المرجع السابق، صفحة 73)

ثالثا: غرض النمو العقلي :

يعمل درس التربية البدنية و الرياضية على إكساب الشباب العديد من الاهداف من بينها القدرات العقلية، وفي هذا الصدد يشير "صالح السمراي" و "أحمد بسطويسي" لدرس التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا في النمو بصفة عامة والنمو العقلي بصفة خاصة، فعلم التربية البدنية و الرياضية الجيد هو الذي يضع التلاميذ أمام مجموعة من المشكلات الحركية و التي تتطلب التفكير و التصرف الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد، الدفاع عن

الوطن، الصحة و التعود على العادات السليمة، النمو العقلي و التكيف الإجتماعي (أحمد بسطويسي، مرجع سبق ذكره، صفحة 74)

رابعاً: غرض إكساب الصفات الخلقية الحميدة و التكيف الإجتماعي:

من غير الممكن تحقيق الهدف العام بالتربية البدنية و الرياضية إلا إذا تكاملت الصفات الخلقية و التكيف الإجتماعي مع الصفات البدنية و المهارات في الحركات للرياضي . حيث يرى كل من "عدنان درويش" وآخرون أن التكيف الإجتماعي يتمثل في تهيئة الجو الملائم الذي يمكّن الطلاب من إظهار التعاون و إنكار الذات و الأخوة و الصداقة و إعدادهم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح و إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس و الابتكار و إشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نمواً نفسياً إجتماعياً متزنًا (عدنان درويش جلول و آخرون ، 1994 ، صفحة 30)

1-5-4- الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية:

تبدل المحاولات و الجهود التربوية بهدف تربية النشء تربية متوازنة متكاملة ليصبحوا مواطنين صالحين، حيث يعد ذلك أحد المطالب الإجتماعية الهامة التي يجب أن توليها الأسرة و المدرسة وجميع الهيئات المعنية بأمور الشباب، كل عنايتها و رعايتها في سبيل تنمية و تطوير قدرات ناشئها وشبابها، على أسس من المعارف و المعلومات العلمية، واكتسابهم القيم الخلقية.

ومن أهم واجبات المدرسة تربية الشباب على العادات السويّة التي تتأسس على هذه السمات الخلقية، مثل الإستعداد لتحمل المسؤولية، و المثابرة و الحب و الحماس للدراسة و للعمل و السلوك النظامي الواعي و التعاون و الإستعداد للتضحية و غير ذلك من السمات الإيجابية.

ويلعب درس التربية البدنية و الرياضية دوراً هاماً في ذلك، إلا أن هذا الدرس بمفرده لا يستطيع ان يفي بكل هذه المطالب التربوية، ولكنه يستطيع مع بعض المواد الأخرى التي تدرّس بالمدرسة، بالإضافة إلى الأنشطة خارج الدرس أن يقوم بوظيفة هامة لا يستطيع غيره أن يقوم بها، وهي الوظيفة الخاصة بعملية التربية البدنية عن طريق السلوك

الحركي الإيجابي الذي يتطلب تضافر العديد من السمات الخلقية و الإرادية و الإشتراك التعاوني في الاداء (كما هو الحال في المسابقات و المنافسات)، و المساعدات الإيجابية في العمل الجماعي، وتعلم القيادة و التبعية كما هو الحال عند مساعدة الزملاء في أداء بعض الحركات، أو عند إعداد و جمع العتاد) و مما لاشك فيه أن الإستثمار الأمثل لمثل هذه الإمكانيات هو الأساس في الإسهام الإجتماعي لدرس التربية البدنية و الرياضية في التربية الشاملة المتزنة للأفراد.

ويسهم درس التربية البدنية في تحقيق الأهداف التربوية الأخرى، و من أمثلة ذلك ما يلي:

- إكتساب الأطفال و الشباب حب العمل الجماعي و التعاون و التخلص من الأنانية و الفردية.
- إكتسابهم الميول الرياضية و الإتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية و الرياضية و ممارسة الرياضة.
- إكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (الإرادية و الخلقية) التي تسهم في تكوين شخصياتهم كالنظام و الطاعة و الشجاعة و الإستقلال و الإعتماد على النفس .
- إكتسابهم القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وعند تنفيذ خطط اللعب و تعلم المهارات الحركية.
- إكتسابهم القدرات الجمالية عن طريق الأداء الإبتكاري للتمرينات البدنية أو التعبير الحركي، كما أن التربية البدنية تساعد على تشكيل القوام الجيّد الذي يكسب الفرد الوعي الجمالي.
- و يعد درس التربية البدنية و الرياضية و النشاط الرياضي خارج الدرس من النواحي الهامة للتربية الجمالية للأطفال و الشباب، كما أن العروض الرياضية المدرسية و فرق التمرينات الفنية بالمدارس التي يرتبط فيها الأداء بالموسيقى، كل ذلك يساعد على إكتساب الشباب المزيد من القيم الجمالية (عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، الصفحات 16-15)

1-5-5- المتطلبات الإجتماعية لدرس التربية البدنية و الرياضية:

تشير إحتياجات المجتمع المتطور إلى الإتجاه الأساسي للنمو البدني الشامل و التعلم الحركي و الرياضي للأطفال و الشباب في فترة معروفة و محدودة . هذه الإحتياجات تعكسها الميول الإجتماعية التي تهدف لتحقيق أهداف المجتمع، و من الأهمية بمكان لضمان تشكيل المجتمع المتحضر، عدم وجود أدنى تعارض بين متطلبات المجتمع وميول الافراد، كما ينبغي أن تكون هذه المتطلبات جميعا مرتبطة معا إرتباطا تاما، وبهذه الطريقة إيقاظ القوى المحركة التي تسهم في تطوير التربية البدنية و الرياضية في جميع المجالات.

ومن ناحية أخرى فإن زيادة أوقات الفراغ و النمو الدائم لحاجة الإنسان إلى أساليب الحياة الصحية، بالإضافة إلى الأهمية الأساسية و الإجتماعية لرياضة المستويات العالية، كل هذه المتطلبات تعد من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل أسس و محتوى و طريقة التربية الرياضية في المجتمع المتطور. وفي منطلق الهدف الأسمى للتربية في المجتمع والذي يسعى لتربية الفرد تربية شاملة متزنة و متكاملة، فإن التربية البدنية و الرياضية يقع على كاهلها واجب المتطلبات الإجتماعية التالية :

-الإرتقاء بالمستوى الصحي .

-تطوير الأسس البدنية للعمل و الإنتاج.

-تطوير الأسس البدنية للدفاع عن الوطن.

-تطوير المستويات الرياضية العالية.

ولايمكن تحقيق هذه المتطلبات المذكورة بدون تضافر جهود جميع المؤسسات العاملة في مجال التربية البدنية و

الرياضية في الدولة في إطار تخطيط منظم (نفس المرجع السابق، صفحة 07)

1-6-النشاط البدني الرياضي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول الدراسي داخل المدرسة أو المؤسسة التعليمية، فهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة اختبار ما تعلمه، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس، وتمثل القاعدة التي يبنى عليها تخطيط النشاط الرياضي الداخلي .

فبرامج النشاط الرياضي الداخلي تعتبر مكملا لبرنامج دروس التربية البدنية و الرياضية، وأفضل الميادين التي يتعلم فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط، إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختبار ما يتناسب مع ميوله و رغباته واستعداداته، ولذلك يجب أن تنال هذه الأنشطة الرياضية نفس القدر من الإهتمام و التخطيط و التنفيذ و التقويم من المدرس و التلميذ، فبرامج الدروس تتيح للتلميذ تعلم المهارة، وبرنامج النشاط الداخلي يتيح فرصة تحسين و تحقيق أهداف هذه المهارات .

ويعتبر هذا النشاط الرياضي الداخلي نشاطا اختياريا لإجباريا كما هو درس التربية البدنية و الرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط لخير دليل على نجاح البرنامج، إذا شمل النشاط أكبر عدد من التلاميذ ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي و يعتبر حقا لممارسة النشاط الحركي، خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضية (عقيل عبد الله وآخرون، 1986، صفحة 65)

1-6-1-مميزات النشاط البدني الرياضي الداخلي:

أهم المميزات للنشاط الرياضي الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملا للمنهاج الدراسي:

- يعتبر حقا لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضية، فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة الرياضية في وقت محدود، وقد لا تتماشى جميعا مع ميول التلاميذ، التي عادة ما تختلف وتباين. لذلك

ففي النشاط الرياضي الداخلي فرصة لاختيار الفرد ما يتناسب مع ميوله من أنشطة وأن يمارسها ليحسن من مستوى أدائه فيها وبذلك تتحقق أهداف التربية البدنية و الرياضية بطريقة أشمل و أعمق .

يتيح هذا النشاط فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكا إيجابيا في النشاط المحبب إلى نفسه، والذي يناسب قدراته، إذ يحقق فيه النجاح و التقدم .

-يتيح هذا النشاط فرصة التعلم عن طريق الممارسة العملية فيكسب التلميذ المعارف الحركية و يتعلم قواعد و قوانين اللعبة، ويمارس الناحية الإجتماعية و يشارك في مواقف مشحونة بالإنفعالات والتي تشابه إلى حد كبير مواقف الحياة الواقعية، فينمو سلوكه الإجتماعي بطريقة علمية تربوية.

-يساعد الإشتراك في برنامج النشاط الرياضي الداخلي على الترويح و حسن استغلال أوقات الفراغ، فالمشاركة في هذا النوع من النشاط لا يتطلب مستوى عال من المهارة، وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو : ثر لمستوى لا بأس به

-يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الإجتماعية و تنمية روح الجماعة.

-يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة و جديدة واكتساب خبرات لم يسبق لهم أن طرعوها.

-ومما سبق ذكره يمكننا القول ان النشاط الرياضي الداخلي وبرامجه تمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية و مجالاتها الفنية و المعرفية و السلوكية.

1-6-2-أهداف النشاط البدني الرياضي الداخلي :

يسعى النشاط الرياضي الداخلي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية و السلوكية و النفسية و الإجتماعية، و تتمثل في:

-يحقق أهداف التربية البدنية و الرياضية.

-الرفع من مستوى التلاميذ في الانشطة المختلفة.

-خلق روح التعاون و المساعدة داخل المدرسة .

-تنمية الجوانب النفسية كالميول و الإتجاهات .

-تدعيم القيم الخلقية و الإجتماعية لدى المتعلمين.

تنمية الشخصية (الإستقلالية و القيادة).

1-6-3-تنظيم برنامج النشاط الرياضي الداخلي :

لكي يحقق النشاط الرياضي الداخلي أهدافه يجب أن يراعي في تنظيمه مايلي :

-تحديد أوجه النشاط وفقا لخصائص نمو الأفراد وخصائصهم.

-الإشتراك في تخطيط و إعداد و اختيار أنشطة البرنامج.

-أن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة و الوقت المحدد له.

-أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرق الدراسية الواحدة وبين الفرق الدراسية المختلفة وأن

يكون وفقا لجدول زمني و نظام معروف لجميع التلاميذ. (محمد عوض بسيوني، مرجع سبق ذكره، صفحة 193)

1-7-النشاط الرياضي الخارجي :

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة و فرق المدارس الأخرى، ولهذا النشاط

الرياضي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي (درس التربية

البدنية و الرياضية) ثم النشاط الرياضي الداخلي لينتهي بالنشاط الرياضي الخارجي .حيث يصب فيه خلاصة الجد

و المواهب الرياضية في مختلف الألعاب، لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من اختيار لاعبي منتخب

المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية و الدولية، كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الرياضي الخارجي بأنه:

- نشاط الفرق المدرسية الرسمية: كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضية، وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية و الرياضية و النشاط الرياضي الداخلي (منذر هاشم الخطيب ، 1988 ، صفحة 68)

- يرى الدكتور "هاشم الخطيب" بأن " النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية والرياضية ودعمه قوية تتركز على الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية (قاسم المندلاوي و آخرون، 1990 ، صفحة 55)

1-7-1- مميزات النشاط الرياضي الخارجي:

- الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي .
- تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب .
- تحقيق النمو البدني و الصحي و النفسي و المحافظة عليه.
- تحقيق النمو و التوافق الإجتماعي .
- تنمية النضج الإنفعالي وتطوير العادات و السلوكيات المختلفة .
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الإجتماعية و النفسية و كذلك بالإحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى (ليلي عبد العزيز زهران ، 2003 ، صفحة 155)

يرى الباحث أن كل من النشاط الرياضي الداخلي والنشاط الرياضي الخارجي يعتبر من الأنشطة المكملة لدرس التربية البدنية، وأفضل الميادين التي يتعلم فيها التلميذ الممارسة الفعالة للأنشطة .إضافة إلى أن التلميذ يجد فيها فرصة اختيار ما يتناسب مع ميوله و رغباته .

1-8- النشاط البدني الرياضي و اللياقة النفسية:

ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الشخص متوافقا نفسيا ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى اقصى حد ممكن. و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة. وتشهد السنوات الحديثة تزايد الإهتمام بالنشاط البدني كمدخل للوقاية وتحسين اللياقة أو الصحة النفسية ويرجع ذلك لعدة أسباب أهمها:

- زيادة الوعي بأهمية تغير الإنسان المعاصر لأسلوب و نوعية الحياة. ويمثل النشاط البدني أحد الجوانب الهامة و الضرورية لتحقيق ذلك .

- ظهور مجالات عديدة تستخدم النشاط البدني كمدخل وقائي و علاجي مثل مجالي الصحة العقلية و الطب السلوكي.

-زيادة مبدأ إهتمام الشخص بمساعدة نفسه في العلاج النفسي .ورغم أن العقاقير الحديثة تعد طفرة في علاج الأمراض النفسية، حيث تتعامل مباشرة مع الموصلات العصبية بالمخ و تقوم بإصلاحها وتعديلها، مما يساهم في زيادة الفعالية .فإن ممارسة النشاط البدني بانتظام وفقا لمعدلات جهد معينة أظهرت نتائج إيجابية كمدخل إيجابي مساعد في العلاج النفسي و الإرتقاء باللياقة النفسية .

لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسين ما يلي:

الأداء الأكاديمي، الإصرار على الثقة بالنفس،الإستقرار الإنفعالي، الوظائف الذهنية، التحكم الداخلي والذاكرة وتصور إيجابي نحو الجسم، الضبط الذاتي، الرضا الجنسي، كفاءة العمل، كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الإنتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص: الغياب في العمل، الإكتئاب والغضب والقلق والعدوانية و التوتر

و أخطاء العمل (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 77)

1-9- مساوئ نقص ممارسة النشاط البدني:

وقّرت المستحدثات والمخترعات الحديثة الكثير من الجهود العضلية للإنسان. فلقد أصبح الإنسان في وضع متكامل ومع هذه الأجهزة والآلات التي عودته على الراحة وعدم بذل نشاط بدني يذكر. فشيوع استخدام الهاتف، المصعد والسيارة وغيرها من الأدوات والأجهزة المنزلية، أدى إلى تقليص النشاط البدني للإنسان إلى أدنى حد، والذي يصفه الخبراء بأنه حد الخطر، وهو الأمر الذي أدى إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية للإنسان بشكل كبير. وبالرغم من أن الإنسان كسب الراحة ووفر التعب من استعماله لمختلف الأجهزة، إلا أنه خسر لياقته البدنية وصحته العضوية والنفسية التي لا تقدر بثمن. ومن مساوئ نقص اللياقة البدنية على المستوى العضوي و البدني،

تفشّت أمراض القلب و الأوعية الدموية و الأجهزة الحيوية مثل :

-إرتفاع ضغط الدم.

-تضخم عضلة البطين الأيسر للقلب.

-عسر التنفس.

-مرض السكر.

-إلتهابات الجلد.

-مضاعفات الجهاز العظمي وظهور الإنحرافات القوامية.

-ضعف العضلات وترهلها .

-تبيس المفاصل و الأربطة.

-زيادة احتمال الإصابات والحوادث.

-زيادة وزن الجسم(السمنة).

ولم تتوقف مساوئ نقص اللياقة البدنية عند حدودها البيولوجية البدنية فحسب وإنما لأن الإنسان كائن متكامل نفساً وجسداً، فإنها تتعدى ذلك إلى ظهور بعض الأعراض النفسية كالإكتئاب والعصابية التي قد تمتد بآثارها السلبية إلى نشاط الإنسان الإجتماعي، ومنها العزلة والشروذ وقلة النشاط والحماس وتزايد الشعور بالضغط و التوتر النفسي وسوء التوافق وفقدان الثقة بالنفس (أمين أنور الخولي، 1998، صفحة 135)

1-10- دور الأسرة إتجاه ممارسة الأبناء النشاط الرياضي:

تؤدي الأسرة الدور المؤثر في دفع وتحفيز الأبناء للمشاركة في الأنشطة الرياضية، فالأسرة من خلال عمليات التنشئة الإجتماعية للأبناء تستطيع تكوين المواقف الإيجابية أو تستطيع تكوين المواقف السلبية عندهم. تلك المواقف التي تجعلهم بعيدون كل البعد عن الممارسة الرياضية وفعاليتها التقييمية و الإبداعية. غير أن الأسرة مهما تكن خلفياتها الإجتماعية و المهنية هي مرآة للمجتمع الذي تنتمي إليه وتتفاعل معه، فإذا كان المجتمع يقوم الرياضة و ينظر إليها نظرة مليئة بالإحترام والتقدير، فإن العائلة تكون كذلك و العكس هو الصحيح .

ومن ناحية أخرى نلاحظ بأن العائلة وحدها لا تستطيع تحفيز أبنائها نحو المشاركة في الانشطة الرياضية إذا كانت الجماعات المرجعية في المجتمع لا تقوم ولا تتمن الأنشطة الرياضية وأهدافها و مؤسستها . والمرجعيات التي تستطيع ان تسهم مع العائلة في دفع الأبناء إلى المشاركة في الأنشطة الرياضية هي المدرسة و المجتمع المحلي ووسائل الإعلام، وأماكن العمل والعبادة . والمنظمات الحزبية والجماهيرية، حيث إذا بادرت كافة هذه الجماعات المرجعية إلى تحفيز الأفراد مهما تكن فئاتهم العمرية نحو المشاركة في الانشطة الرياضية والمشاركة في مختلف فعاليتها والتميز في ألعابها سواء كانت هذه الألعاب فردية أو جماعية . الأمر الذي يقود إلى تنمية الحركة الرياضية في المجتمع وتحقيق أهدافها القريبة و البعيدة . وإذا حدث هذا فإن المجتمع يستطيع بلوغ مستويات عالية، ويساعد على تمتع أفراده بالصحة و الحيوية والنشاط، التي هي أساس العمل و الإنتاج . ومن المهام التي يمكن للأسرة أن تؤديها في محاولة لتحفيز الابناء نحو تقويم الرياضة، والمشاركة الفعالة في أنشطتها وخاصة الآباء و الأمهات، القيام بتثقيف الأبناء

والبنات بالفوائد والإيجابيات الصحية و النفسية والتربوية والأخلاقية التي تتمخض عنها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة.

-مبادرة العائلة بتغيير الآراء والأفكار السلبية التي يحملها البعض إزاء الرياضة و الرياضيين. (إحسان محمد الحسن وكمال طه ويس، 1990)

-على الآباء مساعدة أبنائهم في وضع أهداف واقعية تتناسب مع مستوياتهم الرياضية من جهة ومستوى طموحهم من جهة أخرى وعدم مطالبتهم بالنتائج أولاً مع مراعاة أن تكون تلك الأهداف قابلة للقياس .
-إظهار التشجيع والدعم النفسي والمادي اللازم للفريق الذي ينتمي إليه الأبناء.

-عدم إجبار الأبناء على ممارسة نوع محدد من الأنشطة الرياضية، فيجب أن تترك لهم فرصة الاختيار لما يفضلونه من الأنشطة (رمضان ياسين، مرجع سبق ذكره، صفحة 61)

خاتمة:

من خلال ماتطرق إليه الباحث في هذا الفصل حول النشاط البدني الرياضي ومدى أهميته في حياة الأفراد، خاصة في حياة الفرد المراهق اليومية والدراسية. يمكننا القول أن النشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لتحقيق أهدافها. فدرس التربية البدنية والرياضية وكل من النشاط الرياضي الداخلي والنشاط الرياضي الخارجي كلها تعمل كوحدة واحدة وتكمل بعضها البعض، وتعتبر جوهر العملية التربوية حيث عن طريقها يمكننا تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية، فالنشاط البدني الرياضي له مكانة كبيرة في عملية تربية التلميذ لينمو نموا متكاملا كما أكد ذلك الكثير من العلماء والباحثين. لذلك يلزم الإهتمام بهذه الأنشطة الرياضية وإعطائها القدر الكافي من العناية و الحرص سواء في البيت أو المدرسة قصد تحقيق عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الإجتماعية.

الفصل الثاني

التوافق النفسي

- مفهوم التوافق

- الفرق بين التوافق والتكيف

- نظريات التوافق النفسي

- أبعاد التوافق النفسي

- مجالات التوافق النفسي

- خصائص التوافق النفسي

تمهيد:

إن الإنسان يحاول دائما في حياته وأثناء قيامه بالأنشطة المختلفة أن يصل إلى حالة من الرضا وإشباع دوافعه .فهو منذ طفولته يتخذ أسلوبا خاصا في تعامله مع الناس أو في حلّ المشكلات التي تواجهه، ولكنه كثيرا ما يواجه ويصطدم في أدائه بعقبات تمنعه من تحقيق دوافعه وتسبب له ضيقا وقلقا وتوترا مما يجعله يبحث عما يخفف عنه هذه التوترات النفسية وهذا الإحباط، حتى يجد أسلوبا خاصا يؤدي إلى سعادته وراحته ورضاه، وإلاّ قد يلجأ إلى الإنطواء أو العدوان أو استدرار العطف من الآخرين .فإن استطاع الشخص أن يعيش في مجتمعه ومع جماعته عيشة راضية منتجة وسعيدة في حدود قدراته وإمكاناته واستعداداته يقال أن هذا الشخص حسن التوافق، أما إذا عجز عن العيش والإنسجام مع مجتمعه وجماعته ولم يرض عن عيشته قيل أنه سيء التوافق .

وعلى ضوء ما تقدم سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بموضوع التوافق باعتباره من المواضيع الهامة في علم النفس .

2-1- مفهوم التوافق :

إن التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس، ولقد تعددت تعاريفه في المعاجم والموسوعات ومحملها نفسية اجتماعية، لانصب على سلوك الفرد ذاته، أو على التوافق الذي هو تقييم لسلوك الإنسان، بل تدور حول كيفية الوصول إلى إحداث التوازن بين الفرد ذاته من جهة، وبينه وبين بيئته ومحيطه الذي يعيش فيه من جهة أخرى، فقد استخدم مصطلح التوافق بمعانٍ مختلفة، كالتكيف في مجال علم البيولوجيا، أو التوافق في مجال الصحة النفسية أو العقلية. وأول من استخدم هذا المفهوم كان في علم البيولوجيا حيث كان مصطلح التكيف هو المصطلح السائد ومثابة حجر الأساس في نظرية التطور "لداروين". ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي (التكيف) وأعادوا تسميته بالتوافق "Adjustement".

ويمثل الوافق و التكيف معا زاوية وظيفية للنظر في سلوك الإنسان والحيوان وفهمه، وهذا يعني أن السلوك ينظر إليه على أنه وظيفة التعامل أو التحكم في الحاجات التي تفرضها البيئة على الفرد. ومن ثم يمكن فهم سلوك الإنسان والحيوان باعتباره عملية تكيف مع الأنواع المختلفة من الحاجات الفيزيائية، أو عملية توافق مع الحاجات النفسية. (حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي ، 2006 ، صفحة 37).

إن مفهوم التوافق يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم المطالب البيولوجية و الاجتماعية، والتي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها، وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل البيانات والتغيرات في السلوك، والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة. ومفهوم التوافق مفهوم لصيق جداً بمفهوم "الشخصية السوية" فمظاهر وسمات الشخصية السوية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهذا المفهوم، كما أن تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان، وهو غاية كل العاملين في حقل الصحة النفسية. (أشرف عبد الغني وأميمة الشرييني ، 2003 ، صفحة 125)

فيعرفه "لازاروس Lazaros" هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة" ويعرفه "كارل روجرز K. rogers" هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على تبنيتها في تنظيم شخصيته " (رمضان محمى القذافي ، 1998، صفحة 110)

ويعرفه "نعيم الرفاعي" هو مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي، أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه " (نعيم الرفاعي ، 1978، صفحة 28).

ويشير أيضا الدكتور "عبد المنعم الحنفي" إلى التوافق "على أنه علاقة موائمة و تكيف مع البيئة، منها أن يبقى الفرد على استبقاء حاجاته وإشباعها، وأن يكون بوسعه القيام بما يطلب منه ومواجهة الظروف المحيطة به، أو التي تفرض عليه ويقتضي ذلك أن يعدل من سلوكه أحيانا أو تمتد محاولات التعديل إلى البيئة نفسها، حتى يقارب بين إمكاناته وظروفه ويوازن بين حاجاته و متطلباته، فإن نجح في ذلك وهو غالبا ما ينجح، وإن فشل فهو ما يسمى عدم التوافق" (عبد المنعم الحنفي ، 1995، صفحة 526).

ويعرفه "مصطفى فهمي" بأنه "عملية مستمرة يهدف الشخص بها إلى تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة. وبناءا على ذلك نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته". ويرى "سوبر Super" أن هناك مظهران أساسيان للتوافق :

التوافق الذاتي والتوافق الإجتماعي، فالتوافق الذاتي يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي أي العلاقات الداخلية الذاتية، أما التوافق الإجتماعي فيتعلق بالعلاقات بين الذات و الآخرين. وهذان المظهران يعبرا عن نفسيهما في مواقف الحياة المختلفة التي يوجد بها الفرد سواء في المنزل أو في العمل أو في المدرسة، وهكذا يمكن القول أن تأنيب الضمير الذي يأخذ في بعض الحالات مظهرا مرضيا خطيرا كما هو الحال في ذهان الميلائنخوليا، ويعتبر من أوضح المظاهر على سوء التوافق الذاتي حيث تكون العلاقة الداخلية بين جوانب الشخصية على درجة عالية من الإضطراب أي

تأنيب الأنا الأعلى للأنا واتهامه بارتكاب المخالفات وإنزال العقاب به، هذا بدوره لابد أن ينعكس على توافق الفرد مع الآخرين فیسوء توافقه الاجتماعي". (أحمد عزت راجح ، 1979، صفحة 562)

من خلال ماسبق يرى الباحث أن معظم سلوك الفرد ماهو إلا محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي .

2-2- الفرق بين التوافق و التكيف :

يرى كل من "حلمي المليجي" و"عبد المنعم المليجي"(1982) أنه يفضل استخدام لفظ التكيف "Adaptation" للدلالة على التكيف البيولوجي للكائن الحي، أي التكيف لبيئته، بينما يقتصر التوافق "Adjustement" للدلالة على التكيف الاجتماعي بوجه عام .ويرى كل من السيد "سليمان" و"عبد التواب أمين حرب" (2001) أن هناك فرق بين التوافق و التكيف يمكن إجماله فيما يلي:

1-التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية وخفض التوتر الناتج عن إثارتها دون النظر إلى النتائج التي قد تترتب على هذا الإشباع .أما السلوك التوافقي فيتحدد باعتبارات إجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولاً.

2-التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساساً إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلات وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو مجال العمل مع الأصدقاء .أما مفهوم التكيف يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها. (أحمد محمد حسن صالح، بدون تاريخ، صفحة 27)

2-3-نظريات التوافق النفس:

لقد تعددت واختلقت الإتجاهات نحو تحديد التوافق، فنجد العلماء يحددونه بأنه التكيف أو الإلتزام أو التلاؤم، لذلك ظهرت أفكار ونظريات تحدد تكاملية وشمولية النظر إلى الفرد، ومن هذه النظريات ما يلي :

أ- النظرية البيولوجية الطبية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب الجسد خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات و الجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، ويرجع أصل هذه النظرية إلى جهود كل من (Halman ,clutton,Mendell Darwin) وغيرهم. (Dorant and j.bour neuf, 1981،

صفحة 521)

ب- النظرية النفسية :

ب-1- نظرية التحليل النفسي : يرى "freud" أن التكيف أو التوافق الشخصي غالبا ما يكون عملية لا شعورية (عباس محمود عوض ، 1990 ، صفحة 85) .

أي أننا لانعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتنا، فالشخص المتوافق يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية له بوسائل مقبولة اجتماعيا .

ب-2- النظرية السلوكية : يرى السلوكيون أن التوافق مكتسب وذلك من خلال تعلم الفرد للخبرات والسلوك . أما التكيف يشمل خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم . وقد اعتبر (Brusner ,schiffer) أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها ان تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة و إثارتها . وقد رفض كل من (Bandura,Makovey) تفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية.

أما "أوهمان" (Uhman) فيرى أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين وهذا ما جعلهم قد يبدو أقل اهتماما فيما يخص التلميحات الإجتماعية، وهذا ما يؤدي إلى ظهور السلوك الشاذ أو غير المتكيف.

ب-3- نظرية علم النفس الإنساني:

يرى "روجرز" (Rogers) أن سوء التوافق يحدث عندما يكبر الفاصل بين الذات والذات المثلى، وكذلك بعد التطابق بين المجال الظاهري والواقع الخارجي، لكن حالات عدم التوافق الأكثر خطورة تحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصور الرمزية للخبرات التي تكوّن الذات وخبرات الكائن الحقيقية، وبهذا يصبح يفكر بواقعية بدون أن يشعر بالتهديد والقلق.

ج- النظرية الاجتماعية: يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فقد ثبت أن هناك اختلافا في الاتجاه نحو اليابانيين و الأمريكيين .

ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف، حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية العليا مشاكلهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلا أقل للمعوقات الفيزيقية ومن أشهر رواد هذه النظرية (Redhlek, Dohmen, Frez) . (نفس المرجع السابق، صفحة 68)

2-4- أبعاد التوافق النفسي:

إن كل مجالات الحياة التي تفرع لها علم النفس يمكن النظر إليها من زاوية التوافق أو عدم التوافق، حيث أن كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا تتطلب منا التوافق، وشخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تدرك وتستجيب بتوافق أو عدم توافق .

وبما أن الفرد هو دائما وحدة جسمية، نفسية وإجتماعية، لذلك نلاحظ أن البناء البيولوجي إنما يؤثر في الشخصية وفي عملية التوافق كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد وعلى هذا فإننا سنناقش عملية التوافق من خلال عرضنا لبعض التعريفات في ضوء ثلاث مستويات رئيسية :

أ-المستوى البيولوجي

ب-المستوى السيكلولوجي

ج-المستوى الاجتماعي (سهير كامل أحمد ، 2002 ، صفحة 38)

أ-التوافق على المستوى البيولوجي:

التوافق البيولوجي ظهر عند العديد من علماء البيولوجيا مثل "داروين" الذي أكد في نظريته الخاصة بالنشوء والارتقاء (1859) "أن الكائن الحي يحاول أن يلائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء". والتوافق البيولوجي يظهر في ذلك الإستقرار والتجانس والثبات للبيئة الداخلية للشخص مع حالة التغير في أحوال البيئة والتغيرات المستمرة في جسم الشخص وفيسيولوجيته، ويتحقق هذا التوافق بجملة من الوسائل كالمناعة وغيرها. ويشترك كل من "الورانس مع شوبين" في القول "أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها، ذلك أن تغيرات الظروف ينبغي أن يقابلها تغير وتعديل في السلوك" وهما يقصدان هنا أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته وإلا الموت حليفه، وهكذا فالتوافق في هذه الحالة هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة. (سهير كامل احمد، 1999 ، صفحة 35)

ب-التوافق على المستوى السيكولوجي:

يقول "مورار" و "كلاكهون" (Muror,et Kluckhon) أن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الإتزان الداخلي، إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك، أي أن كل فعل مهما كان مريحا فإنه يشمل بعض التضحيات أو الخسارة فلا يمكن أن تحدث صورة من صور التوافق(خفض التوتر) إلا ويكون هناك نوع من انعدام التوافق (زيادة التوتر) ولا تتعارض هذه الحقيقة بأي حال من الأحوال مع الإفتراض القائل بأن الكائنات الحية تميل إلى أن تنتقي أشكالاً من التوافق التي تحمل أقل صراع ممكن أي التي تؤدي أقصى تكامل. ويعرف "سميث Smith" التوافق السوي بأنه "اعتدال في الإشباع، إشباع لشخص عامة، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق المحبط يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته. أما الشخص حسن التوافق فهو الشخص الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة

تحقق له إشباع حاجاته ولا تعوق قدرته. أي أن سميت يرى أن توافق الفرد يعني توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي . كما يؤدي في المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط والقلق والتوتر الذي قد يتعرض له الفرد .

-ونلاحظ من خلال التعريفات على المستوى السيكولوجي :

أن هناك إدراك لطبيعة العلاقات الصراعية التي يعيشها الفرد في علاقاته الإجتماعية والبيئة، وأن هذا الصراع يتولد معه توتر وقلق، وأن هذه إنما هي تجربة يغشاها الألم، لذلك فإن توافق الفرد إنما يهدف إلى خفض التوتر وإزالة أسباب القلق . إن الفرد يرغب في إشباع دوافعه وأن الإشباع يعتمد على البيئة. ولكن لانستطيع أن نشبع رغباته كلها، إنما نحاول أن نشبع بعضها، وعلينا أن لايطغى إشباع دوافع معينة على بقية الدوافع حتى يتحقق التوافق، بل ويتحقق التكامل الذي يسمح للإنسان بتحقيق أقصى قدر من استغلال إمكانياته الرمزية والإجتماعية.

ج-التوافق على المستوى الإجتماعي:

يقول "لورانس شافر" (Lorans chafer) "إنما الحياة هي سلسلة من عمليات التوافق يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات، ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توافقه مرنا وينبغي أن يكون لديه القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه " . ويرى " روش Rush" أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة، ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد، وإلا نبذته البيئة الجديدة .

وقد حدد كل من "وود ورت" و "دونالد" (Wood warth et Donald) "أن الفرد يتوافق في علاقاته مع البيئة بأن يحدث تغيرا للأحسن بقدر المستطاع وذلك أن التوافق للبيئة إنما يتضمن تغيرات في البيئة نفسها، أو التغيرات في علاقات الفرد بها. كما أن سوء التوافق يرجع -بحد كبير- إلى الصراع بين الدوافع أو إلى إحباطها

(سهير أحمد كامل ، مرجع سبق ذكره، صفحة 39)

ذلك أن كل سلوك يصدر عن الفرد ماهو إلا نوع من التكيف، فالفرد يولد وهو مزود بأنواع شتى من الإستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية، وهذه كلها تحتاج لشباب وتهذيب وتقوم الأسرة بجزء، ويقوم الإتصال و الإحتكاك بالمجتمع بالجزء الأخر. أي أن البيئة تقدم المادة الخام وتقدم الثقافة والقيم والمعايير، كما تقوم الأسرة بعملية التطبيع الإجتماعي "socialisation" وخلال هذا التفاعل "interaction" وبفضله تعتدل دوافع الفرد ويتكون ضميره ويكتسب خبرات ومعلومات ومهارات وعواطف واهتمامات ويتخذ قيما ومعتقدات وانحيازات وسمات خلقية شتى، كما يقلع عن عادات واتجاهات وسمات أخرى في تعامله مع الناس وفي حلّ مشاكله، هذا الأسلوب إنما هو التوافق النفسي العام (عباس محمد عوض ، 1988 ، صفحة 28)

ومن التعريفات السابقة نلاحظ أن التوافق على المستوى الإجتماعي هو:

—عملية دينامية، وفي إدراك لطبيعة العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة الناشئة عن عملية التغير المستمر ككل من الفرد و البيئة. إن عملية التوافق إنما هي أسلوب الفرد، وأن هذا الأسلوب يشترك في تكوينه البيئة والتطبيع الإجتماعي. (Dorant et parrot, 1991, p. 12)

ومن خلال عرض هذه التعريفات المتعددة والتي عرضناها في ضوء ثلاث مستويات نستطيع القول بأن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير يتضمن عوامل جسمية ونفسية واجتماعية. (سهير كامل راتب، مرجع سبق ذكره، صفحة

(41

2-5-مجالات التوافق:

يمكننا تعريف كل مجال من المجالات على حدى:

1-التوافق العقلي:

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والإستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاوننا مع بقية العناصر.

2-التوافق الديني :

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب الإتجاهات الإلحادية والتعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق. ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح نهباً للقلق.

3-التوافق السياسي :

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها. أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها وإذا ما خالف تلك المعايير يتعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية، أو قد ينشا لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته ويصيبه التوتر والقلق، وعليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية أو يوفق بينهما وبين التي تسود مجتمعه. أو أن يقمع هذه المبادئ والأفكار، أو أن ينتقل إلى مجتمع آخر يُرحبُ بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه(أشرف محمد عبد الغني، أميمة محمود الشربيني، سبق ذكره، صفحة 129).

2-التوافق الجنسي:

للجنس أثر كبير جدا وبالغ الأهمية في حياة الفرد، ويتمثل ذلك الأثر في التأثير على السلوك وعلى الصحة النفسية، باعتبار النشاط الجنسي يشبع الحاجيات البيولوجية وكثيرا من الحاجات سواء كانت شخصية أو اجتماعية وعدم الإشباع يؤدي إلى الإحباط والصراعات وهذا يؤدي إلى عدم التوافق الجنسي مما يدل على عدم التوافق العام.

5- التوافق الزوجي:

يتضمن عادة السعادة الزوجية والرضا الزوجي، ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج والاستعدادات للحياة الزوجية والدخول فيها، والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزوجي(صالح حسين الداھري وناظم هاشم العبيدي ، 1999، صفحة 55).

6-التوافق الانفعالي:

يتمثل في الهدوء والاستقرار والثبات وال ضبط الانفعالي والسلوك الانفعالي الناضج، والتعبير المناسب لمثيرات الانفعال والتماسك لمواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية.

7-التوافق الأسري:

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري وسلامة العلاقات بين الوالدين من جهة وبينهما وبين الأبناء من جهة أخرى، وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم مع البعض، والقدرة على تحقيق المطالب الأسرية. حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري كذلك لكي يشمل سلامة العلاقات مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية(إجلال محمد سري، 1990، صفحة 46).

8-التوافق الاقتصادي:

إن التغير المفاجئ بالارتفاع والانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد، ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط، فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعا.

9-التوافق المهني:

يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين، فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي، والاستعداد لها علما وتدريبيا للدخول فيها. و الصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء، والتغلب على المشكلات، ولا ينبغي أن نتصور أن التوافق يعني توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة، وذلك أن التوافق المهني يعني أيضا توافق الفرد لبيئة العمل.

10-التوافق التروحي:

يقوم التوافق التروحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسئوليته، أو التفكير فيه خارج أوقات ومكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية. وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته، ويمارس فيه هواياته الرياضية كانت أم العقلية أو الترويحية ويتحقق بذلك الانسجام(أشرف محمد عبد الغني، سبق ذكره، صفحة 131).

11-التوافق الدراسي:

تبدو حالة التوافق المدرسي في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب الدروس وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، والتوافق المدرسي تبعا لهذا المفهوم "قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي"(عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، صفحة 63).

هي إذن تتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية، أما المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة والزملاء، أوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة ووقت الدراسة، ووقت الفراغ ووقت المذاكرة، وطريقة الاستذكار. (أشرف عبد الغني، مصدر سبق ذكره، صفحة 131)

2-6-6- خصائص التوافق النفسي:

نرى أن التوافق عملية دينامية وظيفية، تستند في مهمتها إلى وجهات النظر النشئية والزوايا الفوتوغرافية والاقتصادية على النحو التالي:

2-6-6-1- التوافق عملية كلية:

ينبغي النظر إلى هذه العملية بأنها عملية كلية مما ينطوي على الدينامية والوظيفية معا، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن حي مع بيئته، معنى هذا أن التوافق خاصية لهذه العلاقة، فليس لها أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد وليس لها أيضا أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في إغفال تجاربه الشعورية، ومدى استشعاره من رضى اتجاه ذاته وعالمه.

2-6-6-2- التوافق عملية دينامية (مستمرة):

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

2-6-3- التوافق عملية وظيفية:

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

2-6-4- التوافق يستند إلى الزوايا النشئية:

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

2-6-5- التوافق عملية تستند إلى الزوايا الفوتوغرافية:

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

2-6-6- التوافق عملية تستند إلى الزوايا الاقتصادية:

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

بعد هذا التحليل السابق للعملية التوافقية نجد أنها من أدق وأعمق التحليلات فهي :

أولاً: قد ترجع العملية التوافقية إلى إطارها من الشخصية من حيث هي تكامل أو اتزان يسعى دائماً إلى إعادة التكامل والاتزان.

ثانياً: قد اعتبر التوافق عملية كلية دينامية وظيفية، تستند في مهمتها إلى وجهات النظر النشئية والفتوغرافية والاقتصادية، وبذلك قد طوق كافة الجوانب العملية التوافقية، مما يسمح بفهم وتفسير هذه العملية في تبدلاتها المختلفة، وما يتولد عنها من مظاهر سلوكية متعددة. فالتوافق عملية محورية سواء كانت بالنسبة للسوية أو اللاسوية إذا فشل الفرد في ذلك ويلجأ إلى كبت الصراع بوسائل وفاعلية آلية بدائية.(حسين أحمد حشمت، مصطفى حسن باهي، مرجع سبق ذكره، الصفحات 67-68)

2-7- التوافق والصحة النفسية:

نلاحظ أن كثيراً من المؤلفين يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق، ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلاّ دراسة للتوافق وأن حالات عدم التوافق مؤشراً لاختلال الصحة النفسية، ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها. على حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية والحقيقة أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات.

2-8- أهمية دراسة التوافق النفسي:

لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

2-8-1- ميدان التربية :

يمثل التوافق مؤشراً إيجابياً أو دافعاً قوياً يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة، ويساعدهم في إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية

التعليمية خبرة ممتعة وجذابة، والعكس صحيح. فالتلاميذ سيئوا التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توترهم النفسية بطرق عديدة، كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية المتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدارس والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل اللجلجة والتلعثم وقضم الأظافر والميول الانسحابية والسرحان والحجل والشعور بالنقص، وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم.

2-8-2- ميدان الصناعة :

إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج. كما لا يمكن التقليل من شأن العلاقات الايجابية ومشاعر المحبة والود مع الزملاء والرؤساء والمشرفين وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الانتاج، وبالتالي فان سوء التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية اتجاه الرؤساء نتيجة لأساليب الإدارة الديكتاتورية والشعور بالظلم، أو هضم الحقوق أو محاباة البعض على حساب البعض الآخر، أو العجز عن إقامة العلاقات الطيبة مع الزملاء أو العمل في ظروف غير مناسبة. كل ذلك من شأنه التأثير السلبي على الروح المعنوية للعمال، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاج وكثرة الغياب عن العمل، وكثرة الشجار مع الزملاء والرؤساء، والاستهداف للحوادث وغير ذلك مترتب عن سوء التوافق.

2-8-3- ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحد من الأساليب الرئيسة التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأساليب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة. من هناك فان دراسة الشخصية قبل المرض، ومدى توافق الفرد مع أسرته و زملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص الطبي والنفسي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيئوا التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي(صبرة محمد علي وأشرف عبد الغني، 2004، صفحة 128).

2-9- تحليل عملية التوافق:

تبدأ عملية التوافق بوجود دافع أو رغبة معينة تدفع الإنسان وتوجه سلوكه نحو غاية معينة أو هدف خاص يشبع هذا الدافع. ثم يظهر عائق ما يعترض سبيل الكائن الحي من الوصول إلى هدفه، وعندما يعاق الكائن الحي من الوصول إلى هدفه ويجبط إشباع دافعه يأخذ في القيام بكثير من الأعمال والحركات، ومحاولة التغلب على هذا العائق والوصول إلى هدفه وبالوصول إلى الهدف الذي يشبع الدافع تتم عملية التوافق (سهير كامل أحمد، مرجع سبق ذكره، صفحة 43).

ويختلف توافق الشخص من موقف إلى آخر بحسب خبراته السابقة بالموقف والهدف المطلوب تحقيقه، ففي المواقف البسيطة يتوافق معه بسهولة ويصل إلى أهدافه بجهد قليل وباستجابات تعود عليها وألف أداءها، أما المواقف التي فيها عوائق فإن الشخص يتوافق معها بصعوبة، لأنه يحتاج إلى زيادة جهوده، وتعديل استجاباته لإزالة العوائق من طريقه، أو تعديل هدفه أو تغييره حتى يستطيع تحقيقه. وقد لا ينفذ هذا ولا ذاك فيترك هدفه ويزيل حاجاته أو يلجأ إلى الحيل النفسية الدفاعية (أشرف محمد عبدالغني، مرجع سبق ذكره، صفحة 132).

وعلى هذا الأساس فالخطوات الرئيسية في عملية التوافق هي:

- 1- وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص.
 - 2- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويجبط إشباع الدافع.
 - 3- قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق.
 - 4- الوصول أخيراً إلى حل يمكن التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع.
- غير أن عملية التوافق لا تتم دائماً بهذا النظام وهو الذي يؤدي إلى التغلب على العائق وإلى حل المشكلة، فقد نشاهد أحياناً بعض الناس يعجزون عن حل مشكلاتهم ولا يستطيعون أن يتغلبوا على العوائق التي تعترضهم

فيجتنبون هذه العوائق ويؤدي ذلك إلى ابتعادهم عن أهدافهم الأصلية ويعانون من الإحباط (سهير كامل راتب، مرجع سبق ذكره، صفحة 43).

2-10- العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي:

هناك كثير من العوامل والمعايير، التي حددها العلماء لتحقيق التوافق السوي للإنسان. فقد حددها "لازاروس" في العوامل الآتية:

الراحة النفسية، الكفاية في العمل، الأعراض الجسمية، التقبل الاجتماعي. أما "شافر" **Shiffer** فقد حددها في الاستبصار بالسلوك الذاتي، الإحساس بالمرح والنشاط المخطط للعمل الذي يبعث على الرضا، الراحة والترويح، المشاكل الجماعية.

واتفق كل من "مصطفى فهمي" و "صموئيل" في تحديد المعايير كالأتي : الراحة النفسية، الكفاية في العمل، مدى استمتاع الفرد بعلاقات مع الآخرين، الأغراض الجسمية، الشعور بالسعادة، القدرة على ضبط النفس، وتحمل المسؤولية، ثبات اتجاهات الفرد، اتخاذ أهداف واقعية، تنوع نشاط الفرد.

كما اتفق أيضا "سعد جلال" و "محمد علاوي" و "عبد الرحمن عيسوي" على تحديد العوامل الآتية: النقص الجسماني، عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة، عدم تناسب الانفعالات وتعلم سلوك مغاير لمعايير الجماعة، الصراع بين ادوار الذات.

أما رالف تانداي فقد حددها في امتلاك شخصية متكاملة ومسايرة الفرد لمطالب المجتمع، التكيف للظروف الواقعية، الاتساق مع النفس، النضج مع تقدم العمر، اتخاذ النعمة الانفعالية، الإسهام في خدمة المجتمع بروح تفاعلية.

ومن خلال المعايير التي وضعها "شافر" **Shiffer** كمحركات التوافق نجدتها تختلف عن معايير "لازاروس" إلى أنها تتناول جوانب متعددة للحكم على الفرد المتوافق، ولكن من أوجه النقد التي توجه إلى معايير "شافر" أنه اعتبر "أن

إهمال الماضي كله نوع من التوافق وأنه من الأفضل أن تستخدم خبرات الماضي لصالح الاستجابة في المواقف الحاضرة". كما نلاحظ على تعريف "شافر" أنه يتجه اتجاها فرديا ويؤكد عليه دون الاهتمام بالنواحي البيئية(حسين أحمد حشمت ،مرجع سبق ذكره، صفحة 58).

وقد تم تحديد معايير التوافق النفسي كالآتي:

1- **الراحة النفسية:** ويقصدون بها أن الشخص بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه وبقربها المجتمع.

2- **الكفاية في العمل:** تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهاراته من أهم دلائل الصحة النفسية. إن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملا فنيا، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية، كل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

3- **مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:** إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة في المجموعات التي يتصلون بها، وتعتبر هذه العلاقات سندا وجدانيا هاما، ومقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية(محمد مصطفى أحمد، 1996، صفحة 140).

4- **الأعراض الجسمية:** في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق، هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية، فالطب السيكوسوماتي(النفس الجسمي) يؤكد لنا كثيرا من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناتجة أساسا من الاضطرابات في الوظائف النفسية.

5- **الشعور بالسعادة:** إن الشخصية السوية التي تعيش في سعادة دائمة، شخصية خالية من الصراع أو المشاكل العديدة.

6- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، وأن يكون قادراً على إشباع بعض حاجاته، وأن يتنازل عن لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب آخر، أبعد أثراً وأكثر دواماً. فهو لديه قدرة على إدراك عواقب الأمور.

7- ثبات اتجاهات الفرد: إن ثبات اتجاهات الفرد يتم عن تكامل في الشخصية. ويتم كذلك عن الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

8- إتخاذ أهداف واقعية: إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع لنفسه أهدافاً ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو في غالب الأحيان بعيدة المنال. فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.

9- تنوع نشاط الفرد: إن الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجارب معها يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف وهذا يقتضي الحرص على النمو المتكامل المتوازن الذي يهتم بكافة الجوانب (حسين أحمد حشمت، مرجع سبق ذكره، صفحة 62).

2-11- العوامل الدينامية المؤثرة في عملية التوافق النفسي:

إن دوافع عديدة ومختلفة تثير الفرد ويحاول إشباعها، وفي بعض الأحيان ولعدة أسباب لا يستطيع ذلك، ومنها التضارب أو الصراع بين هذه الدوافع، لأن عدم الإشباع يؤدي بالفرد إلى حالة من حالات الإحباط، فالدوافع والصراع فيما بينها والإحباط تعد من العوامل الدينامية في عملية التوافق.

1- الدوافع:

إن وراء كل سلوك بشري دافع يثير، وهدف يسعى لتحقيقه، وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه، كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التوافق. تمثل الدوافع حالة داخلية عضوية نفسية أو اجتماعية مكتسبة أو شعورية تثير

السلوك وتحدد نوعيته واتجاهه ويسعى به نحو تحقيق أهداف معينة، وتمكن الفرد من إعادة توازنه النفسي وتوافقه الاجتماعي، وفي حالة عدم إشباع هذه الدوافع تؤدي بالفرد إلى حالة صراع نفسي (مصطفى فهمي ، صفحة 140).

2- صراع الدوافع:

يتمتع الفرد بمجموعة من الحاجات العضوية، الدوافع النفسية والاجتماعية شعورية كانت أو غير شعورية، تكون طاقة محرّكة تؤدي به إلى القيام باستجابات سلوكية مختلفة، بغية إيجاد البديل المناسب لإرضاء هذه الحاجات، وينتج عن ذلك توافق نفسي اجتماعي سوي كان أو غير سوي. وإذا فشل الفرد في إشباع هذه الحاجات يترتب عن ذلك حالة من الصراع النفسي، وينشأ هذا الصراع من تضاد رغبتين أو من صعوبة الاختيار بين دافعين أو أكثر نتيجة تنافسهم على الإشباع في وقت واحد. الأمر الذي يؤدي إلى ظهور اختلال في التوازن الانفعالي، وحالة قلق وحيرة وعدم تركيز وتعدد ملامح عدم التوافق. يعتقد " فهمي " أن الصراع ينشأ عادة نتيجة لوجود دوافع مختلفة، توحد كل منها في الفرد إلى جهات مختلفة تؤدي إلى حالة من الصراع النفسي التي تقود إلى حالة من حالات المنع أو الإحباط (مصطفى فهمي و علي القحطاني، 1997، صفحة 32).

3- الإحباط:

إذا كان الهدف المباشر للفرد دوافعه النفسية والاجتماعية للحصول على مستوى مقبول من التوافق، فإن ذلك لا يحدث دائما بسهولة لأنه لا يمكن إرضاء كل حاجاته في آن واحد، فهو يشبع البعض منها ويؤجل البعض بسبب عقبات أو مواقف تحول دون ذلك وقد يؤدي بالفرد إلى حالة من الإحباط.

فالإحباط يعد من العوامل الفاعلة التي تؤثر على مستوى التوافق، حيث أن الأفراد يختلفون في قدراتهم على تحمل و مواجهة مواقف الإحباط نتيجة الفروق الفردية بينهم، كاختلاف الجنس، مستوى الذكاء، النضج العقلي، القدرة على إدراك الأمر وتقييم الأشياء، درجة الإلتزان الإنفعالي، المستوى التعليمي والثقافي، ومجموعة الخبرات والعادات والاتجاهات، التي تتكون خلال عملية التنشئة الاجتماعية. ويصل الإحباط إلى مرحلة تتعدى قدرة الشخص على

مواجهتها، تسمى بعقبة الإحباط، وهي النقطة التي إذا تعداها الموقف المحبط تحول سلوك الفرد إلى سلوك مدمر. (مصطفى فهمي، مرجع سبق ذكره، صفحة 140)

ويكون الإحباط عند الطفل سببا في عزله ونفوره من الجماعة ورفضه للأكل والشرب والعمل، إذا تجاوز عتبة الإحباط تجده يستسلم للموت.

للإحباط في عملية التوافق جانبين، جانب إيجابي والآخر سلبي، فهو إيجابي حينما يفشل الفرد في إرضاء دوافعه ويتحول هذا الفشل إلى حافز قوي ليبدل المزيد من المجهودات والتركيز، وله جانب سلبي يتمثل أساسا في القلق والحيرة والعدوان، التي هي في الحقيقة ملامح سوء التوافق، ولتخفيف هذا التوتر يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية.

4-القلق:

هو إحساس الفرد بالرعب المستمر والخوف اتجاه قيم معينة بحيث يكون الفرد حاملها بداخله، أو من أحداث خارجية لا تبرر وجود هذا الإحساس، فالقلق قد يعني مجموعة أحاسيس ومشاعر بفاعلية يدخل فيها الخوف والألم والتوقعات السيئة.

كما يعرف بعض الباحثين القلق بأنه "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد التوافق". ويمكن أن نعرف القلق بأنه خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد دون أن يستطيع تحديده بدقة أو بوضوح. والشخص الذي يعاني من القلق يظهر عليه أعراض جسمية، تظهر بحركاته وتعاير وجهه غير الإرادية، أو بتمتماته اللاشعورية، كما أن الشخص الذي يعاني من القلق تزداد نبضات قلبه، وإفرازات الغدة الدرقية وتزداد نسبة السكر في الدم، وقد يصاب الشخص بالغثيان والأرق والتوتر العضلي، وقد يصاب بالأمراض (السيكوسوماتية) أي التي تسببها الجراثيم (عباس محمود ، 1980 ، صفحة 155).

2-12-عوائق التوافق النفسي:

يمنع الإنسان عن تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباع حاجاته عوائق كثيرة، بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه، والبعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ومن أهم هذه العوائق الآتي:

أولاً: العوائق الجسمية :

ونقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية، ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية والترفيهية، وقبح المظهر قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين الأصدقاء، وضعف البصر قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكليات العسكرية وغيرها من الكليات التي تشترط سلامة البصر.

ثانياً: العوائق النفسية:

ونقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس حركية، أو خلل في نمو الشخصية، والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه فقد يرغب الشخص في التفوق الدراسي ويمنعه ذكاؤه المحدود، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الهندسة ويعوقه ضعفه في الرياضيات، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الطب ويمنعه تحصيله الدراسي المتواضع، وقد يرغب أن يكون عضواً بارزاً في مجتمعه، فيمنعه خجله أو عيوب نطقه أو خوفه من مواجهة الناس.

ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه، وعدم قدرته على المفاضلة بينهما، واختيار أي منها في الوقت المناسب، فقد يرغب الطالب في دراسة الطب والهندسة ولا يستطيع أن يفاضل بينهما، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب، والفتاة التي تقدم لها شخصان كل منهما جذاب، وذو مستقبل زاهر، ولكل منهما مميزات حسنة

ولا تستطيع المفاضلة بينهما وتعيش في صراع نفسي قد يفوت عليها الخطبة لأي منهما، وتشعر بالفشل والإحباط (أسعد رزوق ، 1988 ، صفحة 88).

ثالثا: العوائق المادية و الاقتصادية :

يعتبر نقص المال وعدم الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يتسبب لهم الشعور بالإحباط. لذا أعتبر الإمام عليّ كرم الله وجهه الفقر عدو الإنسان وقال لو كان الفقر رجلا لقتلته، باعتباره عائقا قويا يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية. وسبب لهم الكدر والألم، ويعتبر نقص المال عائقا يمنع الكثير من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم والزواج والعمل، أو الحصول على المسكن والسيارة وغير ذلك.

رابعا: العوائق الاجتماعية:

يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، وتعود الشخص عن تحقيق بعض أهدافه، ومن هذه العوائق منع الوالدين أبنائهما من إشباع بعض رغباتهم تأديبا وتربية، ومنع لطالب من الإلتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض في معدله في الثانوية العامة. وقد تمنع القوانين والعادات والتقاليد شبا من الزواج من الفتاة التي يحبها، وقد يؤدي غلاء المهور إلى انصراف كثير من الشباب عن الزواج، ويؤدي الموت والطلاق إلى حرمان الطفل من والديه أو أحدهما (نبيه منصور، 1988 ، صفحة 36).

2-13- الآليات الدفاعية كوسيلة لتحقيق التوافق النفسي:

هي الأساليب السلوكية التوافقية اللاشعورية، أو الحيل النفسية الدفاعية. إن الميكانزمات الدفاعية التوافقية أو حيل التوافق النفسي هي ردود فعل دفاعية يستخدمها الفرد للتخفيف من حدة توتره، بسبب فشله في تحقيق هدفه، فيقوم بكثير من المحاولات المختلفة التي تهدف إلى التغلب على العوائق، والوصول إلى الهدف الذي يشبع دوافعه

ويخفف من توتره، وهذه الأساليب كثيرة ومتنوعة. فيلجأ الإنسان عادة إلى الطرق أو الأساليب التوافقية المباشرة، وإذا فشلت هذه الأسباب فإنه يلجأ إلى طرق أو أساليب أخرى غير مباشرة.

1-أساليب التوافق المباشرة: ويشمل بشكل عام ما يلي:

❖ العمل الجدي ومضاعفة الجهد.

❖ -تغيير الطريقة.

❖ -تغيير السلوك.

❖ -تغيير الهدف.

❖ -تنمية مهارات جديدة.

❖ -إعادة تفسير الموقف.

❖ -تأجيل إشباع الدافع إلى حين.

1-أساليب التوافق غير المباشرة:

هي عبارة عن أنواع من السلوك أو التصرفات التي تستهدف حل الأزمة النفسية عن طريق حيل لا شعورية ويمكن أن نذكر من بينها ما يلي:

أ-التوافق باستخدام أساليب اعتدائية:

تشمل الاعتداء وتوجيه الأذى إلى الغير، أو إلى الذات نفسها، زمن الحيل التي يقع تحت هذا النوع:

أ-1-العدوان: " يعتبر حيلة لا شعورية لخفض التوتر نتيجة لتأزم شديد "(صبرة محمد علي، مرجع سبق ذكره، صفحة 136).

وقد يكون العدوان على الأشياء التافهة، لا علاقة لها بمصدر التوتر، أو صريحاً، فيتخذ صورة الإمتناع عن المساعدة. كما قد يكون هدفه عاماً مثل العدوان على النظم والتقاليد...أما العدوان على الذات، فهو أكثر

خطورة وأكثر تعقيدا، مثل ما نراه لدى الأطفال، كأن يرمي بنفسه على الأرض، أو يضرب رأسه على الحائط، حين يمنع من الوصول إلى هدفه.

أ-2-الإسقاط: " وهو وسيلة لا شعورية يلقي بها الفرد اللوم عن نفسه ليتحرر من المسؤولية التي يشعر بها وذلك بإنسابها للآخرين " (أشرف محمد عبد الغني، مرجع سبق ذكره، صفحة 137).

كما أنها تجعل الإنسان يشعر بأن النزاعات والرغبات البغيضة إلى نفسه هي صفات غيره، فهو بهذا يتصف بغيره ما يشعر به هو في داخل نفسه كالكذب، الغش، الغرور وغيرها من العيوب.

أ- التوافق باستخدام أساليب هروبية (انسحابية): مثل :

ب-1 : النكوص : " وهو تراجع الفرد إلى أساليب طفليه أو بدائية من السلوك والتفكير حين تعترضه مشكلة أو حين يعجز عن التغلب بطريقة بنائية على ما يعانیه من إحباط أو صراع " (صالح حسن الداهريو ناظم هاشم العبيدي، مرجع سبق ذكره، صفحة 95).

إذ يحدث أحيانا وبعد أن ترتقي " الأنا " إلى مستوى أعلى من النضج النفسي، أو تواجه مخاوف متعددة تهددها، مما يجعلها تلجأ إلى النكوص عن طريق الإرتداء إلى مرحلة مبكرة من مراحل العمر، هروبا مما يواجهه من ضغوط. (كمثال عودة الأطفال عادة إلى مص الإصبع عند شعورهم بالخوف أو التهديد، وهو عودة إلى مرحلة الرضاعة).

ب-2:النسيان: هو"حيلة يرجع إليها الفرد للتخلص من الدوافع غير المقبولة والرغبات التي استحال تحقيقها والذكريات المؤلمة. فتختفي اختفاء تاما عن الوعي وعن الفرد ويزول ما كان يمكن أن يترتب عنها من سلوك " (نفس المرجع السابق، صفحة 96).

كأن ينسى الفرد اسم شخص يكرهه وقد يتسع نطاق النسيان فيشمل نسيان فترة من حياة الفرد.

ج- التوافق باستخدام الكبت:

يعتبر من أهم وسائل الدفاع النفسية، وتمثل عملية الكبت في قيام " الأنا " بدفع الأفكار والخبرات والرغبات والميول والذكريات التي تمثل المسائل التي تتعارض مع الدين أو الأخلاق أو العادات أو التقاليد والتي يرغب في ممارستها من جهة إلى أنه يخشى عواقبها الاجتماعية من جهة أخرى. ويستنفذ الأنا كثيرا من طاقتها النفسية في هذه العملية من أجل بقاء الأفكار غير المرغوب فيها حيصة اللاشعورية.

د- التوافق باستخدام أساليب دفاعية:

د-1: التبرير: " هو من الآليات العقلية يهدف إلى إخفاء النزاعات الخبيثة عن طريق المغالطة اللاشعورية في الإفصاح عن الدوافع الحقيقية". كما يقصد به تفسير لسلوكه بأسباب منطقية يقبلها العقل.

د-2: التقمص: حيلة لا شعورية دفاعية تعمل على خفض التوتر النفسي وإشباع الدوافع المحيطة، عن طريق اندماج الفرد لاشعوريا في شخصية فرد آخر أو جماعة، فقد يتقمص شخصية هيئة أو جمعية أو مؤسسة ينسب إلى نفسه صفاتها وأعمالها المجيدة. ويعتبر التقمص في شكل من أشكاله أسلوبا خاطئا للتكيف ومظهر من مظاهر سوء التوافق.

هـ - التوافق عن طريق المرض والأوجاع البدنية:

يظهر ذلك في استخدام المرض لا شعوريا ليتهرب من لوم الناس أو من لوم ضميره. ويعفى نفسه من مواجهة المواقف العصبية، وتحمل المسؤوليات ولا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية، ويدخل المرض هنا تحت دائرة الأمراض (النفس جسمية). كمثل عن ذلك الصراع الذي ينتاب الأطفال صباح كل يوم حتى لا يذهبون إلى المدرسة، باعتبار أنهم يكرهون المدرسة أو المدرس أو ما شابه ذلك. (رمضان محمد القذافي، مرجع سبق ذكره، صفحة

2-14- الأسرة والتوافق النفسي:

يحتاج الطفل في نموه الانفعالي وباعتباره كائنا اجتماعيا إلى إشباع حاجات نفسية أساسية عنده، وتتأثر شخصيته تأثيرا كبيرا بما يصيب هذه الحاجات أو بعضها من إهمال أو حرمان، وتتأثر بصفة عامة بالأسلوب أو بالطريقة التي تواجه بها هذه الحاجات، ومن أهم الحاجات حاجة الطفل إلى التجاوب العاطفي في دائرة الأسرة، (أي تبادل المحبة والحنان مع الوالدين)، وتشبع هذه الحاجة في بادئ الأمر عن طريق الأم، عندما تحمل رضيعها إلى صدرها وتداعبه، ويستجيب الطفل إلى حنو أمه عليه، ويقابله بحنو نحو أمه والتي تنشأ مثلها فيما بين الطفل وأبيه، وبينه وبين إخوته على مستقبل شخصيته وصحته النفسية. حيث تبين أن كثيرا من حالات انحراف الصغار والكبار أيضا مرجعه إلى افتقاد الحب والأمن في الطفولة. وأن الأم هي نقطة إنطلاق الطفل وحجر الزاوية في تطوير نموه النفسي، وبالنسبة له المعين الأول لكل ما قد يحس به من حاجات، والكافلة الأولى لكل رغباته، وبما أن سد حاجاته يعني التخلص من التوتر فإنه من الواضح أنه يجلب إلى نفس الصغير الراحة والهدوء والأمن. كما أن خبرة الرضاعة السارة السليمة تزيد من ثقة الطفل بالعالم وتجعله متفائلا فيما بعد وأقدر على العطاء. أما إذا كانت خبرة الرضاعة مشوبة بالألم والحرمان فإن ذلك يولد مشاعر الغضب والعدوان.

وتدل نتائج البحوث أن حرمان الطفل من والديه يؤثر تأثيرا كبيرا على شخصيته وطباعه وتطويره العقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه التأثيرات قد لا تتراجع أبدا وتستمر مدى الحياة إن كانت شديدة، فإن فقدان أحد الوالدين أو كلاهما يمثل خبرة أليمة وهزة عاطفية لها تأثيرها السالب على صحته النفسية فيما بعد. كما أن ظروف التنشئة والتربية الخاطئة لها آثار سلبية على صحة الطفل النفسية، فظروف الرفض أو نقص الرعاية والحماية والحب يؤدي إلى عدم الشعور بالأمن، والشعور بالوحدة ومحاوله جذب انتباه الآخرين والسلبية، والشعور العدائي والتمرد وعدم القدرة على تبادل العواطف والحنج والعصبية وسوء التوافق والخوف من المستقبل. لذا فإن الأسرة تعتبر من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية، وهي أقوى تأثيرا في شخصية الفرد وتوجيه سلوكه، ولأن الوظيفة الحقيقية للأسرة تتمثل

في بناء وتكوين الشخصية الثقافية للفرد، في إطار جماعة صغيرة تتميز بأن أفرادها تجمعهم مشاعر وأحاسيس مشتركة وألفة وتآلف.

وبينت الدراسات أن التباين في النمو النفسي والاجتماعي للأطفال يرتبط ارتباطا وثيقا بنوعية العلاقة أو التفاعل بين الوالدين، ونوع الخبرة التي اكتسبوها من جميع الهيئات التي تمارس عملية التربية لهم، هي بذرة تحتاج إلى بيئة اجتماعية متكاملة تساعدهم على تحقيق نمو متين النسيج، لحمه الرعاية وسداه التربية (عبد الحميد محمد الشاذلي، مرجع سبق ذكره، صفحة 100).

2-15- المدرسة والتوافق النفسي:

تعد المدرسة المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسميا وعقليا واجتماعيا، وفي المدرسة يتعلم التلميذ أدوارا إجتماعية جديدة فهو يتعلم الحقوق والواجبات وضبط الانفعالات والتوفيق بين حاجاته وحاجات الآخرين، كما يتم في المدرسة نقل المهارات والمعلومات للتلاميذ. فيما يلي بعض مسؤوليات المدرسة:

❖ تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره

إلى راشد مستقل يعتمد على نفسه متوافق نفسيا واجتماعيا.

❖ تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة تتفق مع المعايير الاجتماعية.

❖ مراعاة قدراته في كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم.

❖ الاهتمام بالإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي والمهني له.

ولقد زادت مسؤولية المدرس كعامل فعال في العملية التربوية، ويعتبر قدوة وموجه سلوك، يصحح سلوكيات التلاميذ إلى الأفضل (المرجع السابق، صفحة 100).

كما أنه يجب على المدرسة أن تولي رعايتها واهتمامها لكل تلميذ وتلميذة، بغض النظر عن أوجه القصور فيها. فيجب أن تكون على علم بقدرات واستعدادات ومستوى كل تلميذ، وتقوم بتعديل عملية التعلم، بحيث تتناسب 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 التلميذ في المجموعة مرتبطة ومحدودة بحرية الآخرين، فيجب عليه أن يتعلم احترام حقوق زملائه، فالحرية تصبح عائقاً إذا سمح لكل فرد أن يفعل ما يشاء.

إن النجاح الناتج من ارتفاع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية له أثر كبير في التوافق الشخصي، إذ أن التحصيل المرتفع يتبع عادة تقدير ورضا من المحيطين به، سواء من المدرسين أو من الزملاء. وهذا بدوره يؤدي إلى ثقة التلميذ بنفسه وشعوره بالارتياح وبالتالي يتحقق التوافق الشخصي، أما الرسوب والفشل الناتج عن انخفاض المستوى في الأداء نتيجة تحقيق رقم أو مسافة صغيرة يتبعه في العادة تأنيب النفس، ولوم الآخرين وشعوره بعدم الارتياح والرضا عن النفس، وهذا بدوره يؤدي إلى سوء التوافق الشخصي، فلا بد أن تكون المدرسة على علم ودراية بمبادئ الصحة النفسية السوية، من خلال تنمية التوافق النفسي لدى التلاميذ، فيجب عليها أن تقوم بتشجيع التلاميذ وبث الحماس في نفوسهم وزيادة الثقة إلى مستوى أحسن فكل ذلك يساعد التلاميذ على النجاح والتفوق (سهير أحمد كامل، مرجع سبق ذكره، الصفحات 53-54).

2-16- التوافق النفسي وعلاقته بالنشاط الرياضي:

إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية، فالرغبة الملحة للحصول على المزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها، وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية التحمل، أو القدرة على الإستمرار في بذل الجهد، وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل. إن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى

تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب، والفاعلية التي يمكن لأعضائه وأنظمتها إنجاز المجهود بها، فهناك ثلاث أوجه من اللياقة وهي:

❖ اللياقة التشريحية.

❖ اللياقة الوظيفية.

❖ اللياقة النفسية.

إذن صلاحيات الفرد لممارسة نشاط رياضي معين تتحدد بالصلاحيات البدنية والنفسية، إن قيام الفرد بعمل يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرصا للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه، كما يساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي، هذا إلى جانب أن سعادة الفرد تتحقق عن طريق حب العمل ورضائه عنه، وشعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه، وبالعكس إذا لم يقوم بعمل يتفق مع قدراته فإنه يفشل ويؤدي إلى الشعور بالنقص وعدم الأمن، فهناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتأثر كثيرا بالناحية النفسية من خلال مزاولتها مسابقتها، فيمكن أن تتطور العديد من السمات النفسية كالجرأة والعزيمة والإصرار و الإرادة والمثابرة، كذلك لبعض العادات غير المرغوب فيها أن تتعدل كالأناثية والفردية.

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

و من خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الإتجاه الأخلاقي المثالي، حيث أنها منافسات لا يهزم فيها فرد من فرد آخر، ولا فريق من فريق آخر، إنما هي منافسات بين الأفراد والمجموعات لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات، فهي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد، فهي تكسبهم قوة العزيمة والإرادة والوصول للأهداف التي يسعى إليها الأفراد والمجموعات، هذا بالإضافة إلى اكتسابهم

الروح الرياضية العالية، واحترام الآخرين والتحمل والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة

(حسين أحمد حشمت، مرجع سبق ذكره، صفحة 79).

خاتمة:

التوافق عموماً، هو توافق الشخص مع بيئته الخارجية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين، والتي ترجع إلى أسرته ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية. كما أن قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك ذاته، ثم العمل على تبنيها في تنظيم شخصيته، ويكون الفرد متوافقاً إذا استطاع مواجهة المشاكل والعقبات ومختلف الصراعات، واستطاع إشباع معظم حاجاته بمختلف أنواعها بيولوجية، اجتماعية..، كما لا يخفى أن تضافر الجهود وتعاون مختلف الأطراف هو الذي يساعد على التغلب على مختلف العوائق - التي تم التطرق لها- ويضمن تحقيق إعادة توافق الفرد وتوازنه النفسي - الجسيمي مع البيئة والمحيط.

وعلى ذلك يمكننا القول: أن التوافق النفسي يتمثل في مدى رضا الفرد عن نفسه وإشباع دوافعه، وإحساسه بالأمن والانتماء والتقدير والحرية.

الفصل الثالث

- المراهقة وأهم مميزاتها -

- 1- مفهوم المراهقة.
- 2- الفرق بين المراهقة والبلوغ.
- 3- تحديد المجال الزمني للمراهقة.
- 4- مراحل المراهقة.
- 5- أشكال المراهقة.
- 6- النظريات المفسرة للمراهقة.
- 7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
- 8- مشكلات النمو في مرحلة المراهقة.
- 9- المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي.

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 ببعض علماء النفس إلى القول بأن " الطفل حين يُرَاهق 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، فكأن المراهقة تبدأ عقب البلوغ الجنسي وتمتد حتى اكتمال النضج الفيزيولوجي والنمو العقلي، والانفعالي والاجتماعي والحركي والمهاري.

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

3-1-1- مفهوم المراهقة:

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

3-1-1- لغة :

كلمة المراهقة "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolexere" ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والإنفعالي (مجدي محمد الدسوقي ، 2003 ، صفحة 147).

ويرجع أصلها في اللغة العربية إلى الفعل راهق الذي يعني الإقتراب من الشيء فراهق فهو مراهق أي قارب الإحتلام، ورهقت الشيء رهقاً أي قربت منه، والمعنى هنا إلى الإقتراب من النضج والرشد، وكذلك يستخدم لفظ المراهقة "Adolescence" عادة ليدل على فترة الانتقال من الطفولة المتأخرة إلى الرشد (إلين وديع فرج ، صفحة 119).

3-1-2- إصطلاحا:

المراهقة مرحلة نمائية من مراحل النمو تقع بين الطفولة والرشد وتمثل هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الفرد بمعنى أنها تحتاج إلى التكيف من نوع جديد. وتختلف تماماً عما كان الفرد تعود عليه من قبل، وهي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بانتهاء مرحلة النضج والرشد.

يرى " إبراهيم قشقوش" (1989) أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء، إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية، عند الأولاد والبنات، ويتوأكب مع هذه التغيرات وتصاحبها تضمينات إجتماعية معينة. (مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، صفحة 145).

ويعتبر "ستانلي هول" Stanley hall مؤسس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) وصاحب American Psychological Association "الدراسات العلمية للمراهقين قد قدم دراسة عن مرحلة المراهقة والتي أطلق عليها تسمية مرحلة العاصفة والضغط (محمود عبد الحليم منسي، عفاف بنت صالح المحضر ، 2001، صفحة 189).

أما المراهقة في علم النفس فتعني الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، و لكنه ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي، الجسمي، والنفسي و الإجتماعي ولا يصل إلى إكتمال النضج إلا بعد سنوات قد تصل إلى عشر سنوات. من خلال هذه التعاريف يمكن أن نلخص مفهوم المراهقة على أنها مرحلة إنتقالية بين مرحلتي الطفولة و الرشد، وتتميز بعدة تغيرات جوهرية في شكل الإنسان وجسمه وتفكيره وانفعالاته.

3-2- 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 (محمود عبد الحليم منسي، مرجع سبق ذكره، صفحة 192). ومعنى ذلك أنه يمكن تعريف البلوغ على أنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة، وفيها يصبح الفرد قادرا على المحافظة على نوعه واستمرار سلالته (عصام نور ، 2004).

وعلى ضوء ما سبق يُنظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة وليس مرادفا لها، وهو بمثابة الخطوة الأولى من جملة مراحل النضج (أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 131).

3-3- 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 والبيئة الإقتصادية والإجتماعية، وهي عادة ما تبدأ من سن 11 و13 سنة وتمتد حتى 18 و21 سنة، ونلاحظ 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 (إلين وديع فرج، مرجع سبق ذكره، صفحة 119).

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 والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات أبرز خواصها (مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، صفحة 146).



الشكل رقم 01: تحديد المجال الزمني للمراهقة

❖ 3-4- مراحل المراهقة:

يتحدث "حامد زهران" (1999) عن مرحلة المراهقة باعتبارها إحدى حلقات النمو النفسي، تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية لها. ويقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة مراحل فرعية:

❖ **مرحلة المراهقة المبكرة:** وتستمر ما بين 12-13-14 سنة

❖ **مرحلة المراهقة المتوسطة:** وتستمر ما بين 15-16-17 سنة

❖ **مرحلة المراهقة المتأخرة:** وتستمر ما بين 18-19-21 سنة

3-4-1- مرحلة المراهقة المبكرة **EarlyAdolexence**:

حيث يتضاءل السلوك الطفيلي فيها، وتبدأ المظاهر الجسيمة والفيزيولوجية والعقلية و الإنفعالية والإجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 350).

- إن مرحلة المراهقة المبكرة هي أكثر مرحلة نمائية تغيرا من النواحي الجسمية والجنسية والنفسية والمعرفية وكل هذا يؤدي إلى تغير في مطالب المراهق الإجتماعية في الاستقلال Independence وتغير العلاقات بين المراهقين وأفراد المجتمع، ويمكن أن يتحقق التوافق الجنسي والتعليمي والمهني للمراهق بعد أن يتحقق النضج الجسيمي والبيولوجي له. والتغيرات في مظاهر النضج الجسيمي للمراهق تؤثر في النمو النفسي والاجتماعي له (محمود عبد الحليم منسي، عفاف بنت صالح، مرجع سبق ذكره، صفحة 189).

3-4-2- مرحلة المراهقة المتوسطة **Medium Adolexence**:

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة اكتمال النضج الجنسي وبذلك تعتبر مرحلة اكتمال نمائي ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط، بل جسميا وعقليا و إجتماعيا (بسطويسي أحمد ، 1996، صفحة 182)، حيث أن أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يمثل في استيقاظ إحساس الفرد وكيانه، وفي ظهور القدرات الخاصة لديه.

3-4-3-مرحلة المراهقة المتأخرةLaterAdolence:

يميل في هذه الفترة المراهق إلى الإكتمال في الجانب الجنسي والعقلي ويحاول تكييف نفسه مع المجتمع محددًا بذلك موقعه مع الراشدين بالتخلص من العزلة، والميل إلى الاستقلال عن سلطة الكبار والتحرر من قيودهم، فهذه الفترة تتسم بمحاولة التوافق مع الحياة وأشكالها بما فيها من اتجاهات نحو مختلف المواضيع والأهداف ومعايير السلوك (حامد عبد السلام زهران، 1978، صفحة 64).

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

3-5-مظاهر مرحلة المراهقة المبكرة:

- ❖ -النمو الواضح والمستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- ❖ -التقدم نحو النضج الجنسي.
- ❖ -التقدم نحو النضج العقلي واكتشاف قدرات الفرد واستعداده و مواهبه، وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يمر بها الفرد.
- ❖ -التقدم نحو النضج الإنفعالي والإستقلال الإنفعالي.
- ❖ -التقدم نحو النضج الإجتماعي والتطبع الإجتماعي واكتساب المعايير السلوكية و الإجتماعية وتحمل المسؤوليات وتكوين إجتماعية جديدة... واتخاذ قرارات تتعلق بإختيار المهن والزواج.
- ❖ -تحمل مسؤولية توجيه الذات وتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته والإعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.
- ❖ -اتخاذ المراهق فلسفة في الحياة و مواجهة نفسه والحياة الحاضرة والتخطيط للمستقبل.
- ❖ -إتخاذ المراهق فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة الحاضرة والتخطيط للمستقبل.

3-6-مطالب المراهقة المبكرة:

أهم مطالب المراهقة المبكرة و مسؤولياتها تتضح فيما يلي:

3.6.1-مطالب إجتماعية: أهمها :

- ❖ تكوين علاقات إيجابية مع الجنس الآخر ومع أفراد نفس الجنس.
- ❖ التخطيط للمستقبل تربوياً ومهنياً، وتحقيق التكيف والإذعان الإجتماعي (محمود عبد الحليم منسي، مرجع سبق ذكره، صفحة 190).
- ❖ -رغبة المراهق في الشعور باستقلاله وبحريته، وخاصة حريته في التصرف داخل نطاق علاقاته مع الآخرين بشكل لا يستطيعه داخل الأسرة.
- ❖ ميل إلى الانتماء إلى جماعات من هؤلاء الأصدقاء، كجماعة أصدقاء الحي أو النادي أو المدرسة أو نحو ذلك (محمد إقبال محمود، 2006، صفحة 43) .

3-6-2-مطالب نفسية: وأهمها:

- ❖ تقبل الذات وخاصة التغيرات الجسمية والجنسية الجديدة.
- ❖ -تحقيق الإستقلال الإنفعالي وتكوين اتجاهات إيجابية، نحو الآخرين (الجنس الآخر ونفس الجنس -الوالدين-الأسرة- المجتمع).

3-6-3- مطالب ثقافية ومدنية: أهمها :

فهم أدواره ومسؤولياته في المستقبل واكتساب الخبرات والمهارات اللازمة لذلك، واتخاذ قرارات حيوية، منها ما تعلق بالتعليم (مستواه - نوعه - مده) ومنها ما يتعلق بالزواج. وبالإضافة إلى هذا تنتشر ظاهرة البطالة بين المراهقين ويقصد بها البطالة الإقتصادية و الإعتماد على الآخرين، ويقصد بها أيضاً البطالة الجنسية، فالمراهق مؤهل جنسياً

إلا أنه غير مسموح له بأن يمارس الجنس إلا عن طريق الزواج الشرعي وفي إطار ما تملّيه عليه ثقافته الدينية (محمود عبد الحلّيم منسي، مرجع سبق ذكره، صفحة 192).

3-7-7- أشكال المراهقة:

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

3-7-1- المراهقة المتكيفة:

فيها يتميز سلوك المراهق بالهدوء النسبي والإتزان الإنفعالي، وتكوين علاقة طيبة مع الآخرين، وعدم التمرد على الوالدين أو المدرسين وفيها يشعر المراهق بمكانته في الجماعة وتوافقه معها، ولا يسرف في أحلام اليقظة، مع غيرها من الإرتجافات السلبية، ولا يكثر التفهم أو يطيل التفكير في مشكلاته الخاصة أو الذاتية، وفي هذا الشكل من المراهقة نجد أن سلوك المراهق يتجه نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الإرتجافات.

3-7-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وفيها يتميز سلوك المراهق بالإنطواء والعزلة، 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 ينتابه الكثير من الهواجس وأحلام اليقظة، التي تدور حول موضوعات حرمانه من الملابس أو المأكل أو الجنس أو المركز المرموق، مما يؤدي إلى إسرافه في مزاوله العادة السرية، تخلصا مما يشعر به من ضيق وكبت وتوتر، نتيجة عدم ميله إلى مجالات عملية تنفس عليه قليلا كالرياضة أو النشاط الإجتماعي.

3-7-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

وفيها يتميز سلوك المراهق بالتمرد والعدوان على الأسرة والمدرسة، وفي هذا الشكل من أشكال المراهقة يقتزن سلوك المراهق بشعوره أنه مظلوم، وبأن الآخرين لا يقدرّون موهبته وقدراته وإمكاناته، حيث تلعب أساليب المعاملة

الوالدية الخاطئة دوراً رئيسياً في ظهور هذا الشكل من أشكال المراهقة، فأساليب التربية التي تتسم بالقسوة والصرامة والتساهل والتسامح في كل شيء (مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، صفحة 148).

كل هذا يؤدي إلى إعاقة نمو المراهق نمواً سوياً، علاوة على حرمانه من العطف والحنان والمحبة، وعدم شعوره بالأمن والأمان والطمأنينة، وهذا ما يؤدي به إلى السلوك العدواني والتخريبي، بل وحتى التدميري (نوال محمد عطية، 2001، صفحة 22).

3-7-4- المراهقة المنحرفة:

وفيها يتميز سلوك المراهق بالإنحلال الخلقي التام أو الإنهيار النفسي الشامل، وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث هذا الشكل مع الشكلين السابقين، مع إشتداد في درجة هذه العوامل، بالإضافة إلى عوامل أخرى نذكر منها، مرور المراهق بفترة شاذة مريرة أو صدمة عاطفية عنيفة، إلى جانب إنعدام الرقابة الأسرية، وتحاذلها وضعفها، إلى جانب القسوة الشديدة في معاملة وتجاهل رغباته وحاجاته، والتدليل الزائد (مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، صفحة 149).

3-8- النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:

3-8-1 النظرية التحليلية:

إن مرحلة المراهقة حسب التحليل النفسي لفرويد وهو التغيير الأساسي الذي يطرأ للأنا الأعلى. فإذا كان الأنا الأعلى قبل البلوغ قد إستقر على إدخال قيم المجتمع ومعاييرهِ 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 نموذجاً إقتداءً بسبب إضطراب الطفل إلى كسب كل مشاعره، وهو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون، ولكن بمجرد ما يبلغ الطفل طور البلوغ يبدأ فيه إحساس الفرد بالرغبة في إستقلال الشخص عن الوالد، فإن هذه المظاهر كلها تحدث إهتزازات في سلوك الشخص، وتنقله من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب.

إن الصراع بين المراهق وأبويه يعتبر ظاهرة طبيعية في نظر التحليل النفسي. فالمراهق يمر بأزمة البحث عن تأكيد الذات، كما يصارع والديه لكي ينمو وينضج فكريا (أحمد الأوزي، 1992، صفحة 33).

2-8-3 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 طابعاً عقلياً يظهر إيمان المراهق بقدرته وقوته العقلية المطلقة وهذا ما يؤدي إلى إحداث اضطرابات في علاقته بالعالم والمحيط الذي يعيش فيه (أحمد الأوزي، مرجع سبق ذكره، صفحة 33).

3-8-3 النظرية البيولوجية:

حسب "ستانلي هول" فإن المراهقة هي ولادة ثانية وحسب نظريته فإن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين مرتبطة أساساً بالتغيرات الفيزيولوجية، وأيضاً تعتبر مرحلة المراهقة فترة العواطف و التوتر 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 إختبارات الجنس البشري في نموه ولكن بشكل ملخص (نوري حافظ، 1990، صفحة 29).

4-8-3 النظرية السلوكية:

يرى علماء هذه النظرية أن الأمراض النفسية الانحرافات السلوكية ما هي إلا عادات تعلمها الإنسان ليقبل من درجة توتره وقلقه، ومن شدة الدافعية لديه، وبالتالي كون الإرتباطات عن طريق المنعكسات الشرطية، لكن تلك الإرتباطات الشرطية تكونت وحدثت وبشكل خاطئ ومرضي. (أسماعيل، 1986، صفحة 41).

وتتضمن النظرية السلوكية عدة مبادئ هي:

- معظم السلوك مُتعلّم ومكتسب، سواء كان السلوك سوياً أو مضطرباً.

- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف من حيث المبادئ عن السلوك العادي المتعلم إلا أن السلوك المضطرب غير متوافق.
- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة تعرضه المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه، وحدوث إرتباط شرطي بين تلك الخبرات وبين السلوك المضطرب.
- جملة الأعراض النفسية تعتبر تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.
- السلوك المتعلم يمكن تعديله.
- يوجد الفرد ولديه دوافع فيزيولوجية أولية، وعن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية إجتماعية تمثل أهم حاجاته النفسية، وقد يكون تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها ومن ثم يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقا (حامد عبد السلام زهران ، صفحة 336).

3-9- أهمية دراسة المراهقة المبكرة:

ترجع أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى:

- 4 -إعتبار هذه المرحلة دقيقة، فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية والواجبات كمواطن في المجتمع.
- 5 -يتكون لدى المراهق أفكارا عن الزواج والحياة الأسرية، وكذلك المهنة والدور الاجتماعي الذي سيقوم به في المستقبل، وإعداد نفسه لهذه المهنة.
- 6 -تأتي أهمية هذه المرحلة أيضا في كونها مقابلة لمرحلة التعليم الاساسي والتي يتم فيها تشكيل واعداد الثروة البشرية من حيث إكتشاف قدرات الفرد واستعداداته ومهاراته وتوجيهها و إرشادها التربوي السليم حتى يساهم كل فرد في عملية بناء مجتمعه حضاريا وثقافيا و إنتاجيا.

-بالإضافة الى ذلك تأتي أهميتها للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع المراهق حتى يقف على الخصائص والأسس النفسية لهذه المرحلة ويراعيها في تربية وتوجيه المراهقين. (محمود عبد الحليم منسي، مرجع سبق ذكره، صفحة 191)

3-10-10- الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تعتبر المراهقة أولاً وقبل كل شيء في النمو الجسمي والفيزيولوجي ويعتبر هذا النمو العضوي هو الأساس الذي يقوم عليه النضج الإنفعالي والاجتماعي والعقلي... إلخ (مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، صفحة 150)

3-10-1- 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 عشوائياً، بل يتطور خطوة إثر أخرى ويسفر في تطوره هذا عن صفات عامة

وللنمو مظهران رئيسيان نلخصهما فيما يلي:

3-10-1-1- النمو التكويني :

ونعني به الفرد في الشكل والوزن والحجم والتكوين نتيجة لنمو طولهِ وعرضهِ وإرتفاعهِ فالفرد ينمو ككل في مظهرهِ الخارجي العام، وينمو داخلياً تبعاً لنمو أعضائه المختلفة.

3-10-1-2- النمو الوظيفي :

ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور الفرد واتساع نطاق بيئته. وبذلك يشمل النمو بمظهرهِ الرئيسيين على تغيرات كيميائية فيزيولوجية طبيعية، نفسية اجتماعية .

3-10-2- مطالب النمو :

تبين مطالب النمو مدى تحقيق الفرد لحاجاته واشباعه لرغباته وفقا لمستويات نضجه، وتطور خبراته التي تتناسب 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 ومن مستوى طموحه.

وبذلك تنتج مطالب النمو عن تفاعل المطالب الثلاثة مع بعضها البعض، وتعتمد مطالب النمو في أسسها العلمية على حرية نمو الفرد في إطار يقود ومعايير الجماعة، وبذلك تنتج هذه المطالب نتيجة للنمو الجسمي العضوي، والنفسي الاجتماعي في إطار البيئة القائمة. (عمرو أبو المجد، 1997، صفحة 29)

3-10-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة المبكرة :

يرى "حامد زهران" (1982) نظرة تفاؤلية لتلك المرحلة، حيث يميزها بمميزات كبيرة بالنسبة لمستوى نمو ونضج كافة مظاهر وجوانب الشخصية، فهناك تطور نحو النضج الجنسي والجسمي والعقلي والانفعالي... الخ مع إكتساب للمعايير السلوكية والاجتماعية للفرد، وفي ما يلي نستعرض أهم مظاهر وخصائص النمو في هذه المرحلة

3-10-3-1- النمو الجنسي :

تبدأ تلك المرحلة مع بداية النضج الجنسي، وهي أهم صفة مميزة لتلك المرحلة. (يسطوي أحمد، مرجع سبق ذكره، الصفحات 176-177).

كما يعتبر النمو أو البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة الى المراهقة، ويتحدد هذا البلوغ عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، أما عند الإناث فيتحدد بحدوث أول حيض وظهور الخصائص الثانوية (سامي محمد ملحم، مرجع سبق ذكره، الصفحات 350-356)

فالنضج الجنسي أي القدرة الوظيفية للأعضاء التناسلية ستولد لدى المراهق حاجات غائبة، وستدفع الجنسين كل واحد نحو الآخر، وستخلق لدى المراهق عوامل نفسية وبنية نسبية مجهولة. (إمثال زين الدين الطفيلي، صفحة 145)

3-10-2- 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 تتهتم بمظهرها الجسمي وصحتها الجسمية ومهارتها الحركية، فهي تعلم أن نموها الجسمي السوي وقوة جسمها ومهارتها الحركية ومظهرها الخارجي له أهميته في التوافق الاجتماعي وشعبيتها الاجتماعية (أحمد زكي، 1974، صفحة 206).

ويشير "محمد صبحي حسنين" (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 عند البنات، 12-15 عند البنين على أن يستمر النمو إلى 18 عاماً عند الفتيات و إلى 20 عاماً عند الفتيان. أما عن الوزن فيلاحظ في حالة البنين في الفترة التي تقع بين 14-16 عاماً، أما في حالة الفتيات فتكون طفرة النمو في الوزن مبكرة عنها في البنين، فهي تبدأ في 12-14 عاماً، ويرجع سبب التبكير في زيادة الوزن عند البنت إلى أن دورة البلوغ لديها تبدأ مبكراً عنه عند الولد في هذه المرحلة من النمو. (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 100)

تتميز هذه المرحلة بطفرة في نمو الطول و الوزن، و ينعكس أثر ذلك على إتساع الكتفين و الصدر و طول الجذع و محيط الأرداف و طول الساقين، و يكون متوسط الجسم عند البنات أكبر منه للبنين، كما يزيد طول البنت عن البنين في الفترة ما بين سن 12-14 سنة، و من أهم نواحي التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ظهور ما يسمى بالأعراض الجنسية الثانوية، و التي تتمثل في نمو شعر العارضين و نموه فوق الشفة عند الولد، و بروز النهدين و إستدارة الإليتين عند الفتاة. و بوجه عام فهذه المرحلة تمتاز بالنمو السريع غير المنتظم و يكون الذكور عادة أقوى

من الإناث، و بالنسبة للمهارات الحركية، فإنها تصبح أكثر تنسيقاً و مرونة و معظم الأطفال في هذا السن يمارسون الرياضة، مثل : الجري، التسلق، ركوب الدراجة، و يستطيعون السيطرة على أجسامهم و تصبح حركة الأيدي أكثر ثباتاً، و هذا يمكنهم من الكتابة و الرسم و عمل الأشياء الدقيقة، و يبدأ الأطفال في سن 10-12 سنة بإظهار مهاراتهم و التي تكون قريبة إلى حدٍ ما من مهارات البالغين، و في العادة يسبق الذكور الإناث في المهارات الحركية، و تعد الرياضة في هذه المرحلة مهمة، فالأطفال الذين يشاركون فيها يتعلمون كيف ينافسون و يزداد تقديرهم لذاتهم و يطورون العلاقات مع الأصدقاء.(منذر عبد الحميد الضامن، 2005، صفحة 177)

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

1.2.3.10.3- النمو التشريحي:

حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور و الإناث، و في هذه المرحلة تنمو عضلات الجسم إلى الدرجة التي تكون فيها نصف وزن الجسم تقريباً، و يتبع نمو العظام و العضلات نمط النمو الكلي للجسم .و عموماً إذا كان النمو قد تأخر عن النمو الهيكلي في المرحلة السابقة فهناك فرصة لتعويضه، و للإشارة فإن النمو التشريحي يكون عادة أسرع من النمو الفيزيولوجي لدى الأفراد في هذه المرحلة. (الين وديع فرج، مرجع سبق ذكره، صفحة 120). كما يتأثر النمو التشريحي للشخص بعوامل عديدة من أبرزها المحددات الوراثية، الجنس و التغذية و إفرازات الغدد. (سامي محمد ملحم، مرجع سبق ذكره، صفحة 356).

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

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

3.10.3.2.2 - 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 :

تخطى 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.(بسطويسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 177) 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 إسراع في النمو الجنسي، و هذه الغدد كلها عبارة عن غدد صماء عديمة القنوات تصب إفرازاتها في الدم.(محمد عبد الحليم منسي، مرجع سابق، صفحة 198).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.(بسطويسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 177)

ب-نمو الأجهزة الداخلية:

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

ب-1-نمو حجم القلب:

يزداد نمو حجم القلب و لكن بنسبة غير متعادلة مع الشرايين فيختل توازن الجسم، لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف (محمد سعيد عزمي، 1996، صفحة 38).

ب-2- ضغط الدم:

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

ب-3- المعدة:

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

ب-4- التمثيل الغذائي:

يتذبذب التمثيل الغذائي تبعاً لزيادة شهية المراهق للأكل و يتأثر التمثيل الغذائي بنشاط الغدة الدرقية. أما بالنسبة للجهاز العصبي فلا يتأثر تأثيراً كبيراً في النمو نظراً لإكتمال نمو خلاياه مع بداية حياة الطفل (محمود عبد الحليم منسي، مرجع سبق ذكره، صفحة 199).

و لذا يجب مراعاة بعض المبادئ الفسيولوجية المهمة التي تظهر في المرحلة السنية، و هي :

8 - نظراً لطفرة النمو التي تحدث في هذا السن، فإنّ تلاميذ هذه المرحلة يتعرضون للتعب بسهولة، و

لذلك يجب أن يمنحوا فترات الراحة المناسبة.

9 - تختلف معدلات النمو بين الأولاد و البنات، لذا يجب أن نتوقع عدم قدرتهم على التدريب على نفس

الأنشطة الرياضية .

10 - يجب أن تركز ممارسة الأنشطة على القوة و التحمل بالنسبة للأولاد و الرشاقة و التوازن بالنسبة

للبنات.

11 - يجب أن يكون أساس تقسيم التلاميذ إلى جماعات راجعاً إلى عوامل الجنس، والتركيب البدني،

والقدرات الوظيفية .(سعيد محمد رضوان، 1991، صفحة 12).

3.3.10.3-النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بأهافتة تمايز و نضج في القدرات و في النمو العقلي .(سامي محمد ملحم، مرجع سابق، صفحة 360)، فمن المعروف أن النمو العقلي لا يزداد بمعدل ثابت خلال سنوات عمر الفرد، حيث يكون سريعاً خلال سنوات الخمس الأولى من حياة الطفل ثم يبطئ بالتدرج بعد ذلك، و في هذه المرحلة يكتمل التكوين العقلي للفرد فتظهر القدرات الخاصة، و ينمو الذكاء (القدرات العقلية العامة) نمواً مضطرباً و تكتمل خلال هذه المرحلة أيضاً الوظائف العقلية العليا و تأخذ شكلاً يميزها عن المراحل السابقة.(مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، صفحة 173)، و التي يمكن تصنيفها إلى:

❖ أولاً: الذكاء و القدرات الخاصة:

الذكاء أو القدرة العقلية العامة تعتبر محصلة للنشاط العقلي و التي تلاحظ بطريقة مباشرة، إنما نلاحظها عن طريق آثارها ونتائجها في سلوك الفرد(محمود عبد الحليم منسي، مرجع سابق، صفحة 207) و تؤكد الدراسات الحديثة أن الذكاء يتوقف فيما بين 16 و 18 سنة و هذا يعني أن الذكاء يصل إلى حده الأعلى خلال مرحلة المراهقة، كما تؤكد هذه الدراسة أيضاً أن الفروق الفردية في هذه القدرة العقلية تظهر بشكل واضح خلال هذه المرحلة . تتميز هذه المرحلة أيضاً بظهور القدرات النوعية أو الخاصة مثل القدرة الموسيقية و القدرة الفنية.(مجدي محمد الدسوقي، مرجع سابق، صفحة 173).

والقدرات الميكانيكية و الحركية، و تزداد سرعة زمن الرجوع (RéactionTime) و تزداد دقة التوافق اليدوي العيني(Eye – Handcoordination)، و تزداد اليد و الأصابع توافقاً.(سامي محمد ملحم، مرجع سابق، صفحة 362)(Mechanicaldixerity).

❖ ثانيا: الوظائف العقلية العليا:

تكتمل في هذه المرحلة أيضا الوظائف العقلية العليا، و تأخذ شكلا يميزها عن المراحل السابقة:

● الإنتباه:

و هو أحد هذه الوظائف التي تزداد بشكل واضح في هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الإنتباه أو بالنسبة لدرجة صعوبة الموضوع الذي ينتبه إليه الفرد، بحيث يستطيع أن ينتبه المراهق لموضوعات طويلة ومعقدة، كما أنه يستطيع الإستمرار في الإنتباه لموضوع معين أو مجموعة من الموضوعات وللعلاقة التي بينها لفترة زمنية أطول. (محمد إقبال محمود، 2006، صفحة 30).

● الإدراك:

هذا ويتأثر إدراك الطفل بنموه العضوي والعقلي والإنفعال والإجتماعي، 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.

● التذكر:

تنمو عملية التذكر وتنمو معها القدرة على الإستحضار والتعرف، فالطفل له قدرة كبيرة على التذكر الآلي أي التذكر عن طريق السرد دون فهم عناصر الموضوع، أما المراهق فتعتمد عملية التذكر عنده على الفهم واستنتاج العلاقات بين عناصر الموضوعات المتذكرة...، وهذا ما يعرف بالتذكر المنطقي أو المعنوي. ويتأثر تذكر الفرد للموضوعات المختلفة بدرجة ميله نحوه، إستمتاعه بها، او عدم رغبته فيها، وكذا بانفعالاته وخبراته السابقة، وكذا بنمو قدرة الفرد على الإنتباه (محمود عبد الحليم منسي، مرجع سابق، صفحة 210).

• التفكير:

ينمو التفكير المجرد وتزداد قدراته 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، وتظهر هذه القدرة ببساطة عندما تستطيع الوصول الى النتائج من خلال المقدمات بطريقة صحيحة(أي بطريق منطقية) وتنمو القدرة على التحليل والتركيب والقدرة على تكوين التصميمات الدقيقة، وتزداد قدرته على فهم الأفكار دون أن تكون مرتبطة مباشرة بالمراهق شخصيا، وتزداد قدرته على التعميم وفهم التعميمات والأفكار العامة وتنمو المفاهيم المعنوية عنده مثل الخير، الفضيلة، العدالة وتزداد قدرته على التجريد وفهم الرموز. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، صفحة 361).

• التخيل:

تزداد أيضا قدرة المراهق على التخيل، وهذه القدرة تجعل لمرحلة المراهقة طابع خاص، يميزها عن غيرها من المراحل ويظهر ذلك بشكل واضح في احلام اليقظة التي يجدها فيها المراهق متنفسا للهروب 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. (مجدي محمد الدسوقي، مرجع سابق، صفحة 168).

4.3.10.3-النمو الإجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث يعكس 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 بالإنتماء إلى مجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة، و الشيء الملفت في هذه المرحلة هو ميل الجنس إلى عكسه، لأن هذا الميل يتوقف على بناء الجنس البشري، لذلك ترى المراهق مهتم بمظهره الخارجي و ذاته

الجسمية. (توما جورج خوري، 2000، صفحة 111). و في بداية هذه المرحلة يزداد بُعد 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. (مجدي محمد الدسوقي، مرجع سابق، صفحة ص174، ص168).

فيحاول المراهق جاهدا الظهور بمظهرهم و التصرف مثلهم، و تتميز هذه المسائرة بالصراحة التامة و الإخلاص، ثم يجل 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. (عصام نور، مرجع سابق، صفحة 25).

كما يميل المراهق في هذه المرحلة إلى تقليد و الزعامة الإجتماعية و التحصيلية و الرياضة، و يتميز هنا بقدرته على شرح الأمور الغامضة المبهمة. (محمود عبد الحليم منسي، مرجع سابق، صفحة 239)

و من وجهة نظر أخرى يبدأ شعور المراهق بمركزه في الجماعة التي يعيش فيها بوضوح، و يعمل على تأكيد ذاته و لفت إنتباه الآخرين إليه، و تزداد رغبته في الإستقلال و التحرر من السلطة سواءً كانت في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع، و يظهر هذا على شكل تمرد أو إحتجاج أو تعصب أو غضب أو تهديد أو نقد أو جدل، و قد لا يستدعي الحادث كل هذا، و أيضا يعمل على إرضاء جماعته و تدعيم مركزه فيها بزيادة مساهمته في ألوان النشاط المدرسي المختلفة، و يبحث عن المثل العليا و القيم الإجتماعية و يهتم بجسمه و ملبسه و أناقته. (محمد سعيد عزمي، صفحة 39)

و يكتسب المراهق آداب السلوك و أصول العلاقات بين الناس و التعامل الإجتماعي و تكوين الصداقات و العمل الجماعي حتى تتأصل في نفوسهم هذه الإتجاهات و تصبح من المقومات السلوكية لشخصياتهم.

وإعطاء التلاميذ في هذه المرحلة شيء من الحرية المنظمة يقابله مزيد من المسؤوليات و التبعات، و هذا ما تقتضيه

مقومات التربية الديمقراطية و التربية الإستقلالية. (وزارة التربية والتعليم، 1994، الصفحات 15-16)

و في السنوات الأولى من هذه المرحلة يميل المراهق إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها، و تتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الإخلاص و تقل المسايرة بالتدرج كلما أخذ المراهق في النمو و يبدو على سلوكه الرغبة في تأكيد ذاته فنجدته يسعى إلى أن يكون له مركز بين جماعته.(مصطفى فهمي، 1996، صفحة 225)

كما يميل إلى قراءة القصص و خاصة ما يتعلق منها بأعمال البطولة كما يميل إلى الرحلات و التجوال و يزداد لديه الإعتراف بالنفس، و تكون الرغبة في محاكاة الأفراد لديه أقوى من الرغبة في الإستجابة لتوجيهات الكبار و لو أن بعض الافراد مستعدون للإستجابة لتوجيهات مدرسيهم أو قائدهم أكثر من إستجابتهم لأوامر الوالدين، كما أن المراهق يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية التي كان يركز فيها التلميذ نحو نفسه حتى يحصل على مكانة خاصة في جماعته و يحصل على إرضائها كذلك.(أحمد عزت راجح، 1976، صفحة 144)

5.3.10.3- النمو الإنفعالي :

يوجد إتفاق بين علماء النفس أن مرحلة المراهقة هي مرحلة "أزمة" و يعد " جورج ستلي " هو أول من أطلق هذا الوصف في مقولته الشهيرة " مرحلة الضغط و العواطف " و هو وصف يتضمن المعنى التقليدي من أن مرحلة المراهقة هي مرحلة توتر إنفعالي شديد (مجدي محمد الدسوقي، مرجع سابق، صفحة 164)، و التي تتميز بالثورة، و الحيرة، و الإضطراب، يترتب عليها جميعا، عدم التناسق و التوازن و ينعكس ذلك على إنفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، و من أهم هذه الحساسيات و الإنفعالات يذكر:

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة أنه يظنه شذوذا أو مرضا.
- إحساس شديد بالذنب يثيره إنبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة، أمنيات و آماني جديدة و كثيرة.
- عواطف وطنية و دينية و جنسية.
- أفكار جديدة.

• نقد و شك جديدان للمجتمع و الأهل.

• إنجذاب و إهتمام بالجنس الآخر .

• إنطواء على الذات أو الإندفاع نحو الحياة .(توما جورج خوري، مرجع سابق، صفحة 91)

و تتميز فترة المراهقة بأنها فترة إنفعالات عنيفة فترى المراهق يثور لأتفه الأسباب و يمتاز بتقلبه و عدم ثباته فمن الزهو و الكبرياء و الفرح إلى القنوط و اليأس فجأة. و تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة إنفعالات عنيفة فترى المراهق يثور لأتفه الأسباب، و سبب ذلك هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، و إذا أثير أو غضب نجده لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية، فتجده يقوم بحركات

لا تدل على الإلتزان الإنفعالي سواءً في فرحه أو غضبه .(مصطفى فهمي، مرجع سابق، صفحة 216)

كما يتقلب المراهق في تصرفاته بين سلوك الكبار و تصرفات الصغار، و يميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم. كما تمثل هذه المرحلة إضطرابا إنفعاليا و حساسية شديدة للنقد، و خاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت و مظهر الجسم و محاولات المراهق للتوافق مع هذه التغيرات.(محمد حسن علاوي، 1987، صفحة 144).ومن المفترض أت تعمل المدرسة على توسيع الغرض لإشباع رغبات تلاميذها في: الرحلات – الزيارات – المعسكرات – ممارسة النشاط الرياضي – الأدب – الفن، كما تحرص المدرسة على تنمية التذوق الفني و عادة الإلتقان في كل ما يتصل بدراسته و حياته الخاصة و العامة.

6.3.10.3 – النمو الحركي :

تتعارض الأراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد إتفق كل من " جوركن و ها مبورجر و مانيل " على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بالإختلال في التوازن و الإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و الإنسجام، و أن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و إنسجاما 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 ثقل في الحركات و الزيادة المفرطة في الأداء، و إضطراب القوى المحركة 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 و لا 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 للجذباز 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 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. و يشير "سنجر" إلى نتائج البطولات الأولمبية و الدولية و العالمية ووصول بعض الرياضيين من الجنسين في هذه المرحلة إلى مراتب رياضية عالية و خاصة في الجذباز و السباحة و التزحلق على الجليد و التمرينات الفنية و هذا ما قد يشير إلى أهمية المراهقة بالنسبة لممارسة هذه الأنواع من الأنشطة الرياضية. (عنايات محمد فرج، 1998، صفحة 70).

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 الخمول و الكسل و التراخي، و تكون حركات المراهق غير دقيقة و تكثر تعثراته و إصطدامه بالإناث، و سقوط الأشياء من يديه و

الشعور 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. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، صفحة 360)

يميز "محمد حسن علاوي" (1987 م) نقلاً عن "هوبرجر" مرحلة المراهقة بأنها: فترة إرتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى نقلاً عن "ميكلمان" و "نويهارس"، في هذه الفترة أنها فترة الإضطراب و الفوضى الحركية (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، صفحة 141).

تتلخص أهم مواطن الإضطراب و الإختلال الحركي فيما يلي:

❖ -الإفتقار للرشاقة.

❖ -نقص الحركة.

❖ -الإرتباك الحركي العام .

❖ -اضطراب القوى المحركة.

❖ -الزيادة المفرطة في الحركات.

❖ -نقص في القدرة على التحكم الحركي.

3-11--مشكلات النمو في مرحلة المراهقة:

من خلال ما تطرقنا اليه من خصائص و مظاهر النمو في مرحلة المراهقة المبكرة، و حسب "ستانلي هول" (StanlyHall) الذي يرى أن المراهقة هي مرحلة معاناة و إحباط و عواطف و توتر. (بسطويسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 176) ففيها تحدث التغيرات الفيزيولوجية الجسمية و الاجتماعية و الانفعالية و العقلية، و تنقل الفرد من حياة الطفولة الى حياة الرشده، فهنا تظهر الحاجة الى التكيف مع البيئة الجديدة مما يتطلب إعادة

النظر في الأساليب التي إتبعها المراهق في مرحلة طفولته، و يحل بدلا منها نماذج من السلوك و التفكير و الاهتمامات تتفق و حياة الراشد وتواجه مسؤولية الحياة الجديدة له.

و من أجل الوصول الى المرحلة التكييفية الجديدة، و خلال محاولاته المستمرة في تحقيق التكيف المأمول تظهر مشكلات عديدة له سعى الباحثون عبر فترات طويلة من الزمن الحد من ظهورها و إيجاد الوسائل المناسبة لحلها و من خلال الدراسات و البحوث التي تم إجراؤها في كثير من بلدان العالم يمكننا إستخلاص أهم المشكلات التي قد يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة العمرية التي تتمثل في الآتي:

3-11-1-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 عن ذلك القلق و الحيرة نظرا لتناقض المعلومات التي يمكنه الحصول عليها، و تتمثل المشكلا الجنسية للمراهق في التالي:

- عدم الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن إستعمال 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. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، الصفحات 382-

(384)

3.11.2- المشكلات الجسمية و الصحية:

و نعني بما تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية للمراهق و الإضطرابات التي قد يتعرض لها ومدى تقبله للتغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة، و تشير الدراسات إلى أن المشكلات الصحية و الجسمية تحتل مراكز هامة بين المشكلات العديدة التي تتمثل في الآتي:

- التعب و الصداع الشديد.
- العيوب الجسمية مثل حب الشباب و تظهر هذه المشكلات عادة كنتيجة لإهتمام المراهق بجسده و صورة جسمه وإن رد فعله إزاء هذه العيوب تتمثل في التوتر و القلق و اضطراب العلاقات بينه و بين أقرانه.

- الإهتمام 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 .

3.11.3-المشكلات الاجتماعية:

تشير المشكلات الاجتماعية للمراهق إلى قدرة المراهق على التكيف مع الآخرين، و مع المجال الذي يعيش فيه، و مدى تحقيق حاجاته إلى الاعتبار و القبول الإجتماعي و الإنتماء و التقدير وتمثل المشكلات الإجتماعية التالية أكثر المشكلات شيوعا لدى المراهق:

- الرغبة في أن يكون المراهق محبوبا أكثر ممن هم حوله.
- الرغبة في البحث عنّ يستطيع إفشاء سره لهم.
- القلق من إنتشار العداة بين الناس.
- الشعور بالخجل عندما يكون في مجلس الكبار. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، صفحة 387) .
- ممارسة المراهق السلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة و الاعتداء على الناس، و تخريب الممتلكات و البيئة و الطبيعة، و قد يكون الإزعاج لفظيا أو عمليا.

4.11.3-المشكلات النفسية:

تعد المشكلات النفسية للمراهق نتاج لعوامل كثيرة بعضها إجتماعي 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 سيؤثر على إهتمام 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 إرتكاب الخطأ و الحساسية للنقد و التجريح.
- الشعور بالندم لأفعال يقوم بها أثناء غضبه.
- عدم تمكن المراهق من السيطرة على أحلام اليقظة. (سامي أحمد ملحم، مرجع سبق ذكره، صفحة 388)
- الخوف من الفشل أو من الحجز عن الوصول إلى ما يتوقعه الغير منه.
- صراعات دينية و أخلاقية. (محمود عبد الحليم منسي، عفاف بنت صالح المحضر، صفحة 203).

5.11.3-المشكلات الحركية:

نظراً للتغيرات التي تطرأ على المراهقين في تلك المرحلة، نرى تأثير ذلك واضحاً على مستوى مهاراته الحركية و هذا من خلال:

- عدم الإرتزان في النمو العضوي و الوظيفي و التغيير السريع في نسب النمو الجسمي يؤدي إلى عدم التوازن الحركي مما يؤدي أحيانا إلى الإرتباك في المشي و سقوط الأشياء من أيدي المراهق. (نفس المرجع السابق،

صفحة 310)

- إكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم و خاصة المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة و الجمباز كرة السلة و كرة القدم .(بسطويسي

أحمد ، مرجع سابق، صفحة 180)

- كثرة الحركة دون هدف محدد حيث أن القوة المبذولة ليست إقتصادية.

6.11.3-المشكلات المدرسية:

تشير المشكلات المدرسية إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسته وزملائه و مدى تكيفه معهم و بالمواد المدرسية، 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، و أنظمتها التي تحد من حرية المراهق و حركته و تنقص من قيمته مما يعرض النظام المدرسي إلى تمرد المراهق لها.(سامي محمد ملحم، مرجع سابق، صفحة 386) و تتمثل هذه المشكلات حسب دراسة قام بها "جلبرت ورن" **Gilbert Wren** (1952) في :

- مشكلات في عادات الإستذكار و تنظيم الوقت ومشكلات تدوين الملاحظات و الإمتحانات و عدم القدرة على التركيز و الإنتباه.

- مشكلات تتعلق بإختبار المواد المدرسية و التخصص الأكاديمي.

- مشكلات تتعلق بطرق التدريس و الكتب المقررة.

- مشكلات تتعلق بأتجاه المدرسين نحو الطلبة. (محمود عبد الحلیم منسي، مرجع سابق، صفحة 311)

7.11.3- المشكلات الأسرية:

تشير المشكلات الأسرية بالنسبة إلى المراهق إلى نمط العلاقات الأسرية و إتجاه الوالدين في معاملة المراهقين و مدى تفهم الآباء لحاجاتهم، و نظرة المراهقين إلى السلطة الأبوية من حيث قوة موجهة لضمهم أو لحل مشكلاتهم و رغبة المراهق في الإستقلالية، و الإعتماد على الذات في مواجهة متطلبات الحياة و تتمثل 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.
- إختلاف الآراء بين المراهق و أسرته في حل مشكلات الأسرة و تبني المراهق أفكارا جديدة قد تختلف معهم.

8.11.3- المشكلات الإقتصادية:

تلعب المشكلات الإقتصادية دورا هاما في حياة المراهق و تسبب له القلق الشديد، و تشير المشكلات الإقتصادية للمراهق إلى :

- عدم قدرته على إشباع حاجاته وتلبية مطالبه في تلك المرحلة.
- رغبة المراهق في الإستقلال بالمال والتصرف به كيفما يريد.
- ضعف الحالة المالية للمراهق عدم وجود مصدر ثابت للحصول على الأموال اللازمة.
- قلق المراهق من عدم القدرة على إيجاد عمل خارجي لكسب المال ومساعدة الأسرة.
- الخلافات الأسرية في تنظيم الشؤون المالية له، وعدم الإستقرار المالي لها. (سامي أحمد ملحم، مرجع سابق، صفحة 385).

12-3-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 الفرق الكبير لصالح الذكور كصفة مميزة لتلك المرحلة، ويُعزى ذلك إلى النمو في الطول.

إن العلاقة بين القوة و وزن الجسم تمثل توقفا مع تطور قليل لا يذكر في تلك المرحلة وخصوصا القوة النسبية لعضلات الذراعين مع الجسم، وذلك عند الذكور أما بالنسبة للإناث فلا يحدث أي تقدم في تلك النسبة حيث يرجع السبب في ذلك إلى النمو المضطرد في وزن النسيج الشحمي عندهن.

أما بالنسبة للسرعة فنشاهد تحسنا كبيرا في كل من سرعة رد فعل وسرعة التردد وسرعة العدو مع وجود فوارق واضحة بين الجنسين، ويعزي " فارل " farel " 1959 و" شنابل " 1969 سبب ذلك التحسن، إلى النمو ونضج العمليات العصبية في تلك المرحلة.

وبالنسبة للتحمل الدوري التنفسي نلاحظ تحسنا قليلا في بداية المرحلة سرعان ما يتطور في نهايتها، تساوي مستويات الجنسين مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد في بداية المرحلة وبداية المرحلة اللاحقة. إن توقف و تباطؤا ظاهرين يحدثان في بداية تلك المرحلة في القدرات التوافقية كالقدرة على التوجيه و التكيف و التكوين الحركي، سرعان ما يتطور و يتحسن المستوى في نهاية المرحلة، و يتفق " مانيل " 1977 و " شنابل " 1969 أن فروقا بسيطة تميز البنات عن الأولاد بالنسبة لتلك القدرات. هذا بالإضافة إلى قصور في عنصر الرشاقة و الذي يميز تلاميذ تلك المرحلة من الجنسين، مع تميز البنات عن الأولاد بالنسبة لعنصر المرونة في تلك المرحلة و المرحلة اللاحقة.

3-13- 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 إيجابيا، فبالنسبة لمستوى التعلم الحركي و معدل تطوره فيلاحظ نموا مستمرا و ثابتا لكن بنسبة قليلة و بالنسبة للتعلم من " المحاولة و الأولى " ، و الذي تميزت به المرحلة السابقة "مرحلة الطفولة المتأخرة " نرى أنه من الصعوبة تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة،و إن 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 الدقة الحركية كالسباحة و الجمباز و كرة السلة و كرة القدم، و بذلك نرى أن مستويات التعلم الحركي تسير ببطء جنباً إلى جنب مع مستوى القدرات الحركية، و بشكل كبير و خصوصاً في مستويات الحركي و الوثب و الرمي حيث تتباعد تلك المستويات في نهاية تلك المرحلة و بداية المرحلة التالية و لصالح الأولاد.(بسطويسي أحمد، مرجع سابق، صفحة 179)

❖ -إعتبرات تدريبية يجب مراعاتها في هذه المرحلة :

في هذه المرحلة يأخذ التدريب شكلاً من حيث الكم و النوعية، مع ذلك يطبق ما كان يستخدم في المرحلة السابقة و أكثر(عصام حلمي، 1998، صفحة 29) بحيث تزداد شدة التدريب بالإعتدال و عدم المغالاة في هذه المرحلة من تطور و نمو . إنه لمن المهم أن نعي الإختلافات في الأداء، ربما يكون ناتجاً عن الإختلافات في النمو، فبعض المراهقين و الناشئين يتعرضون لطفرة في النمو (النمو السريع) و هذا قد يفسر إفتقارهم للتوافق العضلي عند الإشتراك في التدريبات و عادة ما تكون سرعة تطوير التوافق خلال مرحلة ما قبل المراهقة تتميز ببطء، 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، و تتغير النسبة بين أجزاء الجسم المختلفة و تكون النتيجة إنخفاض في المقدرة التوافقية .

و بالرغم من أن هذه الصفات يتسم بها كل المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية يستمرون في إكتساب 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، ليس على الأداء و الفوز أو الجانب البدني أو شيء آخر. (خيرة إبراهيم السكرين محمد جابر، 2001، صفحة ص53، ص92).

3-14- المراهقة و ممارسة النشاط البدني :

إن خصائص النمو للإنسان في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة الرياضية وفق قواعدها و نظمها الرسمية، لذا يراعي ان تشمل برامج النشاط الرياضي على تنوع وتعدد الالعب الرياضية المنظمة و الاهتمام بالالعب الصغيرة و التي تمهد للالعب الكبيرة حيث انها توفر عنصر التنوع و تتيح الفرصة لاكتساب المهارات الخاصة المرتبطة بالالعب و الأنشطة الرياضية، كما يساعد النشاط الرياضي المراهق على التعرف على قدراته البدنية و العقلية و يكشف من خلالها عن مواهبه اضافة إلى اكتساب للسلوك السوي حيث ان ممارسة النشاط الرياضي البدني وسيلة تربوية لها التأثير الايجابي على سلوك الرياضي في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الاخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني، لذا يجب أن يهتم المربي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية و رياضية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك و إكتساب القيم الأخلاقية. (أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، الصفحات 122-127)

3-15- دور التربية البدنية و الرياضية في تخفيف القلق عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

لقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر الطاقة و الدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد "freud" بأن الجهاز التنفسي -على حد تعبيره - هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، و يؤكد لوريا «loria» أن من الخطأ تصور الشعور و الإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية، و لقد تعددت هذه المظاهر و تأكدت من خلال المبحث النفسو جسمي psychosomatic. (أسامة أنور كامل، أنور الخولي،، 1998، صفحة 57)

تستفيد التربية البدنية و الرياضة من المعطيات الإنفعالية و الوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الإنفعالي و الشمول و النضج، بهدف التكيف النفسي للفرد و تعتمد أساليب

ومتغيرات التنمية الإنفعالية في التربية البدنية و الرياضة على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، و إنتقال أثر التدريب على إعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدرته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقرانه.

و على إعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة، و من هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الانفعالي (محمود عبد الفتاح، أمين أنور الخولي، درويش، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 23) لي

و إذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية و الرياضية من الجانب الترويحي فإننا نجد أنها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدى المراهق و تعمل على تخفيف درجاتها من خلال منح الفرد السعادة و السرور و الرضا النفسي و كلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع. أما إذا تكلمنا على اللعب بإعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من "ميلو" و "ليلاندا" و "سميث" أن للعب دورا هام في التقليل من المشكلات الإنفعالية كالقلق و التوتر... في حين أشار كل من "باروش" و "أندريولا" إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد "أماستر" أن إستخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات و الألعاب على مستوى اللاشعوري ليرتاح من الإنفعالات المصاحبة (محمد محمد الحماحمي، فلسفة اللعب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص75)،

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 تُستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعددت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويُعبر عن ذلك بالشعور بالانفعال غير المفهوم و أصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

و اللعب شكل من أشكال المشاركة الإجتماعية، و يمكن إستخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين بإعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله و لكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه و

أحزانه، ولا شك أن الصداقة و الإلتواء إلى الجماعة و التعاون معهم يعتبر منفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائده:

-المساندة و التشجيع و دعم الثقة بالنفس و التقويم الإيجابي للذات.

-التحقق من صحة الأفكار و الآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.

النفع المباشر بتسخير الوقت و الموارد الشخصية لخدمة الصديق و تلبية حاجا ته. (محسن علي الدلفي،، 2001،
صفحة 38)

إذن فاللعب و المشاركة الإجتماعية و الوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من الإضطرابات النفسية إلى الشعور بالرضا، و الإشباع، و طمأنينة النفس، و تحقيق الذات، و الشعور بالبهجة، و الإستمتاع و اللذة و الرضا عن الحياة، و كلها مصادر للسعادة تخفف من العناء و الضغوط و القلق. و بإعتبار أن دروس التربية البدنية و الرياضة في معظمها تعطى على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل و فير و لها الدور الفعال في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدى الفرد و تعمل على تخفيف درجات الإضطرابات النفسية و تمنح المراهق السعادة و السرور و الرضا النفسي و كلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع. إن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية و كذا معالجة الإضطرابات النفسية إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمرينات اللياقة البدنية، تمرينات التنفس أو مباريات في كرة السلة أو اليد... إلخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير و جعل المراهق أكثر إتزاناً من الجانب الإنفعالي.

بعد أن تطرقنا لأهم الخصائص العمرية للمرحلة المدروسة "المراهقة" فلا يسعنا إلا أن نعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية و العقلية و النفسية الإنفعالية و غيرها هي العامل الأساسي لظهور الإضطرابات النفسية عنده و أن واجب أساتذة التربية البدنية و الرياضة هو تهيئة الجوامل الملائم حتى يتمكن المراهق

من تفريغ مكبوتاته الإنفعالية و التعبير عن مشاعره كما أننا نلح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية يسوده المرح و كذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته.

خاتمة:

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 والعقلي والاجتماعي والنفسي... إلخ لكن بشكل مضطرب وغير مألوف، وأمام الاضطرابات والأزمات النفسية يصبح المراهق من أي وقت مضى محتاجاً إلى المساعدة حتى يغدو راشداً متوافقاً في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية وجسدية كامنة في كل منا، تدفعنا إلى التصرف الخاطئ، وبالتالي فهي تحتاج إلى رقابة ومساندة مستمرة من الأهل والأسرة.

هذا من جانب و من جانب آخر يُنظر إليها أنها مرحلة التعليم والتدريب سواء أكان تعليماً عملياً أم مهنياً، أم أي صورة من صور التعليم الهادف، وبالنظر إلى ما سبق ونظراً لما يميز هذه المرحلة عن بقية المراحل من إمكانيات وقدرات حركية كبيرة، بالإضافة إلى القدرات العقلية وخاصة قدرة الذكاء التي تصبح أكثر وضوحاً من تمايز القدرات الخاصة، وأمام هاتين الميزتين يصبح لدى الناشئ إمكانية التعلم واستيعاب المهارات والمعلومات والنقاط الفنية للمهارات الحركية، وبذلك تكتسب المراهقة أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ مهارياً خاصة في بداياتها.

الفصل الرابع

الدراسات السابقة والمشابهة

تمهيد :

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

وفيما يلي أهم البحوث المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي سنتناولها في هذا الفصل .

4-1- دراسة : "عبد الرحيم دياب "

❖ العنوان : "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت".

❖ السنة: (1991).

❖ أسئلة الإشكالية :

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير

الممارسين لهذه الأنشطة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية

و الممارسين للأنشطة الفردية من طلاب المرحلة الثانوية؟

● أهداف الدراسة :

● التعرف على الفروق في درجة التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لدى

طلاب المرحلة الثانوية؟

● التعرف على الفروق في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية و الممارسين

للأنشطة الفردية من طلاب المرحلة الثانوية؟

● الفرضيات :

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة وغير الممارسين لصالح

الممارسين.

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين

للأنشطة الفردية لصالح الممارسين للأنشطة الفردية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية.

❖ المنهج :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لهذه الدراسة.

❖ العينة :

أجريت الدراسة على عينة قدرت بـ (39) طالبا من الصفين الثالث والرابع من مختلف المناطق، ثم اختارهم بالطريقة العشوائية، واشتملت على مجموعتين:

- **المجموعة الأولى:** (181) طالبا من الممارسين للأنشطة الرياضية بالأندية الرياضية، منهم (92) طالبا

يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة الماء) و (89) طالبا يمارسون الأنشطة الفردية (ألعاب القوى، السباحة، الجمباز) .

- **المجموعة الثانية:** (187) لا يمارسون أي نشاط رياضي.

• أدوات الدراسة :

اعتمد الباحث اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي والذي أعده بالعربية "محمود عطية هنا" ويحتوي هذا الاختبار على قسمين : أحدهما لقياس التوافق الشخصي والقسم الآخر لقياس التوافق الاجتماعي.

❖ أهم النتائج :

- توصل الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية هو السبب الوحيد الذي أظهر الفرق المعنوي في التوافق النفسي العام وبعد التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين.
- لا توجد أي فروق معنوية بين تأثير كل من الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في بعد التوافق الاجتماعي.

- توصل الباحث إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة، وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية. وخاصة في درجة التوافق الشخصي.
- وأن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية والفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعي.
- الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي ببعديه الاجتماعي والشخصي (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 21، جامعة

حلوان، 1994، ص 143)

4-2- دراسة : " سامي غنيم محمد مطاوع "

"العنوان" : " تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لدى طلاب جامعة عين شمس "

السنة: (1991).

❖ أسئلة الإشكالية :

- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟

❖ أهداف الدراسة :

- التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في التوافق النفسي العام وأبعاده.

❖ الفرضيات :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط.

❖ منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- ❖ عينة الدراسة : اشتملت الدراسة على عينة من طلاب و طالبات حيث بلغ حجم العينة (180) طالبا وطالبة للمرحلة الجامعية.

❖ أدوات الدراسة :

- استخدم الباحث اختبار التوافق النفسي العام للجامعيين من إعداد الباحث.
- استخدم الباحث استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

❖ أهم النتائج :

- توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط وجد بين أبعاد التوافق النفسي العام.
- النشاط الرياضي ساعد على إقامة علاقات اجتماعية حسنة.
- التوافق الاجتماعي والانفعالي والشخصي أكثر تأثرا بالنشاط الرياضي. (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد الثالث، جامعة حلوان، القاهرة، 1997، ص235).

❖ عنوان الدراسة:أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة

المتوسطة لبعض متوسطات الشلف .

❖ التساؤل العام :هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة

لتلاميذ المرحلة المتوسطة للممارسين للتربية البدنية وغير الممارسين؟

❖ التساؤلات الفرعية:

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للتلاميذ الممارسين وغير

الممارسين للتربية البدنية؟

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ الممارسين

وغير الممارسين للتربية البدنية؟

❖ الفرضية العامة :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة

للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة المتوسطة.

❖ الفرضيات الجزئية:

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للتلاميذ الممارسين وغير

الممارسين.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ الممارسين وغير

الممارسين.

❖ أهداف الدراسة:

- مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المتوسطة.
- الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، ومساعدة الأسرة على تفهم أبنائهم في هذه المرحلة.
- وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق ومدى تأثيرها على النمو النفسي والاجتماعي للمراهق .
- التعرف على الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ.

❖ منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) وذلك لمناسبته الغرض المطلوب.

- ❖ عينة الدراسة: قام الباحث باختيار عينة عشوائية من عدد من المؤسسات حيث تم اختيار مؤسستين بشكل عشوائي، وقام باختيار 60 تلميذاً ممارساً للتربية البدنية و60 تلميذاً غير ممارساً للتربية البدنية (معنى) كذلك عشوائياً.

❖ أدوات الدراسة:

- مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمان محمود والي" لتلاميذ المرحلة المتوسطة 2007.

❖ الإستنتاج العام: ممارسة التربية البدنية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الارادية والخلقية للأفراد فهي

- تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه وبيئته المادية والاجتماعية.

4-4-دراسة بلحاج جيلالي إسماعيل: رسالة ماجستير 2009/2008.

❖ -عنوان الدراسة:

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

❖ -التساؤل العام:

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

❖ -الفرضيات :

● -الفرضية العامة:

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

● -الفرضيات الجزئية:

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

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق الدراسي بين الذكور وغير الممارسين.

● -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق الدراسي بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي الصفّي في المرحلة الثانوية.

❖ أهداف الدراسة :

- يهدف البحث :
- -لفت الإنتباه إلى مكانة التربية بالمدارس.
- -معرفة العلاقة بين التربية البدنية بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين بالمرحلة الثانوية.
- -معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية على المراهقين بعد إنهاء النشاط البدني الرياضي.
- -معرفة نوع التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية و الإجتماعية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية وبعدها.

❖ -المنهج المتبع: اعتمد الباحث المنهج السببي المقارن من أجل تحديد الفروق بين المجموعات المختلفة

تبعاً لمتغير الممارسة أو عدمها والجنس في كل أبعاد التوافق الدراسي .

❖ عينة الدراسة : قام الباحث بتحديد عينة لإجراء الدراسة قدرت ب 107 تلميذ ممارسين للنشاط البدني

الرياضي التربوي الصفوي و 13 تلميذا لايمارسون، بحيث كان عدد الذكور 43، وعدد الإناث 64، والعينة مأخوذة من مجتمع إحصائي لثانويتين بولاية عين الدفلى .

واختيرت العينة بطريقة عشوائية طبقية .

❖ أدوات الدراسة:

- مقياس التوافق الدراسي: قام الزياي بإعداد المقياس وتطبيقه في بحثه للدكتوراه عام 1964 وذلك

بالإعتماد على إختبار التوافق الدراسي لطلبة الجامعات من إعداد هنري بورو .

❖ -الإستنتاج العام: التحصيل المرتفع هو هدف تسعى كل مدرسة إليه، كما أن التوافق من المتطلبات

الأساسية التي يسعى إليها الفرد لكي يكون إيجابيا ومنتجا، فالتوافق المدرسي يعد ظاهرة اجتماعية تؤثر

وتتأثر بغيرها، فممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الإجتماعية والبدنية والنفسية .

4-5-دراسة بن يحي أسامة :رسالة ماجستير 2007/2008.

❖ العنوان: "دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي و الإجتماعي لدى المراهق ببعض ثانويات شرق العاصمة -الجزائر- .

❖ تساؤلات الإشكالية:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية والمراهقين غير الممارسين في تحقيق التوافق النفسي و الإجتماعي ؟

وإنطلاقا من هذا التساؤل العام تم طرح التساؤلات التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية فيما يخص:

- -الإعتماد على النفس.
- -الإحساس بالقيمة الذاتية.
- -التحرر من الميل للإنفراد.
- -إكتساب المهارات الإجتماعية.
- -إكتساب العلاقات الطيبة بالأسرة.
- -التحرر من السلوكات المعادية للمجتمع.

❖ الفرضيات:

● الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية وغير الممارسين في تحقيق التوافق النفسي و الإجتماعي.

● الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين وغير الممارسن للأنشطة البدنية و الرياضية فيما يخص :

- -الإعتماد على النفس. لصالح الممارسين.
- -الإحساس بالقيمة الذاتية. لصالح الممارسين.
- -التحرر من الميل للإنفراد. لصالح الممارسين.
- -إكتساب المهارات الإجتماعية. لصالح الممارسين.
- -إكتساب العلاقات الطيبة بالأسرة. لصالح الممارسين.
- -التحرر من السلوكات المعادية للمجتمع. لصالح الممارسين.

❖ أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تحقيق التوافق النفسي و الإجتماعي لدى المراهق.
- إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء الشخصية القوية والمتزنة لدى المراهق.

❖ المنهج المتبع:

إعتمد الباحث المنهج الوصفي لملائمته للدراسة.

❖ عينة البحث:

شملت عينة البحث **160**مراهق ومراهقة تراوحت أعمارهم بين **15**و**19**سنة.

قسمت العينة الكلية إلى مجموعتين متساويتين يمارسون الأنشطة البدنية و الرياضية المختلفة الجماعية منها والفردية بصفة مستمرة على مستوى الأندية المتخصصة .بينما **80** المتبقية فلا يمارسون أي نشاط رياضي .
واختيار العينة كان بطريقة عشوائية.

❖ أدوات الدراسة:

إستعمل الباحث الإستبيان كأداة لجمع البيانات.وقد اشتمل الإستبيان على **30** سؤالاً مقسماً إلى **6** محاور، لكل محور **5** عبارات.

❖ الإستنتاج العام:

النشاط البدني الرياضي يلعب دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق وبدرجة أقل في تحقيق التوافق الاجتماعي لديه.

- تحليل الدراسات السابقة :

-من خلال عرض مختلف البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة لموضوع البحث، يتضح أن هذه الدراسات تناولت موضوع التوافق النفسي وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية. ومنها ما تناولت التوافق النفسي العام وعلاقته بالأداء المهاري في بعض التخصصات الرياضية فردية أو جماعية. حيث تمحورت أغلب تساؤلات الباحثين حول مدى إسهام الممارسة الرياضية على التوافق النفسي العام بأبعاده الشخصي والاجتماعي. وقد افترض جل الباحثين على أن الممارسة الرياضية لمختلف الأنشطة لها مساهمة إيجابية على درجة التوافق النفسي بأبعاده. وأن

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين في درجة التوافق النفسي بأبعاده. كما أن مستوى الأداء المهاري يتأثر بدرجة التوافق النفسي العام.

وبالنسبة للمنهج المستعمل في البحوث فأغلب الباحثين استخدموا المنهج الوصفي لملائمته لمثل هذه الأنواع من البحوث والدراسات.

- أما عينة البحث فشملت هذه الدراسات على عينات مختلفة، تمثلت في تلاميذ المراحل الإعدادية، وتلاميذ التعليم الثانوي وطلبة وطالبات المرحلة الجامعية، ممارسين وغير ممارسين للأنشطة الرياضية.

- واعتمد الباحثون في دراساتهم على أدوات لجمع البيانات فتمثلت في مقاييس واختبارات التوافق العام. فمنهم من اعتمد مقياس لاختبار التوافق النفسي الذي أعده " محمود عطية هنا " . ومن الباحثين من أعدّ مقياس خاص به لقياس واختبار التوافق النفسي العام (الشخصي والاجتماعي).

- أما نتائج الدراسات، فقد أسفرت جميعها على أن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها الفردية أو الجماعية لها مساهمة إيجابية على درجة التوافق النفسي بأبعاده الشخصي والاجتماعي. وأن التوافق النفسي يتأثر بالممارسة الرياضية. وأكدت نتائج البحوث على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الممارسين.

باستثناء دراسة "عبد الرحيم دياب" 1991. الذي أسفرت إحدى نتائجه على أن التوافق الاجتماعي لم يتأثر بالممارسة الرياضية سواء في الأنشطة الفردية أو الجماعية لدى الطلاب. وأن الأنشطة الرياضية الجماعية لم تسفر عن أي تأثير في درجة التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي.

5-3- جديد الدراسة الحالية :

على ضوء نتائج هذه الدراسات، يسعى الباحث إلى إجراء هذا النوع من الدراسات على تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-14 سنة). وذلك لمعرفة مدى إسهام النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي العام لدى

التلاميذ ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي. والأبعاد المراد قياسها في التوافق النفسي العام لدى

التلاميذ هي (التوافق الشخصي، الأسري، الاجتماعي، المدرسي، الصحي)

- كما يسعى الباحث إلى تحديد الفروق في درجة التوافق النفسي العام بين الجنسين (إناث وذكور) الممارسين

للسنشاط البدني الرياضي بالمرحلة المتوسطة.

خاتمة :

من خلال عرض لأهم نتائج البحوث والدراسات السابقة، سوف يعمل الباحث على صياغة فروض بحثه الحالي، لعله بذلك يؤكد أو يدحض بعضها مما توصلت إليه تلك البحوث. والخلاصة أيضا التي يمكن استخلاصها من تلك البحوث. ومناقشة نتائجها ومقارنتها مع النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث من خلال المعالجة الإحصائية.

كما أن هذه البحوث السابقة سوف تفيد البحث الحالي عبر مراحل وخطواته المختلفة، خاصة في تأكيد مشكلة البحث، ووضع فروضه وكذا اختيار العينة، والأدوات المستخدمة في البحث وكذا تفسير نتائجه.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- الفصل الثالث: الإستنتاجات العامة ومناقشة النتائج

تمهيد:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى ثلاثة فصول، فتناولنا في الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، بادئين بالدراسة الاستطلاعية أين جرب فيها الاختبار بعد تحكيمه للوصول إلى أفضل صورة لتطبيقه حتى يتمكن من القيام ببعض التعديلات قبل الدخول في التجربة الأساسية . و بعدها إلى منهج وعينة البحث و مجالاته، ثم إلى محاور أداة البحث و طريقة تطبيقها و تقييمها . و يتضمن الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها من تطبيق الاختبار. أما الفصل الثالث فخصصناه للاستنتاجات العامة و مناقشة الفرضيات ثم الخروج بملخصة عامة تليها جملة من الاقتراحات و التوصيات، ثم قائمة المصادر و المراجع التي اعتمد عليها الباحث في هذه الدراسة.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- الدراسة الأساسية.

- منهج البحث.

- مجتمع و عينة البحث.

- مجالات البحث.

- أدوات البحث .

- الدراسة الاستطلاعية للأداة المستخدمة .

- الوسائل الإحصائية المستعملة.

تمهيد:

من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول مدى إسهام النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة، لابد على الباحث توضيح المنهجية المتبعة والإجراءات الميدانية. وهي كما يلي:

1-الدراسة الأساسية:

1-1- منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (تركي رابع، 1984، صفحة 131) و بما أن الباحث بصدد دراسة مشكلة نفسية لدى التلاميذ و المتمثلة في " مدى إسهام النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي العام للتلاميذ المراهقين بالمرحلة المتوسطة " اعتمد المنهج الوصفي دراسة مسحية .

1-2- مجتمع و عينة البحث :

1-2-1-مجتمع البحث:

مثل مجتمع البحث 30 مؤسسة تربوية، تم اختيار 10 مؤسسات منها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة. عدد التلاميذ 3160. تم اختيار منهم نسبة 10%. بما يمثل عدد 316. ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

1-2-2-عينة البحث:

تتكون عينة البحث من تلاميذ المرحلة المتوسطة تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية. حيث تم اختيار عشر مؤسسات تعليمية و منها تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة عن طريق القرعة. و تم توزيعها على مجموعتين:

- المجموعة الأولى: شملت 80 تلميذ و 80 تلميذة يمارسون النشاط البدني الرياضي بالمدرسة المتوسطة.
- المجموعة الثانية: 76 تلميذ و 80 تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي (معفيون من درس التربية البدنية).

1-3- مجلات البحث :

1-3-1- المجال البشري: أجري البحث على مجموعة من التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي ذكور و إناث، و البالغ عددهم 316 تلميذ و تلميذة . منهم 80 تلميذ و 80 تلميذة ممارسين للنشاط البدني و الرياضي، و 76 تلميذ و 80 تلميذة غير ممارسين لهذا النشاط.

1-3-2-المجال المكاني:

أجريت الدراسة بالمؤسسات التعليمية المختارة بولاية تيارت.

1-3-3- المجال الزمني:

• الدراسة النظرية : شرع الباحث في هذه الدراسة منذ شهر نوفمبر 2013 إلى غاية شهر جوان 2014.

• الدراسة الميدانية: تمت هذه الدراسة بتطبيق الاختبار على ثلاثة مراحل و هي كما يلي:

-المرحلة الأولى: و هي فترة إنجاز التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 12 جانفي 2014. لمعرفة مدى صعوبة و سهولة عبارات الاستبيان بعد تحكيمة .

-المرحلة الثانية: و هي فترة إنجاز التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 26 جانفي 2014. و أعيد الاختبار بتاريخ 05 فيفري 2014 من أجل دراسة الأسس العلمية للاختبار(صدق و ثبات المقياس).

-المرحلة الثالثة: و هي مرحلة تطبيق التجربة الأساسية . من تاريخ 09 مارس 2014 إلى غاية 20 مارس 2014

1-4-4- أدوات البحث:

اعتمد الباحث في دراسته على أدوات بغرض جمع المعلومات و البيانات و تمثلت فيما يلي:

1-4-4-1- المصادر والمراجع :

تمت عملية سرد المعطيات و المعارف النظرية المرتبطة بالموضوع و التي تتماشى و أهداف البحث للوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل، وكذا لإيجاد توضيحات للأمور الغامضة، من خلال الإستناد على المصادر و المراجع العلمية باللغة العربية والأجنبية من كتب و مجلات و معاجم. كل ذلك وظف في الدراسة النظرية من أجل التوضيح.

1-4-4-2- المقابلة:

تم إجراء عدة مقابلات مع السادة مستشاري التوجيه (السادة هم: 1-بوزونية خديجة، 2-مطوش دليلة، 3-بومعزة حليلة، 4-ميموني حاج قادة، 5-معراجي فاطمة). بالمؤسسات التعليمية بصفتهم المرشد النفسي للتلاميذ في القضايا النفسية، و هذا من أجل تحديد معالم مشكلة البحث وكشف مختلف جوانبها.

تم إجراء عدة مقابلات مع السادة مستشاري التربية (السادة هم: نعيمي محمد، نعيمي الحاج، مزارة يحي، كلاخي الجيلالي، داودي زيان). بالمؤسسات التعليمية بصفتهم المرشد التربوي.

1-4-4-3- الاستبيان:

قام الباحث بإعداد استبيان التوافق النفسي العام، مرتكزا في ذلك على مصدرين أساسيين:

1-4-4-3-1- المصدر الأول:

من خلال الملاحظات المستمرة للتلاميذ بالمؤسسات التعليمية وكذا المقابلات و الجلسات مع السادة مستشاري التوجيه، ومستشاري التربية للوقوف على أسباب السلوكات والاضطرابات النفسية لدى التلاميذ، و هذا بحكم مهنة الباحث الذي يعمل كأستاذ لمادة التربية البدنية و الرياضية. و من خلال الاحتكاك بالتلاميذ و مستشاري

التوجيه والتربية استطاع الباحث أن يشكل المادة الخام و إعداد صورة أولية لمستويات مشكلة التوافق النفسي لدى التلاميذ .

1-4-3-2-المصدر الثاني:

و هي الخطوة التي تمت بالتوازي مع الخطوة الأولى و تتمثل في الإطلاع على الدراسات السابقة، و فيها قام الباحث باستطلاع شخصي حول هذه الدراسات والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، ومحاولة توظيفها في إعداد الاستبيان. كما تم الإطلاع على اختبار التوافق النفسي العام للدكتور " محمود عطية هنا " كما تم الإطلاع على مقياس التوافق النفسي العام للدكتورة إجلال محمد سري . بحيث أخذ منهما الباحث ما يتناسب مع موضوع الدراسة.

و من خلال هذه الخطوات استطاع الباحث استخلاص خمسة أبعاد تكون في مجموعها التوافق النفسي العام لدى التلاميذ المراهقين المراهقين :

- -البعد الأول: التوافق الشخصي.
- -البعد الثاني: التوافق الأسري.
- -البعد الثالث: التوافق الاجتماعي.
- -البعد الرابع: التوافق المدرسي.
- -البعد الخامس: التوافق الصحي.

1-4-3-3- طريقة صياغة فقرات الاستبيان:

بناءً على الخطوتين السابقتين استعان الباحث بالسادة مستشاري التوجيه ومستشاري التربية في صياغة 50 فقرة، بعضها ذات اتجاه سالب و البعض الآخر ذات اتجاه موجب، كما هو موضح في الجدول رقم (01). و قد وزعت على الأبعاد الخمسة، ثم عرضت على عدة أساتذة و دكاترة متخصصين من عدة جامعات و

معاهد بغرض التحكيم. لإبداء آرائهم و ملاحظاتهم على الفقرات و مدى صلاحيتها من حيث الصياغة و الملائمة لما وضعت لقياسه واقتراح البديل إن أمكن، و استعملت الدرجات التالية:

(مناسب جدا . مناسب . غير مناسب . غير مناسب تماما)، و عقب جمع الاستمارات تم مناقشة النتائج، حيث كانت موحدة على أن كل الفقرات صادقة و مناسبة لقياس التوافق النفسي العام.

الأبعاد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	المجموع
التوافق الشخصي	46 /41 /36 /26 /11	31 /21 /16 /6 /1	10
التوافق الأسري	42 /22 /17 /12 /7 /2	47/37 /32 /27	10
التوافق الاجتماعي	48 /43 /38 /28 /13 /3	33 /23 /18 /8	10
التوافق المدرسي	49 /44 /39 /34 /19 /9 /4	29 /24 /14	10
التوافق الصحي	35 / 5	50 /45/40 /30/25/20 /15/10	10

الجدول رقم (01): يبين فقرات و أبعاد التوافق النفسي العام و اتجاهها

1-4-3-4- طريقة التصحيح:

وزعت فقرات الاستبيان على الأبعاد الخمسة 10 فقرات في كل بعد. يجب التلميذ المفحوص عليها على سلم خماسي التدرج، وهي (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، ينطبق علي بدرجة كبيرة، ينطق علي بدرجة قليلة ينطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا ينطبق علي أبدا).

- في الفقرات ذات الاتجاه الموجب نحو زيادة التوافق . أعطيت الدرجات كما يلي :

لا ينطبق	ينطبق علي بدرجة	ينطبق علي	ينطبق علي	ينطبق علي بدرجة	السلم
علي أبدا	قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة كبيرة	كبيرة جدا	
1 درجة	2 درجة	3 درجات	4 درجات	5 درجات	الدرجة

- في الفقرات ذات الاتجاه السالب نحو انخفاض درجة التوافق . أعطيت الدرجات كما يلي :

لا ينطبق	ينطبق علي بدرجة	ينطبق علي	ينطبق علي	ينطبق علي بدرجة	السلم
علي أبدا	قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة كبيرة	كبيرة جدا	
5 درجات	4 درجات	3 درجات	2 درجة	1 درجة	الدرجة

- أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالسمة التي يقيسها البعد. وتدل الدرجة الكلية للاختبار على درجة التوافق النفسي العام.

1-4-3-5- عرض أبعاد التوافق النفسي العام :

- -التوافق الشخصي: يتعلق بتقبل الفرد لذاته وشعوره بالثقة في نفسه وتحمله المسؤولية، وشعوره بالانتماء، واستمتاعه بحياة تخلو من الصراع والتوتر والأمراض النفسية.
- -التوافق الأسري: يتمثل في العلاقات الطيبة مع الوالدين ومع أفراد الأسرة، و شعور الفرد بأن الأسرة تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة. وتتميز العلاقات داخل الأسرة بالهدوء والتماسك والاستقرار.
- -التوافق الاجتماعي: يتمثل في استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية حميمة ومتكافئة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لثقافة وأنظمة مجتمعه.
- -التوافق المدرسي: يتمثل في العلاقات الطيبة مع المدرسين والزملاء. وشعور الفرد بأن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله، وأنه يفخر بمدرسته.

• التوافق الصحي: يتمثل في تقبل الفرد لجسمه كما هو عليه، وقلة إصابته بالأمراض. وخلوه من

الأمراض النفس جسمية. واكتساب العادات الصحية السليمة (النظافة، الطعام، الراحة والنوم).

1-5-5- الدراسة الاستطلاعية للأداة المستخدمة:

1-5-1- التجربة الاستطلاعية الأولى:

بعد عرض الاستبيان الخاص باختبار التوافق النفسي العام على مجموعة من المحكمين و هم أساتذة متخصصين من

مختلف الجامعات و المعاهد وهم (أد/حرشاوي يوسف، أد/رمعون محمد، د/بلكيش قادة، د/بن قناب الحاج، د/يحياوي

محمد، د/بلغول فتحي، د/قيدوم أحمد، د/مرفومة منصور، د/أوباجي رشيد، د/بومسجد عبد القادر). تم إجراء دراسة

استطلاعية أولى على عينة قوامها (20) تلميذ و تلميذة بقاعة الدراسة، و كان الغرض من التجربة ما يلي:

• تجريب أداة القياس على عينة مماثلة و ذلك لمعرفة مدى تلاؤم محتوى الاستبيان من حيث صعوبة وسهولة

العبارات و ذلك بما يتناسب مع التلاميذ.

• التعرف على طبيعة العينة و كيفية التعامل معها .

• اختيار أفضل وقت لتطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية و الدراسة الأساسية.

فقد تم إجراء التجربة الأولى على تلاميذ من كلا الجنسين و المقدر عددهم بـ (20) تلميذ و تلميذة، و ذلك بعد

ترتيب الأمور مع أعضاء إدارة المؤسسة الذين قدموا المساعدة. حيث تم إدخال التلاميذ إل قاعة التدريس، و تم

شرح طريقة أداة الاختبار و تتمثل في الإجابة على العبارات الموجودة في الاستبيان الخاص باختبار التوافق النفسي

العام للتلاميذ. و ذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تتناسب مع التلميذ المفحوص و التي تنطبق على

شخصيته. وبعد عملية الفرز و التصحيح توصل الباحث إلى أن جميع الأسئلة المطروحة في الاستبيان كانت سهلة

و واضحة، و أجاب عنها التلاميذ في مدة قصيرة قدرت بـ 15 دقيقة و بدون طرح أي سؤال. فبالتالي قبلنا

العبارات كما هي و قمنا بتطبيقها من أجل الدراسة الاستطلاعية الثانية لدراسة الأسس العلمية للاختبار .

1-5-2- التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة على عينة مماثلة من التلاميذ بمتوسطة نهج الإمام الغزالي بلدية توسنينة، وقد بلغ عددهم (25) تلميذ و تلميذة، بحيث كان الهدف من التجربة هو دراسة الأسس العلمية للاختبار (الثبات، الصدق و الموضوعية) .

1-5-2-1- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 152).

و كما أشار " VAN VALIN " عن ثبات الاختبار: " أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط " .(محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 199). استخدم الباحث إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. و على أساس هذه الطريقة قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت) . واستعملنا لحساب معامل الثبات معامل " بيرسون " لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة كما هو موضح في الجدول رقم (02)

قيمة "ر" الجدولية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق لأول		درجة الحرية	حجم العينة	البعد
			ع	س	ع	س			
0.505	0.01	0.83	4.73	33.28	4.16	33.04	23	25	التوافق الشخصي
		0.95	7.22	40.32	7.17	40.68			التوافق الأسري
		0.79	4.07	34.72	4.20	35.24			التوافق الاجتماعي
		0.95	5.47	37.92	6.17	37.60			التوافق المدرسي
		0.93	5.71	37.00	6.03	37.32			التوافق الصحي
		0.94	19.90	183.24	18.46	183.88			التوافي العام

الجدول رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات لاستبيان التوافق النفسي العام

يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي العام محصورة بين (0.79-0.95) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "لبيرسون" لمعرفة ثبات الإختبار عند مستوى الدلالة (0.01). حيث تبين أن استبيان التوافق النفسي العام يتميز بدرجة ثبات عالية.

1-5-2-2- الصدق:

صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله.

فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسه (محمد صبحي مصدر سابق، صفحة 199) ا.

فيما يخص صدق الاستبيان تم إيجاده بطريقتين هما:

1-5-2-2-1- صدق المحتوى:

تم إيجاد صدق المحتوى للاستبيان من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين (أد/حرشاوي يوسف، أد/رمعون محمد، د/بلكيش قادة، د/بن قناب الحاج، د/يحيوي محمد، د/بلغول فتحي، د/قيدوم أحمد، د/مرقومة

منصور، د/أوباجي رشيد، د/بومسجد عبد القادر) من لهم علاقة بالتخصص و ذوا خبرة و كفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي في العلوم النفسية التربوية و الاجتماعية لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الاستبيان من حيث وضوح فقراته من حيث المضمون و الصياغة و اللغة، و مدى مناسبة الفقرة للبعد التي تندرج تحته. وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة، قد تثري هذه الدراسة . و بعد اطلاعنا على آراء المحكمين تبين أن الاستبيان واضح من حيث محتواه، وأن تعليماته مفهومة وواضحة .

1-5-2-2-2- الصدق الذاتي:

من أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. والنتائج مبينة في الجدول رقم (03).

الجدولية قيمة "ر"	معامل الصدق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	البعد
0.505	0.91	0.01	23	25	التوافق الشخصي
	0.97				التوافق الأسري
	0.88				التوافق الاجتماعي
	0.97				التوافق المدرسي
	0.96				التوافق الصحي
	0.96				التوافق النفسي العام

الجدول رقم (03): يبين معامل الصدق لإستبيان التوافق النفسي العام.

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه يتبين أن اختبار التوافق النفسي العام يتميز بدرجة عالية من الصدق. و ذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، فوجدت قيم معامل الصدق محصورة ما

بين (0.88 و 0.97) وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت (0.505) عند مستوى الدلالة (0,01).

-1-5-2-3-الموضوعية:

من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس، الموضوعية والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء. فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً. حيث أن أهم صفات القياس الجيد أن يكون موضوعياً لقياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها، وأن هناك فهماً كاملاً من جميع عينة البحث بما سيؤدونه (مروان عبد المجيد، 2001، صفحة 155). من أجل هذا عبارات الاستبيان يجب عليها المفحوص بدون تدخل من الفاحص أو بإيحاء منه وبالتالي فإن النتائج تعبر عن آراء أصحابها بدون تدخل أي طرف آخر. وهذا يعبر عن الموضوعية في الحكم على نتائج التلاميذ.

1-6- خطوات تطبيق الدراسة:

بعد عملية ضبط و إعداد الاستبيان لاختبار التوافق النفسي العام و نسخ العدد الكافي الخاص بالعينة تم إجراء الاختبار على النحو التالي:

-الاتصال بمديرية التربية لولاية تيارت قصد السماح لنا بإجراء الاستبيان بالمؤسسات التعليمية المختارة.

-الاتصال بمدراء المؤسسات المختارة وأساتذة التربية البدنية والرياضية لإجراء الاختبار .

-رصد الطريقة الصحيحة لإجراء الاختبار وملئ الاستمارة .

-جمع الاستمارات و تحليلها .

1-7- الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

من أجل الوصول إلى استخدام الوسائل الإحصائية واستنباط النتائج وفهمها لجأنا إلى استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي $\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$ (قيس ناجي عبد الجبار و شامل محمد كامل، 1991، صفحة

(92)

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مجم س: مجموع الدرجات.

ن: عدد أفراد العينة س

• الانحراف المعياري: $ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$ (أحمد محمد الطيب،

(1999)

ع: الانحراف المعياري.

مجم س: مجموع الدرجات.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن: عدد أفراد العينة

- حساب الارتباط بالطريقة العامة:

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$ن \text{ مج س} \times \text{ص} - \text{مجم س} \times \text{مجم ص}$$

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

مجم س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين

مجم س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص

مج (س2) = مجموع مربعات درجات الاختبار س.

مج (س2) = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س.

مج (ص2) = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص.

مج (ص2) = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص. (فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل

البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص244)

• ت (استودنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث $n_1 \neq n_2$: هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين

متوسطين عينتين (محمد خير، الإحصاء النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص222) و في هذه الحالة

تحسب دلالة لفرق متوسطين غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية:

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{2}}}$$

س1 = متوسط المتغير الأول.

س2 = متوسط المتغير الثاني.

ع1 = تباين المتغير الأول.

ع2 = تباين المتغير الثاني.

ن1 = عدد أفراد المتغير الأول.

ن2 = عدد أفراد المتغير الثاني.

• درجة الحرية ل ت (استودنت) = $(n_1 + n_2) - 2$ (فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي، مرجع

سبق ذكره).

النسبة المئوية : - نسمي النسبة المئوية بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين ، عندما يكون القياس الثاني هو مائة . و

يعبر عنها بالمعادلة التالية : النسبة المئوية (%) = $100x \frac{س}{ن}$ (stephane champely, statistique appliqué au

sport, cours exercices, éditions de boeck université, brucelles, 2004, p64)

حيث س: هو عدد التكرارات.

ن: حجم العينة

• معامل الصدق الذاتي = الثبات $\sqrt{\text{الثبات}}$ (محمد نصر الدين رضوان، 2006، صفحة 216)

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

- عرض وتحليل نتائج الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي
- عرض وتحليل نتائج الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي
- عرض وتحليل نتائج الإناث الممارسات و الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل إلى عملية عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة. و قد قمنا بعرض هاته النتائج في جداول بالإضافة إلى المدرجات التكرارية لها، و هذا لغرض إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة و الإجابة على تساؤلات مشكلة البحث.

2-1- عرض وتحليل النتائج :

2-1-1- عرض وتحليل نتائج الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي :

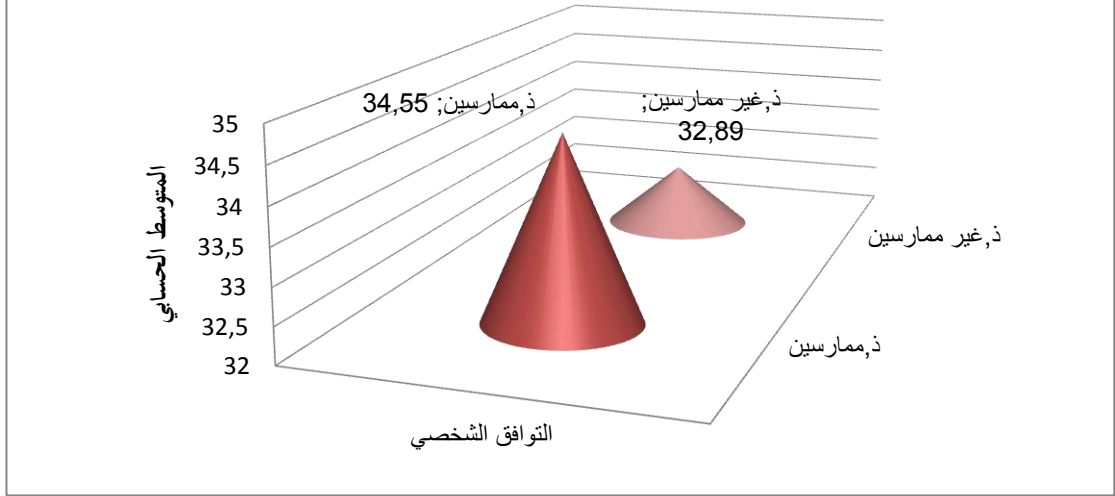
2-1.1.1- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الشخصي بالنسبة للذكور الممارسين و غير الممارسين :

العينة	ذكور ممارسين ن=80		ذكور غير ممارسين ن=76		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الجدولية (ت) 0.05	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
التوافق الشخصي	4.38	34.55	3.64	32.89	2.59	1.645	دال	الممارسين

-الجدول رقم (04) يبين نتائج بعد التوافق الشخصي بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الشخصي بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (34.55)، والانحراف المعياري (4.38)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (32.89) والانحراف المعياري (3.64). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ (2.59) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر بـ (1.654) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في : بعد التوافق الشخصي بين الذكور الممارسين وغير الممارسين، وهي لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم(01) يبين الفروق في المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين ذكور في بعد التوافق الشخصي



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الشخصي، وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق الشخصي لدى الممارسين.

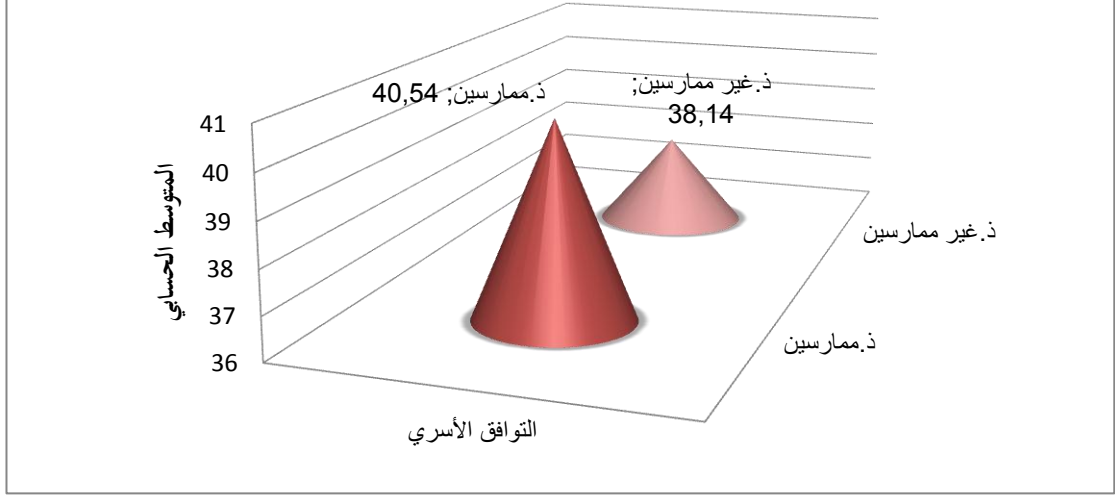
2-1-1-2- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الأسري بالنسبة للذكور الممارسين وغير الممارسين:

قيمة (ت) الجدولية			قيمة (ت) المحسوبة	ذكور غير ممارسين ن = 76		ذكور ممارسين ن=80		العينة
لصالح	نوع الفرق	0.05	3.03	ع	س	ع	س	البعد
الممارسين	دال	1.645		5.12	38.14	4.93	40.54	التوافق الأسري

-الجدول رقم (05) يبين نتائج بعد التوافق الأسري بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الأسري بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (40.54) والانحراف المعياري (4.93)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (38.14) والانحراف المعياري (5.12). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ (3.03) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الأسري بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم (02) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين
ذكور في بعد التوافق الأسري



• **إستنتاج:**

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الأسري، وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق الأسري لدى الممارسين.

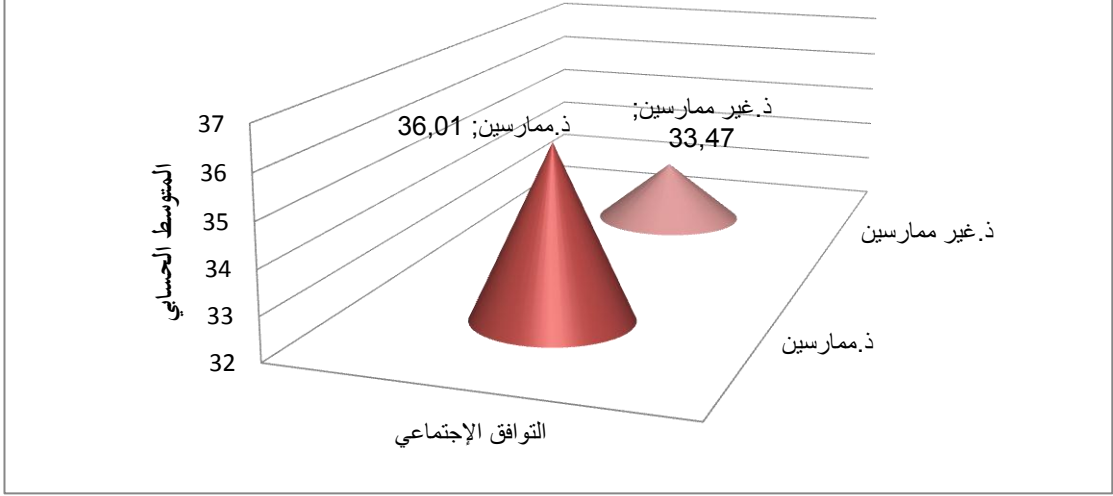
-2-1-1-3- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الإجتماعي بالنسبة للذكور الممارسين و غير الممارسين:

العينة	ذكور ممارسين		ذكور غير ممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
البعء						0.05		
التوافق الاجتماعي	4.13	36.01	4.07	33.47	3.90	1.645	دال	الممارسين

-الجدول رقم (06) يبين نتائج بعد التوافق الإجتماعي بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الإجتماعي بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (36.01) والانحراف المعياري (4.13)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (33.47) والانحراف المعياري (4.07). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ (3.90) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الإجتماعي بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم (03) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين
ذكور في بعد التوافق الاجتماعي



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الاجتماعي وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق الاجتماعي لدى الممارسين.

-2-1-1-4- عرض و تحليل نتائج بعد التوافق المدرسي بالنسبة للذكور الممارسين و غير

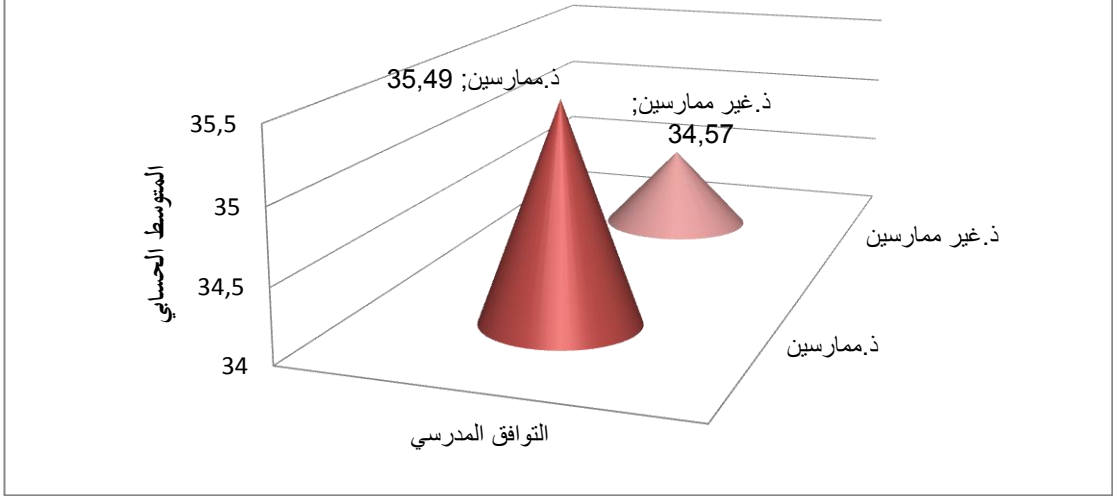
الممارسين:

العينة	ذكور ممارسين		ذكور غير ممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
التوافق المدرسي	5.48	35.49	5.38	34.57	1.06	1.645	غير دال	-----

-الجدول رقم (07)يبين نتائج بعد التوافق المدرسي بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

-من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق المدرسي بين الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (35.49)والإنحراف المعياري(5.48)،في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (34.57) والإنحراف المعياري (5.38). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب(1.06) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب(1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق المدرسي بين الذكور الممارسين وغير الممارسين.

المدرج التكراري رقم(04) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين
ذكور في بعد التوافق المدرسي



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أنه لا توجد فروق بين العينتين الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي

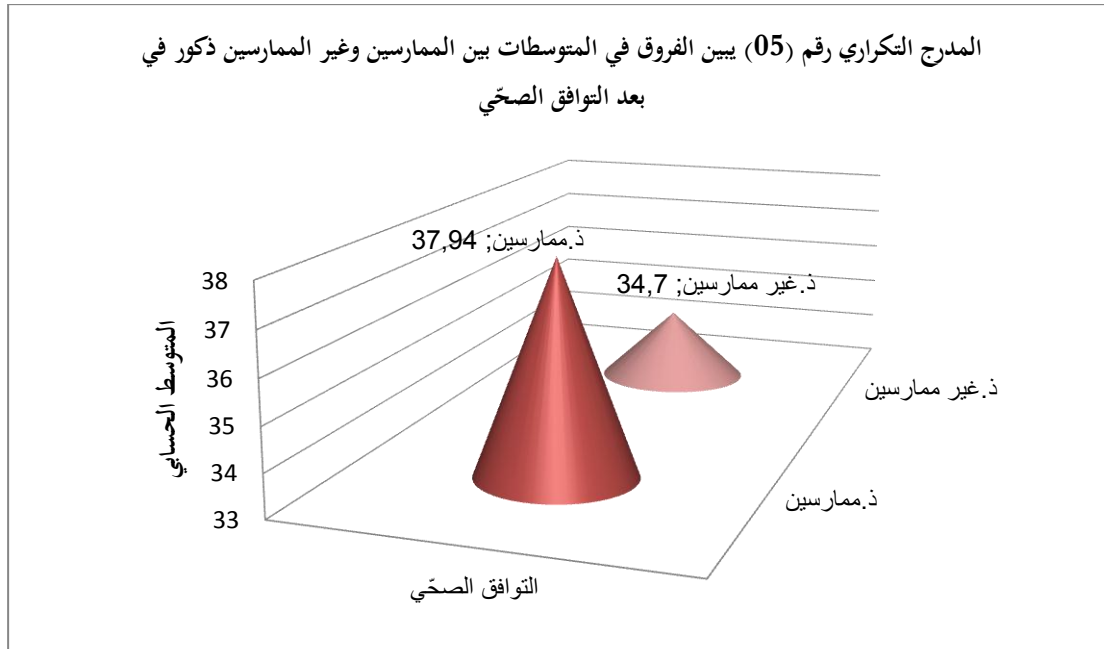
في بعد التوافق المدرسي.

-2-1-1-5- عرض و تحليل نتائج بعد التوافق الصحي بالنسبة للذكور الممارسين و غير الممارسين:

العينة	ذكور ممارسين ن=80		ذكور غير ممارسين ن = 76		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) الجدولية	لصالح
	ع	س	ع	س				
التوافق الصحي	6.20	37.94	5.37	34.70	3.52	1.645	دال	الممارسين

-الجدول رقم (08) يبين نتائج بعد التوافق الصحي بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الصحي بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (37.94) والانحراف المعياري (6.20)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (34.70) والانحراف المعياري (5.37). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ (3.52) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الصحي بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الصحي وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق الصحي لدى الممارسين.

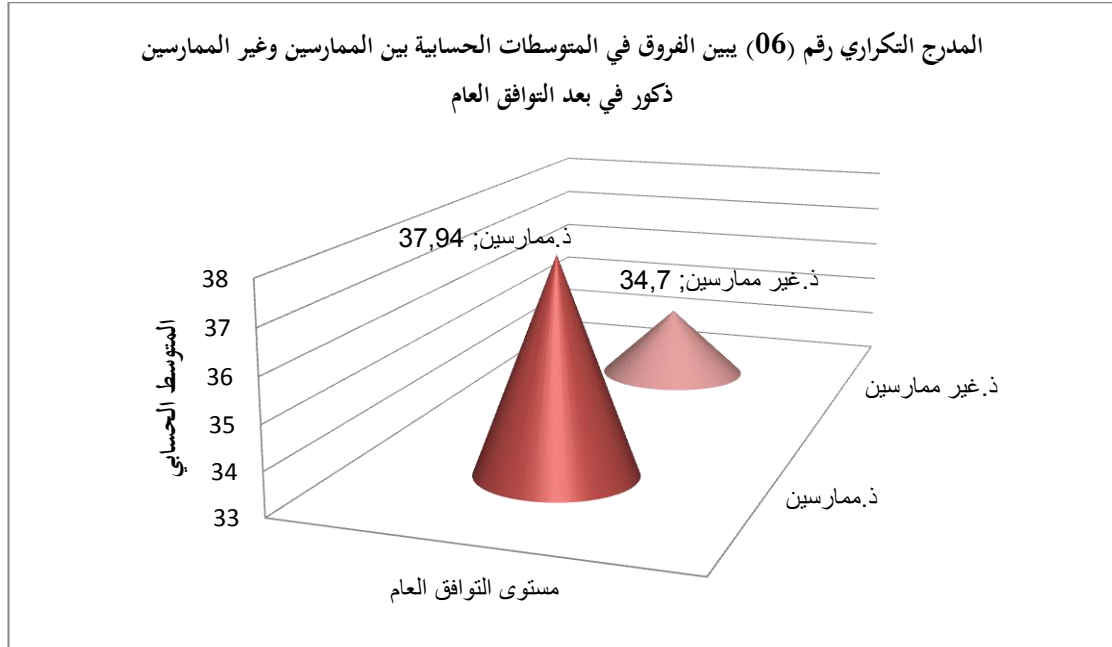
2-1-1-6-عرض و تحليل استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للذكور الممارسين و غير الممارسين:

العينة	ذكور ممارسين. ن=80		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند مستوىالدلالة	ن = 76 ذكور غير ممارسين.	البعء	
	ع	س				ع	س
التوافق الشخصي	4.38	34.55	2.59	0.05	3.64	32.89	دال الممارسين
التوافق الأسري	4.93	40.54	3.03	1.645	5.12	38.14	دال الممارسين
التوافق الإجتماعي	4.13	36.01	3.90		دال الممارسين		
التوافق المدرسي	5.48	35.49	1.06		غير دال		
التوافق الصحي	6.20	37.94	3.52		دال الممارسين		
التوافق النفسي العام	12.42	184.53	5.62		دال الممارسين		

-الجدول رقم (09)يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج إختبار التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (184.53) في الإختبار الكلي وبانحراف معياري (12.42)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (173.78) والانحراف المعياري (11.57). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب(5.62) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1.645).

عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.



• إستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى الممارسين وهذا كما هو مبين في الجدول (09) حيث نجد أن الممارسين يتميزون بدرجة عالية في أبعاد التوافق الشخصي، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي والتوافق الصحي مقارنة بغير الممارسين.

2-2-1-1- عرض وتحليل نتائج الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي:

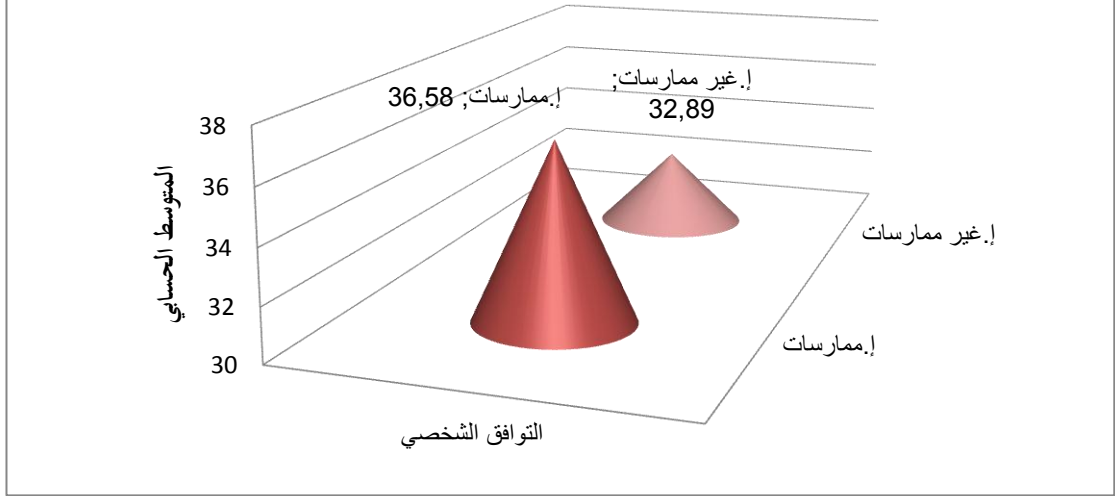
2-2-1-2- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الشخصي بالنسبة للإناث الممارسات و غير الممارسات:

العينة	إناث ممارسات.		إناث غير ممارسات=80		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
البعد	ع	س	ع	س	0.05			
التوافق الشخصي	4.95	36.58	4.31	32.89	5.05	1.645	دال	الممارسات

-الجدول رقم (10) يبين نتائج بعد التوافق الشخصي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الشخصي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (36.58) والانحراف المعياري (4.95)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (32.89) والانحراف المعياري (4.31). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب. (5.05) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب. (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الشخصي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات وهي لصالح الممارسات.

المدرج التكراري رقم (07) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسات وغير الممارسات
إناث في بعد التوافق الشخصي



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الشخصي وهي لصالح الممارسات، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق الشخصي لدى الممارسات.

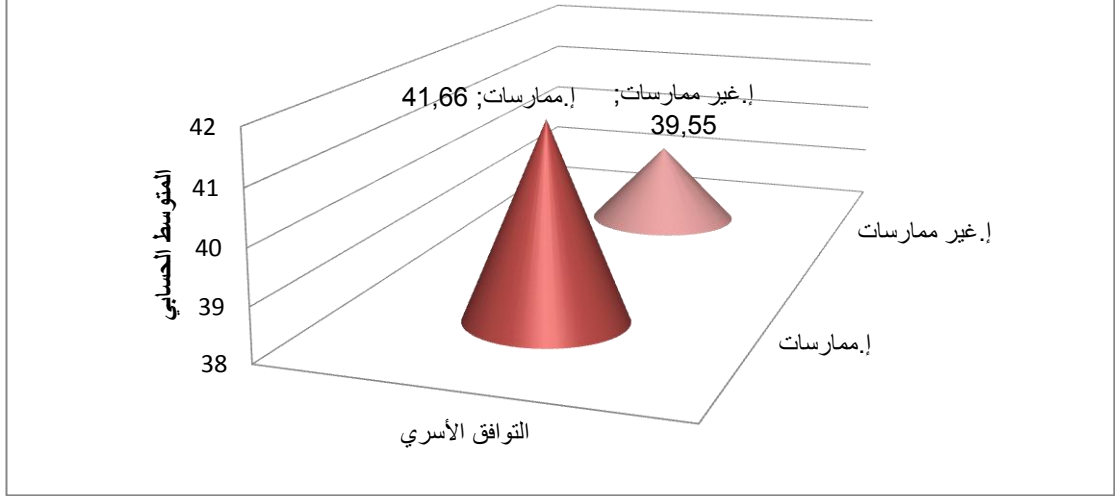
2-2-1-2- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الأسري بالنسبة للإناث الممارسات و غير الممارسات:

العينة	إناث ممارسات. ن=80		إناث غير ممارسات=80		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
البعده التوافق الأسري	5.20	41.66	4.33	39.55	2.77	1.645	دال	الممارسات

-الجدول رقم (11) يبين نتائج بعد التوافق الأسري بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الأسري بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (41.66) والانحراف المعياري (5.20)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (39.55) والانحراف المعياري (4.33). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (2.77) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الأسري بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسات.

المدرج التكراري رقم (08) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسات وغير الممارسات
في بعد التوافق الأسري



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الأسري وهي لصالح الممارسات، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق الأسري لدى الممارسات.

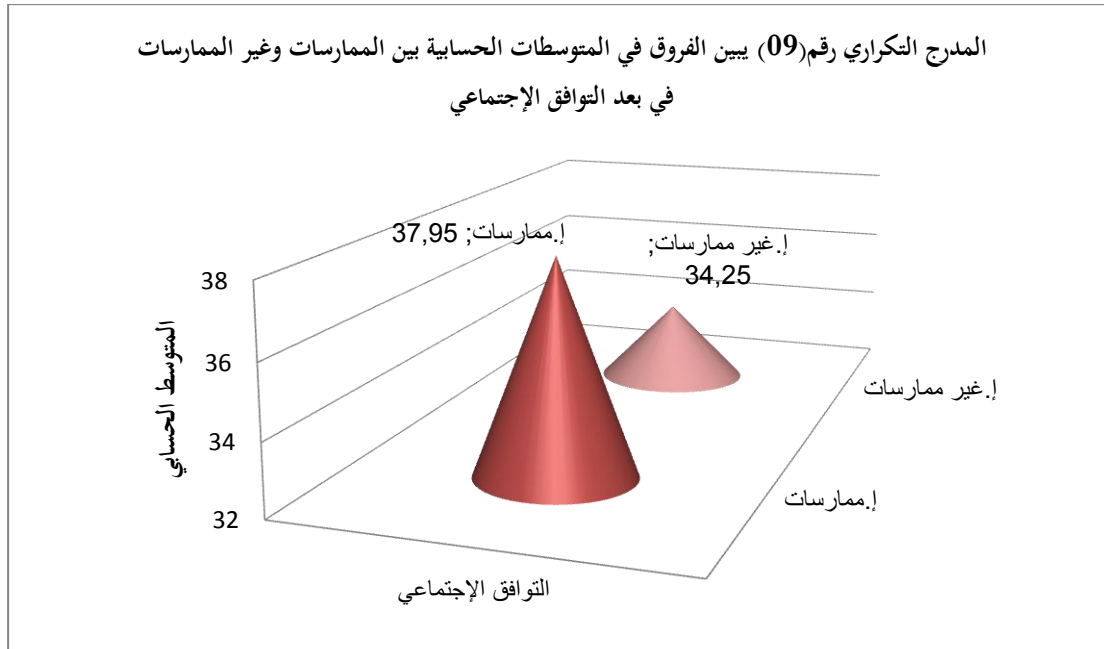
2-2-1-3-عرض و تحليل نتائج بعد التوافق الإجتماعي بالنسبة للإناث الممارسات و غير

الممارسات:

العينة	إناث ممارسات. ن=80		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	ع	س				
البعده التوافق الاجتماعي	37.95	5.71	34.25	3.82	دال	الممارسات
				0.05		

-الجدول رقم (12) يبين نتائج بعد التوافق الإجتماعي بين الإناث الممارساتو غير الممارساتللنشاط البدني الرياضي.

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الإجتماعي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (37.95) والانحراف المعياري (5.71)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (34.25) والانحراف المعياري (3.82). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.80) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الإجتماعي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسات.



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الاجتماعي وهي لصالح الممارسات، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق الاجتماعي لدى الممارسات.

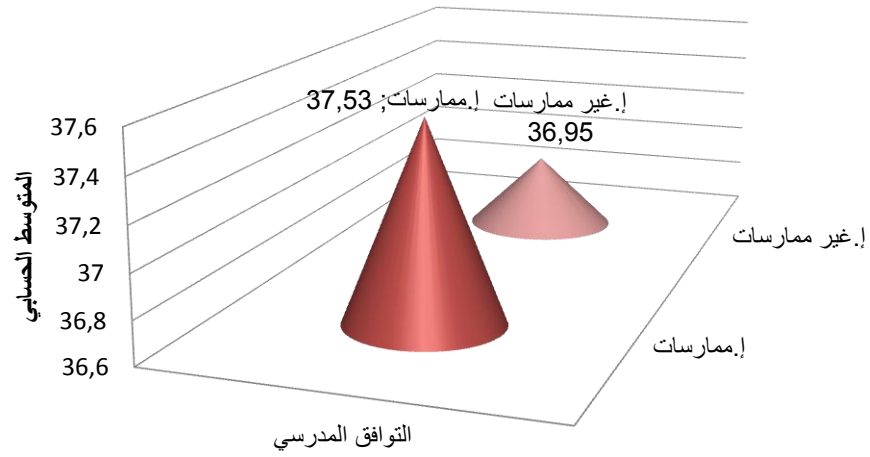
2-2-1-4- عرض وتحليل بعد التوافق المدرسي بالنسبة للإناث الممارسات و غير الممارسات:

العينة	إناث ممارسات ن=80		إناث غير ممارسات=80		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
التوافق المدرسي	37.53	5.49	36.95	4.53	0.72	1.645	غير دال	غير الممارسات

-الجدول رقم (13) يبين نتائج بعد التوافق المدرسي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق المدرسي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (37.53) والانحراف المعياري (5.49)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (36.95) والانحراف المعياري (4.53). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.72) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق المدرسي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

المدرج التكراري رقم (10) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسات وغير الممارسات
إناث في بعد التوافق المدرسي



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أنه لا توجد فروق بين العينتين الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق المدرسي.

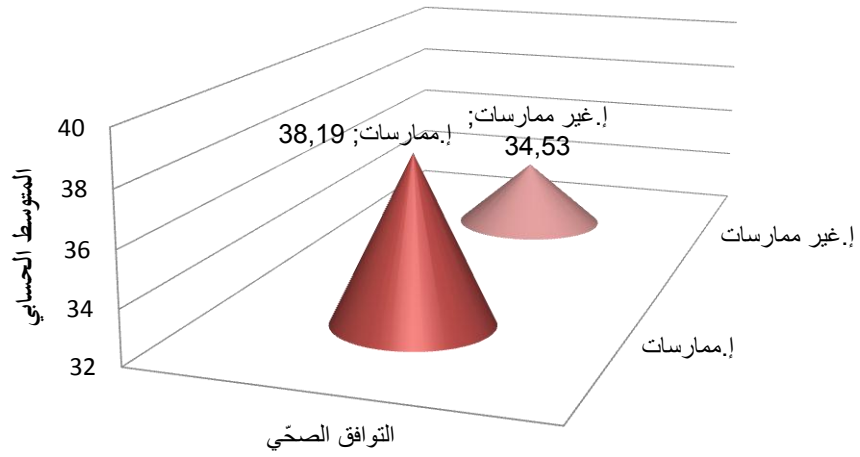
2-2-1-5-عرض و تحليل نتائج بعد التوافق الصحي بالنسبة للإناث الممارسات و غير الممارسات:

العينة	إناث ممارسات ن=80		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	ع	س				
البعده التوافق الصحي	5.44	38.19	4.15	0.05	دال	الممارسات

-الجدول رقم (14) يبين نتائج بعد التوافق الصحي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الصحي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (38.19) والانحراف المعياري (5.44)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (34.53) والانحراف المعياري (5.69). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (4.15) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الصحي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسات.

المدرج التكراري رقم (11) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسات وغير الممارسات
إناث في بعد التوافق الصحي



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الصحي وهي لصالح الممارسات، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق الصحي لدى الممارسات.

2-2-1-6- عرض وتحليل نتائج استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للإناث الممارسات وغير

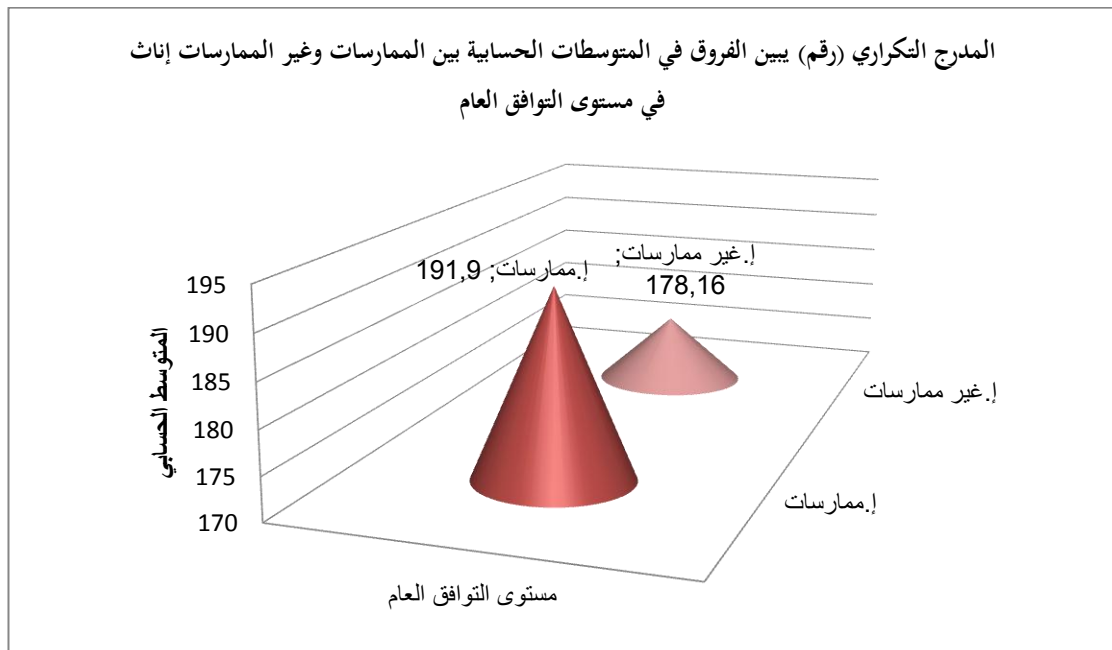
الممارسات:

الصالح	نوع الفرق	قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	إناث غير ممارسات=80		إناث ممارسات. ن=80		العينة
				ع	س	ع	س	
		0.05						العدد
الممارسات	دال	1.645	5.05	4.31	32.89	4.95	36.58	التوافق الشخصي
الممارسات	دال		2.77	4.33	39.55	5.20	41.66	التوافق الأسري
الممارسات	دال		4.80	3.82	34.25	5.71	37.95	التوافق الاجتماعي
-----	غير دال		0.72	4.53	36.95	5.49	37.53	التوافق المدرسي
الممارسات	دال		4.15	5.69	34.53	5.44	38.19	التوافق الصحي
الممارسات	دال		6.45	11.74	178.16	14.89	191.90	التوافق النفسي العام

الجدول رقم (15) يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج إختبار التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (191.90) في الإختبار الكلي

وبانحراف معياري (14.89) في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (178.16) والانحراف المعياري (11.74). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب (1.645). عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسات.



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في مستوى التوافق النفسي العام وهي لصالح الممارسات، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد ساهم في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى الممارسات. وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (15) حيث نجد أن الممارسات يتميزن بدرجة عالية في أبعاد التوافق الشخصي، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي والتوافق الصحي مقارنة بغير الممارسات.

2-3- عرض وتحليل نتائج الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي:

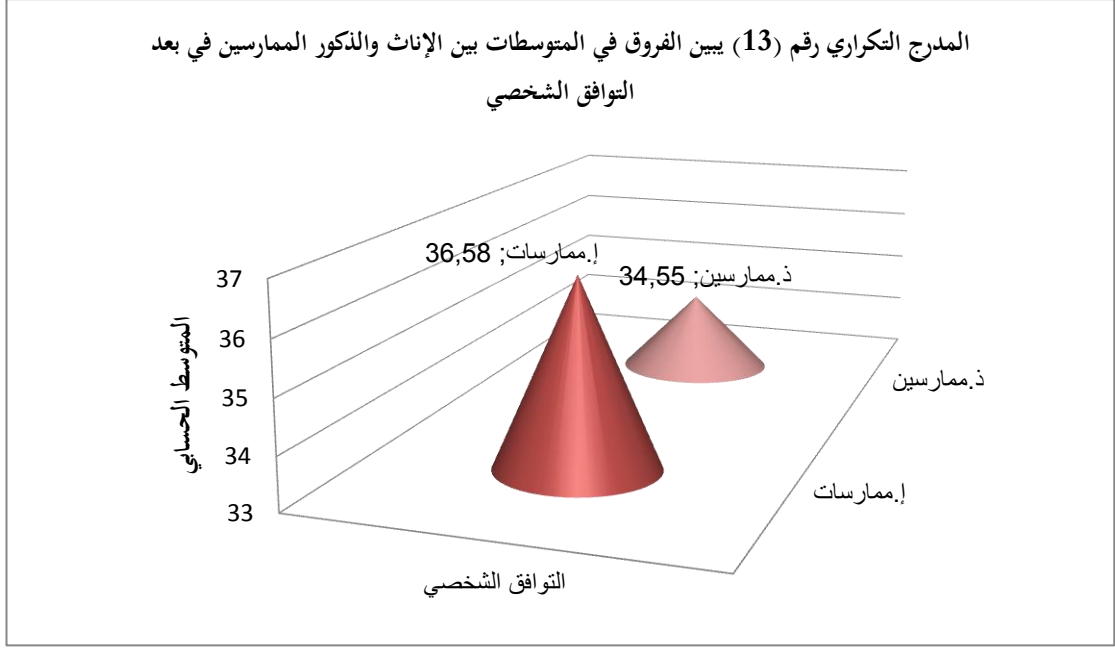
2-3-1- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الشخصي بالنسبة للإناث الممارسات والذكور الممارسين:

العينة	إناث ممارسات. ن=80		ذكور ممارسين ن=80		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
التوافق الشخصي	4.95	36.58	4.38	34.55	2.74	1.645	دال	الإناث

-الجدول رقم (16) يبين نتائج بعد التوافق الشخصي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الشخصي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (36.58) والانحراف المعياري (4.95)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور (34.55) والانحراف المعياري (4.38). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ (2.74) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الشخصي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين وهي لصالح الإناث.

المدرج التكراري رقم (13) يبين الفروق في المتوسطات بين الإناث والذكور الممارسين في بعد التوافق الشخصي



• استنتاج:

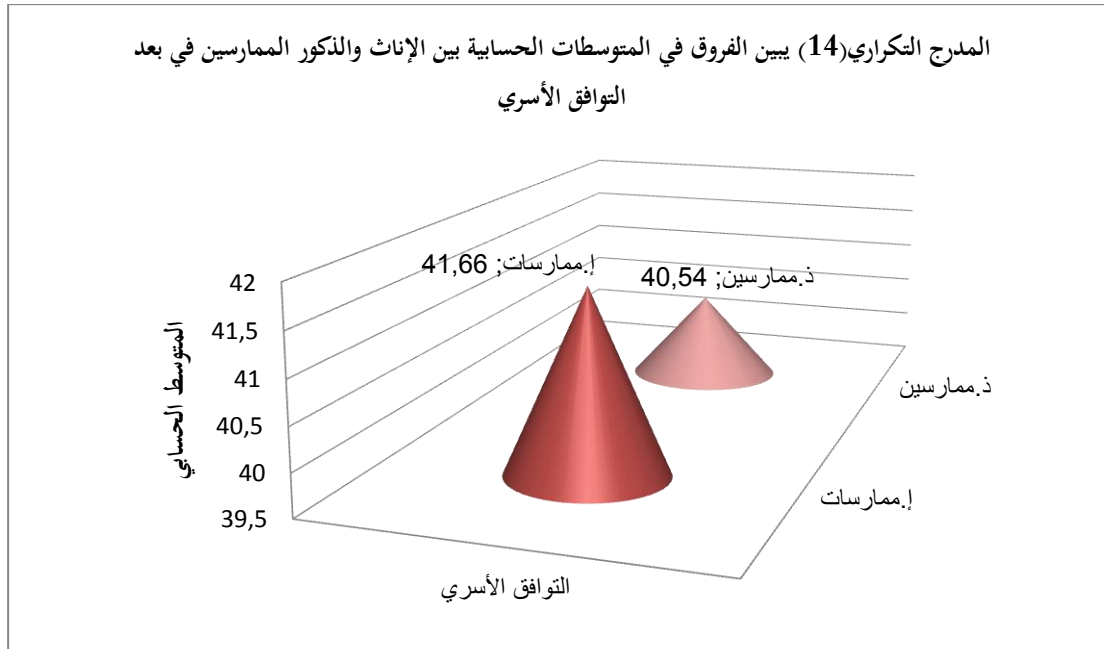
من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الشخصي وهي لصالح الإناث، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كانت مساهمته أكبر في رفع درجة البعد الشخصي عند الإناث مقارنة بالذكور.

2-3-2- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الأسري بالنسبة للإناث الممارسات والذكور الممارسين:

العينة	إناث ممارسات ن=80		ذكور ممارسين ن = 80		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
التوافق الأسري	5.20	41.66	4.93	40.54	1.4	1.645	غير دال	-----

-الجدول رقم (17) يبين نتائج بعد التوافق الأسري بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الأسري بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (41.66) والانحراف المعياري (5.20)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور (40.54) والانحراف المعياري (4.93). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.4) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب . (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الأسري بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي.



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الأسري. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان له نفس الأثر عند كلا الجنسين في بعد التوافق الأسري.

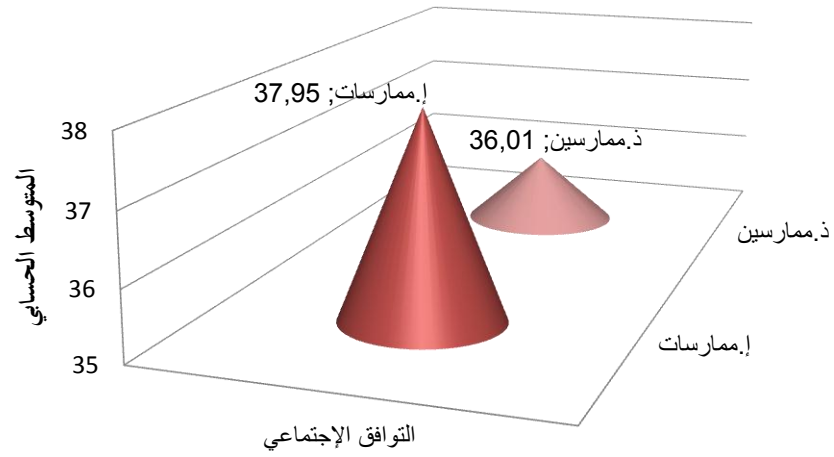
2-3-3- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الإجتماعي بالنسبة للإناث الممارسات والذكور الممارسين:

العينة	إناث ممارسات		ذكور		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	لصالح	نوع الفرق
	ع	س	ع	س				
التوافق الاجتماعي	37.95	5.71	36.01	4.13	1.645	2.45	دال	الإناث
البعد	ع	س	ع	س	0.05			

-الجدول رقم (18) يبين نتائج بعد التوافق الاجتماعي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الاجتماعي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (37.95) والانحراف المعياري (5.71)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور (36.01) والانحراف المعياري (4.13). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب . (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الاجتماعي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الإناث.

المدرج التكراري رقم (15) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث والذكور الممارسين في بعد التوافق الاجتماعي



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الاجتماعي وهي لصالح الإناث، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان تأثيره أكبر عند الإناث في هذا البعد مقارنة بالذكور.

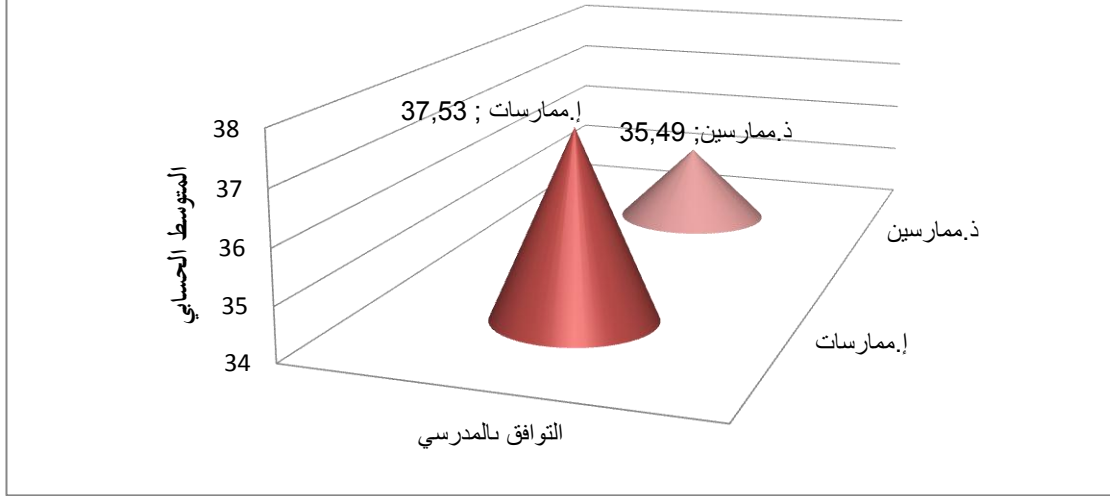
2-3-4- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق المدرسي بالنسبة للإناث الممارسات والذكور الممارسين:

العينة	إناث ممارسات.		ذكور		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	نوع الفرض	لصالح
	ع	س	ع	س				
التوافق المدرسي	37.53	5.49	35.49	5.48	2.34	1.645	دال	الإناث
البعد	ع	س	ع	س		0.05		

-الجدول رقم (19) يبين نتائج بعد التوافق المدرسي بين الإناثالممارسات والذكور الممارسينللنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق المدرسي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (37.53) والانحراف المعياري (5.49)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور (35.49) والانحراف المعياري (5.48). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.34) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية(158) مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق المدرسي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي، وهي لصالح الإناث.

المدرج التكراري رقم (16) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث والذكور الممارسين في
بعد التوافق المدرسي



• **إستنتاج:**

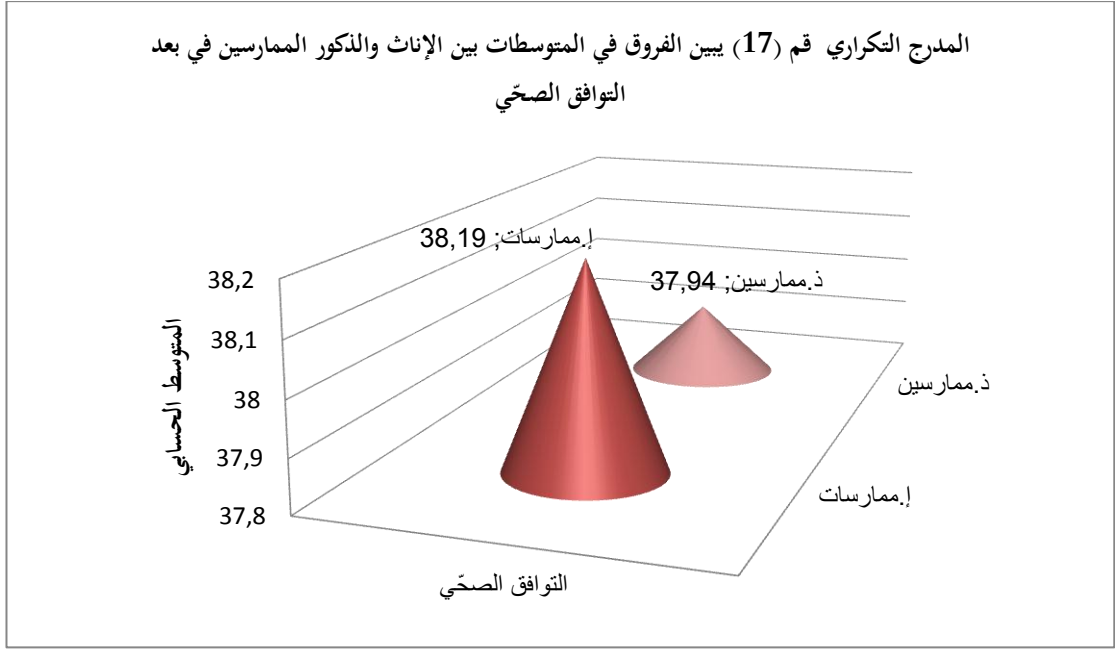
من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق المدرسي وهي لصالح الإناث، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان تأثيره أكبر عند الإناث في هذا البعد مقارنة بالذكور.

2-3-5- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الصحي بالنسبة للإناث الممارسات والذكور الممارسين:

العينة	إناث ممارسات. ن=80		ذكور ممارسين. ن=80		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
البعء	ع	س	ع	س	0.05			
التوافق الصحي	38.19	5.44	37.94	6.20	0.27	1.645	غير دال	-----

-الجدول رقم (20) يبين نتائج بعد التوافق الصحي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج بعد التوافق الصحي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (38.19) والانحراف المعياري (5.44)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور (37.94) والانحراف المعياري (6.20). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.27) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدر بـ (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الصحي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي.



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الصحي. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان له نفس الأثر في بعد التوافق الصحي عند كلا الجنسين.

2-3-6- عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق النفسي العام بالنسبة للإناث الممارسات والذكور

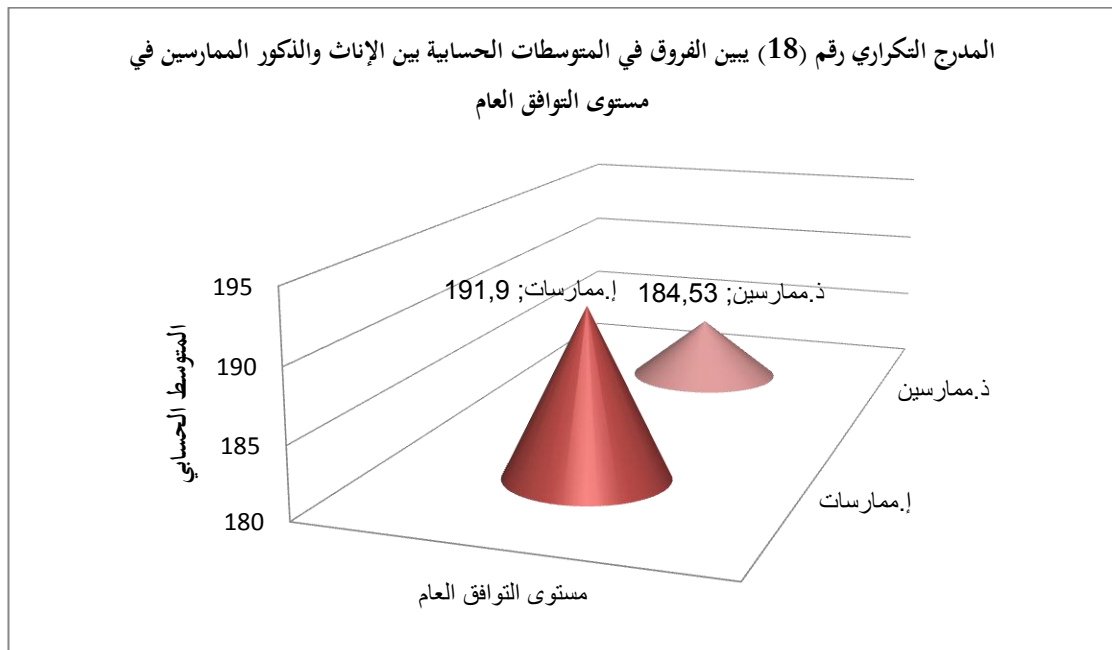
الممارسين:

العينة	إناث ممارسات. ن = 80		ذكور ممارسين. ن = 80		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند مستونالدلالة	نوع الفرق	لصالح
	ع	س	ع	س				
التوافق الشخصي	36.58	4.95	34.55	4.38	1.645	0.05	دال	الإناث
التوافق الأسري	41.66	5.20	40.54	4.93			غير دال	-----
التوافق لإجتماعي	37.95	5.71	36.01	4.13			دال	الإناث
التوافق المدرسي	37.53	5.49	35.49	5.48			دال	الإناث
التوافق الصحي	38.19	5.44	37.94	6.20			غير دال	-----
التوافق النفسي العام	191.90	14.89	184.53	12.42			دال	الإناث
البعد	ع	س	ع	س				

-الجدول رقم (21) يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج اختبار التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (191.90) في الإختبار الكلي

وبانحراف معياري (14.89)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (184.53) والانحراف المعياري (12.42). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.38) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (1.645). عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين وهي لصالح الإناث.



• استنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى التوافق النفسي العام وهي لصالح الإناث، مما يعني أن تأثير النشاط البدني الرياضي كان بدرجة كبيرة لدى الإناث مقارنة بالذكور في مستوى التوافق النفسي العام. وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (21) حيث نجد أن الإناث يتميزن بدرجة عالية في أبعاد التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والتوافق المدرسي مقارنة بغير الذكور الممارسين.

الفصل الثالث

الإستنتاجات العامة ومناقشة النتائج

-الإستنتاجات العامة

- مناقشة فرضيات البحث

- خلاصة عامة

- توصيات البحث

3-1- الاستنتاجات العامة:

على ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض وتحليل النتائج التي تمت معالجتها إحصائياً تم التوصل إلى ما يلي:

● النتائج حسب عامل الممارسة. (ذكور وإناث ممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين):

■ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق الشخصي وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق الشخصي لدى الممارسين. بحيث يتيح هذا النشاط مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية لدى الممارسين، كالشعور بالذات وتقبلها والقدرة على تحمل المسؤولية والالتزام الانفعالي، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر.

■ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق الأسري وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق الأسري لدى الممارسين. وهذا راجع لما يكتسبه الممارسين من خلال مزاوله هذا النشاط من انضباط وامتثال للأوامر والطاعة والاحترام وتقبل الآخرين، مما يؤهلهم للتعامل مع الوالدين والإخوة بروح عالية، والقدرة على التفاهم وحل المشكلات الأسرية، كما أن الممارسين لهم القدرة على إدخال الفرح والسرور في الوسط العائلي.

■ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق الاجتماعي وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق الاجتماعي لدى الممارسين. وهذا لما يتيح هذا النشاط من فرص لنمو العلاقات الاجتماعية الطيبة، كالصداقة والتعاون والتماسك مع أفراد الجماعة، وخاصة في الأنشطة الجماعية.

■ لا توجد فروق معنوية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق المدرسي. ويفسر الباحث ذلك بأن كل التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لهم اهتمام مشترك بالدراسة والرغبة في النجاح والتفوق.

■ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق الصحي وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق الصحي لدى الممارسين. وهذا راجع للدور الفعال الذي يلعبه هذا النشاط في تنمية اللياقة البدنية العامة، وتحسين مختلف وظائف أجهزة الجسم، وتحسين الصحة العامة للممارسين بشكل عام.

■ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في مستوى التوافق النفسي العام وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى الممارسين. وهذا لما يكسبه للأفراد من استمتاع بأنفسهم وبالحياة، عن طريق التفاعل والتعاون مع الآخرين، مما يزيد في القدرة على التوافق مع الذات ومع الآخرين.

● النتائج حسب عامل الجنس. (إناث ممارسات و ذكور ممارسين للنشاط البدني الرياضي).

■ توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الشخصي وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة التوافق الشخصي لديهن. ويرجع الباحث السبب في أن الإناث يسبقن الذكور في عملية النضج، كما أن انشغالات واهتمامات الأولاد كثيرة ومتعددة (كالدراسة واختيار المهنة والمسكن والزواج...) مما قد يقلل من درجة توافقهم الشخصي مقارنة بالبنات اللاتي تنحصر أغلب اهتماماتهم في قضايا الزواج.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الأسري. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان له نفس الأثر عند كلا الجنسين في هذا البعد.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الاجتماعي وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة التوافق الاجتماعي لديهن. فهذا النشاط يتيح للفتاة الممارسة فرصا أكثر لتكوين علاقات صداقة جديدة من خلال المشاركة في الأعمال والمهام الجماعية، وهذا يشعره بحرية أكثر ويساعدها في التعبير عن انفعالاتها بطريقة سليمة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق المدرسي وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة التوافق المدرسي لديهن. ويفسر الباحث ذلك بأن النشاط البدني الرياضي يساعد البنت على التخفيف من الضغوط المفروضة عليها، ويشعرها بالحرية وأنها مقبولة من زملائها، مما يدفعها نحو الاهتمام أكثر بالدراسة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الصحي. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان له نفس الأثر عند كلا الجنسين في هذا البعد.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى التوافق النفسي العام وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة التوافق النفسي العام لديهن مقارنة بالذكور.

3-2- مناقشة فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في:

- يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في درجة التوافق العام للتلاميذ الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين عند مختلف الجنسين ذكور و إناث.

حيث أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (09) الصفحة والذي يبين الفروق في المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين ذكور. وكذا الجدول رقم (15) الصفحة رقم والذي يبين الفروق في المتوسطات الحسائية بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائيا لصالح الممارسين ذكور و إناث في الاختبار الكلي للتوافق النفسي العام. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي يسهم في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين . حيث كانت درجة توافقهم عالية مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين. وهذه النتائج تتطابق مع نتائج الدراسات السابقة لكل من دراسة " سامي غنيم مطاوع " 1991- و دراسة " عبد الرحيم دياب " 1992 _ والتي أكدت نتائج دراساتهم على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تسهم في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده لدى الممارسين و تساعد هذه الأنشطة في تكوين علاقات اجتماعية حسنة مع الآخرين.

وعليه يتضح لنا ومن خلال الدراسة النظرية أن النشاط البدني الرياضي يكسب الممارسين درجة عالية من القدرة على التوافق النفسي، وبالتالي يستطيع الفرد الممارس أن يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر به. وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية. فهذه الأنشطة تكسب الفرد المرح و السعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع. (مصطفى باهي وآخرون، مرجع سبق ذكره، صفحة 75)

– مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في:

- يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في درجة التوافق العام للتلميذات الممارسات أكبر من التلاميذ الممارسين الذكور.

فقد أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (21)، والذي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي والتي كانت لصالح الإناث في الاختبار الكلي للتوافق النفسي العام . مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان أثره أكبر لدى الإناث. حيث كانت درجات التوافق النفسي العام عالية لدى الإناث مقارنة بالذكور. يفسر الباحث ذلك بأن النشاط البدني الرياضي يكسب الفتاة الممارسة مجال أكبر من الحرية و الشعور بذاتها. فعن طريق مشاركتها في هذا النشاط تتخطى الفتاة كل القيود الاجتماعية المفروضة عليها فتشعر بالحرية وتعبير عن انفعالها بطريقة مقبولة اجتماعيا وتفرغ مكبوتاتها وتخفف من توترها ومن الضغوط المفروضة عليها. كما أن هذا النشاط الرياضي يفسح لها المزيد من العلاقات الاجتماعية، لربط علاقات الصداقة مع المحيطين بها من الأصدقاء و الزملاء ذكور و إناث، مما يزيد في شعورها بقيمة ذاتها وشعورها بأنها مقبولة و محبوبة من الآخرين. وهذا كله يسعدها على الاتزان النفسي، ويقلل من التوتر الداخلي ويحسن من مستوى توافقها النفسي العام.

–مناقشة الفرضية العامة:

على ضوء صدق الفرضيتين الأولى والثانية يتحقق صدق الفرضية العامة و المتمثلة في:

- يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور وإناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين، ويختلف إسهامه الإيجابي بين الإناث والذكور الممارسين حيث يكون أكبر عند الإناث.

إن نتائج إختبار التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة صبّت في إتجاه الفرضية العامة للبحث . والتي اقترحت كحل مؤقت لمشكلة البحث التي تشير إلى المساهمة الإيجابية للنشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام لدى التلاميذ الممارسين ذكور وإناث . كما أن المساهمة الإيجابية كانت أكبر عند الإناث الممارسات مقارنة بالذكر الممارسين . وخلاصة لهذا القول يمكننا أن نقول أن النشاط البدني الرياضي يسهم إيجابا على رفع درجة التوافق العام لدى التلاميذ الممارسين ذكور وإناث مقارنة بغير الممارسين . فممارسة هذا النشاط تساعد على تكوين الشخصية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل . كما أنها تتيح الكثير من الإحتياجات النفسية للفرد كالشعور بالذات والإتزان الإنفعالي، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر . وتكسب الممارس المرح والسعادة . والتفاعل مع الاخرين والتماسك والمشاركة والانتماء . كم تتيح فرصا لنمو العلاقات الطيبة كالصداقة والألفة والإمثال والمسايرة لنظم المجتمع ومعايير (أمين أنور الخولي، مرجع سبق ذكره، صفحة 166).

حيث يؤكد "روزن بورقر **R.bourguer**" على وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية الاجتماعية للمراهق (vanschagen.kh:cit...., p. 379).

ويشير أيضا "رمضان ياسين" إلى أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما في أن يصبح الفرد متزنا إنفعاليا ويستطيع التكيف مع الاخرين في شتى مجالات الحياة " (رمضان ياسين، مرجع سبق ذكره، صفحة 166)

3-3- خلاصة عامة:

يعد النشاط البدني الرياضي من الأنشطة التربوية الهامة، التي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية. حيث يكسب الفرد الاستمتاع بالحياة والأسرة والعمل والأصدقاء، ويشعرهم بالسعادة وراحة البال. والكل يعمل على زيادة الكفاءة والعمل. كما يعتبر من أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة المشاكل النفسية والاجتماعية التي توجد اليوم. حيث نجد أن من بين الأفراد الأكثر عرضة لهذه المشكلات هم شريحة المراهقين بمراحلهم المختلفة (المبكرة، المتوسطة، المتأخرة). وهذا لأنهم يعيشون مرحلة حرجة من مراحل النمو المتعاقبة، لأن فيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى تحولات عميقة تمس الجوانب الجسمية والفيسيولوجية والجنسية والعقلية والنفسية والاجتماعية والشخصية، مما يؤهلها للانتقال من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد، والتدرج نحو اكتساب الهوية. وفي هذه المرحلة يعاني المراهق من مشاكل نفسية واضطرابات سلوكية والتي تظهر في نوبات الغضب، والتوتر وكذا العصيان والتمرد على سلطة الأولياء في البيت وسلطة المدرسين بالمدرسة، ومخالفة القيم والمعايير الاجتماعية. مما يؤدي إلى سوء توافقه النفسي. وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والمتمثلة في "النشاط البدني والرياضي وعلاقته ببعض مكونات التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة (12-14 سنة)" للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث، ومحاولة الوصول إلى أهداف البحث والتأكد من صحة أو نفي فرضياته

3-4- التوصيات:

على ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة يوصي الباحث :

- ضرورة إدراج مادة التربية البدنية والرياضية في المراحل الأولى من التعليم التحضيري و الابتدائي.
- الإهتمام بالأنشطة الرياضية الداخلية من حيث التخطيط والتنفيذ، وفتح المجال لجميع التلاميذ للمشاركة لتنمية وتطوير رغباتهم وميولاتهم، ولتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية لديهم.
- إعادة النظر في الحجم الساعي لدرس التربية البدنية والرياضية حتى يتسنى الوصول إلى الأهداف المرجوة من هذا الدرس.
- إعداد برامج رياضية خاصة بالمعفيين من درس التربية البدنية تتناسب مع مستوياتهم الصحية والبدنية.
- الإهتمام بتدريس خصائص واحتياجات هذه المرحلة العمرية بشكل دقيق و مفصل، لما لها من أهمية وهذا بالجامعات والمعاهد الخاصة بعلوم النشاطات البدنية والرياضية.
- توعية أولياء التلاميذ بأهمية النشاط البدني الرياضي وتشجيع أبنائهم على الممارسة.
- ضرورة برمجة دورات تكوينية لفائدة مدرسي التربية والرياضية حول الأبعاد التربوية النفسية و الإجتماعية لدرس التربية البدنية.
- ضرورة تطبيق إختبارات التوافق العام لدى التلاميذ بشكل مرحلي، ومحاولة التنسيق بين مدرسي التربية البدنية ومستشاري التوجيه المدرسي ومستشاري التربية.

ملخص البحث

-ملخص البحث باللغة العربية .

-ملخص البحث باللغة الأجنبية.

■ ملخص البحث باللغة العربية:

إن تحقيق التوافق أمر مهم في حياة الإنسان، وهو أمر إعتنى به العديد من العلماء والباحثين. حيث يعد التوافق من المواضيع الهامة و المركزية في علم النفس بصورة عامة، وفي مجال الصحة النفسية بصورة خاصة. وللتوافق عدة تعاريف نجد من بينها أنه يعني قدرة الفرد على تقبل ذاته وتقبل الآخرين، والقدرة على إشباع حاجاته ودوافعه بما يتناسب مع قيم ونظم المجتمع الذي يعيش فيه. ومما لاشك فيه أن مرحلة المراهقة تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته لما فيها من تحولات جسمية وجنسية ونفسية واجتماعية. وتتميز هذه التحولات ببعض الإنفعالات الحادة، حيث نجد أن المراهق يعاني من صراعات داخلية، وقد يثور المراهق على المجتمع كله بقيمه وثقافته ومعتقداته مما يؤدي إلى سوء توافقه النفسي.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى إسهام النشاط البدني الرياضي على التوافق العام لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة (12-14) سنة (المراهقة المبكرة) وهذا إيماننا من الباحث بأن النشاط البدني الرياضي يساعد الأفراد على التفاعل والإندماج مع الآخرين. وعلى هذا الأساس طرح الباحث التساؤل الرئيسي:

✓ هل يسهم النشاط البدني الرياضي في رفع درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة عند مختلف

الجنسين؟

وعليه طرح التساؤلات الفرعية التالية :

✓ هل يسهم النشاط البدني الرياضي في رفع درجة التوافق العام لدى التلاميذ حسب متغير الممارسة

(ممارسين غير ممارسين) عند مختلف الجنسين؟

✓ هل يسهم النشاط البدني الرياضي في رفع درجة التوافق العام لدى التلاميذ الممارسين حسب متغير

الجنس ذكور إناث؟

ومنه تم إقتراح الفرضيات التالية كحل مؤقت لمشكلة البحث :

-الفرضية العامة:

✓ يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور وإناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين، وتختلف مساهمته بين الذكور و الإناث الممارسين حيث يكون أكبر عند الإناث الممارسات.

-الفرضيات الجزئية:

✓ يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق العام للتلاميذ الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين عند مختلف الجنسين ذكور إناث .

✓ يسهم النشاط البدني الرياضي بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق العام للتلميذات الممارسات أكبر من التلاميذ الممارسن ذكور.

-الهدف العام من وراء هذا:

✓ معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في رفع درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة عند مختلف الجنسين.

-الأهداف الفرعية :

✓ معرفة مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في رفع درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة حسب متغير الممارسة (ممارسين غير ممارسين) عند مختلف الجنسين .

✓ معرفة مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في رفع درجة التوافق العام للتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ذكور إناث.

وقد تم تقسيم البحث إلى بابين، الباب الأول تضمن الدراسة النظرية حيث تناولنا فيه مفهوم النشاط البدني الرياضي أهدافه وخصائصه وأهميته في الحياة العامة والحياة الدراسية. ثم تناولنا موضوع التوافق أبعاده ومجالاته وعلاقته بالنشاط البدني الرياضي. ثم تطرقنا إلى خصائص المرحلة العمرية (12-14 سنة).

أما الباب الثاني فتضمن الدراسة الميدانية منهجية البحث وإجراءاته الميدانية. ثم قمنا بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها بعد إجراء الدراسة الأساسية. ثم خرجنا باستنتاجات عامة للبحث، تليها جملة من التوصيات والإقتراحات. وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية والتي بلغ عددها 316 تلميذ وتلميذة. حيث أجريت الدراسة الإستطلاعية على عينة مماثلة لدراسة الأسس العلمية للإختبار (الثبات، الصدق، الموضوعية). وتم إجراء الدراسة الأساسية للبحث حيث تم توزيع الإستبيان الخاص بالتوافق العام والذي يحوي خمسة أبعاد (التوافق الشخصي، الأسري، الإجتماعي المدرسي، الصحي) ويحتوي كل بعد على عشر فقرات. وبهذا يكون مجموع فقرات الإستبيان خمسون فقرة.

وزع على تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور وإناث ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي. وبعد هذا تم جمع وتفرغ الإجابات وتصحيحها، ومعالجتها إحصائيا باستخدام وسائل مناسبة قصد تحليل نتائج البحث، والتي أكدت صدق الفرضيات المقترحة سابقا حيث أسفرت النتائج على أن:

✓ النشاط البدني الرياضي يسهم بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق العام بأبعاده (الشخصي، الإجتماعي،

المدرسي، الأسري، الصحي) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور وإناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين

✓ كما أن مساهمة النشاط البدني الرياضي كانت أكبر عند الإناث الممارسات مقارنة بالذكور الممارسين في

رفع درجة التوافق العام.

■ **Resume :**

Au terme de cette étude ,nous essayons de cerner l'effet de l'activité physique et sportive sur l'adaptation des élèves du cycle moyenne entre (12-14) et de mesurer son impact sur cette catégorie d'age selon les variantes du sexe et de la pratique.

-problématique :

-l'activité physique et sportive influe-telle sur le degré de l'adaptation dans toutes ses dimension (personnelle,familiiale,sociale,scolaire,sanitaire) pour les élèves du cycle moyenne ?

Pour cela nous avons soulevé les interrogations suivantes :

-l'activité physique et sportive influe-telle sur le degré de l'adaptation selon les variantes de le pratique (pratiquants ou non pratiquants) ?

-ya-ti-il un effet selon les variantes du sex (filles-garçons) ?

Ce qui nous a conduits àémettre les hypothèses suivantes :

Hypothèse principale :

-l'activité physique et sportive a un effet positif sur le degré de l'adaptation chez élèves pratiquants le sport que ceux qui ne le pratiquent pas ,mais cette influence diffère selon le sex :elle est plus élevée chez les filles pratiquantes que chez garçons.

Hypothèses secondaires :

1-l'activite physique et sportive a un impact positif sur le degré de l'adaptation pour les élèves pratiquants (filles, garçons) contrairement au non pratiquants.

2-l'activité physique et sportive a un effet positif sur le degré de l'adaptation chez les filles pratiquantes : elle plus élevé chez les filles que chez les garçons.

-pour démontrer nos hypothèses nous avons réparti notre recherche en deux volets :

1^{er} volet nous avons procédé une étude théorique contenant Cinq chapitres :

1-1-consiste à donner le sens de l'activité physique et sportive, ses objectifs, ses caractéristiques et son importance dans la vie sociale et scolaire .

1-2-comporte l'étude de l'adaptation ou nous avons exposé ses dimensions dans tous les domaines et son rapport avec l'activité physique et sportive.

1-3-ce chapitre consiste à donner les caractéristiques de la tranche d'âge entre (12-14ans).

1-4- ce chapitre contient le cycle moyen qui vient juste après le cycle primaire.

1-5-ce chapitre contient les études précédentes.

2^{eme} volet : contient l'étude pratique :

2-1- présente la méthodologie de notre recherche sur terrain.

2-2-exposé et analyse les résultats des études principales.

2-3-présente les données négociées et comparées avec les hypothèses émises, ainsi nous avons abouti à une conclusion générale avec un ensemble de recommandations et de propositions.

Pour faire cette étude nous avons adopté la méthode descriptive.

-ainsi nous avons choisi un échantillon de 316 élèves (les deux sexes) répartis en deux groupes.

-1^{er} groupe: 80 garçons et 80 filles pratiquants l'activité physique.

-2eme groupe:76 garçon et 80 filles non pratiquants l'activité physique, auxquels nous avons remis un questionnaire pour examiner leur adaptation .Après l'analyse détaillée des réponses, nos hypothèses ont été démontrées ce qui conclut:

La pratique physique et sportive a un effet positif sur le degré de l'adaptation dans ses dimensions (personnelle-familiale-sanitaire-scolaire et sociale) chez les élèves du cycle moyenne qui pratiquent l'activité physique et sportive contrairement à ceux qui ne la pratiquent pas Ainsi le degré de l'adaptation est plus élevé chez les filles pratiquantes que chez les garçons.

المصادر والمراجع

■ المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي -مناهج التربية البدنية المعاصرة- دار الفكر العربي -القاهرة-
2000. بسطويسي أحمد بسطويسي و عباس صالح السمراي -طرق التدريس في مجال التربية البدنية -ج1-
ط2-جامعة بغداد-1984.
- 2- إجلال محمد سري -علم النفس العلاجي -ط1-مصر-1990.
- 3- إحسان محمد حسن وكمال طه ويس -أسس علم الاجتماع الرياضي -مطبعة دار الحكمة-بغداد-
1990.
- 4- أحمد الأوزي،المراهق والعلاقات النفسية،منشورات علوم التربية،مطبعة النجاح الجديدة،الدار
البيضاء،1992.
- 5- أحمد حسن صالح وآخرون -الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية-الإسكندرية-
1999.
- 6- أحمد خاطر-القياس في المجال الرياضي-بغداد 1988.
- 7- أحمد زكي،علم النفس التربوي، ط10،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،1974.
- 8- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط10،القاهرة،المكتب المصري الحديث، 1976.
- 9- أحمد عزت راجح -علم النفس الصناعي -الدار القومية للطباعة و النشر-القاهرة-1979.
- 10- أسامة أنور كامل، أمين أنور الخولي، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.
- 11- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دارالعربي،
القاهرة.
- 12- أسامة كامل راتب -النشاط البدني والإسترخاء -ط1-دار الفكر العربي-القاهرة-2004.

- 13- أسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 14- أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشربيني -الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق- جامعة الإسكندرية -
2003.
- 15- إلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية.
- 16- إمتثال زين الدين الطفيلي، علم النفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار المنهل اللبناني، لبنان.
- 17- أمين أنور الخولي -أصول التربية البدنية و الرياضية -ط3- دار الفكر العربي-1998.
- 18- أمين أنور الخولي -الرياضة و المجتمع -سلسلة عالم المعرفة- الكويت -1996.
- 19- بسطويسى أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 20- تركي رابع -مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس -المؤسسة الوطنية للكتاب -الجزائر 1984
- 21- توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 2000.
- 22- حامد عبد السلام زهران -علم النفس الإجتماعي -ط5- عالم الكتب- القاهرة-1985.
- 23- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1982.
- 24- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، 1978.
- 25- حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي -التوافق النفسي و التوازن الوظيفي-الدار العالمية للنشر و التوزيع-
مصر-2006.
- 26- خير الدين علي عويس وعصام الهلالي -علم الإجتماع الرياضي -ط1- دار الفكر العربي -القاهرة-
1997.

- 27- خيرة إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-18 سنة)، ج1، منشأة المعارف جلال حزري وشؤكاؤه، الإسكندرية، 2001.
- 28- رمضان محمد القذافي -الصحة النفسية و التوافق- ط3-المكتب الجامعي الحديث-الإسكندرية-1998.
- 29- رمضان يس -علم النفس الرياضي- ط1-دار أسامة للنشر و التوزيع-عمّان الأردن-2008.
- 30- سامي محمد ملحم، علم النفس النمو دورة حياة الإنسان، ط1، دارالفكر ناشرون وموزعون، عمّان، 2004.
- 31- سعيد محمد رضوان، تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدني على تحسين اللياقة البدنية في درس التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، 1991.
- 32- سهير كامل أحمد-الصحة النفسية والتوافق-مركز الإسكندرية للكتاب-الإسكندرية -1999.
- 33- سهير كامل أحمد-سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة- ط2-مركز الإسكندرية للكتاب - 2002.
- 34- صالح حسين الداھري وناظم هاشم العبيدي-الشخصية و الصحة النفسية - ط1-بغداد-1999.
- 35- صبره محمد علي وأشرف عبد الغني -الصحة النفسية و التوافق النفسي-دار المعرفة الجامعية -2004.
- 36- عباس محمود -علم النفس الإجتماعي-دار النهضة العربية بيروت-1980.
- 37- عباس محمود عوض -الصحة النفسية و التوافق الدراسي-دار الطباعة والنشر-1990.
- 38- عباس محمود عوض -الموجز في الصحة النفسية -دارالمعرفة للنشر-1988.
- 39- عباس محمود عوض -علم النفس العام-دار المعارف الجامعية -الإسكندرية-1987.
- 40- عبد الحميد محمد الشاذلي وسامي حنيفة-الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية-المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع-الإسكندرية-1999.

- 41- عدنان درويش جلول وآخرون - التربية البدنية الرياضية المدرسية - دار الفكر العربي - القاهرة - 1994.
- 42- عصام حلمي، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية، 1998.
- 43- عصام نور، سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2004.
- 44- عقيل عبد الله وآخرون - الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية - بغداد - 1986.
- 45- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 46- عنايات محمد أحمد فرج - مناهج وطرق تدريس التربية البدنية - دار الفكر العربي - القاهرة - 1998.
- 47- عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1998.
- 48- فؤاد الباهي السيّد - علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري - دار الفكر العربي - القاهرة - 1978.
- 49- قاسم المندلوي وآخرون - دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية - ج2 - الموصل - العراق - 1990.
- 50- قبس ناجي عبد الجبار وشامل كامل - مبادئ الإحصاء في التربية البدنية - دار المعارف - القاهرة - 1991.
- 51- ليلي عبد العزيز زهران - المناهج والبرامج في التربية الرياضية - ط4 - دار زهران - 2003.
- 52- مجدي أحمد عبد الله - النمو النفسي بين السواء ومرض - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية - 2003.
- 53- مجدي محمد الدسوقي - سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة، 2003.
- 54- محسن علي الدلفي، تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والإجتماع، دار الفرقان، عمّان - الأردن - 2001.
- 55- محمد إقبال محمود، المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمّان، 2006.

- 56- محمد إقبال محمود، المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
- 57- محمد الحماحي -الرياضة للجميع- مركز الكتاب للنشر -1998.
- 58- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1987.
- 59- محمد خير -الإحصاء النفسي- دار الفكر العربي- القاهرة-1997.
- 60- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية، 1996.
- 61- محمد صبحي حسنين -القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية- ج1- ط2- دار الفكر العربي - القاهرة-1995.
- 62- محمد عبد الفتاح، أمين أنور الخولي، عدنان درويش، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 63- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي - نظريات وطرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - ط2 - 1992 .
- 64- محمد مصطفى أحمد -التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الإجتماعية -المعهد العالي للخدمة الإجتماعية -الإسكندرية-1996.
- 65- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ج2، دارالفكر، القاهرة، 1995.
- 66- محمود عبد الحليم منسي، عفاف بنت صالح المحضر، علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 2001.
- 67- مروان عبد المجيد إبراهيم -الاسس العلمية و الطرق الإحصائية في التربية الرياضية - دار الفكر العربي 2001.

- 68- مصطفى زيدان -دراسة سيكولوجية تربوي لتلميذ التعليم العام -ديوان المطبوعات الجامعية-1985.
- 69- مصطفى فهمي -أسس الصحة النفسية -مطبعة التقدم -بدون تاريخ .
- 70- مصطفى فهمي سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط4 مكتبة مصر، القاهرة،1996.
- 71- مصطفى فهمي وعلي القحطاني -علم النفس الإجتماعي -ط3-القاهرة-1997.
- 72- مقدم عبد الحفيظ -الإحصاء والقياس النفسي-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-1993.
- 73- منذر هاشم الخطيب-تاريخ التربية الرياضية-جامعة بغداد-1988.
- 74- منذر عبد الحميد الضامن، علم النفس النموالطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح، الكويت،2005.
- 75- ميخائيل إبراهيم، عالم الإضطرابات السلوكية، الأهلية للنشر والتوزيع،1986.
- 76- ناهد محمود سعيد ونيلي رمزي فهم-طرق التدريس في التربية الرياضية-ط2-مركز الكتاب للنشر-مصر الجديدة-2004.
- 77- نبيه منصور -الصحة النفسية والتوافق-دار الكندي للطباعة والنشر والتوزيع-الأردن-1988.
- 78- نعيم الرفاعي -الصحة النفسية دراسة في بيولوجية التكيف -مطبعة بن حيان-1978.
- 79- نوال محمد عطية، علم النفس والتكيف النفسي والإجتماعي، دار القاهرة للكتاب، القاهرة،2001.
- 80- نوري حافظ، المراهق، ط1، المؤسسة العربية لدراسات،1990.
- 81- وزارة التربية والتعليم أهداف المرحلة الإعدادية وبعض وسائل تحقيقها، القاهرة، الجهاز المركزي للكتب المدرسية والجامعية والوسائل التعليمية .

■ الرسائل و المجلات العلمية:

- 82- أشرف عيد إبراهيم -تأثير برنامج رياضي مقترح على التوافق الشخصي و الإجتماعي لدى التلاميذ المعوقين بدنيا من تلاميذ المرحلة الإعدادية -رسالة دكتوراه غير منشورة-جامعة حلوان مصر1990.

83- جيهان حامد السيد إسماعيل -مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العملية وعلاقته بالتوافق النفسي -رسالة ماجستير -جامعة حلوان مصر 1990.

84- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية -كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 21-جامعة حلوان -1994.

85- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية-المجلد الثالث-جامعة حلوان -القاهرة-1997-

86- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية -كلية التربية الرياضية للبنات، العدد 16.جامعة حلوان-الإسكندرية -1992-

87- من قضايا التربية (التربية البدنية) المركز الوطني للوثائق التربوية-الملف 8-1997.

■ الموسوعات و المعاجم:

88- أحمد زكي بدوي -معجم العلوم الإجتماعية -مكتبة لبنان-1978.

89- أسعد رزوق -موسوعة علم النفس -المؤسسة للنشر -ط2-بيروت -1979.

90- عبد المنعم الحنفي -موسوعة الطب النفسي -م1-مكتبة المدبولي -القاهرة-1995.

91- محمد عاطف غيث - قاموس علم الاجتماع - دار المعرفة الجامعية -القاهرة-1989.

92- مصطفى حجازي -معجم مصطلحات التحليل النفسي -ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر-1985.

■ المراجع باللغة الأجنبية

93-Charles M Thiebault -pierre Sprumont -l'enfant et le sport-de Boeck université 1998.

94-Dorant and j-Bour neuf :nouveau larousse médical. Librairie la rousse .paris-1981.

95-Dorant et Parrot -dictionnaire de psychologie -puf-paris 1991.

96-Halem Besandra Michel-Développement humaine du Renouveau
pédagogique-paris-1986.

97-Stephane champely :Statistique Appliqué au sport –cours exercices,Editions de
boeck université 2004,p64.

الملاحق

■ الملحق رقم 01

مقياس التوافق النفسي العام:

الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين " ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد: التوافق الشخصي: العبارات 1-9، التوافق الاجتماعي: العبارات 10-20، التوافق الأسري: العبارات 21-30، التوافق الانفعالي: العبارات 31-40.

خصائصه السيكومترية

الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (ن=700) والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول يوضح معاملات الاتساق الداخلي لاختبار التوافق النفسي العام

معامل الاتساق	البعد
0.84	التوافق الشخصي
0.77	التوافق الاجتماعي
0.68	التوافق الأسري
0.81	التوافق الانفعالي

الثبت:

قامت الباحثة بقياس ثبات الاختبار بأبعاده الأربعة، والتوافق العام ككل، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوما) هو (0.70).

التصحيح:

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذا أجاب عليها المفحوص بـ(نعم) تعطى له درجة (1)، أما إذا أجاب بـ(لا) فتعطي له صفر(0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص بـ(لا) تعطى له درجة(1)، أما إذا أجاب بـ(نعم) تعطى له (0). ونظرا أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة

المقياس:

البنود:

أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي
من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي
إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد
أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة
أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي
أخطط لنفسي أهدافا و أسعى لتحقيقها
أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها
أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية

أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري

بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية

أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين

أقبل نقد الآخرين بصدر رحب

أشعر أنّ معظم زملائي يكرهونني

كثيرا ما أخرج شعور الآخرين

أشارك في نواحي النشاط العديدة

علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين

تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المخرجة

أطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين

يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر

أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس

أشعر بالغرابة وأنا بين أفراد أسرتي

تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي

أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة

أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي

أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي

تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني

أحب بعض أفراد أسرتي

أسرتي مفككة

أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي

ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة

من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني

حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة

أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر

عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصددمات انفعالية

لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية

تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي

أشعر غالبا بالاكئاب

يتسم سلوكي بالاندفاع

أشكو من القلق معظم الوقت

من الصعب أن ينحرج شعوري

يُنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً	يُنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً	يُنطبق عليّ بدرجة قليلة	يُنطبق عليّ بدرجة كبيرة	يُنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	العبارة	رقم
					أشعر بالضيق عندما يسخر مني أصدقاؤني	01
					أحسّ أن والدي عليّ حق عندما يرغماني عليّ القيام بعمل ما	02
					من الواجب أن احافظ عليّ وعودي	03
					أحس بالسعادة وأنا في المدرسة	04
					أحرص عليّ نظافة جسمي دائماً	05
					يصعب عليّ الإعتراف بالخطأ عند وقوعي فيه	06
					أحسّ بالسعادة عندما أكون بالبيت	07
					لا أسمح بتدخل الغير في شؤوني الخاصة	08
					أقضي وقتاً سعيداً عندما أكون مع زملائي	09
					أعاني من صداع الرأس في معظم الأحيان	10
					أشعر بالإرتياح عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أعرفهم	11
					أعيش أوقاتاً سعيدة مع عائلتي في المنزل	12
					أحب أن أكون لطيفاً مع من أكرههم	13
					أشعر أن بعض المدرسين غير عادلين	14
					أصاب بنوبات البرد (الزكام) كثيراً	15
					يصعب عليّ الإحتفاظ بهدوئي عندما تصبح الأمور سيئة	16
					يرى والدي أنني سأكون ناجحاً في حياتي	17
					أشعر أن معظم الناس يهتمهم جرح شعوري	18

					أشعر أن أساتذتي يفهمونني	19
					اشعر أن وزني لا يتناسب مع ستي	20
					أعتقد أن الناس لا يعاملونني معاملة حسنة	21
					أتفق مع والدي في الأشياء التي أحبها	22
					أشعر بالوحدة حتى مع وجود الناس معي	23
					أشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة جدًا لدرجة أنها تعرضني للرسوب	24
					أعاني من فقدان الشهية للطعام في معظم الأحيان	25
					أعتقد أنني محبوب من قبل أصدقائي	26
					أجد صعوبة أكون سببا في إدخال الفرح والسرور على والدي	27
					أرى أنه من الأهم تكوين علاقة حب و مودة مع كل الناس	28
					أفضل التغيب عن المدرسة متى توفرت الفرصة لذلك	29
					أشعر بالضيق في التنفس أحيانا	30
					أعتبر أن معظم الناس لهم أساليب حقيرة	31
					أشعر أحيانا برغبة شديدة في الهروب من البيت	32
					أشعر أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك	33
					زملائي يحبون طريقة تعاملي معهم	34
					أعنتني بصحتي عناية دقيقة	35
					يعتبرونني أصدقائي شجاعا و قويا	36
					أشعر بعدم إهتمام الأسرة بي	37
					يماكاني أن أتحدث مع الجنس الآخر بدون خجل	38
					أستمتع بالحديث مع زملائي في المدرسة	39
					أشعر بالتعب أحيانا حتى بدون بذل مجهود	40
					أستمر في العمل الذي أقوم به حتى لو كنت متعبا	41
					أحافظ على العلاقات الطيبة مع المقربين من أهلي	42

					أطلب المساعدة من غيري إذا احتجت إلى ذلك	43
					أحب أن أمارس الأنشطة المدرسية مع زملائي	44
					أتناول الكثير من الوجبات دون جوع	45
					أصدقائي يطلبون مني المساعدة في حل مشاكلهم	46
					أفراد أسرتي يميلون إلى المشاجرة كثيرا	47
					من السهل عليّ تكوين علاقات جديدة	48
					أتنافس مع زملائي في حل المواضيع المدرسية	49
					أجد صعوبة في النوم أحيانا	50

■ الملحق 03:

-الإستمارة في شكلها النهائي:

- إختبار التوافق العام:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

عزيزي(تي) التلميذ(ة)...تحية طيبة وبعد

في إطار تحضير رسالة الماجستير في نظريات و طرق التربية البدنية والرياضية، نتوجه إليك بهذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي تقيس التوافق العام. نرجوا أن تقرأ كل فقرة وتضع إشارة (x) في الخانة من الخانات الخمس (ينطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا، ينطبق عليّ بدرجة كبيرة، ينطبق عليّ بدرجة قليلة جدا، ينطبق عليّ بدرجة قليلة، لا ينطبق عليّ أبدا) أي مع الإجابة التي تنطبق عليك أكثر وتعبر عن شعورك بصدق .

—السنّ:.....

—الجنس:.....

— معفى من التربية البدنية:.....

—القسم:.....

الطالب الباحث:عدّة بن علي

نطبق عليّ بدرجة قليلة جدًا	ينطبق عليّ بدرجة قليلة جدا	ينطبق عليّ بدرجة قليلة	ينطبق عليّ بدرجة كبيرة	ينطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	العبارة	رقم
					أشعر بالضيق عندما يسخر مني أصدقائي	01
					أحسّ أن والدي على حق عندما يرغماني على القيام بعمل ما	02
					من الواجب أن احافظ على وعودي	03
					أحس بالسعادة وأنا في المدرسة	04
					أحرص على نظافة جسمي دائما	05
					يصعب عليّ الإعتراف بالخطأ عند وقوعي فيه	06
					أحسّ بالسعادة عندما أكون بالبيت	07
					لا أسمح بتدخل الغير في شؤوني الخاصة	08
					أقضي وقتا سعيدا عندما أكون مع زملائي	09
					أعاني من صداع الرأس في معظم الأحيان	10
					أشعر بالإرتياح عندما أكون مع مجموعة من الناس لأعرفهم	11
					أعيش أوقاتا سعيدة مع عائلتي في المنزل	12
					أحب أن أكون لطيفا مع من أكرههم	13
					أشعر أن بعض المدرسين غير عادلين	14
					أصاب بنوبات البرد (الزكام) كثيرا	15
					يصعب عليّ الإحتفاظ بهدوئي عندما تصبح الأمور سيئة	16
					يرى والدي أنني سأكون ناجحا في حياتي	17
					أشعر أن معظم الناس يهمهم جرح شعوري	18

					أشعر أن أساتذتي يفهمونني	19
					أشعر أن وزني لا يتناسب مع سَتي	20
					أعتقد أن الناس لا يعاملونني معاملة حسنة	21
					أُتفق مع والدي في الأشياء التي أحبها	22
					أشعر بالوحدة حتى مع وجود الناس معي	23
					أشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة جدًا لدرجة أنها تعرضني للرسوب	24
					أعاني من فقدان الشهية للطعام في معظم الأحيان	25
					أعتقد أنني محبوب من قبل أصدقائي	26
					أجد صعوبة أكون سببا في إدخال الفرح والسرور على والديّ	27
					أرى أنه من الأهم تكوين علاقة حب و مودة مع كل الناس	28
					أفضل التغيب عن المدرسة متى توفرت الفرصة لذلك	29
					أشعر بالضيق في التنفس أحيانا	30
					أعتبر أن معظم الناس لهم أساليب حقيرة	31
					أشعر أحيانا برغبة شديدة في الهروب من البيت	32
					أشعر أن معظم الناس يغشّون عندما يستطيعون ذلك	33
					زملائي يحبّون طريقة تعاملي معهم	34
					أعتني بصحتي عناية دقيقة	35
					يعتبرونني أصدقائي شجاعا و قويا	36
					أشعر بعدم إهتمام الأسرة بي	37
					بإمكاني أن أتحدث مع الجنس الآخر بدون خجل	38
					أستمع بالحديث مع زملائي في المدرسة	39

					أشعر بالتعب أحيانا حتى بدون بذل مجهود	40
					أستمر في العمل الذي أقوم به حتى لو كنت متعبا	41
					أحافظ على العلاقات الطيبة مع المقربين من أهلي	42
					أطلب المساعدة من غيري إذا احتجت إلى ذلك	43
					أحب أن أمارس الانشطة المدرسية مع زملائي	44
					أتناول الكثير من الوجبات دون جوع	45
					أصدقائي يطلبون مني المساعدة في حلّ مشاكلهم	46
					أفراد أسرتي يميلون إلى المشاجرة كثيرا	47
					من السهل عليّ تكوين علاقات جديدة	48
					أتنافس مع زملائي في حل المواضيع المدرسية	49
					أجد صعوبة في النوم أحيانا	50

■ ملحق رقم 04:

– قائمة السادة مستشاري الإرشاد النفسي في بعض ثانويات الولاية :

الإسم اللقب	التخصص	مؤسسة التكوين	المؤسسة التعليمية
1-بوزوينة خديجة	علم النفس	الجامعة	ثانوية أفلاح تيارت
2-مبطوش دليلة	علم النفس	الجامعة	مشري ميسوم الرحوية
3-بومعزة حليلة	علم النفس	الجامعة	طارق بن زياد فرندة
4-ميموني حاج قادة	علم النفس	الجامعة	بلخير الشيخ عين الحديد
5-معراجي فاطمة	علم النفس	الجامعة	الشيخ بو عمامة عين الذهب

■ ملحق رقم 05:

– قائمة السادة مستشاري التربية على مستوى المتوسطات:

الاسم واللقب	مؤسسة التكوين	مكان العمل
نعيمي محمد	المعهد التكنولوجي ابن رشد تيارت	متوسطة إسعد علي/السوقر
نعيمي الحاج	المعهد التكنولوجي ابن رشد تيارت	بلفضل المختار/توسنينة
مزارة يحي	المعهد التكنولوجي ابن رشد تيارت	القاعدة 06/السوقر
كلاخي الجيلالي	المعهد التكنولوجي ابن رشد تيارت	القاعدة 06/مدرسة
داودي زيان	المعهد التكنولوجي ابن رشد تيارت	القاعدة 06/توسنينة

■ ملحق رقم 06 قائمة المتوسطات : (مجتمع البحث):

عدد التلاميذ	اسم المؤسسة	الرقم
1045	مختاري الحاج حيّ البدر تيارت	01
1003	ولدبراهيم السعيد طريق خويديمي تيارت	02
744	مفدي زكريا حيّ ملغب الأخوة تيارت	03
351	آيت عمران أمينة حيّ الإخوة قيطون تيارت	04
478	الأخوين بن عمار حيد بناصر تيارت	05
287	الشيخ الإبراهيمي حيّ الصنوبر طريق وهران تيارت	06
572	طاهري عبد القادر حيّ زعرورة تيارت	07
355	القاعدة 04 عين مصباح تيارت	08
430	حيّ البناء العائلي تيارت	09
412	الجديدة القاعدة 03 زمالة الأمير	10
424	الجديدة 04 مهديّة	11
420	بن عامر بلقاسم سي الحواس	12
380	السبعين الجديدة القاعدة 05	13
1468	طالب عبد الرمان شارع أول نوفمبر 54 السوق	14
831	إسعد علي شارع أول نوفمبر 54 السوق	15
1074	بن عيسى عبد القادر السوق	16

885	سعدون الطيب طريق الفايحة السوق	17
459	بلفضل مختار نهج الإمام الغزالي توسنية	18
495	الجديدة القاعدة 06 توسنية	19
505	رايح ناصر شارع حمو بوتمرة فرندة	20
426	عبد القادر بو علقة شارع رايح بن مسعود فرندة	21
850	عباس علي شارع الأمير عبد القادر عين الذهب	22
805	بوشيخي مدني شارع بوشيخي مسعود عين الذهب	23
845	الجديدة كبوش عابد عين الذهب	24
524	الجديدة القاعدة 04 حي صافي الشيخ	25
337	الوئام النعيمة عين الذهب	26
335	مالك بن نبي بيبان مصباح عين بوشقيف	27
296	الجديدة عين مريم عين بوشقيف	28
368	الجديدة القاعدة 06 مشرع الصفا	29
447	سيدي خالد تيارت	30

■ ملحق رقم 07 قائمة المتوسطات التي أجريت عليها الدراسة (عينة البحث):

الرقم	اسم المؤسسة	عدد التلاميذ
01	آيت عمران أمينة حيّ الإخوة قيطون تيارت	351
02	الأخوين بن عمار حي بناصر تيارت	270
03	الشيخ الإبراهيمي حيّ الصنوبر تيارت	267
04	القاعدة 04 عين مصباح	355
05	حيّ البناء العائلي تيارت	330
06	الجديدة القاعدة 03 زمالة الأمير عبد القادر	312
07	الجديدة القاعدة 04 مهدية	320
08	بن عامر بلقاسم سي الحواس السبعين	340
09	السبعين الجديدة القاعدة 05 السبعين	280
10	بلفضل مختار نهج الإمام الغزالي توسينية	333