



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور - الجلفة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: النشاط البدني التربوي  
العنوان:

التربية البدنية والرياضية وأثرها في التوافق النفسي  
لدى تلاميذ الطور المتوسط

-دراسة ميدانية في متوسطة الحرية ببلدية دار الشيوخ -

إشراف الدكتور:

خينش علي

إعداد الطالبين:

◀ زرقة المسعود

◀ بن الشيوخ الطيب

السنة الجامعية: 2017/2016.



# إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر

الأمان... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة... إلى الذي كان يزيد في

عزيمتي... أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي جميعا وأبنائهم

إلى كل أهلي وأقاربي وكل من له صلة بعائتي وأخص بالذكر

إبراهيم و عيسى و جمال

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة

وإلى كل من ساهم في تعليمنا ولو حرفا

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

المسعود

# إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر

الأمان... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة... إلى الذي كان يزيد في

عزيمتي... أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي جميعا وأبنائهم

إلى كل أهلي وأقاربي وكل من له صلة بعائلي

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة

وإلى كل من ساهم في تعليمنا ولو حرفا

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

الطيب



# شكر وتقدير

قال الله تعالى ”لَيْنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ“

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات له الشكر على ما أنعم وله الحمد على ما أسدى.

ثم الشكر الخالص إلى الحبيب المصطفى الذي أخرجنا من ظلمات الجهل إلى أنوار العلم والإيمان  
صلى الله عليه وسلم.

بادئاً نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ والدكتور المشرف: ”خينش علي“ الذي لم يبخل علينا  
بنصائحه وتوجيهاته والمعلومات القيّمة التي من خلالها تم تحطّي الصعاب لإتمام هذا البحث،

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، إلى دفعة ثانية ماستر تربوي، إلى  
كل الأصدقاء في مختلف الأقسام، إلى كل عمال وأساتذة متوسطة احريّة، إلى كل من ساهم من  
قريب ومن بعيد ولو بكلمة لإتمام هذا الانجاز إلى كل هؤلاء خالص الشكر والتقدير.

الباحثان

## قائمة الجداول:

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
111	عدد التلاميذ في متوسط الحرية	01
112	عدد تلاميذ العينة في كل مستوى دراسي.	02
113	عدد العبارات السالبة والموجبة لكل بعد	03
115	عبارات المقياس التي قام المحكمين بحذفها وتعديلها.	04
116	معامل الثبات ألفا كرونباخ والصدق الذاتي للمقياس الكلي وأبعاده	05
119	عرض وتحليل عبارات البعد الأسري	06
122	عرض وتحليل البعد الأسري	07
124	عرض وتحليل عبارات البعد الشخصي	08
127	عرض وتحليل البعد الشخصي	09
129	عرض وتحليل عبارات البعد الاجتماعي	10
132	عرض وتحليل البعد الاجتماعي	11
134	عرض وتحليل المقياس الكلي (التوافق النفسي)	12

# فهرس المحتويات

إهداءات

شكر وتقدير

قائمة الجداول

▪ مقدمة

## مدخل عام للدراسة

- 1- الإشكالية..... 19
- 2- الفرضيات..... 21
- 3- أهمية الدراسة..... 22
- 4- أهداف الدراسة..... 22
- 5- أسباب اختيار الدراسة..... 23
- 6- تحديد المصطلحات..... 23
- 7- الدراسات السابقة والمشابهة..... 26

## الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

- تمهيد..... 32

33	1- التربية.....
33	1-1 المفهوم اللغوي والاصطلاحي للتربية.....
33	1-1-1 مفهوم التربية لغة.....
34	1-1-2 مفهوم التربية اصطلاحا.....
34	2-1 وظيفة التربية.....
35	3-1 العوامل المؤثرة في التربية.....
35	1-3-1 العوامل المتعلقة بالتغيير الاجتماعي.....
35	2-3-1 العوامل الدينية.....
35	3-3-1 العوامل الاقتصادية.....
36	2- التربية البدنية والرياضية.....
36	1-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
36	1-1-2 لغويا.....
36	2-1-2 اصطلاحا.....
37	2-2 المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية.....
38	3-2 مفهوم التربية الرياضية.....
39	4-2 أبعاد التربية البدنية.....
39	5-2 أهمية التربية البدنية والرياضية.....
40	6-2 أهداف التربية البدنية والرياضية.....
41	1-6-2 الناحية الصحية.....
41	2-6-2 الناحية التربوية.....
41	3-6-2 الناحية الترويجية.....
41	4-6-2 الناحية العلاجية.....
42	7-2 علاقة التربية البدنية بالتربية العامة.....

43	8-2	الأسس العلمية للتربية البدنية.....
43	1-8-2	الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية.....
43	2-8-2	الأسس السيكولوجية (النفسية) للتربية البدنية والرياضية.....
44	3-8-2	الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية.....
44	9-2	تبريرات التربية البدنية بالمدرسة.....
45	10-2	درس التربية البدنية والرياضية.....
45	1-10-2	مفهوم درس التربية البدنية.....
45	2-10-2	أهداف درس التربية البدنية.....
46	3-10-2	أنماط درس التربية البدنية.....
47	4-10-2	محتوى درس التربية البدنية.....
48	3-	أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
48	1-3	تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
49	2-3	السمات الأساسية لأستاذ المعاصر.....
50	3-3	واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
50	1-3-3	الواجبات العامة.....
50	2-3-3	الواجبات الخاصة.....
51	4-3	حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية.....
53	5-3	خلاصة الفصل.....

### الفصل الثاني: التوافق النفسي

55	تمهيد.....
56	1- تعريف التوافق.....
56	1-1 لغة.....

56	2-1 اصطلاحات.....
57	2- التوافق النفسي.....
57	1-2 تعريف التوافق النفسي.....
58	3- معايير التوافق النفسي.....
58	1-3 الراحة النفسية.....
58	2-3 الكفاية في العمل.....
58	3-3 مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية.....
58	4-3 الشعور بالسعادة.....
59	5-3 القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية.....
59	6-3 ثبات اتجاه الفرد.....
59	7-3 الأعراض الجسمية.....
59	8-3 اتخاذ أهداف واقعية.....
60	4- أبعاد التوافق النفسي.....
60	1-4 التوافق الشخصي.....
60	2-4 التوافق الاجتماعي.....
61	3-4 التوافق الأسري.....
61	4-4 التوافق المهني.....

61	5-4 التوافق المدرسي.....
62	5- خصائص التوافق.....
62	5-1 التوافق عملية كلية.....
62	5-2 التوافق عملية دينامية.....
63	5-3 التوافق عملية ارتقائية.....
63	5-4 التوافق عملية نسبية.....
64	6- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي.....
64	6-1 إشباع الحاجات الأولية والنفسية الاجتماعية.....
65	6-2 الطفولة وخبراتها.....
65	6-3 الأزمات الاجتماعية والكوارث.....
66	6-4 توفر المهارات التكيفية.....
66	6-5 التنشئة الاجتماعية.....
67	7- مؤشرات التوافق النفسي.....
68	8- النظريات المفسرة للتوافق النفسي.....
68	8-1 نظرية التحليل النفسي.....
69	8-2 النظرية السلوكية.....
70	8-3 النظرية الإنسانية.....

70	4-8 النظرية المعرفية.....
71	9- عوائق التوافق النفسي.....
71	9-1 العوائق النفسية.....
71	9-2 العوائق الجسمية.....
71	9-3 العوائق المادية والاقتصادية.....
71	9-4 العوائق الاجتماعية.....
72	10- سوء التوافق.....
73	11- خلاصة الفصل.....

### الفصل الثالث: المراهقة المبكرة واهم مميزاتهما

75	تمهيد.....
76	1- مفهوم المراهقة.....
76	1-1 لغة.....
76	1-2 اصطلاحا.....
77	2- الفرق بين المراهقة والبلوغ.....
78	3- تحديد المجال الزمني للمراهقة.....
78	4- مراحل المراهقة.....
79	4-1 مرحلة المراهقة المبكرة.....



79	.....	2-4	مرحلة المراهقة المتوسطة
80	.....	3-4	مرحلة المراهقة المتأخرة
80	.....	5-	مظاهر مرحلة المراهقة المبكرة
81	.....	6-	مطالب مرحلة المراهقة المبكرة
81	.....	6-1	مطالب اجتماعية
81	.....	6-2	مطالب نفسية
81	.....	6-3	مطالب ثقافية ومدنية
82	.....	7-	أشكال المراهقة
82	.....	7-1	المراهقة المتكيفة
82	.....	7-2	المراهقة الإنسحابية المنطوية
82	.....	7-3	المراهقة العدوانية المتمردة
83	.....	7-4	المراهقة المنحرفة
83	.....	8-	نظريات المفسرة لمرحل المراهقة
83	.....	8-1	النظرية التحليلية
84	.....	8-2	نظرية بياجيه
84	.....	8-3	النظرية البيولوجية
84	.....	8-4	النظرية السلوكية

85	9- أهمية دراسة المراهقة المبكرة.....
86	10- الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة المبكرة.....
86	1-10 النمو.....
87	2-10 مطالب النمو.....
88	3-10 خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
97	11- مشكلات النمو في مرحلة المراهقة.....
98	1-11 المشكلات الجسمية والصحية.....
99	2-11 المشكلات الاجتماعية.....
99	3-11 المشكلات النفسية.....
100	4-11 المشكلات الحركية.....
100	5-11 المشكلات الأسرية.....
101	12- المراهقة وممارسة النشاط البدني.....
	13- دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق
102	في مرحلة المراهقة المبكرة.....
105	14- خلاصة الفصل.....

## الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية

108.....	تمهيد
109 .....	1- الدراسة الاستطلاعية
109 .....	2- المنهج المتبع
110 .....	3- مجالات الدراسة
110 .....	1-3 المجال المكاني
110 .....	2-3 المجال الزمني
110 .....	4- متغيرات الدراسة
110 .....	1-4 المتغير المستقل
110 .....	2-4 المتغير التابع
110 .....	5- مجتمع وعينة الدراسة
110 .....	1-5 مجتمع الدراسة
111 .....	2-5 عينة الدراسة
112 .....	6- أدوات الدراسة
112 .....	1-6 المقياس
114 .....	7- الخصائص السيكومترية للدراسة
114 .....	1-7 الصدق وثبات المقياس
117 .....	8- الأساليب الإحصائية

## الفصل الثاني: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- 1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.....120
- 1-1 عرض وتحليل عبارات البعد الأول (التوافق الأسري).....133
- 2-1 عرض وتحليل البعد الأول (التوافق الأسري).....122
- 3-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....123
- 4-1 عرض وتحليل عبارات البعد الثاني (التوافق الشخصي).....124
- 5-1 عرض وتحليل البعد الثاني (التوافق الشخصي).....127
- 6-1 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....127
- 7-1 عرض وتحليل عبارات البعد الثالث (التوافق الاجتماعي).....129
- 8-1 عرض وتحليل البعد الثالث (التوافق الاجتماعي).....132
- 9-1 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.....133
- 10-1 عرض وتحليل المقياس (التوافق النفسي).....134
- 2- الاستنتاج العام.....135
- 3- الاقتراحات.....137
- 4- الخاتمة.....139

المصادر والمراجع

الملاحق

## ملخص الدراسة:

باعتبار أن التلميذ في المتوسطة يعيش مرحلة المراهقة والتي تعتبر من أصعب مراحل التي يعيشها الإنسان لأنها تعرف تغيرات نفسية وعاطفية و عقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، مما يؤثر سلبا على التوافق النفسي لديه، فالتربية البدنية والرياضية تعتبر ميدانا تجريبيا هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والنفسية بنشاطاتها المختلفة التي تهدف إلى التخفيف من التوترات وخلق جو الارتياح وتقوية العلاقات بين التلاميذ، هذا ما أردنا معرفته في هذه الدراسة وهو أثر التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي بأبعاده الثلاثة (التوافق الأسري والشخصي والاجتماعي) لدى تلاميذ المتوسط.

### مشكل الدراسة:

هل للتربية البدنية والرياضية أثر في التوافق النفسي لدى التلاميذ الطور المتوسط ؟

### الفرضية العامة:

للتربية البدنية والرياضية أثر في التوافق النفسي لدى التلاميذ الطور المتوسط.

### الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير

الممارسين في التوافق الأسري لدى التلاميذ الطور المتوسط.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير

الممارسين في التوافق الشخصي لدى التلاميذ الطور المتوسط.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير

الممارسين في التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الطور المتوسط.

## أهداف الدراسة:

- معرفة أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الأسري لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.
- معرفة أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الشخصي للتلاميذ الطور المتوسط.
- معرفة أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

## إجراءات الدراسة:

**العينة:** تم اختيار عينة عشوائية طبقية، وقد بلغ عدد أفراد العينة 80 تلميذ من متوسطة الحرية ببلدية دار الشيوخ الجلفة منهم 60 ممارس و20 غير ممارس.

**المجال المكاني والزمني:** المكان متوسطة الحرية ببلدية دار الشيوخ، أما الزمني تم ابتداء من شهر جانفي 2017 إلى غاية منتصف شهر مارس وهذا بالنسبة للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهر ونصف وذلك من منتصف شهر مارس إلى أواخر شهر أفريل من نفس السنة.

**المنهج المتبع:** تم استخدام المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة.

**الأدوات المستعملة:** مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة نهاد محمود محمد عقيلان.

## النتائج المتوصل إليها:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في التوافق النفسي بأبعاده الثلاثة (الأسري، الشخصي، الاجتماعي) لدى تلاميذ الطور المتوسط، وهذا لصالح الممارسين.

## مقدمة:

تحظى حصة التربية البدنية والرياضية باهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين لما تحتويه من أهداف وغايات تساعد على إعداد التلميذ إعدادا شاملا وسليما لجميع جوانب شخصيته، سواء العقلية أو النفسية أو الاجتماعية فقد تعدت قيمتها فكرة البعض على أنها وسيلة للترفيه وسد الفراغ، وعلى أنها تشمل فقط ألعاب تعمل على إعاقة المواد الأخرى، و أصبحت وصفا لحل الكثير من المشاكل و اجتياز العراقيل التي يتعرض لها الفرد في الكثير من الميادين، التي تهدف إليها الأنشطة البدنية والرياضية التي تعتبر من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب مهارات التعامل والتوافق بين الفرد والبيئة الاجتماعية من حيث القيم والاتجاهات بهدف التوازن من جميع الجوانب، كما تعتبر أيضا بطابعها التربوي عنصر هاما في عمليتي التطور والتوافق النفسي للأفراد عامة والمراهقين خاصة، ولا يقتصر الطابع التربوي على حدود المدرسة، فهي أوسع بكثير من ذلك، ولكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما، فتعتبر المدارس أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع، حيث تقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة وهامة من أفراد المجتمع، فالمدرسة هي الإدارة التي تتعاون مع الأسرة في تربية الأبناء، لأن الأسرة لا تستطيع أحيانا القيام بعملية التربية بمفردها<sup>1</sup>، وبالتالي تصبح عملية التعليم هي تهيئة الظروف والشروط والمواقف، لإصدار السلوك السوي لأن عملية التوافق بأبعادها وأشكالها المختلفة جعل علماء النفس يصفونها من أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع مراحل حياته فإذا تمكن الفرد أن يرضى في حدود قدراته وإمكانياته فهذا الشخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه، أما عجزه من ذلك الانسجام وعدم تحقيقه لرغباته وعدم إشباعه حاجاته فهذا شخص سيء التوافق وإن وجود أفراد من النوع الثاني في المجتمع ما تجعله أقل ما يقال عنه أنه مجتمع مريض وينتج عن ذلك

<sup>1</sup> حسن، زكي محمد، أبو القاسم، عماد: الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالعبادات والسلوكيات الصحية لتلاميذ الصف الأول الثانوي، المؤتمر العلمي 2002.

معاصرة أزمات وأمراض نفسية واجتماعية وحتى العضوية وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة التي سجلت أعلى معدلات المرض، حيث أصبح أفرادها يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية، فالتوافق يعتبر محور الصحة، فالشخص الذي يتمتع بتوافق نفسي جيد، هو شخص متكيف مع مختلف الظروف، ويمكن أن يتعايش معها ومع أزماتها ويتجاوزها، ويكون راض عن نفسه، ويتصرف بشكل مناسب إيجابي في جميع المواقف سواء أكانت مواقف اجتماعية، أم موقف تخص مستقبله الشخصي، وباعتبار أن مرحلة المتوسطة يعيش فيها التلميذ فترة المراهقة وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التحول في حياة الإنسان حيث تعتبر مرحلة النضج أو التطلع الاجتماعي أو النفسي بحيث يتعلم القيم والمعايير الاجتماعية من القدوة لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له سواء الوالدين أو الأستاذ. كما يلاحظ أن هذه المرحلة الحياتية تشهد نمو الثقة بالنفس وامتداد اهتمامات لدى المراهق، وقد يزداد أو ينقص التوافق النفسي عند التحاقه بالمتوسطة حيث يواجه عدة مشاكل ومواقف جديدة كالمحيط والمواد التدريسية الجديدة إلا أن الشيء الملفت هو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تبقى من العوامل التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي، رغم تغير المنهج والطريقة، إلا أن الهدف الأسمى واحد وهو الوصول بالفرد على أحسن حالاته البدنية و النفسية والعقلية والاجتماعية وهذا ما يجعل منها وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه واستمراره وثبات نظمه ومعاييره الاجتماعية والتي تنقل التراث الثقافي عبر الأجيال.

لذا ارتأينا من خلال هذه الدراسة محاولة الكشف عن أثر التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث قسمنا هذه الدراسة إلى جانبين الجانب الأول وهو الجانب النظري ويحتوي على ثلاث فصول وهي: الفصل الأول التربية البدنية والرياضية حيث تطرقنا إلى مفاهيمها وخصائصها وأهميتها في هذه المرحلة وأما الفصل الثاني فيحتوي على التوافق النفسي وما يحمله من مفاهيم وأهمية وأبعاد ومعايير.... الخ، أما



الفصل الثالث فهو المراهقة المبكرة وأهم مميزاتاها، أما الجانب الثاني هو الجانب التطبيقي ويحتوي على فصلين، الفصل الأول المنهجية المتبعة الممهدة والمعرفة لإجراء الدراسة الميدانية كاختيار المنهج المتبع واختيار العينة وأدوات الدراسة و تقنيات إحصائية والفصل الثاني تحليل وعرض ومناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضيات الجزئية ومدى تحققها وفي الأخير الاستنتاج العام والاقتراحات والخاتمة.

مدخل عام للدراسة

## 1- الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءا متكاملًا من التربية العامة وميدانا تجريبيا هدفه تكوين الفرد اللاتق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فهي تعد الفرد منذ الطفولة بغرض النهوض بمستواه التحصيلي والنفسي قصد تمكينه من الاندماج في المجتمع، فهي ليست مجرد مادة من مواد مناهج المدرسي أو مجرد هدف في حد ذاته فهي تهتم بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للتلاميذ، وتحقيق التوافق النفسي الذي يسمح له بالعمل والإنتاج، ولهذا أوجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة التي تهدف إلى تنمية القيم والأخلاق الرفيعة وغرسها لدى التلميذ مما يساعده على اكتساب قدرات بدنية، وقوام معتدل وصحة عضوية و نفسية ومهارات حركية وعلاقات اجتماعية ومعارف اتجاهات إيجابية ويعيش التلميذ في المتوسطة مرحلة المراهقة وتعتبر هذه الفترة انتقال الفرد من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، فباعتبار أن المتوسطة مجتمع صغير يعيش فيه التلميذ (المراهق) تؤدي دورا كبيرا في حياته حيث تعده وتساعد على النمو بأشكاله الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحدها على كمال الجسم، وتشير مشاهدات وملاحظات كثيرة إلى أن تلاميذ المدرسة المتوسطة يواجهون مشكلة التوافق بحدّة، حيث تتم العلاقات في المدرسة بطابع لا شخصي وحيث تتفاعل جماعات كبيرة من المراهقين والمراهقات بدون عمق، ولا استمرارية ولا مراعاة لظروف كل الأشخاص وفي الواقع أن توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم واستراتيجياتهم، ومهاراتهم من أجل النجاح والانجاز، كما تعرف هذه المرحلة أيضا تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي،

وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية.<sup>1</sup>

لقد اهتم كثير من الباحثين والعلماء بالتوافق النفسي بين الأفراد، واعتبروه كما فعل كيرت ليفن أساسا للجماعة، كما أشاروا إلى تعديلا ينجم عن هذا التفاعل الذي يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر وليس من الضروري أن يكون اتصالا ماديا ولعل من الأهمية بمكان أن تسجل هنا أن عملية التفاعل الاجتماعي تشمل التعاون والتنافس والصراع والمواءمة.

هنا تلعب التربية البدنية والرياضية بنشاطاتها المختلفة دورا نفسيا مهما في التخفيف من التوترات وخلق جو الارتياح، كل هذا يبرز لنا أثر التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي، مما يستدعي منا الوقوف على محور يقودنا إلى طرح التساؤل الآتي:

هل للتربية البدنية والرياضية أثر في التوافق النفسي لدى التلاميذ الطور المتوسط ؟

<sup>1</sup> أحمد كوي صالح : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة ، 1992، ص 191.

**\* التساؤلات الجزئية:**

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الأسري لدى التلاميذ الطور المتوسط ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الشخصي لدى التلاميذ الطور المتوسط ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الطور المتوسط ؟

**2- الفرضيات:****2-1 الفرضية العامة:**

للتربية البدنية والرياضية أثر في التوافق النفسي لدى التلاميذ الطور المتوسط.

**2-1 الفرضيات الجزئية:**

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الأسري لدى التلاميذ الطور المتوسط.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الشخصي لدى التلاميذ الطور المتوسط.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الطور المتوسط.

**3- أهمية الدراسة:**

تكتسب هذه الدراسة أهمية في الجوانب التالية:

1- قلة الدراسات التي تناولت أثر التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق النفسي في مرحلة المتوسط.

2- تزويد القارئ أو الباحث في المجالات النفسية والاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين التوافق النفسي والتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

3- يمكن أن تفسح هذه الدراسة المجال للمهتمين بالتربية البدنية والرياضية من جهة والتوافق النفسي من جهة ثانية لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.

**4- أهداف الدراسة:**

- معرفة أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الأسري لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

- معرفة أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الشخصي للتلاميذ

الطور المتوسط.

- معرفة أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## 5- أسباب اختيار الدراسة:

- أسباب ذاتية: الفائدة التي سنجنيها من القيام بمثل هذه البحوث على حياتنا العامة والعلمية خاصة هي رغبتنا في الاحتكاك بالمراهق وتلاميذ هذه المرحلة وكذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم وتعاملهم مع الواقع.
- أسباب موضوعية: إن سبب اختيارنا لدراسة الموضوع لم يكن صدفة وإنما لأسباب موضوعية هامة نذكر منها:

- المفهوم الخاطئ لبعض الفئات فهناك من يعتبر التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت ومادة زائدة ضمن البرنامج التربوي الشامل.
- الاستهزاء من الأهداف البناءة التي ترمي إليها التربية البدنية والرياضية باعتقادهم أنها تقل أهمية بالمقارنة مع المواد التربوية الأخرى.
- تهميش بعض المدراء للمادة التربية البدنية والرياضية بتخصيصهم حصتها للمواد الأخرى خاصة بقرب فترة الامتحانات، وهذا لعدم وعيهم بالأهداف الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية.
- تسليط الضوء على الأهمية النفسية والاجتماعية والتربوية لحصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل أو التقادي لمشاكل تلاميذ في مرحلة المتوسط.

## 6- تحديد المصطلحات:

### - تعريف التربية البدنية والرياضية:

هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالشامل المتزن من النواحي

البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية.<sup>1</sup>

- اصطلاحا: هي مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية التي يتم تدريسها بهدف تحقيق الأبعاد التربوية المراد تتميتها في مرحلة من مراحل التعلم.<sup>2</sup>
  - إجرائي: هي مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية، والمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات.
- تعريف التوافق:

- لغة: ورد في لسان العرب أن التوافق مأخوذة من وفق الشيء أي لاعمه، وقد وافقه موافقة، واتفق معه توافقا.<sup>3</sup>
  - اصطلاحا: هو علاقة إيجابية يقوم بها الفرد متعمدا لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على إدراك الحاجات البيولوجية والاجتماعية والانفعالية التي يعاني فيها.<sup>4</sup>
- تعريف التوافق النفسي:

- اصطلاحا: عرفه (حامد زهران) : هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.<sup>5</sup>
- إجرائي: هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000، ص25.

<sup>2</sup> اللجنة الوطنية للمناهج: الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 2005، ص203.

<sup>3</sup> جمال الدين الأنصاري: معجم لسان العرب، الجزء الثاني، القاهرة، دار إحياء التراث، 1988، ص262.

<sup>4</sup> عبد الرحيم بخت: 1988، الخصائص التوافقية والعصبية والذهانية، مجلات عربية وأمريكية، مجلة علم النفس، العدد السادس، ص257.

<sup>5</sup> حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، 1978، ص31.



## - تعريف المراهقة:

- لغة: المراهقة هي إحدى المراحل العمرية في حياة الإنسان، وتعني في الأصل اللغوي الاقتراب، ورهقتُ الشيء رهقاً أي قربت منه، وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء اللغة، هذا المعنى في قولهم: رهق بمعنى غشى، أو لحق أو دنى، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج<sup>1</sup>.
- اصطلاحاً: هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات انفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالباً ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل<sup>2</sup>.
- إجرائي: هي المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد، حيث يتم خلالها البدء بالنضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.
- مرحلة التعليم المتوسط:
- تعتبر مرحلة امتداد للتعليم الابتدائي التي أصبحت مدة التدريس بها أربع سنوات استناداً إلى تنفيذ عملية الإصلاح ( 2003، 2005) خلفاً للطور الثالث من التعليم الأساسي ذي الثلاث سنوات ويركز فيه على تعميق المكتسبات السابقة وتجسيد المعارف والمفاهيم بوضعية عملية وواقعية، مع إدماج اللغة الانجليزية في السنة الأولى وتنتهي هذه المرحلة بشهادة التعليم المتوسط التي تسمح للتلميذ بالانتقال إلى التعليم الثانوي<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 275.

<sup>2</sup> مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية، ط1، دار الشرق، جدة ب.ت، ص 62.

<sup>3</sup> وزارة التربية الوطنية الجزائرية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية، الجزائر، 2008، ص 12.

## 7- الدراسات السابقة والمثابفة:

إن الدراسات السابقة تعتبر لأي باحث نقطة بداية حتى يستطيع أن يقارن ما وصل إليه في دراسته بما وصل إليه ممن بحث قبله، فإما أن يؤكد النتائج السابقة أو الخروج بنتائج جديدة تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية، والإطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار و نظريات وفروض وتفسيرات تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها، وفي هذا السياق حاولنا الإطلاع على العديد من البحوث التي تمس موضوع البحث، فوجدنا دراسات سابقة وأخرى مثابفة نذكر منها:

▪ دراسة الباحثة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (2003م):

وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي و البعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية، حيث بلغ قوامها 31 مسنا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة العربية.

**وكانت أهم النتائج:** يؤثر البرنامج التروحي إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين-التحسن بنسبة 42.86% في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين -تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57% للقياس القبلي، 42.86% للقياس البعدي.<sup>1</sup>

▪ دراسة الباحث حسين محمد الأطرش (2005م):

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية شعبية مصراتة بليبيا، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص ومحاولة تفسير هذه العلاقة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

<sup>1</sup> كاميليا زين العابدين عبد الرحمن: تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2003م.

وكانت أهم النتائج: عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 عدم وجود علاقة إرتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث -وجود فروق غير دالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغيري الجنس والتخصص.<sup>1</sup>

#### ▪ دراسة ثناء فؤاد أمين (1982):

وهدفت إلى دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، والتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية.

اشتملت عينة الدراسة على 84 طالبة من المدارس الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية (18 طالبة تمارس الجمباز، 24 تمارس الكرة الطائرة، 42 لا تمارس الرياضة)، وتضمنت أدوات الدراسة على اختبار المرحلة الإعدادية والثانوية من إعداد عطية محمد هنا.

وكانت أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين العينة الرياضية، والعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي في التوافق الشخصي والاجتماعي، والتوافق العام لصالح العينة الرياضية.<sup>2</sup>

#### ▪ دراسة أحمد أمين فوزي (1980):

وهدفت إلى التعرف على أثر التدريب الرياضي في التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، حيث اشتملت عينة الدراسة على 500 طالب اختبروا بطريقة عشوائية، من تلاميذ الصفين الثاني والثالث الإعدادي بمدارس شرق ووسط الإسكندرية، منهم 250 طالب غير رياضي، كما تضمنت أدوات البحث على اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية

<sup>1</sup> حسين محمد الأطرش: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية، 2005م.

<sup>2</sup> ثناء فؤاد أمين: دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، والتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية للعام الدراسي 1981-1982 - بحث منشور في مجلة جامعة حلوان ديسمبر 1982.

لقياس التوافق النفسي من إعداد عطية هنا، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والثقافي من إعداد صلاح مخيمر.

وكانت أهم النتائج : وجود فرق معنوي في درجة التوافق النفسي بين التلاميذ المنظمين في التدريب الرياضي، وغير المنظمين في التدريب الرياضي، كما وجدت فروق معنوية في درجة التوافق الشخصي لصالح الممارسين للأنشطة الفردية عن الممارسين للأنشطة الجماعية.<sup>1</sup>

#### -التعليق عن الدراسات السابقة:

من الاستعراض النظري السابق للدراسات السابقة المرتبطة توصل الباحثان إلى مايلي:

- أوضحت هذه الدراسات الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط الرياضي في تحقيق التوافق النفسي للأفراد الممارسين للنشاط الرياضي.
- معظم الدراسات أثبتت دور ممارسة الرياضة الايجابي في رفع درجة التوافق النفسي بصورة مباشرة.
- معظم الدراسات أقيمت في مستويات محلية في مجتمعات لا تماثل المجتمع الجزائري وتختلف عنه.
- معظم الدراسات متفقة لصالح الرياضيين.
- استخدمت معظم الدراسات مقاييس لآخرين بعد تقنينها علميا وبعضها لبيتناسب مع بيئته وعينته كما قام البعض الآخر بتصميم أداة البحث.
- أما المعالجات الإحصائية متشابهة في معظم هذه الدراسات للحاجة الموحدة لها في هذه المعالجات.

<sup>1</sup> أحمد أمين فوزي: أثر التدريب الرياضي في التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، بحث منشور في مؤتمر علمي بكلية التربية الرياضية بنين الإسكندرية 1980.

## - الاستفادة من الدراسات السابقة:

نتيجة للمؤشرات النابعة من أوجه التشابه والاختلاف فيما بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، فقد استعان الباحثان لإجراء بحثهم من حيث إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها، وصياغة الفروض التي تحقق الأهداف فضلا عن:

- تحديد المنهج في الدراسة، فقد استخدمت الدراسات السابقة في مجال التوافق النفسي والاجتماعي أحد المنهجين:

- المنهج الوصفي لقياس التوافق النفسي بأبعاده المختلفة.

- المنهج التجريبي عند إعداد برامج تجريبية خاصة بأنشطة رياضية معينة لغرض دراسة مدى تأثيرها على عملية التوافق النفسي الاجتماعي لدى فئة معينة.

وسيتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الحالة.

- تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة وجميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة، فقد أجريت هذه الدراسات على عينات من التلاميذ المراحل التعليمية (إعدادي، ثانوي)، وكذلك طلاب جامعيين، واتضح في معظم الدراسات تركيز اختيار العينة على الطريقة الطبقيّة العشوائية، والطريقة العشوائية. وتعتبر هذه الدراسة في بعض جوانبها استكمال لبعض الدراسات المرتبطة والتي ساهمت في اختيار المنهج والعينة، وأدوات جمع البيانات وكذلك عرض وتفسير نتائج هذا البحث.

# الجانب النظري

# الفصل الأول:

التربية البدنية والرياضية

**تمهيد:**

إن معنى التربية يختلف من فرد إلى آخر ويتضح هذا الأمر من مستوى ثقافة الأفراد وفلسفتهم في الحياة، فبعض الناس يتصورون أن التربية هي اكتساب معارف ومعلومات عن طريق المدرسة أو نتيجة المعاملات التي يتلقاها الفرد من أسرته في المنزل، لكن التربية في حد ذاتها تعديل أو تغيير في سلوك الفرد تجاه المواقف التي يواجهها في حياته، أي أنها عملية مستمرة من التغيير والتلاؤم والتكيف.

فقد أصبح النمو الأمثل الذي يتوخاه كبار المربين للفرد، هو الذي يضمن نموا كاملا متزنا في النواحي الجسمية، والعقلية، والاجتماعية و الوجدانية، بحيث يستطيع هذا الفرد أن يكيف نفسه وحياته في المجتمع الذي يعيش فيه، عن طريق المهارات الحركية والعقلية و الاجتماعية.

والتربية الرياضية في صورتها التربوية الحديثة بنظمها وقواعدها السليمة و ألوانها المتعددة تعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الايجابي، تزوده بخبرات ومهارات واسعة تساعده على التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته ومسايرة العصر الحديث في تطوره ونموه.<sup>1</sup>

ويعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي مظهر من مظاهر التربية ويعتبر وسيلة من أجل إعداد الفرد من كل النواحي المتعلقة بحياته فله أثر كبير في تكوين الصفات الاجتماعية والخلقية والشعورية والبدنية والعقلية للأفراد وإعداد الفرد إعدادا شاملا متكامل كموطن صالح ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه وهذا هو الهدف المشترك بين التربية البدنية والتربية العامة.

<sup>1</sup> محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة، دار الجليل، بيروت، دون تاريخ، ص 9-10.



## 1- التربية

## 1-1 المفهوم اللغوي والاصطلاحي للتربية:

تمثل التربية عملية أساسية وحيوية لأي مجتمع إنساني وتختلف المجتمعات في النظر إلى التربية اختلاف المنطلقات الفكرية والقومية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية التي يتبناها كل مجتمع بل إنها تختلف من مجتمع إلى آخر وفترة زمنية أخرى<sup>1</sup>.

ومع هذا الاختلاف فإن لها معالم مشتركة واهتمامات متشابهة في كل زمان ومكان فقد حاول الكثير من المربين أن يعرفوا التربية واختلفوا كثيرا في تعريفها اختلافهم في الفرض منها، ونذكر هنا بعض التعريفات:

- دوركايم "هي عملية التنشئة الاجتماعية المتضمنة للأجيال الصاعدة".

- هيل "التربية الكاملة هي تلك التي تحفظ القيمة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية".

- جون ميلتون "التربية الكاملة هي التي تجعل الإنسان صالحا لأداء أي عمل عاما كان أو خاصا بدقة ومهارة".

- بستالوزي "التربية تنمية كل قوى الطفل تنمية كاملة متلائمة".

## 1-1-1 مفهوم التربية لغة:

التربية في اللغة من الفعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو ، وربى الولد أي هذبه وأصلها ربا أي زاد ونما<sup>2</sup>.

وجاء في (لسان العرب) ربا الشيء زاد ونما ربيته، نميته.

وفي القرآن الكريم قال تعالى "يربى الصدقات" أي يزيدها.

وقالوها في الجاهلية للملك ، يقال رب الدابة ورب الدار والرب في اللغة يطلق على الملك

والمدير والمربي ويقال ربي الشيء أي أصلحه ورب ولده أي رباه والمر بوب هو المربي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> احمد عمر سليمان روبي: الأهداف التربوية، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 9.

<sup>2</sup> رابح تربي: أصول التربية والتعليم، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص 18-33.

## 1-1-2 مفهوم التربية اصطلاحاً:

التربية تفيد في الاصطلاح معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي أو نبات وحيوان وإنسان ولكل منها طرائق خاصة لتربيته وتربية الإنسان تبدأ في الحقيقة قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن نهى الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً متكاملًا من جميع النواحي لشخصيته العقلية والخلقية والجسمية والروحية فالتربية إذن هي عملية تكليف الفرد ليتماشى ويتلاءم مع تيار الحضاري الذي يعيش فيه وبهذا تصبح التربية عملية خارجية يقوم بها المجتمع لتنشئة الأفراد ليسا يروا المستوى الحضاري.

وعلى هذا فالتربية هي أولاً وقبل كل شيء عملية نمو بمعنى أن الفرض الأول والأهم والطريقة المثلى هي أن تكون التربية مجالاً لنمو المتربي جسداً وعقلاً وعاطفة واجتماعياً ومعرفة ومهارة، كما أنها عملية نمو للشخصية الإنسانية كاملة بوصفها كلاً لا يتجزأ جسداً ونفساً، عقلاً وعاطفة وعملاً وبوصفها مواقف وتصرفات ومشاعر ونوايا ومفاهيم وأعمال وبهذا المعنى الدقيق تكون العملية التربوية كما يقول (ديوي) هي الحياة<sup>2</sup>.

## 1-2 وظيفة التربية:

يرى أحمد الخشاب أن "التربية تعبر عن نسق اجتماعي له دور وظيفي في إعداد وتنشئة الفرد وتهيئته من النواحي البدنية والعقلية والخلقية ليكون عضواً فاعلاً في مجتمعه".

وقد ظهر "فريد نريج" أن الوظائف الاجتماعية للتربية هي:

- نقل ثقافة المجتمع عبر الأجيال.

- إحداث تكامل بين الثقافة الكلية العامة والثقافات الفرعية أو الجزئية داخل المجتمع.

- مساعدة الفرد على اختيار الأدوار الاجتماعية.

- مصدر مهم لعمليات التحديث الثقافي والاجتماعي.

ويرى بروم ويلزوك أن وظائف التربية يمكن أن تقسم إلى قسمين أساسيين على الوظائف:

<sup>1</sup> جمال الدين بن منظور: لسان اللسان وتهذيب لسان العرب، دار الكتب العلمية، ج 7، بيروت، 1993

<sup>2</sup> غسان محمد صادق د سامي الصفار: التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي لطلبة كلية الرياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1988، ص 25.

**الأول:** موجه للمجتمع حيث تعمل التربية على إبقاء المجتمعات الإنسانية وعلى استمرارها عن طريق النقل الثقافي الذي تقوم به التربية من أجيال سابقة إلى أجيال لاحقة.

**الثاني:** موجه للفرد حيث تدعم التربية مقدرات الفرد وتسهم في تحقيق ذاته وعلى التربية أن تعمل على إقامة توازن بين هذين المنطقتين من الوظائف<sup>1</sup>.

### 1-3 العوامل المؤثرة في التربية:

منذ ظهور الإنسان ظهرت التربية وإنها كانت ملازمة للإنسان بحكم أنها كانت ولا زالت ضرورة لوجوده، ولو نظرنا إلى أي مجتمع لوجدنا أن تطور التربية فيه بوسائلها وأهدافها إنما هو مظهر من مظاهر التطور الاجتماعي ، وكل ما يؤثر في المجتمع ونظام معيشتة اقتصاديا كان أو سياسيا أو دينيا أو إداري غير تطور اجتماعي ويمكن القول أن من العوامل المؤثرة في التربية يمكن حصرها في:

#### 1-3-1 العوامل المتعلقة بالتغيير الاجتماعي:

هو ما يحدث في الأمة من تطور تدريجي في نظم الحكم والقوانين وعلاقة أفراد الأسرة ببعضهم البعض، وعلاقة الفرد بالفرد وقواعد الأخلاق.

#### 1-3-2 العوامل الدينية:

تعتبر عاملا مهما في توجيه الأفراد والجماعات ومحور أفكار الناس ومعتقداتهم والمؤثرة في تصرفاتهم وأنماط سلوكهم فهي تساعد على نشر نوع من التربية وازدهارها.

#### 1-3-3 العوامل الاقتصادية:

تؤثر على التربية هو مستوى انتشارها، فالقوة الاقتصادية هي التي تحدد عدد المؤسسات التربوية ، وصرف مرتبات المربين من العوامل التي تجعل المهتمين بالتربية يدخلون العامل الاقتصادي في حسابهم قبل اتخاذ أي قرار للتوسع التربوي.

إن جميع هذه العوامل تعتبر الأهم للتأثير في التربية، دون تجاهل ما يحدث في الأمة

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996، ص 144-145.

من تغير اجتماعي نتيجة صلاحياتها بغيرها من الأمم الأخرى فالتربية تؤثر في تطوير المجتمع وهي عامل مؤثر في حياته، غير أنها عادة تتكيف لتلبي حاجات المجتمع<sup>1</sup>.

## 2- التربية البدنية والرياضية

### 2-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية عند العلماء، وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير وهي ليست بالأمر الجديد المستحدث، وإنما قديمة وأساسية ولم يستعمل هذا المصطلح إلا في بداية النصف الثاني من القرن الثامن عشر رغم ظهورها في عصر النهضة.

وقد استعمل هذا المصطلح كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة أما من الناحية التربوية في المؤسسات التربوية يعبر عنه "بالتربية البدنية" أما في المنافسات يعبر عنه بالرياضة<sup>2</sup>، وأخذ هذا المفهوم يتوسع وأصبح يحظى بكثير من الاهتمام رغم هذا الاختلاف في تعريفها والاتفاق في مضمونها، نوجز أهم التعاريف فنجد:

#### 2-1-1 لغويا:

جاء في لسان العرب لابن منظور ما يلي من معاني بدن: بدن الإنسان أي جسده، ويقال رجل بادن "سمين".

#### 2-1-2 اصطلاحا:

يعرفها فيري "التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إنها تشغل دوافع النشاطات الموجدة في كل شخص للتنمية من ناحية العضوية والانفعالية". ويست بوشتر "أنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيطة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك".

<sup>1</sup> محمود السيد سلطان: مقدمة في التربية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985، ص 134.

<sup>2</sup> محمود عوض بسويوني ويفصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 07.

وتناول ويست بوتشر هذا التعريف بالتحليل مشيراً إلى أن التربية البدنية تشمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية واللياقة البدنية<sup>1</sup>.

لوكمين "التربية البدنية والرياضية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية، اللياقة البدنية من خلال النشاط البدني".

كوبسكي كوزليك "التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدياً وعقلاً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني".

روبرت بويان "تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد"<sup>2</sup>.

بتر أرنولد "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر"،

ويعرفها شارل كويل "هي العملية الاجتماعية لتعبير سلوكيات الكائن الحي البشري الناشئ أساساً عن استثارة اللعب من خلال أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من نشاط"<sup>3</sup>.

## 2-2 المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية:

يمكن تناول التربية البدنية من منظور إجرائي على أساسها أنها<sup>4</sup>:

- مجموعة أساليب وطرق فنية تهدف إلى اكتساب القدرات البدنية ، والمهارات حركية و المعرفية والاتجاهات الفكرية.

- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.

- مجموعة قيم ومثل التي تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محاكاة

وموجهات للبرامج والأنشطة ، وكما يبدو فإن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة ، كما أنها تفضي بعضها البعض، وذات طبيعة هرمية متدرجة، ومع ذكر الطرق والأساليب الفنية هي

<sup>1</sup> جمال الدين بن منظور، مرجع سابق، ص 48.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 35.

<sup>3</sup> د محمد الجماحي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1998، ص 18.

<sup>4</sup> أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 34-37.

الأولى إلا أنها هي الخطوة الأخيرة بعد تشكل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ.

## 2-3 مفهوم التربية الرياضية:

هي جانب من التربية العامة التي تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة من نواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية عن طريق النشاطات البدنية المختارة بإشراف قيادة واعية مختصة لتحقيق الأهداف.

هي جزء متكامل من التربية تهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للأفراد من خلال أنشطة البدنية اختيرت على أساس تحقيقها لهذه الحاصلات<sup>1</sup>، و التربية الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بحصائل تعليمية وتربوية هامة أن تعبير التربية أوسع كثيرا أو أعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية ويمكن تعريف التربية الرياضية من وجهة نظر العلماء مثل **وليامز** الذي عرف التربية الرياضية أنها مجموعة من الأنشطة الرياضية التي اختيرت كأنواع ونفذت كحصائل كما عرف **ناش** التربية الرياضية هي: ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من استجابات<sup>2</sup>.

وبذلك فإن التربية البدنية والرياضية الحديثة تولي للجسم عناية كبيرة وتوضح أهمية رعاية الجسم والعقل والنفوس ومن أهم الأسباب التي جعلت علماء التربية في ميدان التربية الحديثة يولون أهمية العناية بصحة الجسم وقيام أجهزته بوظائفها تؤثر في سعادة الطفل وسعادة المجتمع وعن طريق التربية البدنية نصل إلى تحقيق التوافق النفسي والنمو الاجتماعي والعقلي بطريقة صحيحة وهي بذلك لا تقل عن مجالات التربية الأخرى.

<sup>1</sup> أمين الخولي: التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 18.

<sup>2</sup> محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، 1992، ص 10.

باستعراض مجموعة التعريفات نخلص إلى استخراج العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية والرياضية.

- إن الأنشطة الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني.

- إنها أهم العمليات التربوية التي يكتسبها من خلالها الفرد المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية والأخلاقية.

- أن الحصائل والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برامج النشاط البدني لا تثري وتنمي الجانب البدني فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية.

- أنها أهم عنصر لاستثارة اللعب وتحقيق التوافق النفسي.

- إنها أهم مجال لتحقيق التفوق الدراسي والتحصيل الأكاديمي من خلال إشارة دوافع التعليم لدى الإنسان.

## 2-4 أبعاد التربية الرياضية:

هناك طرق كثيرة مختلفة للتفكير في مضمون والسمة مميزة للتربية الرياضية وقد تم طرح

أحد أطوار العمل المفيدة في التعرف على المادة وفهمها:

- التعليم عن الحركة (تعريف الطلاب بالأنشطة).

- التعليم من خلال الحركة (لتحقيق أهداف تعليمية ليست جزءا من الأنشطة).

- التعليم في الحركة (تعلم كيفية أداء الحركة ذاتها).

## 2-5 أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان من قديم الزمان بجسمه ولياقته وشكله ، تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد

والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً اجتماعية

كاللعب والألعاب والتمارين البدنية والتدريب البدني والرياضة كما أدرك أن منافع الناتجة

عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية

والمعرفية والجوانب الحركية والمهارية والجوانب الجمالية والنفسية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا متكاملًا وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية وهي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا تاريخيا<sup>1</sup>. ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني نذكر: سقراط مفكر الإغريق أبو الفلسفة "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي"<sup>2</sup>. وكما ذكر المفكر شيللر في رسالته جماليات التربية ، إن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب ويعتقد المفكر ليد أن التربية البدنية تمدد لتهديب الإرادة ويقول أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل أنه على النقيض الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه.

وقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشا البدني والرياضي يلعب دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية وتميزها من حيث إسهامه في تحسين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الاجتماعية والإيصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة هو بحاجة إلى مربين يعلمون على قيادة نموه من الناحية النفسية والاجتماعية<sup>3</sup>.

## 2-6 أهداف التربية البدنية والرياضية:

لقد نالت التربية البدنية والرياضية اهتمام كبيرا من قبل مفكريها مما جعلهم ينكبون على تحديد أهداف واضحة لها باعتبارها أحد المشكلات التي تواجه المادة ، وأيضا تستمد أهدافهم من قيم وثقافة المجتمع، ويقول ويست بوتشر "إن الأهداف المحددة للتربية البدنية والرياضية

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 11.

<sup>2</sup> محمود عبد الفتاح عدنان: الثقافة والتربية في عصور القديمة، دار المعارف، القاهرة، 1961، ص 89.

<sup>3</sup> أمين الخولي ومحمد الحماحي: مفهوم التربية الحركية سلسلة الثقافة الرياضية، عدد 11، معهد البحرين الرياضي، المنامة، 1993، ص 09.



هي التي توضح لنا إلى أين تسير وما تأمل تحقيقه ، وبذلك يجب أن يكون للتربية البدنية والرياضية أهدافا واضحة ومحددة<sup>1</sup>.

إن قضية تحديد الأهداف في التربية البدنية والرياضية قد تصل مباشرة بوضعها كمهنة محترمة في السياقات الاجتماعية ونظام أكاديمي يسعى لتأكيد هوية الأكاديمية المعرفية في الأوساط العلمية والأكاديمية، ويعتبر **دودلي سارجنت** أول من صنع أهداف لها عام 1979، وتمثلت في الآتي:

### 2-6-1 الناحية الصحية:

تقدير تناسب الطبيعي في جسم الإنسان التعرف على ترشيح أعضاء الجسم ووظائفها ،دراسة المؤثرات الصحية، تغذية، النوم.

### 2-6-2 الناحية التربوية:

غرس القدرات العقلية والجسمية وخاصة تلك التي يمكن استخدامها بالوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية.

### 2-6-3 الناحية الترويجية:

تحديد القوى الحيوية التي تمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية للنشاط وتأدية واجباته بسهولة.

### 2-6-4 الناحية العلاجية:

استعداد الوظائف التي طرأ عليها خلل وإصلاح أخطاء والعيوب الجسمية<sup>2</sup>.  
ومنذ ذلك الحين بقي علماء ومفكري التربية يضيفون ويضعون أهدافا جديدة كلما زاد إدراكهم لخصوصية التربية البدنية والرياضية وقد قام **كلارك هيدنجتن** بتقسيمها إلى خمس أهداف:

- ✓ الأهداف الفورية المتصلة بتنظيم وتسيير حياة الطفل.
- ✓ الأهداف المتصلة بالتنمية.

<sup>1</sup> حسن سليمان: التربية في المجتمعين اليوناني والروماني، دار النهضة، مصر، القاهرة، 1970، ص 95.

<sup>2</sup> منير عطاء الله: تاريخ التربية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1968، ص 38.

✓ الأهداف المتصلة بالمستويات الاجتماعية.

✓ الأهداف المتصلة بإمكانيات التحكم في الظروف الصحية.

## 2-7 علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية، النمو البدني، صحة البدن والمظهر الجسماني.

وعلى هذا فإن مصطلح التربية البدنية والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحمي جسم الإنسان ، فالتربية البدنية جزء هام من التربية العامة، وهي ليست شكل يضاف إلى البرنامج المدرسي ومما سبق يتضح أن هناك علاقة وصلة واضحة بين البدنية والتربية ويمكن إيضاحها فيما يلي:

✓ أن سجل التاريخ التربوي يطوي بين صفحاته حقيقة وهي أن أول درس تعلمه الإنسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني، فمارس الصيد والتسلق،... الخ.

✓ اتفق العلماء على أن التربية البدنية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية،

البدنية، الاجتماعية، وإيماناً بأن الفرد وحدة متكاملة كل ما يؤثر في نفسه يؤثر بالتالي في بدنه وعقله وهذا الأمر بالنسبة للتربية البدنية.

✓ أجمع علماء التربية وعلم النفس على أن أي عمل أو منهج لا بد أن ينبع من ذاتية

الأفراد المراد تربيتهم ويتحدد وفقا لميولهم وحاجتهم ، ولذلك اتجهت التربية الحديثة إلى هذه النظرية، واستغلتها في تربية الأفراد.

✓ التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعي الميول والحاجات والدوافع الإنسانية فكل فرد من حقه أن يمارس الأنشطة حسب إمكانياته وميوله وقدراته<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> نوال إبراهيم شلتوت ومراد محمد نجلة: تاريخ التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدينا للطبع والنشر، الإسكندرية، مصر، بدون سنة، ص 9-10-11.

## 2-8 الأسس العلمية للتربية البدنية:

إن للتربية البدنية والرياضية في الوقت الراهن تستقي معلوماتها من ناتج الدراسات المختلفة كعلم الاجتماع وعلم النفس وعلم النفس الاجتماعي والطب والتشريح والبيولوجيا والفيزياء والرياضيات وحتى الفلسفة وعلوم التربية، وهذا يعني أنها مجرد تجميع لهذه العلوم مما يطرح الجدل القائم حول عملية التربية البدنية وبالأحرى حول مبادئها وأسسها العلمية يؤدي بذلك باختصار عرض هذه الأسس العلمية.

### 2-8-1 الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية :

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان ونشاطه الحركي حيث يتميز هذا الجسم بميكانيكية معقدة جدا لذلك وجب على مدرس التربية البدنية أن على دراية كاملة حول هذا الجسم وتركيبه ووظائف أعضائه ، وفهم الأسس البيولوجية للتربية البدنية وضرورة للمربي في ميدان حتى يمكنه من تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة وأن لديه قاعدة لأنه يتعامل مع جسم وقد يتعرض هذا الجسم لأذى إذا لم يكن المسؤول بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري.

### 2-8-2 الأسس السيكولوجية (النفسية) للتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على نمو والإعداد البدني ولكن يمتد ذلك ويشمل الصفات الخلقية والإرادية فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في تحليل التدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي لذلك على مدرس التربية البدنية أن يقوم تعليم أوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنة طبقا للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها وإذا ألم المعلم بأحسن طرق تعليم المهارة في مجال التربية البدنية فإن يحقق أحسن النتائج بأقل جهد.

### 2-8-3 الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

تستطيع التربية البدنية والرياضية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية، وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فاللعب أحد مظاهر التآلف الاجتماعي، ونجد أن التربية اليوم تعلم العلاقات الإنسانية السليمة المتفقة مع النسق والموضوع، فاللاعب يبذل قصارى جهده لهزيمة منافسه، ولكن بطريقة اجتماعية مقبولة. والتربية البدنية من خلال أنشطتها قادرة على تقديم الكثير لتغطية احتياجات الفرد التي تشمل التعاون واقتسام الحب والألفة والاهتمام بآراء الآخرين، كما تعمل على توجيه رغبات الأفراد واتجاهاتهم عن طريق اللعب والترويج والرغبة في التأثير والتأثر بالغير<sup>1</sup>. ويتبين أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها اعتمادا على أسس علمية كعلم الاجتماع الرياضي وعلم النفس الاجتماعي.

### 2-9 تبريرات التربية البدنية بالمدرسة:

لعل أهم أدوار التربية البدنية بالمدرسة هو تثقيف الأطفال والشباب وتربيتهم من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية وثقافة تروحية ليتحملوا مسؤوليتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم، والإطار التالي يلقي الضوء على التبرير العقلاني لوضع التربية البدنية داخل المنهج المدرسي<sup>2</sup>.

ويوضح أهم أدوارها التربوية:

- ✓ تنمية الكفاية البدنية، وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية نافعة.
- ✓ الارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة.
- ✓ تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للأداء الحركي.
- ✓ تنمية وتأسيس تقدير الذات للتلميذ من خلال تنمية الثقة بالنفس.

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 28-29.

<sup>2</sup> أمين الخولي وجمال الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، الجزء 6، ط 2، 2005م، ص 30.

✓ تنمية مهارات حل المشكلات.

✓ تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية.

✓ ربط ما يدرس في التربية البدنية وبين المقدرات الثقافية للمجتمع.

## 2-10 درس التربية البدنية والرياضية:

### 2-10-1 مفهوم درس التربية البدنية:

درس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هاته الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وغير مباشر<sup>1</sup>.

### 2-10-2 أهداف درس التربية البدنية:

ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية إلى تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وتطوير الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والمعارف والمعلومات والمفاهيم الرياضية والاتجاهات القومية الوطنية ونواحي التذوق والتقدير من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية. ولكل درس من دروس التربية البدنية أهداف تعليمية وأهداف تربوية، فالأهداف التعليمية موجهة نحو تنمية قدرة الفرد على الأداء والأهداف التربوية موجهة نحو تنمية استعداد الفرد للأداء. فقد تكون أهداف الدرس مهارية مثل تطوير الصفات البدنية وتنمية المهارات الأساسية الطبيعية كالجري المشي والوثب...إلخ. والمهارات والقدرات الخاصة بأنشطة المنهج مثل مهارات الألعاب وألعاب القوى والتمرينات؛ أو أهداف معرفية كمعرفة قوانين الألعاب أو التخطيط إلى الخطط الهجومية ، وكل هذه الأهداف المهارية أو معرفية تندرج تحت الأهداف التعليمية للدرس.

<sup>1</sup> محمد عوض بسويوني وفصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية ، الجزائر، ط 2، 1992، ص 24.

أما بالنسبة للأهداف التربوية للدرس فإنها تشمل الجوانب الانفعالية والاجتماعية والخصائص الخلقية مثل احترام الذات والجماعة والتعاون والصدق والأمان والمنافسة الشريفة. ولهذا فإنه يتحتم على معلمي التربية البدنية تحديد الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية مثل اهتمامهم بتحديد الأهداف التعليمية لهذه الدروس.

ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية فيما يلي:

- تنمية عناصر اللياقة كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن... إلخ.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية كالجري، والوثب، والرمي، والتسلق، والحجل، والزحف.
- تعليم واكتساب المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية الأساسية الألعاب، ومسابقات الميدان والمضمار، والجمباز، والتمرينات.
- تنمية بعض الميول الرياضية وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية.
- إكساب العديد من السمات الخلقية الإيجابية مثل الأمانة، والنظام، والطاعة، والشجاعة، التعاون، والاعتماد على النفس... إلخ<sup>1</sup>.

## 2-10-3 أنماط درس التربية البدنية:

هناك أنماط مختلفة من الدروس تختلف باختلاف الهدف الأساسي الذي يرمي إليه المعلم وطبيعة الدرس نفسه.

ونجد أن درس التربية البدنية في المدارس يغلب عليه بصفة عامة نجد الجانب العملي.

وقد قام **هونلد Hunald (1973)** بتقسيم درس التربية البدنية إلى ما يأتي:

- دروس تمرينات بدنية هدفها تقوية العضلات وإكساب الجسم الرشاقة والقوام المعتدل.
- دروس لإعادة أي إعادة التمرينات والمهارات.
- دروس تجميع بين النوعين السابقين.
- دروس تجمع بين التمرينات والجمباز والألعاب وألعاب القوى.
- دروس تطوير عناصر اللياقة البدنية.

<sup>1</sup> د. بدور المطوع، سهير بديع: التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها، دار العلم، ط 2، الكويت، 2006، ص 90.

-دروس إكساب المهارات الحركية.

-دروس الإعادة والتثبيت والإتقان.

-دروس التقويم وقياس المستوى<sup>1</sup>.

## 2-10-4 محتوى درس التربية البدنية.

يحتوي درس التربية البدنية على ثلاثة أقسام رئيسية هي:

### ✓ القسم التمهيدي:

وهو إعداد التلاميذ نفسياً لتقص معرفة الواجبات الحركية المختلفة؛ والجزء التحضيري يضمن

بداية منظمة للدرس ويحدد نجاح المدرس والحالة النفسية والبدنية للتلاميذ.

ومن أهم مميزات هذا الجزء:

- تمارينات بسيطة.
- تمارينات غير مملة.
- تمارينات مسلية.
- تناسب التمارين مع جنس و سن التلميذ.

### ✓ الجزء الرئيسي:

فيه جزأين، جزء تعليمي وجزء تطبيقي؛ التطبيقي وهو نقل الحقائق والشواهد

والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى،

الجيدو والألعاب الجماعية ككرة اليد ، وأهم مميزاته هو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى

نجاح الحصة التدريسية.

أما التعليمي يقدم فيه المهارات والخبرات والواجب تعلمها سواء كانت في لعبة فردية أو

جماعية؛ كالجري؛ كرة الطائرة.

### ✓ القسم الختامي:

<sup>1</sup> د. بدور المطوع، سهر بديع: المرجع السابق، ص 91.

وهدفه الرجوع إلى الحالة الطبيعية وتهدئة أعضاء الجسم وعودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصّة، ويتضمن عدة تمرينات للتهدئة والاسترجاع ، كالتنفس، الاسترخاء، وتمارين ذات الطابع الهادئ<sup>1</sup>.

### 3- أستاذ التربية البدنية والرياضية

#### 3-1 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع.<sup>2</sup>

يمكن القول أن الأستاذ هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل المرضي نتيجة توظيفه لما يلي:

- ✓ المؤهل العلمي الذي حصل عليه في مجال تخصصه.
- ✓ الخبرة المهنية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- ✓ القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها .

ويمكن القول من جهة ثانية هو ذلك الشخص الهادئ المتزن والمحافظ، يميل إلى التخطيط دائما ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ويساعد التلاميذ على تحقيق التحصيل العلمي الجيد، ويكون دائم النشاط والحركة.

<sup>1</sup> د.محمود عوض بيسيوي وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق ت.ب.ر.، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 114-115.

<sup>2</sup> أكرم كزي خطابية، المنهاج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1997، ص 173.



## 3-2 السمات الأساسية للأستاذ المعاصر:

اشتراطت التربية الحديثة شروطاً دقيقة جداً لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية:

-الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها، وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية.

-يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات وممارسات قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.

- عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثاً تربوياً يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.

- عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقاً بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار.<sup>1</sup>

فهو القادر على تحليل الظواهر، وعلى رؤية أسباب النجاح والفشل، ولذا فهو لا يختار أساليبه وطرقه ووسائله أثناء التعليم ببساطة، وإنما يختار أحسنها، وهو يشخص ويصمم نشاط تلاميذه المعرفي الدراسي، ويتوقع النتائج التي يمكن الحصول عليها.

<sup>1</sup> يخلف أحمد: ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصفي، رسالة ماجستير غير منشور، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2010، ص88.

### 3-3 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

#### 3-3-1 الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع

واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، وهي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات و  
الفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية. ولقد أبرزت دراسة  
أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد مايلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، الأخلاق والالتزان.
- يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية .
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

#### 3-3-2 الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض  
المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، وهي في نفس  
الوقت تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

- حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقائه، تقييم التلاميذ وفقا للخطة  
الموضوعية.

-إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية (الفروقات الفردية)

-تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.

- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.
- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية.

### 3-4 حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية:

بعد كل الواجبات التي سبق ذكرها عن الأستاذ، وكل ما يجب أن يكرس له نفسه جسميا، وروحيا لأداء مهنته على أحسن وجه، فإن ذلك يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ بإعطائه كل الحقوق المؤسسة، ومن هذه الحقوق نذكر:

- يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات المهنية.
- يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.
- لا يجب أن تنقص هيئات التفتيش من حرية الأساتذة أو مبادراتهم أو مسؤولياتهم.
- يجب أن تعطى السلطات توصيات الأساتذة الوزن الذي تستحقه، وذلك فيما يتعلق بملائمة المناهج الدراسية وأنواع التربية الأخرى المختلفة للتلاميذ.
- يجب تشجيع العلاقات المقامة بين الأساتذة وأولياء التلاميذ، مع حماية الأستاذ من كل تدخل غير عادل أو غير مسوغ من جانب هؤلاء، خاصة في المسائل التي تعتبر بصورة أساسية من صلاحيات الأستاذ المهنية.
- يجب توطيد دستوري أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها
- من بين العوامل التي تؤثر في مكانة الأستاذ، يجب تعليق أهمية خاصة على الراتب ولاسيما أن عوامل أخرى في الظروف العالمية الراهنة كالمكانة أو الاعتبار الذي يعطى

لهم حسب مستوى تقدير وظيفتهم، أي يعتمد إلى حد كبير على المركز الاقتصادي الذي يوضعون فيه.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> جوزيف بلاط جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز: إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية، إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، 1986، ص388.

## خلاصة الفصل:

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

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

# الفصل الثاني:

## التوافق النفسي

**تمهيد:**

إن مصطلح التوافق هو من أكثر المصطلحات انتشارا في علم النفس والصحة النفسية، وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في عصرنا هذا في الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي، وقد اتفقت العديد من الدراسات على أن مفهوم التوافق: هو عملية التفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما: أولا الفرد نفسه وثانيا البيئة المادية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبع في ذلك وسائل ملائمة لذاته ولكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة، فقد خصصنا هذا الفصل لأهم أبعاد التوافق بما فيها التوافق النفسي وعناصره.

## 1- تعريف التوافق:

**1-1 لغة:** ورد في لسان العرب أن التوافق: مأخوذة من وفق الشيء أي لائمه، وقد وافقه موافقة، واتفق معه توافقاً<sup>1</sup>.

## 2-1 اصطلاحاً:

هناك عدة تعريفات التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بينها نجد.

- **عرفه جابر:** بأنه العملية الواعية المتكاملة المستمرة التي يسعى فيها الفرد إلى التوفيق بين متطلبات البيئة ومتطلباته بالشكل الذي يحقق له وللآخرين نمواً إيجابياً في الذات والخبرة والوعي<sup>2</sup>
- **وعرفه سكوت** بأنه: القدرة العامة على التكيف وعلى إرضاء الذات، والكفاية في العلاقة بين الأشخاص وتشمل القدرة العقلية والتحكم بالدوافع والعواطف والمواقف مع الآخرين والقدرة الإنتاجية والاستقلال الذاتي والنضج والموقف المناسب من الذات<sup>3</sup>
- كما عرفه زهران أنه "عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> جمال الدين الأنصاري: معجم لسان العرب، الجزء الثاني، القاهرة، دار إحياء التراث، 1988، ص262.

<sup>2</sup> مصطفى، يامن سهيل: العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق، 2010، ص183.

<sup>3</sup> مصطفى، يامن سهيل: نفس المرجع السابق، 2010، ص83.

<sup>4</sup> حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص57.



## 2- التوافق النفسي:

## 2-1 تعريف التوافق النفسي:

اختلف الباحثون في إعطاء تعريف للتوافق النفسي، فكل منهم ربطه باتجاهه النظري، ولو أن كل التعريفات تصب في معادلة واحدة متكونة من الفرد، البيئة، المؤثرات الخارجية، وطريقة تعامل الفرد مع بيئته الخارجية. وفيما يلي سوف نعطي بعض التعريفات التي تناولت موضوع التوافق النفسي.

يعرف "مجدي أحمد محمد عبد الله 1996" أن التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية منتجة في حدود قدراته واستعداداته، أما أن عجز عن ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيء التوافق.<sup>1</sup>

ويرى القوصي "أن التوافق خلو الفرد من النزاع الداخلي والتكيف لظروف البيئة الاجتماعية والمادية".<sup>2</sup>

ويشير الباحث عطية والذي ركز على أن التوافق يعني "استبعاد حالات التوتر، وإعادة الفرد إلى مستوى توازنه في البيئة التي يعيش فيها".<sup>3</sup>

التوافق النفسي كما تعرفه إجلال سرى : هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها، حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> مجدي أحمد محمد عبد الله، الاضطرابات النفسية للأطفال الأعراض والأسباب والعلاج، دار المعرفة الجامعية، 1996، ص264.

<sup>2</sup> عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة، القاهرة، 1981، ص150.

<sup>3</sup> عطية هنا: الشخصية والصحة العقلية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1960، ص48.

<sup>4</sup> إجلال سرى: أصول علم النفس، ط3، دار المعارف، القاهرة، 2000، ص152.

ومن خلال ما سبق يمكن أن نخلص إلى أن التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

### 3- معايير التوافق النفسي:

لقد حدد لازاروس Lazarwus وشافر معايير التوافق النفسي كالآتي:

#### 1-3 الراحة النفسية :

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

#### 2-3 الكفاية في العمل:

تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهاراته، من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحق له الرضا والسعادة النفسية.

#### 3-3 مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية:

إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.

#### 3-4 الشعور بالسعادة:

الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، وهي شخصية خالية من

<sup>1</sup> فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الأزايطة، الإسكندرية، 2000، ص73.

الصراع والمشاكل.

### 3-5 القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته، وأن يتحكم فيها وفي انفعالاته تجاه المواقف المختلفة وأن يتحكم أيضا في حاجاته ورغباته، فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع إشباعها، فيؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى إستحالة تحقيقها، فهو لذلك يستطيع أن يواجه سلوكه الوجهة الصحيحة طبقا لخطة مستقبلية يصفها لنفسه على أساس ما يتوقعه من نجاح.<sup>1</sup>

### 3-6 ثبات اتجاه الفرد:

إن ثبات اتجاهات الفرد تعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

### 3-7 الأعراض الجسمية:

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

### 3-8 اتخاذ أهداف واقعية:

الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف ومستويات لطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في أغلب الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مصطفى فهمي: دراسات في سيكولوجية التكيف، ط2، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1987، ص50.

<sup>2</sup> بلحاج فروجة: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، مذكره تخرج لنيل شهادة ماجستير غير منشور، جامعة تيزي وزو، الجزائر، 2011، ص118، 177.

## 4- أبعاد التوافق النفسي:

تتعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تثير السلوك والتي تبرز على مستويات مختلفة، ولقد اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعاً لاختلاف نظرة العلماء والباحثين.

## 4-1 التوافق الشخصي:

التوافق الشخصي عند **مصطفى فهمي** هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، غير كاره لها، أو ساخط عليها أو غير واثق بها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق، والضيق والنقص والرثاء للذات.<sup>1</sup>

فالتوافق الشخصي إذن هو التوافق الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي، ويشمل الاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميول الانسحابية و الخلو من الأمراض العصبية، وذلك لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة القلق والتوتر والشعور بالسعادة.<sup>2</sup>

## 4 2 التوافق الاجتماعي:

يعتبر التوافق الاجتماعي امتداداً طبيعياً للتوافق الشخصي، وإن فقد الإنسان توافقه الشخصي، فإنه حتماً لن يستطيع التوافق مع الجماعة أو الأسرة أو المدرسة التي يعيش فيها، والتوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل الغير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية مما يؤدي على تحقيق "الصحة الاجتماعية".<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مصطفى فهمي: الإنسان والصحة النفسية، الإنجلو المصرية، القاهرة 1970، ص21.

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 2002، ص42.

<sup>3</sup> زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1997، ص29.

#### 4-3 التوافق الأسري:

ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى القدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية ومدى توافر الحب والتعاون و التضحية بين أفراد الأسرة و ثم العديد من وجهات النظر حول هذا البعد، والتي يمكن توضيح أبرزها كما يلي:

أشارة أحمد إلى كونه يعني بأن " تسود المحبة بين أفراد الأسرة وأن ينظر الزوجين إلى العلاقة بينهم على أنها سكن ومودة ورحمة، وتقوم العلاقات بين أفراد الأسرة المتوافقة على الحب والاحترام والتعاون".<sup>1</sup>

في حين عرفته زينب الأستاذ وآخرون بأنه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية مشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية، وتوفير جو الحب والتعاون والتضحية بين أفراد الأسرة.<sup>2</sup>

#### 4-4 التوافق المهني:

يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علما وتدريباً، والدخول في الانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.<sup>3</sup>

#### 4-5 التوافق المدرسي:

يعد مشكلة التوافق المدرسي من المشكلات الحرجة التي يعاني منها التلاميذ، حيث لا يستطيعون تحصيل مستوى ملائم من المعارف والمعلومات.

إذا يشير التوافق المدرسي

<sup>1</sup> أحمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية ، ط2، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية، 2001، ص 61.

<sup>2</sup> زينب الأستاذ وهيام محمد الزيناتي وفاطمة محمد الاستاذ: أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الصف العاشر في مدينة غزة، بحث محكم، غير منشور، قسم البحوث العلمية، مكتبة الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2002، ص 32.

<sup>3</sup> حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 1997، ص 27.

عرفته زينب شقير بأنه تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله للمظهر الخارجي والرضاء عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعته بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدراته على الحركة والالتزان والسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهنته أو نشاطه.

## 5- خصائص التوافق:

### 5-1 التوافق عملية كلية:

إن التوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان باعتباره كائن حي يتفاعل مع البيئة المحيطة بكيانه كله، ويعد التوافق بناء على تلك الخاصية المميزة لهذه العلاقة الكلية فالإنسان بين عنصرين لا يعد توافقا، كما أن قصر التوافق على السلوك الخارجي مع إغفاله تجاربه الشعورية لا يعد توافقا، بل إن التوافق هو التفاعل الكلي والشمولي بين الإنسان والبيئة المحيطة به.<sup>1</sup>

من هنا يعني أن يكون النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية متكاملة وأن التوافق قائم على صراع بين الذات والموضوع بل هو سلسلة متصلة لا تنتهي عن هذا الصراع فالإنسان موحد في علاقاته بمحيطه الاجتماعي وفي جميع مجالات الحياة.<sup>2</sup>

### 5-2 التوافق عملية دينامية:

فعملية التوافق مستمرة على مدى الحياة ولا تتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل تستمر طوال الحياة التي تتضمن سلسلة من الحاجات المتغيرة لإشباعها وأن التوافق يمثل المحصلة أو تلك النتائج التي تتضمن عنها صراع القوى المختلفة، بعضها ذاتي والآخر بيئي وبعض

<sup>1</sup> رشاد دمنهوري: بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس، عدد 38، السنة العاشرة، القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب، 1996، ص 82.

<sup>2</sup> سعد المغربي: الصحة النفسية، علم النفس، مجلة فصلية تصدر من الهيئة العامة للكتاب، عدد 23، القاهرة، 1992، ص 12.

القوى فطري والبعض الآخر مكتسب والقوى، البيئية بعضها مادي وبعضها الآخر قيمي وآخر اجتماعي وفي النهاية إن التوافق هو محصلة لكل القوى السالفة الذكر.<sup>1</sup>

### 3-5 التوافق عملية ارتقائية:

يعني هذا أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في مراحل نموه المختلفة فلكل مرحلة متطلباتها وحاجاتها، فالنمو الإنساني ليس إلا سلسلة من الواجبات التي يجب أن يؤدي إلى رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه، بينما يؤدي عدم تعلمه لها أو فشله في تعلمها فإنها تؤدي إلى تعاسته وسخط المجتمع عليه وهذا بدوره يشعره بعدم التوافق مع نفسه من جهة ومع المجتمع من جهة أخرى، وإن كل واحد من هذه الواجبات يظهر في سن معين من مراحل النمو خلال حياة الفرد ويؤدي تعلمه هذه الواجبات إلى سعادته ونجاحه في تعلم الواجبات الأخرى وهذه الواجبات تقوم على أسس ثلاثة بيولوجي، اجتماعي، ونفسي.<sup>2</sup>

### 4-5 التوافق عملية نسبية:

إن عملية التوافق عملية نسبية حيث يختلف باختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية وأنه يتوقف على عاملي الزمان والمكان، ومن ثم يمكن القول بأن التوافق مستويات متعددة فالحياة ما هي إلا سلسلة من عمليات التوافق، فالإنسان يقوم بتعديل سلوكه ويغير أنماطه واستجاباته للمواقف حينما يشعر الفرد بأنه بحاجة للإشباع، والفرد السوي هو الذي يتصف بالمرونة والقدرة على تغيير استجابته حتى تلائم المواقف البيئية المتغيرة، ويصل للإشباع عن طريق سلوك توافقي مع تلك المواقف.<sup>3</sup>

من جانب آخر قد يكون متوافقا في فترة من فترات حياته، وغير متوافق في فترة أخرى، فليس هناك ما يعرف بالتوافق التام، لأن التوافق التام على مدار الحياة يؤدي إلى الجمود

<sup>1</sup> رشاد دمنهوري: بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس، عدد 38، السنة العاشرة، القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب، 1996، ص 83.

<sup>2</sup> مصطفى فهمي: الدوافع النفسية، ط 6، القاهرة، مكتبة للطباعة والنشر، 1987، ص 38-39.

<sup>3</sup> إحسان الأغا: البحث التربوي (عناصر، مناهجه، أدواته)، ط 2، غزوة، مطبعة مقدا، 1989، ص 24.

وعدم الشعور بالتغيير، فالتوافق عملية نسبية معيارية تختلف باختلاف الزمان والمكان والظروف التي يمر بها الإنسان.<sup>1</sup>

من خلال عرض خصائص التوافق نجد أهمية هذه الخصائص في تكوين شخصية سوية تتمتع بالاتزان والتوافق النفسي في حال توفرها في الفرد بصفة عامة والشباب بصفة خاصة. حيث أن الشباب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة قادرين على بناء مجتمع سليم، فهم اللبنة الأولى في المجتمع، وبالتالي التقدم في مجالات الحياة كافة، فالتوافق النفسي يعمل على التناغم والانسجام بين الأجهزة النفسية الثلاثة دون الصراع والإحباط وذلك من خلال تقوية جهاز الأنا كقريب وضابط وحكم وبين الهو من جهة والأنا الأعلى من جهة أخرى، حيث يأخذ التوافق أشكال الحياة بكافة جوانبها وليس جانب واحد.

## 6- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

من غير الممكن أن تتم عملية التوافق عند الفرد إلا إذا توافرت عدة عوامل وأسس تساعد الفرد على هذه العملية ومن الممكن وضع هذه العوامل والأسس ضمن الفئات التالية:

### 6-1 إشباع الحاجات الأولية والنفسية الاجتماعية:

وهي الحاجات التي لم يكتسبها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة والتعلم وإنما هي استعدادات يولد الطفل مزودا بها، وهذا النوع من الحاجات يعتمد في إثارتها على الحاجات الجسمانية الداخلية الفيسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والشراب والإخراج والراحة والنوم.<sup>2</sup> وتعتبر إشباع هذه الحاجات أساس في حياة الفرد وبقاء نوعه فمن غير الممكن أن نطلب من الإنسان أن يتوافق ويتكيف في ظروف معينة أو جديدة بدون إشباع لهذه الحاجات

<sup>1</sup> سعد المغربي: الصحة النفسية، علم النفس، مجلة فضلية تصدر من الهيئة العامة للكتاب عدد "23"، القاهرة، 1992، ص13.

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



الأساسية ويرتبط بالحاجات الجسمية الحاجات النفسية الاجتماعية مثل الحاجة إلى التقدير والحب والاحترام والحاجة إلى النجاح.

### 2-6 الطفولة وخبراتها:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الإنسان حيث تتكون القدرات وعناصر الشخصية، وأنماط السلوك، وتنمو لديه التوافق السليم أو عدمه، والإنسان في كبره يحمل رواسب الطفولة، وإن الخبرة في الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة المتأخرة، وهذا يوضح العلاقة الوثيقة بين التوافق وعملية النمو.<sup>1</sup>

ويمر الطفل بخبرات مختلفة تتفاعل كلها مع شروط محيطه لتكون شخصاً فريداً يحمل آثار محبة الوالدين السمحة أحياناً وآثار الحرمان أحياناً أخرى، ويحمل آثار صدمة فزع مفاجئ مر بها في يوم من أيام الطفولة، وتكون هذه قاعدته الرئيسية حين يمر في شبابه على ظروف تدعوه للتوافق ولهذا نرى نزوعاً عند من يعمل في حالات سوء التوافق لأن يبحث أولاً عن حياة الطفولة والخبرات السابقة لدى من يعالجه.<sup>2</sup>

### 3-6 الأزمات الاجتماعية والكوارث:

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

ونلخص آثار هذه الأزمات في نقطتين :

<sup>1</sup> مقبل، مرفت عبد ربه: التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، 2010، ص 15.

<sup>2</sup> مياسا، محمد: الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية، دار الجليل، بيروت، 1997، ص 28.

- أنها تعجل بظهور الاضطرابات النفسية والعقلية للذين لديهم استعداد للاضطراب.
- أنها تخلق اضطراباتها الخاصة التي تشمل الوظائف البدنية فضلا عن الاضطرابات النفسية والعقلية المؤقتة أو الدائمة.<sup>1</sup>

#### 6-4 توفر المهارات التكيفية:

إن اكتساب المهارات والعادات من شأنه أن يؤدي إلى حدوث التوافق، والذي هو في الواقع محصلة ما مر به الفرد من تجارب وخبرات أدت به إلى كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد في مجتمعه وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود وهو أن يتقبل الفرد المواقف الجديدة في حياته، وتصدر منه استجابات ملائمة نحوها، فإنه يكون أكثر توافقا وتكيفاً مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه، أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي أو الفكري والذي يؤدي إلى شعور بالتوتر والاضطراب النفسي، وعدم قدرته على التوافق.<sup>2</sup>

#### 6-5 التنشئة الاجتماعية:

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

وهناك بيئتان أساسيتان تلعبان دوراً هاماً في عملية التوافق هما؛ الأسرة حيث تساهم في التوافق الإيجابي لدى الأبناء، منة خلال عدة عوامل كالتوافق الأسري، قبول الوالدين

<sup>1</sup> إبراهيم، رشا راغب: الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشور، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين الشمس، 1998، ص197.

<sup>2</sup> مقبل، مرفت عبد ربه: مرجع سابق، 2010، ص16.

<sup>3</sup> كفاقي، علاء الدين: الصحة النفسية، القاهرة، الأنجلو المصرية، 1995، ص276.

لأولادهم، وإشراكهم في اتخاذ القرارات، وتعليمهم الحدود المقبولة للسلوك، وقد تكون الأسرة لها دور في سوء التوافق من خلال العلاقات المضطربة بين الوالدين، المعاملة السلبية للأبناء والتركيز على عقابهم وعدم مشاركتهم في اتخاذ القرار. والبيئة الثانية هي المدرسة والتي تقوم بدور كبير في تنمية شخصية الطلاب، حيث تزودهم بالمهارات والاتجاهات التي تعكس ثقافة المجتمع، وتمكنهم منة مواجهة الحياة، فإذا نجحت المدرسة بدورها أدت إلى التوافق الحسن والعكس.<sup>1</sup>

## 7- مؤشرات التوافق النفسي:

يمكن إجمال مؤشرات التوافق النفسي وذلك وفقا للجوانب التي ذكرت سابقا على النحو التالي:

- ✓ التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات.
- ✓ المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.
- ✓ التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي، والأسري والاجتماعي.
- ✓ الاتزان الانفعالي، والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات ومشاعر الإحباط والضغط بأنواعها المختلفة.
- ✓ القدرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية.
- ✓ الشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا على الذات.
- ✓ التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار أهداف وأساليب تحقيقها.
- ✓ الإقبال على الحياة والتحلي بالخلق الكريم.
- ✓ معرفة قدرة الناس وحدودها واحترام الآخرين.
- ✓ الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.

<sup>1</sup> مقبل، مرفت عبد ربه: مرجع سابق، 2010، ص 16.

✓ التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية والاجتماعية.<sup>1</sup>

## 8- النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

اهتم العديد من العلماء النفسانيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات والتفسيرات حول شخصية الإنسان، ووحدة وتكامل جوانب حياته، وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية والعوامل المؤثرة على توافقها النفسي، وفيما يلي استعرض لبعض تلك النظريات على النحو التالي:

### 8-1 نظرية التحليل النفسي:

يرى **سيجموند فرويد Freud** أن عملية التوافق غالباً ما تكون لاشعورية، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب<sup>2</sup>

ويعتمد التوافق لدى **فرويد** على الأنا، فالأنا تجعل الفرد متوافقاً أو غير متوافق فالأنا القوية تسيطر على الهو، والأنا الأعلى تحدث توازناً بينهما وبين الواقع، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل، مما تؤدي بصاحبها إلى الانحراف وعدم مراعاة الواقع الذي ينعكس عليها سلماً ومن ثم إلى الاضطراب وإما أن تسيطر الأنا الأعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل

<sup>1</sup> ليلي احمد وافي: الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال المتفوقين، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2006، ص 67

<sup>2</sup> عسيري عبير بنت محمد حسن: علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، ص 36.

إلى درجة عدم المرونة، وتقوم بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية أو تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق.<sup>1</sup>

## 2-8 النظرية السلوكية:

تقوم النظرية السلوكية على عدد من المسلمات الأساسية تدور حول محور رئيسي هو عملية التعلم، وقد يشار إليه بنظرية (مثيرة، استجابة) وتعتبر العادة بمثابة المفهوم الأساسي في نظرياتهم، والشخصية هي تنظيم معين من العادات والتنظيم هو الذي يحدد سلوك الفرد ويميز شخصية فرد من غيره، والسلوك الايجابي هو سلوك مكتسب نتيجة تعلم عادات من البيئة، وتشير النظرية السلوكية إلى أن الفرد الذي يتمتع بالعملية التوافقية الايجابية يتمتع أيضاً بالصحة النفسية التي تؤدي على اكتساب الفرد عادات مناسبة، وفعالة تساعده في معاملة الآخرين، وعلى مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ القرارات.<sup>2</sup>

وبالتالي يرى أصحاب الاتجاه السلوكي: أن السلوك التوافقي هو الذي يؤدي إلى خفض التوتر الناتج عن إلحاح الدوافع، والفرد بتعلمه يميل إلى تكراره في المواقف التالية، ويكون ثباته حسب عدد مرات التدعيم وقدرة الإثابة التي وفرها.<sup>3</sup>

يعتبر كل من **واطسون وسكنير** من أشهر مؤسسي هذه المدرسة، والتي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق ما هي إلا أنماط سلوكية متعلمة (مكتسبة)، من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات تعلمها الفرد في السابق وساهمت في خفض التوتر لديه، إذا أشبعت أنداك دوافعه وحاجاته وإضافة إلى كونها مناسبة وذات فعالية في التعامل مع الآخرين.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> نيل سفيان صالح: الشخصية والإرشاد النفسي، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة، 2004، ص165

<sup>2</sup> الصويط بن محمد فواز: الاختبار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية، 2008، 2007، ص51.

<sup>3</sup> أ.د. بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2008، ص99.

<sup>4</sup> ليلى احمد وافي: الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال المتفوقين، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية،

## 8-3 النظرية الإنسانية:

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبداً للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى فرويد أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون.<sup>1</sup>

فأصحاب المدرسة الإنسانية وعلى رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات يرى أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وعزى أنواع السلوك الإنساني كافة إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية، فهي ليست ساكنة بل هي دائمة الحركة والتغير.<sup>2</sup>

## 8-4 النظرية المعرفية :

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

ومن خلال هذه النظريات التي طرحها علماء النفس، نجد أن كل واحد منهم له تفسير وتحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحى معين، رغم أنها تتفق بأن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد.

غزة، فلسطين، 2006، ص 69.

<sup>1</sup> عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد: الصحة النفسية والتوافق الدراسي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1993، ص 58.

<sup>2</sup> أبو شمالة، حسن: البيئة الأسرية والمدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في قطاع غزة رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، 2002، ص 18.

## 9- عوائق التوافق النفسي:

تعدد العوائق التي تقف في سبيل تحقيق الفرد لأهدافه وإشباع حاجاته وتحقيق توافقه ونذكر منها مايلي:

**9-1 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 المتواضع، وقد يرغب في أن يكون عضوا بارزا في مجتمعه يمنعه خجله الزائد أو عيوب نطقه أو خوفه من مواجهة الناس.<sup>1</sup>

**9-2 العوائق الجسمية:** تؤثر الحالة الجسمانية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل الذي تتابته الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.<sup>2</sup>

**9-3 العوائق المادية والاقتصادية:** يعتبر نقص المال وعدم توفر الامكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط، كما يعتبر عائقا يمنع كثيرا من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم والزواج والعمل، أو الحصول على المسكن والسيارة وغير ذلك.<sup>3</sup>

**9-4 العوائق الاجتماعية:** ونقصد بالعوائق الاجتماعية القيود التي يفرضها المجتمع - في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات - وتعوق الشخص عن تحقيق

<sup>1</sup> أ.د. صيره محمد على، د. أشرف محمد عبد الغني شريت، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر، 2004، ص 137.

<sup>2</sup> د. حشمت أحمد حسين، د. باهي حسين مصطفى، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ص 63.

<sup>3</sup> أ.د. صيره محمد على، د. أشرف محمد عبد الغني شريت، الصحة النفسية والتوافق النفسي، مرجع سابق، ص 137.

بعض أهدافه، ومن هذه العوائق منع الوالدين من إشباع بعض رغباتهم تأديبا وتربوية، ومنع الطالب من الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض معدله في الثانوية العامة.<sup>1</sup>

## 10- سوء التوافق:

إذا عجز الفرد عن إقامة التوافق و الانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل أنه سيء التوافق،ولسوء التوافق مجالات عدة مثل سوء التوافق المنهي وسوء التوافق الأسري أو الديني، على أن سوء التوافق في مجال معين يكون له صداه وأثره في المجالات الأخرى.<sup>2</sup>

كما عرفه حامد عبد السلام زهران 1977 بأنه " الانحراف عما هو عادي، وهنا الأمر فيه خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، وهذه الحالة تتطلب التدخل لحماية المجتمع منه".<sup>3</sup>

وبالتالي فإن سوء التوافق ينتج عن رضوخ الفرد للمواقف البيئية الضاغطة، وافتقاره للقدرة على إقامة علاقة إيجابية مع بيئته، وذلك لإحساسه بانعدام السيطرة على الأحداث الصعبة التي تعترضه في سبيل إشباع رغباته ودوافعه إلى درجة التأثير السلبي في مجالات الحياة المتعددة.

<sup>1</sup> د.د. صبره محمد علي ،د. أشرف محمد عبد الغني شريت، نفس المرجع السابق، ص138.

<sup>2</sup> د. شاذلي محمد عبد الحميد: الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 2001، ص77.

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 1977، ص11.



## خلاصة الفصل:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقه يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية، ولقد حاولت في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق ومعاييره وأبعاده، وخصائصه.

ومختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق النفسي ووصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي يعني القدرة على تحقيق أهدافه، وحاجاته ودوافعه وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط، ومن أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي غاية الدراسات العليا والتعليم الجامعي والنجاح فيه وتحقيق توافق نفسي وتكيفاً حسب الوضعية الجديدة المتمثلة في الانتقال من المحيط الأسري إلى المحيط الجامعي.

# الفصل الثالث:

المراهقة المبكرة وأهم مميزاتهما

**تمهيد:**

يرى العديد من الباحثين أن مرحلة المراهقة تعد من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها على الإطلاق، الأمر الذي استدعى ببعض علماء النفس إلى القول بأن "الطفل حين يراهق فإنه يولد ولادة جديدة" كما يشير البعض الآخر على أنها "مرحلة عبورية" بين المرحلة الأولى والمراحل الأخرى، حيث تعرف هذه المرحلة بداية ظهور تغيرات جسمية معينة، ويبدأ النضج الجنسي عند الأفراد من الجنسين، فكأن المراهقة مرحلة 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 ثم المراهقة المبكرة بشكل خاص، وذلك بدءاً بإعطاء مفهوم حول المراهقة (اصطلاحاً و لغوي)، بالإضافة إلى مراحل المراهقة ثم إلى مظاهر ومطالب المراهقة المبكرة وأشكال المراهقة المبكرة، وتناولنا بعد ذلك خصائص النمو، وفي الأخير تطرقنا إلى أهم، أبرز المشاكل التي تواجه المراهق.

**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 محاولة 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، وأيضا أزمة القلق المستمر على الحاضر والمستقبل.

**1-1 لغة:**

كلمة المراهقة يرجع أصلها في اللغة العربية إلى الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد، وكذلك يستخدم لفظ

المراهقة "Adolescence" عادة ليدل على فترة الانتقال من الطفولة المتأخرة إلى الرشد.<sup>1</sup>

**1-2 اصطلاحا:**

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 تماما عما كان الفرد قد تعود عليه من قبل، وهي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بانتهاء مرحلة النضج والرشد.

<sup>1</sup> إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية، ص 119

يرى " إبراهيم قشقوش " (1989) أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء، إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية، عند الأولاد والبنات، ويتواكب مع هذه التغيرات وتصاحبها تضمينات اجتماعية معينة.<sup>1</sup>

ويعتبر "ستانلي هول" مؤسس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA)

"American Psychological Association" وصاحب الدراسات العلمية للمراهقين قد

قدم دراسة عن مرحلة المراهقة والتي أطلق عليها تسمية "مرحلة العاصفة والضغط".<sup>2</sup>

أما المراهقة في علم النفس فتعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي

والنفسى والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي، والجسمي، والنفسى والاجتماعي ولا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات قد تصل إلى عشرة سنوات.

من خلال هذه التعاريف يمكن أن نلخص مفهوم المراهقة على أنها مرحلة انتقالية بين مرحلتى الطفولة والرشد، وتتميز بعدة تغيرات جوهرية في شكل الإنسان وجسمه وتفكيره وانفعالاته.

## 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 لا جنسي إلى كائن جنسي.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2003، ص 145.

<sup>2</sup> محمود عبد الحليم منسي و عفاف بنت صالح الخضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية 2001، ص 189.

<sup>3</sup> محمود عبد الحليم منسي و عفاف بنت صالح الخضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب الإسكندرية، 2001، ص 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<sup>1</sup>، وعلى ضوء ما سبق ينظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة وليس مرادفا لها، وهو بمثابة الخطوة الأولى من جملة مراحل النضج<sup>2</sup>.

### 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 الاقتصادية والاجتماعية، 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<sup>3</sup>.

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 الاستقلال والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات أبرز خواصها<sup>4</sup>.

### 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 03 مراحل فرعية:

<sup>1</sup> عصام نوار: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2004 ص13 ص15.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 199، ص131.

<sup>3</sup> إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سابق، ص119.

<sup>4</sup> مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص146.

- 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 (18-19-20) سنة.

#### 4-1 مرحلة المراهقة المبكرة:

حيث يتضاعل السلوك الطفيلي فيها، وتبدأ المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور.<sup>1</sup>

إن مرحلة المراهقة المبكرة هي أكثر مرحلة نمائية تغيراً من النواحي الجسمية والجنسية والنفسية والمعرفية وكل هذا يؤدي إلى تغير في مطالب المراهق الاجتماعية في الاستقلال وتتغير العلاقات بين المراهقين وأفراد المجتمع، ويمكن أن يتحقق التوافق الجنسي والتعليمي والمهني للمراهق بعد أن يتحقق النضج الجسمي والبيولوجي له.

والتغيرات في مظاهر النضج الجسمي للمراهق تؤثر في النمو النفسي والاجتماعي له.<sup>2</sup>

#### 4-2 مرحلة المراهقة المتوسطة:

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة "اكتمال النضج الجنسي" وبذلك تعتبر مرحلة اكتمال نمائي ونضج و رشد المراهق ليس جنسياً فقط، بل جسمياً وعقلياً واجتماعياً<sup>3</sup>، حيث أن أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في استيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه، وفي ظهور القدرات الخاصة لديه.

<sup>1</sup> سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، 2004، ص350.

<sup>2</sup> محمود عبد الحليم منسي وعفاف بنت صالح المحضّر: علم النفس، مرجع سابق، ص189.

<sup>3</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1966، ص182.

## 4-3 مرحلة المراهقة المتأخرة:

يميل في هذه الفترة المراهق إلى الاكتمال في الجانب الجنسي والعقلي ويحاول تكيف 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<sup>1</sup>.

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

## 5- مظاهر مرحلة المراهقة المبكرة:

- ✓ النمو الواضح والمستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية.
- ✓ التقدم نحو النضج الجنسي.
- ✓ التقدم نحو النضج الجسمي.
- ✓ التقدم نحو النضج العقلي واكتشاف قدرات الفرد واستعداده ومواهبه، وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يمر بها الفرد.
- ✓ التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي.
- ✓ التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية و الاجتماعية وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة،... واتخاذ قرارات تتعلق بالاختيار التربوي والمهني.
- ✓ تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته والاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.
- ✓ اتخاذ المراهق فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة الحاضرة والتخطيط للمستقبل.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، 1978، ص 64.



## 6- مطالب مرحلة المراهقة المبكرة:

أهم مطالب المراهقة المبكرة ومسئولياتها تتضح في مايلي:

## 6-1 مطالب اجتماعية: أهمها:

- التخطيط للمستقبل تربويا ومهنيا، وتحقيق التكيف والإذعان الاجتماعي<sup>1</sup>.
- 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 المدرسة أو نحو ذلك.<sup>2</sup>

## 6-2 مطالب نفسية: وأهمها:

- تقبل الذات وخاصة التغيرات الجسمية والجنسية الجديدة.
- تحقيق الاستقلال الانفعالي وتكوين اتجاهات إيجابية، نحو الآخرين (الجنس الآخر، ونفس الجنس-والوالدين-الأسرة-المجتمع).

## 6-3 مطالب ثقافية ومدنية: وأهمها:

فهم أدواره ومسئولياته في المستقبل واكتساب الخبرات والمهارات اللازمة لذلك، واتخاذ قرارات حيوية، منها ما يتعلق بالتعليم (مستواه -نوعه-مداه)ومنها ما يتعلق بالزواج، وبالإضافة إلى هذا تنتشر ظاهرة البطالة بين المراهقين ويقصد بها البطالة الاقتصادية والاعتماد على الآخرين...ويقصد بها أيضا البطالة الجنسية، فالمراهق مؤهل جنسيا إلا أنه غير مسموح له بأن يمارس الجنس إلا عن طريق الزواج الشرعي وفي إطار ما تميله عليه ثقافته الدينية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمود عبد الحليم منسي و عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو ، مرجع سابق، ص190.

<sup>2</sup> محمد إقبال محمود: المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص43.

<sup>3</sup> محمود عبد الحليم منسي وعفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو ، مرجع سابق، ص192.

**7- أشكال المراهقة:**

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

**1-7 المراهقة المتكيفة:**

وفيها يتميز سلوك المراهق بالهدوء النسبي والالتزان الانفعالي، وتكوين علاقة طيبة بالآخرين، وعدم التمرد على الوالدين أو المدرسين وفيها يشعر المراهق بمكانته في الجماعة وبتوافقه معها، ولا يسرف في الأحلام اليقظة، أو غيرها من الاتجاهات 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 الاتجاهات.

**2-7 المراهقة الإنسحابية المنطوية:**

وفيها يتميز سلوك المراهق بالانطواء والعزلة، والشعور بالعجز أو النقص، ولا يكون له مخارج و مجالات خارج نفسه، عدا أنواع النشاط الانطوائي 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 المركز المرموق...، مما يؤدي إلى ميله إلى اتجاهات سلبية، تخلصا مما يشعر به من ضيق وكبت وتوتر، نتيجة عدم ميله إلى مجالات عملية تنفس عليه قليلا كالرياضة أو النشاط الاجتماعي.

**3-7 المراهقة العدوانية المتمردة:**

وفيها يتميز سلوك المراهق بالتمرد والعدوان على الأسرة والمدرسة و أشكال السلطة، وفي هذا الشكل من أشكال المراهقة يقتزن سلوك المراهق بشعوره بأنه مظلوم، وبأن الآخرين لا يقدرن موهبته و قدراته و إمكاناته، حيث تلعب أساليب المعاملة الوالدين الخاطئة دورا رئيسيا في ظهور هذا الشكل من أشكال المراهقة، فأساليب التربية التي تتسم بالقسوة

والصرامة والتساهل والتسامح في كل شيء<sup>1</sup>، كل هذا يؤدي إلى إعاقة نمو المراهق نمواً سويًا، علاوة على حرمانه من العطف والحنان والمحبة، وعدم شعوره بالأمن والأمان والطمأنينة، وهذا ما يؤدي به إلى السلوك العدواني والتخريب، بل وحتى التدميري<sup>2</sup>.

#### 4-7 المراهقة المنحرفة:

وفيها يتميز سلوك المراهق بالانحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي الشامل، وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث هذا الشكل مع الشكلين السابقين، مع اشتداد في درجة هذه العوامل، بالإضافة إلى عوامل أخرى نذكر منها، مرور المراهق بخبرة شاذة مريرة أو صدمة عاطفية عنيفة، إلى جانب انعدام الرقابة الأسرية، وتخاذلها وضعفها، إلى جانب القسوة الشديدة في معاملة المراهق وتجاهل رغباته وحاجاته، والتدليل الزائد<sup>3</sup>.

#### 8- نظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:

##### 1-8 النظرية التحليلية:

إن مرحلة المراهقة حسب التحليل النفسي **لفرويد** وهو التغيير الأساسي الذي يطرا، لأننا الأعلى، فإذا كان الأنا الأعلى قبل البلوغ قد استقر على إدخال قيم المجتمع ومعاييره فإن مع البلوغ تهتز أسسه نتيجة التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس، فإذا كان هذا الوالد يمثل في المرحلة الأبوية نموذج الاقتداء بسبب اضطراب الطفل إلى كسب كل مشاعره، وهو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون.

ولكن بمجرد ما يبلغ الطفل طور البلوغ وهو طور يبدأ فيه إحساس الفرد بالرغبة في استقلال الشخص عن الوالد، فإن هذه المظاهر كلها تحدث اهتزازات في سلوك الشخص وتقلبه من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب.

<sup>1</sup> مجدي محمد الدسوقي : سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 148.

<sup>2</sup> نوال محمد عطية : علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، دار القاهرة للكتاب، القاهرة، 2001، ص 22.

<sup>3</sup> مجدي محمد الدسوقي : سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، نفس المرجع، ص 149.

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 فكرياً.<sup>1</sup>

### 8-2 نظرية بياجيه:

يرى "بأن مميزات المراهقة هي نمو التفكير بقوة جديدة تحرره من الارتباط بالوضع وتمنحه القدرة على التعليق، وكذلك الطابع الذهني الأثاني، فالأثانية 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.<sup>2</sup>

### 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 الانفعالي المنقسم بالتعرف و بالتعارض و التناقض بين الأثانية والمثالية وبين الحب والكره، والحنان والقسوة...إلخ. كما ترى هذه النظرية أن المراهق يستعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره اختيارات الجنس البشري في نموه ولكن بشكل ملخص.<sup>3</sup>

### 8-4 النظرية السلوكية:

يرى علماء هذه النظرية أن الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية ما هي إلا عادات تعلمها الإنسان ليقفل من درجة توتره وقلقه، ومن شدة الدافعية لديه، وبالتالي كون ارتباطات

<sup>1</sup> أحمد الأزوي: المراهق والعلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1992، ص 33.

<sup>2</sup> أحمد الأزوي: المراهق و العلاقات النفسية، مرجع سابق، ص 33.

<sup>3</sup> نوري حافظ: المراهق، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1990، ص 29.

عن طريق المنعكسات الشرطية، لكن تلك الارتباطات الشرطية تكونت وحدثت بشكل خاطئ ومرضي.

وينفس تلك الطريقة فإن المعالج ما عليه إلا أن يطفئ هذا المنعكس الشرطي المرضي، وأن يقوم بتعليم الفرد المنعكسات وارتباطات شرطية الجديدة وسوية مكان تلك المرضية.<sup>1</sup> وتتضمن النظرية السلوكية عدة مبادئ هي:

- معظم السلوك متعلم 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 للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه، وحدثت ارتباط شرطية 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 اجتماعية تمثل أهم حاجاته النفسية، وقد يكن تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها ومن ثم يحتاج إلى تعلم جديدة أكثر توافقاً.<sup>2</sup>

## 9- أهمية دراسة المراهقة المبكرة:

ترجع أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى:

- ✓ اعتبار هذه المرحلة دقيقة، فاصلة من الناحية الاجتماعية إذا يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية والواجبات كمواطن في المجتمع.

<sup>1</sup> اسماعيل، ميخائيل إبراهيم، عالم الإضطرابات السلوكية، الأهلية للنشر والتوزيع، 1986، ص 41.

<sup>2</sup> زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1982، ص 336.

✓ يتكون لدى المراهق أفكارا عن الزواج والحياة الأسرية، وكذلك المهنة والدور الاجتماعي الذي سيقوم به في المستقبل، وإعداد نفسه لهذه المهنة.

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

بالإضافة إلى ذلك تأتي أهميتها للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع المراهق حتى يقف على الخصائص والأسس النفسية لهذه المرحلة ويراعيها في تربيته وتوجيه المراهقين<sup>1</sup>

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

تعتبر المراهقة أولا وقبل كل شيء مرحلة تغير في النمو الجسمي والفيزيولوجي ويعتبر هذا النمو العضوي هو الأساس الذي يقوم عليه النضج الانفعالي والاجتماعي والعقلي،... إلخ<sup>2</sup>

### 1-10 النمو:

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

وللنمو مظهران رئيسيان نلخصهما فيما يلي:

<sup>1</sup> محمود عبد الحليم منسي و عفاف بنت صالح الخضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص 191.

<sup>2</sup> مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد على المراهقة، مرجع سابق، ص 150.

### ◀ النمو التكويني:

ونعني به نمو الفرد في الشكل والوزن والحجم والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه فالفرد ينمو ككل في مظهر الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

### ◀ النمو الوظيفي:

ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور الفرد واتساع نطاق بيئته.

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

### 10-2 مطالب النمو:

تبين مطالب النمو مدى تحقيق الفرد لحاجاته وإشباعه لرغباته، وفقا لمستويات نضجه، وتطور خبراته التي تتناسب مع سنه، ولذا يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تتناسب 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.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عمرو أبو المجد و جمال اسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص29.

## 10-3 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

يرى "حامد زهران" 1982 نظرة تفأولية لتلك المرحلة، حيث يميزها بمميزات كبيرة بالنسبة لمستوى نمو ونضج كافة مظاهر وجوانب الشخصية، فهناك تطور نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي،... إلخ، مع اكتساب للمعايير السلوكية والاجتماعية للفرد، وفي ما يلي نستعرض أهم مظاهر وخصائص النمو في هذه المرحلة.

## ◀ النمو الجنسي:

تبدأ تلك المرحلة مع بداية النضج الجنسي، وهي أهم صفة مميزة لتلك المرحلة<sup>1</sup>، كما يعتبر النمو أو البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، ويتحدد هذا البلوغ عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، أما عند الإناث فيتحدد بحدوث أول حيض وظهور الخصائص الثانوية<sup>2</sup>، فالنضج الجنسي أي القدرة الوظيفية للأعضاء التناسلية ستولد لدى المراهق حاجاته غائبة، وستدفع الجنسين كل واحد نحو الآخر، وستخلق لدى المراهق عوامل نفسية وبنية نسبية مجهولة<sup>3</sup>.

## ◀ النمو الجسمي:

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

ويرى أحمد زكي صالح (1974)، إلى أن الفتاة في مرحلة المراهقة تهتم بمظهرها الجسمي وصحتها الجسمية ومهارتها الحركية، فهي تعلم أن نموها الجسمي السوي وقوة جسمها ومهارتها الحركية ومظهرها الخارجي له أهمية في التوافق الاجتماعي وشعبيتها الاجتماعية<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 176، ص 177.

<sup>2</sup> سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 350، ص 356.

<sup>3</sup> إمتثال زين الدين الطفيلي: علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار المنهل اللبناني، لبنان، ص 145.

<sup>4</sup> أحمد زكي: علم النفس التربوي، ط10، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974، ص 206.



ويشير محمد صبحي حسنين (1995م)، إلى أن هذه المرحلة تتميز بطفرة نمو في الطول والوزن، مع ملاحظة الاختلاف بين الفتى و الفتاة، وبعبارة أخرى إن فترة النمو السريع بالنسبة للطول في مرحلة المراهقة تستمر عامين أو ثلاثة أعوام من 10-14 في البنات، 12-15 في البنين على أن يستمر النمو إلى 18 عاما في الفتيات، وإلى 20 عاما في الفتيان، أما عن الوزن فيلاحظ في حالة البنين في الفترة التي تقع بين 14-16 عاما أما في حالة الفتيات، فتكون طفرة النمو في الوزن مبكرة عنها في البنين، فهي تبدأ في 12-14 عاما، ويرجع سبب التباين في زيادة الوزن عند البنت إلى أن دورة البلوغ لديها تبدأ مبكرا عنه عند الولد في هذه المرحلة من النمو.<sup>1</sup>

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

وبوجه عام فهذه المرحلة تتميز بالنمو السريع غير المنتظم.

ويكون الذكور عادة أقوى من الإناث، وبالنسبة للمهارات الحركية، فإنها تصبح أكثر تنسيقا ومرونة ومعظم الأطفال في هذا السن يمارسون الرياضة، مثل الجري-التسلق-ركوب الدراجة، ويستطيعون السيطرة على أجسامهم وتصبح حركة الأيدي أكثر ثباتا، وهذا يمكنهم من الكتابة والرسم وعمل الأشياء الدقيقة، ويبدأ الأطفال في سن 10-12 سنة بإظهار مهاراتهم والتي تكون قريبة إلى حد ما من مهارات البالغين، وفي العادة يسبق الذكور الإناث في المهارات

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص100.

الحركية، وتعد الرياضة في هذه المرحلة مهمة، فالأطفال الذين يشاركون فيها يتعلمون كيف ينافسون ويزداد تقديرهم لذاتهم ويطورون العلاقات مع الأصدقاء.<sup>1</sup>

ويأخذ النمو الجسمي شكلين رئيسيين، تشريحي، وآخر فيزيولوجي.

### ◀ النمو التشريحي:

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

وعموماً إذا كان النمو العضلي قد تأخر عن النمو الهيكلي في المرحلة السابقة فهناك فرصة لتعويضه، وللاشارة فإن النمو التشريحي يكون عادة أسرع من النمو الفيزيولوجي لدى أفراد هذه المرحلة<sup>2</sup>، كما يتأثر النمو التشريحي للشخص بعوامل عديدة من أبرزها المحددات الوراثية، الجنس و التغذية وإفرازات الغدد.<sup>3</sup>

### ◀ النمو الفيزيولوجي:

في مرحلة المراهقة المبكرة تتغير جميع وظائف الجسم بدرجات متفاوتة، وتتمثل تلك الأجهزة أساساً في الغدد والأجهزة الداخلية للجسم.

### ◀ النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة تمايز ونضج في القدرات وفي النمو العقلي<sup>4</sup>، فمن المعروف أن النمو العقلي لا يزداد بمعدل ثابت خلال سنوات عمر الفرد، حيث يكون سريعاً خلال السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل، ثم يبطئ بالتدرج بعد ذلك، وفي هذه المرحلة يكتمل التكوين

<sup>1</sup> منذر عبد الحميد الضامن: علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح، الكويت، 2005، ص 177.

<sup>2</sup> إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سابق، ص 120.

<sup>3</sup> سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 356.

<sup>4</sup> سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 360.

العقلي للفرد فتظهر القدرات الخاصة، وينمو الذكاء (القدرات العقلية العامة) نموا مضطرباً، وتكتمل خلال هذه المرحلة أيضاً الوظائف العقلية العليا وتأخذ شكلاً يميزها عن المراحل السابقة<sup>1</sup>.

والتي يمكن تصنيفها إلى:

#### أولاً: الذكاء والقدرات الخاصة:

الذكاء أو القدرات العقلية العامة تعتبر محصلة للنشاط العقلي والتي لا تلاحظ بطريقة مباشرة إنما نلاحظها عن طريق آثارها ونتائجها في سلوك الفرد<sup>2</sup>، وتؤكد الدراسات الحديثة أن الذكاء يتوقف فيما بين 16 و18 سنة، وهذا 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 والقدرة الفنية<sup>3</sup>، والقدرات الميكانيكية والحركية، وتزداد سرعة زمن الرجوع (Réaction) وتزداد دقة التوافق اليدوي العيني (Eye-Han coordination)، وتزداد اليد

والأصابع توافقاً (Mechanical dexterity)<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 173.

<sup>2</sup> محمود عبد الحليم منسي و عفاف بنت صالح الخضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص 207.

<sup>3</sup> مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 173.

<sup>4</sup> سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 362.

## ثانياً: الوظائف العقلية العليا:

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

## ✓ الانتباه:

وهو أحد هذه الوظائف التي تزداد بشكل واضح في هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الانتباه أو بالنسبة لدرجة صعوبة الموضوع الذي ينتبه إليه الفرد، بحيث يستطيع أن ينتبه المراهق لموضوعات طويلة ومعقدة، كما أنه يستطيع الاستمرار في الانتباه لموضوع معين

أو مجموعة من الموضوعات وللعلاقة التي بينها لفترة زمنية أطول.<sup>1</sup>

## ✓ الإدراك:

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

## ✓ التذكر:

تنمو عملية التذكر وتنمو معها القدرة على الاستحضار 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، استمتاعه بها، أو عدم رغبته فيها، وكذا بانفعالاته وخبراته السابقة، وكذا بنمو قدرة الفرد على الانتباه.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد إقبال محمود: المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص30.

<sup>2</sup> محمود عبد الحليم منسي وعفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مرجع سابق، ص210.

## - التفكير:

ينمو التفكير المجرد وتزداد قدرته على الاستدلال والاستنتاج 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 إلى النتائج من خلال المقدمات بطريقة صحيحة (أي بطريقة منطقية)، وتتمو القدرة على التحليل والتركيب والقدرة على تكوين التصميمات الدقيقة، وتزداد قدرته على فهم الأفكار دون أن تكون مرتبطة مباشرة بالمراهق شخصياً وتزداد قدرته على التعميم وفهم التعميمات والأفكار العامة، وتتمو المفاهيم المعنوية عنده مثل الخير، الفضيلة، العدالة وتزداد قدرته على التجريد وفهم الرموز.<sup>1</sup>

## - التخيل:

تزداد أيضاً قدرة المراهق على التخيل، وهذه القدرة تجعل لمرحلة المراهقة طابع خاص، يميزها عن غيرها من المراحل و يظهر ذلك بشكل واضح في أحلام اليقظة التي يجد فيها المراهق متنفساً للهروب من الواقع، واللجوء إلى عالم الخيال يرضي فيه نزعاته كإشباع الدافع الجنسي أو الوصول إلى الوصول إلى مركز اجتماعي مرموق أو تحقيق نوع من البطولة أو إشباع الرغبات.... الخ.<sup>2</sup>

## ◀ النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنساناً يرغب في اخذ مكانه في المجتمع، وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام

<sup>1</sup> سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان ،مرجع سابق،ص 361.

<sup>2</sup> مجدي محمد الدسوقي : سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة،مرجع سابق ،ص 168.

إلى النوادي، أو الأحزاب، أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذو قيمة فعالة، أم الشيء الملفت في هذه المرحلة هو ميل الجنس إلى عكسه، لأن هذا الميل يتوقف على بقاء الجنس البشري، لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية<sup>1</sup>، وفي بداية هذه المرحلة يزداد بعد المراهق عن أسرته إلى حد كبير، ويقضي معظم وقته مع الجماعة، ومن ثم يمكن القول بأن هذه الجماعة لها أكبر الأثر في تكوين اتجاهات المراهق، وميوله، وقيمه وسلوكه.<sup>2</sup>

وفي السنوات الأولى من هذه المرحلة يميل المراهق إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها، وتتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة والإخلاص وتقل هذه المسايرة بالتدرج كلما أخذ المراهق في النمو ويبدو على سلوكه الرغبة في تأكيد ذاته فنجده يسعى إلى أن يكون له مركز بين جماعته.<sup>3</sup>

كما يميل إلى قراءة القصص وخاصة ما يتعلق منها بأعمال البطولة كما يميل إلى الرحلات والتجوال ويزداد لديه الاعتزاز بالنفس، وتكون الرغبة في محاكاة الأفراد لديه أقوى من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار ولو أن بعض الأفراد مستعدون للاستجابة لتوجيهات مدرسهم أو قادتهم أكثر من استجابتهم لأوامر الوالدين، كما أن المراهق يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية التي كان يتركز فيها التلميذ نحو نفسه حتى يحصل على مكانة خاصة في جماعته ويحصل على إرضائها كذلك.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع والنشر، بيروت 2000، ص 111.

<sup>2</sup> مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 174، ص 168.

<sup>3</sup> مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط4، مكتبة مصر، القاهرة، 1996، ص 225.

<sup>4</sup> أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط10، القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1976، ص 144.

## ◀ النمو الانفعالي:

يوجد اتفاق عام بين علماء النفس أن مرحلة المراهقة هي مرحلة "أزمة"، ويعد "جورج ستانلي" هو أول من أطلق هذا الوصف في مقولته الشهيرة "مرحلة الضغوط والعواصف" وهو وصف يتضمن المعنى التقليدي من أن مرحلة المراهقة هي مرحلة توتر انفعالي شديد<sup>1</sup>، والتي تتميز بالثورة والحيرة والاضطراب، يترتب عليها جميعا، عدم التناسق والتوازن وينعكس ذلك على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، ومن أهم هذه الحساسيات والانفعالات هي:

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة أنه يظنه شذوذا أو مرضا.
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- خيالات واسعة، وأمنيات وأمني جديدة وكثيرة.
- عواطف وطنية ودينية وجنسية.
- أفكار جديدة.
- نقد وشك جديديان للمجتمع والأهل .
- انجذاب واهتمام بالجنس الآخر.
- انطواء على الذات أو الاندفاع نحو الحياة.<sup>2</sup>

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

وتمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة فنجد المراهق يثور لأتفه الأسباب، وسبب ذلك هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، وإذا

<sup>1</sup> مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 164.

<sup>2</sup> توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، مرجع سابق، ص 91.

أثير أو غضب نجده لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، فنجده يقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي سواء في فرحه أو غضبه.<sup>1</sup>

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

كما تمثل هذه المرحلة اضطراباً انفعالياً وحساسية شديدة للنقد، وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم ومحاولات المراهق للتوافق مع هذه التغيرات.<sup>2</sup>

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

### ◀ النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من " جوركن و هامبورجر ومانيل " على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق الأجسام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذا لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن فترة المراهقة هي (فترة الارتباك وفترة الاضطراب).

إن النمو الحركي في غضون هذه الفترة وخاصة في السنوات الأولى تتميز بالارتباك الحركي العام والافتقار للشاقة وتقل هادفية الحركات والزيادة المفرطة في الأداء، واضطراب القوى المحركة و الافتقار للقدرة على التحكم وهبوط وقتي في مستوى بعض الصفات البدنية والقدرات الوظيفية، إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز

<sup>1</sup> مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 216.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1987، ص144.



بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح (الأزمة الحركية للمراهق)، بل على العكس من ذلك إذ أن الفرد يستطيع في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتمثيلها، وخاصة المهارات الحركية للجهاز والسباحة والفروسية والتزلق على الجليد والباليه والتمارين الفنية وبعض الأنشطة الحركية الأخرى، كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية (الفيزيولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

ويشير (سنجر) إلى نتائج بعض البطولات الأولمبية والدولية والعالمية ووصول بعض الرياضيين من الجنسين في هذه المرحلة إلى مراتب رياضية عالية وخاصة في الجمباز والسباحة والتزلق على الجليد والتمارين الفنية، وهذا ما قد يشير إلى أهمية المراهقة بالنسبة لممارسة هذه الأنواع من الأنشطة الرياضية.<sup>1</sup>

يقودنا إذاً هذا التعارض إلى أن في هذه المرحلة تنمو القدرات والقوة الحركية للشخص بصفة عامة حيث يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجنسي والنمو الاجتماعي، لذلك فإنه يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل والتراخي، وتكون حركات المراهق غير دقيقة وتكثر تعثراته واصطدامه بالإناث، وسقوط الأشياء من يديه، وشعوره بالحرج والارتباك وتؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بذاته وتغيير صورة الجسم، وتوقع الكبار تحمله مسؤوليات اجتماعية عديدة.<sup>2</sup>

## 11- مشكلات النمو في مرحلة المراهقة:

من خلال ما تطرقنا إليه من خصائص ومظاهر النمو في مرحلة المراهقة المبكرة، وحسب ستانلي هول (Stanly Hall) الذي يرى أن المراهقة هي مرحلة معاناة وإحباط وعواطف

<sup>1</sup> عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1998، ص 70.

<sup>2</sup> سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 360.

وتوتر<sup>1</sup>، ففيها تحدث التغيرات الفيزيولوجية الجسمية والاجتماعية والانفعالية والعقلية، وتنقل الفرد من حياة الطفولة إلى حياة الرشد، فهنا تظهر الحاجة إلى التكيف مع البيئة الجديدة مما يتطلب إعادة النظر في الأساليب التي اتبعها المراهق في مرحلة طفولته، ويحل بدلا منها نماذج من السلوك والتفكير والاهتمامات تتفق وحياة الراشد وتواجه مسؤولية الحياة الجديدة له، ومن أجل الوصول إلى مرحلة تكيفية جديدة، وخلال محاولاته المستمرة تحقيق التكيف المأمول تظهر مشكلات عديدة له سعى الباحثون عبر فترات طويلة من الزمن الحد من ظهورها، إيجاد الوسائل المناسبة لحلها (Paulson et la j1999)، ومن خلال الدراسات والبحوث (محمود عقل، 1998) التي تم إجراؤها في كثير من بلدان العالم يمكننا استخلاص أهم المشكلات التي قد يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة العمرية التي تتمثل في الآتي:

### 1-11 المشكلات الجسمية والصحية:

ونعني بها تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية لمراهق والاضطرابات التي قد يتعرض لها، ومدى تقلبه للتغيرات الجسمية التي تحدث له في هذه المرحلة، وتشير الدراسات إلى أن المشكلات الصحية والجسمية تحتل مركزا هاما من بين المشكلات العديدة التي تتمثل في الآتي:

- التعب والصداع الشديد.
- العيوب الجسمية مثل حب الشباب وتظهر هذه المشكلات عادة كنتيجة لاهتمام المراهق بجسده وصورة جسمه وإن رد فعله إزاء هذه العيوب تتمثل في التوتر والقلق واضطراب العلاقات بينه وبين أقرانه.
- الاهتمام الشديد بتقوية الجسم والقيام بالألعاب الرياضية التي تحقق له ذلك.
- عدم فهم المراهق للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية التي تحدث له في المراهقة، وعدم معرفته أو فهمه لها تسبب له قلقا وتوترا.

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 176.

## 11-2 المشكلات الاجتماعية:

تشير المشكلات الاجتماعية للمراهق إلى قدرة المراهق على التكيف مع الآخرين، ومع المجال الذي يعيش فيه، ومدى تحقيق حاجاته إلى الاعتبار والقبول الاجتماعي والانتماء والتقدير تمثل المشكلات الاجتماعية التالية أكثر المشكلات شيوعاً لدى المراهق.

- الرغبة في أن يكون المراهق محبوباً أكثر ممن هم حوله.
- الرغبة في البحث عن يستطيع إفشاء سره لهم.
- القلق من انتشار العداء بين الناس.
- الشعور بالخجل عندما يكون في مجلس الكبار.<sup>1</sup>
- ممارسة المراهق للسلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة والاعتداء على الناس وتخريب الممتلكات والبيئة والطبيعة، وقد يكون الإزعاج لفظياً أو عملياً.

## 11-3 المشكلات النفسية:

تعد المشكلات النفسية للمراهق نتاج عوامل كثيرة بعضها اجتماعي راجع إلى ظروف البيئة المحلية التي يعيشها الفرد، وبعضها الآخر فيزيولوجي، فيبرز الدافع الجنسي وما يتلو ذلك من محاولات لإشباعه والنمو الجسمي السريع الذي يستأثر على اهتمام المراهق، وقدرة المراهق على التكيف مع الظروف البيئية وقدرته على إشباع حاجاته المختلفة ينعكس بشكل أو بآخر على مشكلاته النفسية، وتمثل المشكلات النفسية التالية أكثر المشكلات شيوعاً بين المراهقين:

- الخشية من ارتكاب الخطأ والحساسية للنقد والتجريح.
- الشعور بالندم لأفعال يقوم بها أثناء غضبه.
- عدم تمكن المراهق من السيطرة على أحلام اليقظة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 387.

- الخوف من الفشل أو من العجز عن الوصول إلى ما يتوقعه الغير منه.
- صراعات دينية وأخلاقية.<sup>2</sup>

#### 11-4 المشكلات الحركية:

نظرا للتغيرات الكبيرة التي تطرأ على المراهق في تلك المرحلة، نرى تأثير ذلك واضحا على مستوى مهارته الحركية وهذا من خلال:

- عدم الاتزان في النمو العضوي والوظيفي والتغير السريع في نسب النمو الجسمي يؤدي إلى عدم التوازن الحركي مما يؤدي أحيانا إلى الارتباك في المشي وسقوط الأشياء من أيدي المراهق.<sup>3</sup>
- اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتحت للفرد فرصة طويلة للتعلم وخاصة المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة والجمباز وكرة السلة وكرة القدم.<sup>4</sup>
- كثرة الحركة دون هدف محدد حيث أن القوة المبذولة ليست اقتصادية.

#### 11-5 المشكلات الأسرية:

تشير المشكلات بالنسبة للمراهق إلى نمط العلاقات الأسرية واتجاه الوالدين في معاملة المراهقين، ومدى تفهم الآباء لحاجاتهم، ونظرة المراهقين إلى السلطة الأبوية من حيث قوة موجهة لضمهم أو لحل مشكلاتهم ورغبة المراهق في الاستقلالية والاعتماد على الذات في مواجهة متطلبات الحياة وتمثل تلك المشكلات في:

- عدم تفهم الآباء لحاجات المراهقين وصعوبة التفاهم معهم.

<sup>1</sup> سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، مرجع سابق، ص 388.

<sup>2</sup> محمود عبد الحليم منسي و د. عفاف بنت صالح الخضر: علم النفس النمو، مرجع سابق، ص 203.

<sup>3</sup> محمود عبد الحليم منسي و د. عفاف بنت صالح الخضر: علم النفس النمو، مرجع سابق، ص 310.

<sup>4</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 180.

- عدم توفر البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم بواجباته الدراسية.
- عدم قدرة المراهق من مناقشة أمور الأسرة مع الوالدين.
- الحد من حرية المراهق في كثير من الأمور الحياتية للمراهق.
- اختلاف الآراء بين المراهق وأسرته في حل مشكلات الأسرة و يبني المراهق أفكارا جديدة
- قد تختلف كثيرا عم يؤمن به.

## 12- المراهقة وممارسة النشاط البدني:

إن خصائص النمو للفرد في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة الرياضية وفق قواعدها ونظمها الرسمية، لذا يراعى أن تشمل برامج النشاط البدني الرياضي على تنوع، وتعدد الألعاب الرياضية المنظمة والاهتمام بالألعاب الصغيرة والتي تمهد للألعاب الكبيرة حيث أنها توفر عنصر التنوع وتتيح الفرصة لاكتساب المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية كما يساعد النشاط الرياضي المراهق على التعرف على قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة إلى اكتساب للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني وسيلة تربية لها التأثير الايجابي على السلوك الرياضي في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني، لذا يجب أن يهتم المربي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربية ورياضية تؤكد على إظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 122-127.

### 13- دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الانفعالي والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضية على عدة مبادئ، منها:

الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقرانه، وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة، ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الانفعالي.<sup>1</sup>

وإذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب التربوي فإننا نجدها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجاتها من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع.

أما إذا تكلمنا على اللعب باعتباره العنصر المركب الحيوي الأول في الأنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من "مييلر" و"لياند" وسميث أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر...، في حين إشارة كل من باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق

<sup>1</sup> محمد عبد الفتاح وأمين أنور الخولي و عدنان درويش: التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1988، ص23.

على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من الانفعالات المصاحبة<sup>1</sup>.

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه و أحزانه، ولاشك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة والتعاون معهم يعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائده:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الايجابي للذات.

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

- النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته<sup>2</sup>.

إذا فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من القلق والعناء والضغط، باعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد على تخفيف درجات الاضطرابات النفسية وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع، إن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة الاضطرابات النفسية إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمارين اللياقة البدنية، تمارين التنفس أو مباراة في كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخيرة وجعل المراهق أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي.

<sup>1</sup> محمد محمد الحماحي: فلسفة اللعب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص75.

<sup>2</sup> محسن علي الدلبي: تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان، الأردن، 2001، ص38.

بعد أن تطرقنا لأهم الخصائص العمرية للمرحلة المدروسة "المراهقة المبكرة" فلا يسعنا القول بأن نعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية والعقلية والنفسية الانفعالية وغيرها هي العامل الأساسي لظهور الاضطرابات النفسية عنده وأن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية هو تهيئة الجو الملائم حتى يتمكن هذا الأخير من تفريغ مكبوتاته الانفعالية والتعبير عن مشاعرهم كما أننا نلح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية يسوده المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته.



## خلاصة الفصل:

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 و الرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجنسي والجسمي والعقلي والاجتماعي والنفسي،... الخ، ولكن بشكل مضطرب وغير مألوف، وأمام هذه الاضطرابات والأزمات النفسية يصبح المراهق من أي وقت مضى محتاجا إلى المساعدة حتى يغدو راشدا متوافقا في حياته لأن المراهقة حالة نفسية وجسدية كامنة في كل منا، تدفعنا إلى التصرف الخاطئ، وبالتالي فهي تحتاج إلى رقابة الأسرة ومساندة مستمرة من الأهل والأسرة.

هذا من جانب ومن جانب آخر ينظر إليها أنها مرحلة التعليم والتدريب سواءً أكان تعليما عمليا أم مهنيا، أم أي صورة من صور التعليم الهادف، وبالنظر إلى ما سبق ونظرا لما يميز هذه المرحلة عن بقية المراحل من إمكانيات وقدرات حركية كبيرة، بالإضافة إلى القدرات العقلية وخاصة قدرة الذكاء التي تصبح أكثر وضوحا من 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 مهاريا خاصة في بدايتها.

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول:

الإطار المنهجي للدراسة

الميدانية

**تمهيد:**

في ضوء العرض السابق للجانب النظري و إشكالية البحث، ومن خلال ما تم عرضه من أهمية وأهداف البحث، فإننا نحاول في هذا الفصل التطرق إلى تصميم البحث من خلال تحديد المنهج المتبع وعينته ومجالاته وأدوات الدراسة، بالإضافة إلى ذلك تحديد الإجراءات العملية المتبعة والأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل النتائج.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس و ملاءمتها بحيث يمكن المجيب من الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير، حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها 20 تلميذاً متكونة من الذكور والإناث.

## 2- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

ونظراً لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، تبين أنه من المناسب استخدام **المنهج الوصفي** وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها و تحليلها، واستخلاص دلالاتها، فهي إذاً كما يعرفها "**مصطفى حسن باهي**".... يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، وتحليلها تحليلًا دقيقًا وكافيًا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة...<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> مصطفى حسن باهي: الإحصاء وقياس العقل البشري، ب ط، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص83.

**3- مجالات الدراسة:**

**3-1- المجال المكاني:** أجري البحث بمتوسطة الحرية ببلدية دار الشيوخ ولاية الجلفة.

**3-2- المجال الزمني:** تم ابتداء من شهر جانفي 2017 إلى غاية منتصف شهر مارس

وهذا بالنسبة للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهر ونصف وذلك من منتصف شهر مارس إلى أواخر شهر أفريل من نفس السنة، وهذه المدة تم فيها التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة.

**4- متغيرات الدراسة:**

**4-1 المتغير المستقل:** هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في

الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير ويتمثل في دراستنا في جانب التربية البدنية والرياضية.

**4-2 المتغير التابع:** وهذا المتغير هو ناتج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، وتمثل

في دراستنا في الجانب التوافق النفسي.

**5- مجتمع وعينة الدراسة:**

**5-1 مجتمع الدراسة:** بناء على أن موضوع الدراسة يتمحور حول التربية البدنية والرياضية

وأثرها في التوافق النفسي لتلاميذ مرحلة المتوسط، فإن مجتمع الدراسة شمل كل التلاميذ

الطور المتوسط لمتوسط الحرية بدار الشيوخ ولاية الجلفة، والجدول التالي يوضح عدد

التلاميذ في المتوسطة:

المجموع	عدد التلاميذ الغير ممارسين	عدد التلاميذ الممارسين	
376	06	370	ذكور
345	23	322	إناث
721	29	692	المجموع

الجدول رقم (01): يبين عدد التلاميذ في متوسطة الحرية.

5-2 عينة الدراسة: تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال

بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها، فإذا كانت فكرة الباحث تعتبر بمثابة البذرة، فإن المنهج بمثابة التربة كما تعتبر العينة بمثابة السماد، لذلك إذا أحسن الباحث اختيار التربة والسماد الملائمين للبذرة، فسوف ينمو البحث نموا سليما ويخرج ثمارا لها وزنها وقيمتها.<sup>1</sup>

فالعينة تعتبر تمثيلا للمجتمع، فهي الجزء من الكل، فدراسة المجتمع كله يعني أن يستغرق وقتا طويلا، مما يعرض العمل إلى الأخطاء والبحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة جزء معين أو النسبة المعينة عن أفراد المجتمع الأصلي، ثم ينتهي بتعميم نتائجه على هذا المجتمع الأصلي كله.<sup>2</sup>

ومن أجل اختبار صحة الفرضيات المقترحة للدراسة تم اختيار عينة طبقية عشوائية.

قمنا بتوزيع المقياس على تلاميذ متوسطة الحرية بطريقة عشوائية والتي كان عددها 90، وشملت جميع المستويات، وتم استرجاع 84، وبعد الاطلاع على إجابات التلاميذ تم إلغاء 4 لأنها لم تحترم شروط الإجابة، فكان عدد العينة 80 تلميذ وتلميذة منهم 60 ممارس للتربية البدنية والرياضية و 20 غير ممارس(معفي)، والجدول التالي يوضح ذلك.

<sup>1</sup> عمار بوحوش: منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص67.

<sup>2</sup> عمار بوحوش: المرجع السابق، ص68.

المجموع	رابعة متوسط	ثالثة متوسط	ثانية متوسط	أولى متوسط	
60	15	14	16	15	الممارسين
20	04	05	07	04	غير الممارسين
80	19	19	23	19	المجموع

الجدول رقم (02): يوضح عدد تلاميذ العينة في كل مستوى دراسي.

## 6- أدوات الدراسة:

### 6-1 المقياس:

استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة "تهاد محمود محمد عقيلان"

قامت الباحثة بإعداد مقياس التوافق النفسي لطلبة جامعة الأزهر بغزة، وذلك بعد الاطلاع على التراث السيكولوجي الذي تناول التوافق النفسي في الدراسات والبحوث العربية والأجنبية، كذلك تم الاطلاع على معظم المقاييس التي تناولت التوافق النفسي والتي من أهمها:

- مقياس التوافق النفسي من إعداد ماهر المجدلاوي (2000) ويتكون المقياس من عدة أبعاد هي: البعد الأسري، الصحي، الاجتماعي، الشخصي، الانسجامي.
- مقياس التوافق النفسي من إعداد بشير الحجار (2003) ويتكون المقياس من أبعاد هي البعد الجسمي، النفسي، الأسري، الاجتماعي، الانسجامي.
- مقياس التوافق النفسي من إعداد ليلي وافي (2006) ويتكون المقياس من أربعة أبعاد هي البعد الشخصي، المدرسي، الأسري، الجسدي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> تهاد محمود محمد عقيلان: الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية ، جامعة الأزهر، غزة، 2011، ص92.



## 6-1-1 أبعاد مقياس التوافق النفسي:

- **التوافق الأسري:** هو انسجام الفرد مع أفراد أسرته، وعلاقات الحب والموودة والمساندة والتراحم والاحترام والتعاون بين والديه وأخوته مما يحقق لهم حياة أسرية مشبعة وسعيدة.
- **التوافق الشخصي:** هو شعور الفرد بالأمن الشخصي، ويشتمل الاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات والحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميول الانسحابية والخلو من الأعراض العصائية.
- **التوافق الاجتماعي:** يقصد به تلك التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد أو في اتجاهاته أو عاداته بهدف موائمة البيئة وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعا لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة.

الأبعاد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة	المجموع
التوافق الأسري	1,6,9,12,17,19,24,27 .29,34,36	22	13
التوافق الشخصي	2,5	7,10,14,20,23,2 5,32,33,37	11
التوافق الاجتماعي	3,4,8,13,15,16,18,21, 26,28,30,31,35	11	14

جدول رقم (03): يوضح عدد العبارات السالبة والموجبة لكل بعد.

## 7- الخصائص السيكومترية للأداة:

### 7-1 الصدق وثبات المقياس:

#### 7-1-1 الصدق الظاهري:

قام الباحثان بعرض الأداة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والأساتذة الأكاديميين في الجامعة، وذلك قصد تطبيقه في البيئة الجزائرية، وقام المحكمين بتعديل بعض العبارات وحذف عدد آخر، والجدول التالي يبين ذلك:

حيث أن العبارات المظلة هي العبارات التي تم حذفها، أما العبارات التي تم تعديلها فهي:

( 2-21-28-44-45 ) .

		البعد الأول: التوافق الأسري	
الرقم	العبرة		
1	يسود الحب والاحترام بين أفراد أسرتي	26	بسهولة يمكن إثارتي
2	أشعر بالراحة والأمان في البيت	27	إذا أحد قام باننقاد تصرفي لا أشعر بالغضب
3	أشعر بالسعادة لحضوري جلسات واجتماعات في الأسرة	28	أفقد ثقفتي بنفسي بسرعة
4	أغادر البيت كي يسوده الهدوء	29	من السهل أن يملكني الغضب
5	تقع مشاجرات ومشاحنات كثيرة بين أفراد أسرتي	30	أشعر بالضيق عندما أقابل أحد زملائي في الدراسة
6	أثق بجميع أفراد أسرتي	31	أشعر بالضيق إذا تفوق علي احد زملائي في الدراسة
7	مشاجراتي قليلة مع أفراد أسرتي	<b>البعد الثالث: التوافق الاجتماعي</b>	
8	أشعر أحيانا بالكرهية نحو أفراد أسرتي	32	علاقاتي الاجتماعية مع جيراني طيبة
9	لا أشعر بالسعادة في البيت	33	استطيع تكوين صداقات بسهولة
10	علاقاتي مع والدي طيبة	34	أهدافي تتفق مع أهداف المجتمع الذي أعيش فيه
11	أتمنى أن انتمي لأسرة غير أسرتي	35	أشعر بالحرج من المشاركة في بعض الأنشطة
12	أشعر بالفخر لانتمائي لهذه الأسرة	36	أشعر بالفخر والسعادة لانتمائي لهذا المجتمع
13	أتمتع بعلاقة طيبة للغاية مع أفراد أسرتي	37	أشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري
14	أحب أسرتي لدرجة كبيرة	38	علاقاتي بزملائي طيبة
15	أقبل نصائح الوالدين لي	39	أحس أن معظم الناس يستمتعون بالحديث معي
16	أحب أن تكون لي خصوصية داخل الأسرة	40	أشعر أنني محبوب من زملائي
<b>البعد الثاني: التوافق الشخصي</b>		41	أقبل نقد الآخرين واستفيد منه
17	أشعر بالراحة النفسية	42	أستمتع بالرحلات والحفلات مع أصدقائي
18	يضايقني شعوري بالنقص	43	علاقاتي بزملائي في الدراسة جيدة
19	أشعر بأن قدرتي على التركيز قوية	44	أشعر بأن زملائي في المدرسة يسرهم أن أكون معهم
20	أشعر باليأس بسرعة	45	إنني سهل الاختلاط بالناس
21	أشعر بالإحباط والاكتئاب	46	أحرص على زيارة أقاربي
22	أشعر بالسعادة لحضوري ندوات ومؤتمرات داخل المدرسة	47	أحب التعرف على أصدقاء جدد في الحفلات
23	أشعر بالمرح والسعادة غالبا دون سبب		
24	أشعر في معظم الأوقات بالحزن		
25	أشعر بالوحدة دائما		

جدول رقم (04): يبين عبارات المقياس التي قام المحكمين بحذفها وتعديلها.

أما بالنسبة للصورة النهائية للمقياس **فالمحلق رقم (03)** يوضح ذلك.

## 7-1-2 الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ والصدق الذاتي:

تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 20 تلميذا من المتوسطة، تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات بالنسبة للمقياس الكلي، وبما أن للمقياس ثلاثة أبعاد فتم قياس ثبات كل بعد على حدى، وبما أن الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ فتم أيضا حساب الصدق الذاتي لكل الأبعاد والمقياس الكلي، والجدول التالي يبين ذلك:

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات ألفا كرونباخ	الصدق الذاتي
01	البعد الأسري	13	0.72	0.84
02	البعد الشخصي	11	0.75	0.86
03	البعد الاجتماعي	14	0.80	0.89
04	المقياس الكلي	38	0.88	0.93

**الجدول رقم (05):** يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ و الصدق الذاتي للمقياس الكلي وأبعاده من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل يساوي (0.88) وهذا يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، أما معامل ألفا كرونباخ للبعد الأول (0.72)، والبعد الثاني (0.75)، والبعد الثالث (0.80)، وهذا يعني أن المقياس بعباراته يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، ومن خلال الجدول نلاحظ أيضا أن صدق المقياس الكلي (0.93)، أما بالنسبة للبعد الأسري (0.84)، والبعد الشخصي (0.86)، والبعد الاجتماعي (0.89)، مما يعني أنه مناسب لتطبيقه على أفراد عينة الدراسة، وذلك للإجابة على تساؤلات وفرضيات الدراسة.

## 8- الأساليب الإحصائية:

تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي (SPSS) في تفريغ وتحليل النتائج، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

✓ النسبة المئوية.

✓ معامل الثبات ألفا كرونباخ.

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \quad \checkmark \text{ المتوسط الحسابي:}$$

$$S^2 = \frac{\sum(x_i^2)}{n} - \bar{x}^2 \quad \checkmark \text{ التباين:}$$

$$S = \sqrt{S^2} \quad \checkmark \text{ الانحراف المعياري:}$$

✓ الصدق الذاتي: يساوي جذر معامل الثبات ألفا كرونباخ.

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

✓ اختبار ت (T-Test): لعينتين مستقلتين وغير متساويتين في العدد (  $n_1 \neq n_2$  )

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{(n_1+n_2)-2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

# الفصل الثاني:

عرض النتائج وتحليلها

ومناقشتها

## 1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

استخدمنا في عرضنا على طريقة الترتيب حسب السياق الفرضي، ابتداءً بالفرضيات الجزئية.

### ▪ الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الأسري لدى تلاميذ الطور المتوسط.

### 1-1 عرض وتحليل عبارات البعد الأول: (التوافق الأسري)

معارض بشدة	معارض		محايد		أوافق		أوافق بشدة				
	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار			
1.3	1	0	0	3.8	3	26.3	21	68.8	55	يسود الحب والاحترام بين أفراد أسرتي	1
1.3	1	2.5	2	3.8	3	41.3	33	51.3	41	أشعر بالراحة والرضا في البيت	2
3.8	3	1.3	1	7.5	6	36.3	29	51.3	41	أشعر بالسعادة لحضوري جلسات واجتماعات الأسرة	3
0	0	0	0	2.5	2	18.8	15	78.8	63	أحب أسرتي لدرجة كبيرة	4
0	0	2.5	2	3.8	3	31.3	25	62.5	50	أثق بجميع أفراد أسرتي	5
5	4	13.8	11	6.3	5	50	40	25	20	مشاجراتي قليلة مع أفراد أسرتي	6
35	28	32.5	26	17.5	14	7.5	6	7.5	6	أشعر أحيانا بالكراهية نحو أفراد أسرتي	7
40	32	30	24	17.5	14	7.5	6	5	4	لا أشعر بالسعادة في البيت	8
0	0	0	0	2.5	2	26.3	21	71.3	57	علاقتي مع والدي طيبة	9
25	2	12.5	10	11.3	9	26.3	21	47.5	38	أحب أن تكون لي خصوصية داخل الأسرة	10
0	0	3.8	3	5	4	22.5	18	68.8	55	أشعر بالفخر لانتمائي لهذه الأسرة	11
1.3	1	0	0	3.8	3	35	28	60	48	أتمتع بعلاقة طيبة للغاية مع أفراد أسرتي	12
0	0	1.3	1	2.5	2	22.5	18	73.8	59	أقبل نصائح الوالدين	13

الجدول رقم (06): يبين عرض وتحليل عبارات البعد الأسري.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(4) وهذا بالنسبة للعبارة يسود الحب والاحترام بين أفراد أسرتي ، نجد أن معظم التلاميذ أجابوا بـ"أوافق بشدة" وهذا بتكرار 55 وبنسبة 68.6%، أما الإجابة بـ"أوافق" تكرارها 21 وبنسبة 26.3% أما الإجابة بـ"محايد" تكرارها 3 وبنسبة 3.8%، أما الإجابة بـ"معارض" لا توجد إجابة، أما الإجابة بـ "معارض بشدة" كان تكرارها وهذا بنسبة 1.3%.

أما بالنسبة للعبارة أشعر بالراحة والرضا في البيت نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 41 وبنسبة 51.3% أما الإجابة بـ "أوافق" كان تكرارها 33 وبنسبة 41.3% أما الإجابة بـ "محايد" فكان تكرارها 3 وبنسبة 3.8% أما الإجابة بـ "معارض" فكان تكرارها 2 وبنسبة 2.5% أما الإجابة بـ "معارض بشدة" فكان تكرارها 1 وبنسبة 1.3%.

أما بالنسبة للعبارة أشعر بالسعادة لحضوري جلسات واجتماعات الأسرة نجد كذلك معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 41 وبنسبة 51.3% أما الإجابة بـ "أوافق" كان تكرارها 29 وبنسبة 36.3% أما الإجابة بـ "محايد" فكان تكرارها 6 وبنسبة 7.8% أما الإجابة بـ "معارض" فكان تكرارها 1 وبنسبة 1.3% أما الإجابة بـ "معارض بشدة" فكان تكرارها 3 وبنسبة 3.8%.

أما بالنسبة للعبارة أحب أسرتي لدرجة كبيرة نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 63 وبنسبة 78.8% أما الإجابة بـ "أوافق" كان تكرارها 15 وبنسبة 18.8% أما الإجابة بـ "محايد" فكان تكرارها 2 وبنسبة 2.5% أما الإجابة بـ "معارض" و"معارض بشدة" لا توجد إجابة.

أما بالنسبة للعبارة أثق بجميع أفراد أسرتي نجد كذلك معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 50 وبنسبة 62.5% أما الإجابة بـ "أوافق" كان تكرارها 25 وبنسبة 31.3% أما الإجابة بـ "محايد" فكان تكرارها 3 وبنسبة 3.8% أما الإجابة بـ "معارض" فكان تكرارها 2 وبنسبة 2.5% أما الإجابة بـ "معارض بشدة" لا توجد إجابة.

أما بالنسبة للعبارة مشاجراتي قليلة مع أفراد أسرتي نجد 20 تلميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بنسبة 25% أما معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 40 وبنسبة 50% أما الإجابة بـ "محايد"



فكان تكرارها 5 وبنسبة 6.3% أما الإجابة بـ "معارض" فكان تكرارها 11 وبنسبة 13.8% أما الإجابة بـ "معارض بشدة" فكان تكرارها 4 وبنسبة 5%.

أما بالنسبة للعبارة **أشعر أحيانا بالكراهية نحو أفراد أسرتي** نجد 6 تلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" وبنسبة 7.5% أما الإجابة بـ "أوافق" كان تكرارها 6 وبنسبة 7.5% أما الإجابة بـ "محايد" فكان تكرارها 14 وبنسبة 17.5% كما نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "معارض" وهذا بتكرار 26 وبنسبة 32.5% و بـ "معارض بشدة" بتكرار 28 وبنسبة 35%.

أما بالنسبة للعبارة **لا أشعر بالسعادة في البيت** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" 4 وبنسبة 5% أما الإجابة بـ "أوافق" كان تكرارها 6 وبنسبة 7.5% أما الإجابة بـ "محايد" فكان تكرارها 14 وبنسبة 17.5% كما نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "معارض" وهذا بتكرار 24 وبنسبة 30% و الإجابة بـ "معارض بشدة" فكان تكرارها 32 وبنسبة 40%.

أما بالنسبة للعبارة **علاقتي مع والدي طيبة** نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 57 وبنسبة 71.3% أما الذين أجابوا بـ "أوافق" كان عددهم 21 وبنسبة 26.3% أما الإجابة بـ "محايد" تكرارها 2 وبنسبة 2.5% أما بـ "معارض" و "معارض بشدة" لا توجد إجابة.

أما بالنسبة للعبارة **أحب أن تكون لي خصوصية داخل الأسرة** نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" و هذا بتكرار 38 وبنسبة 47.5% أما الإجابة بـ "أوافق" كان تكرارها 21 وبنسبة 26.3% أما الإجابة بـ "محايد" فكان تكرارها 9 وبنسبة 11.3% أما الإجابة بـ "معارض" فكان تكرارها 10 وبنسبة 12.5% أما الإجابة بـ "معارض بشدة" فكان تكرارها 2 وبنسبة 2.5%.

أما بالنسبة للعبارة **أشعر بالفخر لانتمائي لهذه الأسرة** نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 55 وبنسبة 68.8% أما الإجابة بـ "أوافق" بتكرار 18 وبنسبة 22.5% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 4 وبنسبة 5% أما الإجابة بـ "معارض" بتكرار 3 وبنسبة 3.8% و "معارض بشدة" لا توجد إجابة.

أما بالنسبة للعبارة **أتمتع بعلاقة طيبة للغاية مع أفراد أسرتي** نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 48 وبنسبة 60% أما الإجابة بـ "أوافق" بتكرار 28 وبنسبة 35%

أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 3 وبنسبة 3.8% أما الإجابة بـ "معارض" لا توجد إجابة أما الإجابة بـ "معارض بشدة" بتكرار واحد وبنسبة 1.3%.  
أما العبارة **أقبل نصائح الوالدين** نجد اغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 59 وبنسبة 73.8% أما الذين أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 18 وبنسبة 22.5% أما الذين أجابوا بـ "محايد" بتكرار 2 وبنسبة 2.5% ونجد تلميذ واحد أجاب بـ "معارض" بنسبة 1.3%، و"معارض بشدة" لا توجد إجابة.

### 1-2 عرض وتحليل البعد الأول: (التوافق الأسري)

الدلالة	Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.002	0.05	78	3.13	4.29	57.61	الممارسين
					6.99	53.50	غير الممارسين

عند مستوى الدلالة: 0.05

**الجدول رقم (07):** يبين عرض وتحليل البعد الأسري.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي لممارسين التربية البدنية والرياضية يساوي (57.61)، أما بالنسبة لغير الممارسين هو (53.5)، كما أن الانحراف المعياري للممارسين يساوي (4.29)، أما لغير الممارسين يساوي (6.99)، وقيمة ت المحسوبة تقدر بـ (3.14)، أما درجة الحرية تساوي (78)، ولدينا مستوى الدلالة  $\alpha$  يساوي (0.05)، وقيمة Sig تساوي (0.002)، وبما أن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha$  أكبر من Sig وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين في التوافق الأسري لدى تلاميذ الطور المتوسط، أي أن الفرضية محققة، كما أن المتوسط الحسابي للممارسين أكبر من متوسط الحسابي لغير الممارسين وهذا يعني أن الممارسين يتمتعون بتوافق أسري أفضل مقارنة بغير الممارسين.

## 3-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير

الممارسين في التوافق الأسري لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين لها وهذا لصالح الممارسين، وهذا ما يدل على أن التربية البدنية والرياضية تؤثر في التوافق الأسري لدى التلاميذ المتوسط وهذا ما يتفق مع الدراسة ل: **رشا عبد الرحمن محمد والي** بعنوان **تأثير برنامج للألعاب**

**التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية**

والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65 %

وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في

التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في تحقيق التوافق الأسري من خلال تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى توافر الحب والتعاون والتضحية بينهم ، وهذا راجع إلى التفاعل والاحترام والتعاون والتواصل التلميذ مع زملائه داخل حصة التربية البدنية والرياضية، واحترام الأستاذ وتكوين علاقات مع زملائه مما انعكس هذا على سلوك التلميذ داخل أسرته وبالتالي الشعور بالرضاء والراحة في البيت وتقوية العلاقة بين الأفراد داخل الأسرة وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والالتزان في علاقة التلميذ المراهق بأفراد أسرته، فالتربية البدنية والرياضية لها أثر في التوافق الأسري.

▪ الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الشخصي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

4-1 عرض وتحليل عبارات البعد الثاني: (التوافق الشخصي)

معارض بشدة		معارض		محايد		أوافق		أوافق بشدة		
نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
0	0	6.3	5	16.3	13	51	41	26.3	21	1 أشعر بالراحة النفسية
6.3	5	8.8	7	20	16	42.5	34	22.5	18	2 أشعر بان قدرتي على التركيز قوية
17.5	14	15	12	26.3	21	20	16	21.3	17	3 أشعر باليأس بسرعة
6.3	5	10	8	20	16	33.8	27	30	24	4 أشعر بالضيق إذا تفوق علي أحد زملائي في الدراسة
12.5	10	12.5	10	15	12	33.8	27	26.3	21	5 يضايقني شعوري بالنقص
22.5	18	17.5	14	21.3	17	25	20	13.8	11	6 أشعر بالإحباط
15	12	21.3	17	17.5	14	30	24	16.3	13	7 أشعر بمعظم الأوقات بالحزن
15	12	15	12	13.8	11	35	28	21.3	17	8 بسهولة يمكن إثارتي
37.5	30	26.3	21	15	12	7.5	6	13.8	11	9 لا أثق بنفسي كثيرا
17.5	14	18.8	15	15	12	26.3	21	22.5	18	10 من السهل يتملكني الغضب
18.8	15	16.3	13	20	16	28.8	23	16.3	13	11 إذا قام أحد بانتقاد تصرفي لا اشعر بالغضب

الجدول رقم (08): يوضح عرض وتحليل عبارات البعد الشخصي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(06) وهذا بالنسبة للعبارة أشعر بالراحة النفسية أن

عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" كان عددهم 21 وهذا بنسبة 26.3%، كما نجد

أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 41 وبنسبة 51%، أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 13

وبنسبة 16.3%، أما الإجابة بـ "معارض" بتكرار 5 وبنسبة 6.3%، و"معارض بشدة" لا توجد

إجابة.

أما العبارة **أشعر بأن قدرتي على التركيز قوية** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 18 وبنسبة 22.5%، كما نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 34 وبنسبة 42.5%، أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 16 وبنسبة 20% أما، "معارض" بتكرار 7 وبنسبة 8.8% أما "معارض بشدة" بتكرار 5 وبنسبة 6.3%.

أما العبارة **أشعر باليأس بسرعة** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 17 وبنسبة 21.3%، أما الذين أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 16 وبنسبة 20%، أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 21 وبنسبة 26.3%، أما "معارض" بتكرار 12 وبنسبة 15% أما "معارض بشدة" بتكرار 14 وبنسبة 17.5%.

أما العبارة **أشعر بالضيق إذا تفوق علي أحد زملائي في الدراسة** نجد معظم التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 24 وبنسبة 30% أما الذين أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 27 وبنسبة 33.8%، أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 16 وبنسبة 20% أما "معارض" بتكرار 8 وبنسبة 10% أما "معارض بشدة" بتكرار 5 وبنسبة 6.3%.

أما العبارة **يضايقني شعوري بالنقص** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 21 وبنسبة 26.3% كما نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 27 وبنسبة 33.8% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 12 وبنسبة 15%، أما "معارض" بتكرار 10 وبنسبة 12.5% أما "معارض بشدة" بتكرار 10 وبنسبة 12.5%.

أما العبارة **أشعر بالإحباط** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 11 وبنسبة 13.8% أما الذين أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 20 وبنسبة 25% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 17 وبنسبة 21.3% أما "معارض" بتكرار 14 وبنسبة 17.5% أما "معارض بشدة" بتكرار 18 وبنسبة 22.5%.

أما العبارة **أشعر في معظم الأوقات بالحزن** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 13 وبنسبة 16.3% كما نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 24 وبنسبة 30%

أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 14 وبنسبة 17.5% أما "معارض" بتكرار 17 وبنسبة 21.3% أما "معارض بشدة" بتكرار 12 وبنسبة 15%.

أما العبارة **بسهولة يمكن إثارتي** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 17 وبنسبة 21.3% كما نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 28 وبنسبة 35% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 11 وبنسبة 13.8% أما "معارض" بتكرار 12 وبنسبة 15% أما "معارض بشدة" بتكرار 12 وبنسبة 15%.

أما العبارة **لا أثق بنفسي كثيرا** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 11 وبنسبة 13.8% أما الذين أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 6 وبنسبة 7.5% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 12 وبنسبة 15% أما "معارض" بتكرار 21 وبنسبة 26.3% كما نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "معارض بشدة" بتكرار 30 وبنسبة 37.5%.

أما العبارة **من السهل يملكني الغضب** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 18 وبنسبة 22.5% أما الذين أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 21 وبنسبة 26.3% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 12 وبنسبة 15% أما "معارض" بتكرار 15 وبنسبة 18.8% أما "معارض بشدة" بتكرار 14 وبنسبة 17.5%.

أما العبارة **إذا قام أحد بانتقاد تصرفي لا أشعر بالغضب** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 13 وبنسبة 16.3% أما الذين أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 23 وبنسبة 28.8% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 16 وبنسبة 20% أما "معارض" بتكرار 13 وبنسبة 16.3% أما "معارض بشدة" بتكرار 15 وبنسبة 18.8%.

5-1 عرض وتحليل البعد الثاني: (التوافق الشخصي)

الدلالة	Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.001	0.05	78	3.47	6.77	35.15	الممارسين
					8.35	28.70	غير الممارسين

عند مستوى الدلالة: 0.05

الجدول رقم (09): يوضح عرض وتحليل البعد الشخصي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي لممارسين التربية البدنية والرياضية يساوي (35.15)، أما بالنسبة لغير الممارسين هو (28.70)، كما أن الانحراف المعياري للممارسين يساوي (6.77)، أما لغير الممارسين يساوي (8.35)، وقيمة ت المحسوبة تقدر بـ (3.47)، أما درجة الحرية تساوي (78)، ولدينا مستوى الدلالة  $\alpha$  يساوي (0.05)، وقيمة Sig تساوي (0.002)، وبما أن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha$  أكبر من Sig وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين في التوافق الشخصي لدى تلاميذ الطور المتوسط، أي أن الفرضية محققة، كما أن المتوسط الحسابي للممارسين أكبر من متوسط الحسابي لغير الممارسين، وهذا يعني أن الممارسين يتمتعون بتوافق شخصي أفضل مقارنة بغير الممارسين.

6-1 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية

وغير الممارسين في التوافق الشخصي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها وهذا لصالح الممارسين، وهذا ما

يدل على أن التربية البدنية والرياضية تؤثر في التوافق الشخصي لدى التلاميذ المتوسط وهذا ما يتفق مع الدراسة ل: **ثناء فؤاد أمين** بعنوان **دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، والتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية**

والتي خلصت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين العينة الرياضية ، والعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي في التوافق الشخصي والاجتماعي، والتوافق العام لصالح

العينة الرياضية. وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في تحقيق التوافق الشخصي من خلال تنمية وتطوير مهارات التلميذ المراهق وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل الإدراك، الانتباه، التفكير، التصور، وأخيرا تظهر لدى التلميذ المراهق حالة من التوافق الشخصي الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي، من خلال الاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء، وذلك لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة القلق والتوتر والشعور بالسعادة. فالتربية البدنية والرياضية لها أثر في التوافق الشخصي.

#### ▪ الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.



7-1 عرض وتحليل عبارات البعد الثالث: (التوافق الاجتماعي)

معارض بشدة		معارض		محايد		أوافق		أوافق بشدة			
نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار		
2.5	2	7.5	6	2.5	2	36.3	29	51.3	41	علاقاتي الاجتماعية مع جبراني طيبة	1
3.8	3	1.3	1	12.5	10	43.8	35	38.8	31	يشعر زملائي بالسرور عندما أكون معهم	2
6.3	5	18.8	15	17.5	14	33.8	27	23.8	19	أهدافي تتفق مع أهداف المجتمع الذي أعيش فيه	3
20	16	26.3	21	17.5	14	22.5	18	13.8	11	أشعر بالرحم من المشاركة في بعض الأنشطة	4
5	4	3.8	3	8.8	7	25	20	57.5	46	أشعر بالفخر والسعادة لانتمائي لهذا المجتمع	5
10	8	17.5	14	15	12	17.5	14	40	32	أختلط بالناس بسهولة	6
2.5	2	3.8	3	13.8	11	43.8	35	36.3	29	أشعر بالرضا لأن الآخرين يفهمون مشاعري	7
2.5	2	3.8	3	7.5	6	42.5	34	43.8	35	علاقاتي بزملائي طيبة	8
1.3	1	11.3	9	8.8	7	48.8	39	30	24	أحس أن معظم الناس يستمتعون بالحديث معي	9
8.8	7	7.5	6	13.8	11	41.3	33	28.8	23	أقبل نقد الآخرين وأستفيد منه	10
2.5	2	6.3	5	17.5	14	36.3	29	37.5	30	أشعر إنني محبوب من زملائي	11
5	4	11.3	9	8.8	7	23.8	19	51.3	41	أستمتع بالرحلات والحفلات مع أصدقائي	12
8.8	7	5	4	10	8	36.3	29	40	32	أستطيع تكوين صداقات بسهولة	13
1.3	1	10	8	6.3	5	45	36	37.5	30	علاقتي بزملائي في الدراسة جيدة	14

الجدول رقم (10): يبين عرض وتحليل عبارات البعد الاجتماعي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) وهذا بالنسبة للعبارة **علاقاتي الاجتماعية مع جيرانى** طيبة نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 41 وهذا بنسبة 51.3%، وبـ "أوافق" بتكرار 29 وبنسبة 36.3%، أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 2 وبنسبة 2.5%، أما الإجابة بـ "معارض" بتكرار 6 وبنسبة 7.5% و"معارض بشدة" بتكرار 2 وبنسبة 2.5%.

أما العبارة **يشعر زملائي بالسرور عندما أكون معهم** معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 31 وهذا بنسبة 38.8%، وبـ "أوافق" بتكرار 35 وبنسبة 43.8%، أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 10 وبنسبة 12.5%، أما الإجابة بـ "معارض" بتكرار 1 وبنسبة 1.3% و"معارض بشدة" بتكرار 3 وبنسبة 3.8%.

أما العبارة **أهدافي تتفق مع أهداف المجتمع الذي أعيش فيه** نجد معظم التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 19 وبنسبة 23.8% و"أوافق" بتكرار 27 وبنسبة 33.8% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 14 وبنسبة 17.5% أما "معارض" بتكرار 15 وبنسبة 18.8% أما "معارض بشدة" بتكرار 5 وبنسبة 6.3%.

أما العبارة **أشعر بالحرص من المشاركة في بعض الأنشطة** نجد عدد التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 11 وبنسبة 13.8% أما الذين أجابوا بـ "أوافق" بتكرار 18 وبنسبة 22.5% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 14 وبنسبة 17.5% أما أما معظم التلاميذ أجابوا بـ "معارض" بتكرار 21 وبنسبة 26.3% و"معارض بشدة" بتكرار 16 وبنسبة 20%.

أما العبارة **أشعر بالفخر والسعادة لانتمائي لهذا المجتمع** نجد أغلب التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 46 وبنسبة 57.5% و"أوافق" بتكرار 20 وبنسبة 25% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 7 وبنسبة 8.8% أما "معارض" بتكرار 3 وبنسبة 3.8% أما "معارض بشدة" بتكرار 4 وبنسبة 5%.

أما العبارة **أختلط بالناس بسهولة** نجد معظم التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 32 وبنسبة 40%، أما الإجابة بـ "أوافق" بتكرار 14 وبنسبة 17.5% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار

12 وبنسبة 15% أما "معارض" بتكرار 14 وبنسبة 17.5% أما "معارض بشدة" بتكرار 8 وبنسبة 10%.

أما العبارة **أشعر بالرضا لأن الآخرين يفهمون مشاعري** نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 29 وبنسبة 36.3% و"أوافق" بتكرار 35 وبنسبة 43.8% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 11 وبنسبة 13.8% أما "معارض" بتكرار 3 وبنسبة 3.8% أما "معارض بشدة" بتكرار 2 وبنسبة 2.5%.

أما العبارة **علاقاتي بزملائي طيبة** نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 35 وبنسبة 43.8% و"أوافق" بتكرار 34 وبنسبة 42.5% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 6 وبنسبة 7.5% أما "معارض" بتكرار 3 وبنسبة 3.8% أما "معارض بشدة" بتكرار 2 وبنسبة 2.5%.

أما العبارة **أحس أن معظم الناس يستمتعون بالحديث معي** . نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 24 وبنسبة 30% أما الإجابة بـ "أوافق" بتكرار 39 وبنسبة 48.8% أما "محايد" بتكرار 7 وبنسبة 8.8% أما "معارض" بتكرار 9 وبنسبة 11.3%، أما "معارض بشدة" بتكرار 1 وبنسبة 1.3%.

أما العبارة **أقبل نقد الآخرين وأستفيد منه** نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 23 وبنسبة 28.8% و"أوافق" بتكرار 33 وبنسبة 41.3% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 11 وبنسبة 13.8% أما "معارض" بتكرار 6 وبنسبة 7.5%، أما "معارض بشدة" بتكرار 7 وبنسبة 8.8%.

أما العبارة **أشعر أنني محبوب من زملائي** نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 30 وبنسبة 37.5% و"أوافق" بتكرار 29 وبنسبة 36.3% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 14 وبنسبة 17.5% أما "معارض" بتكرار 5 وبنسبة 6.3% أما "معارض بشدة" بتكرار 2 وبنسبة 2.5%.

أما العبارة **أستمتع بالرحلات والحفلات مع أصدقائي** نجد أغلب التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 41 وبنسبة 51.3% و"أوافق" بتكرار 19 وبنسبة 23.8% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 7

وبنسبة 8.8% أما "معارض" بتكرار 9 وبنسبة 11.3% أما "معارض بشدة" بتكرار 4 وبنسبة 5%.

أما العبارة **أستطيع تكوين صداقات بسهولة** نجد معظم التلاميذ أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 32 وبنسبة 40% و "أوافق" بتكرار 29 وبنسبة 36.3% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 8 وبنسبة 10% أما "معارض" بتكرار 4 وبنسبة 5% أما "معارض بشدة" بتكرار 7 وبنسبة 8.8%.

أما العبارة **علاقتي بزملائي في الدراسة جيدة** نجد أغلب التلاميذ الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بتكرار 30 وبنسبة 37.5% وبـ "أوافق" بتكرار 36 وبنسبة 45% أما الإجابة بـ "محايد" بتكرار 5 وبنسبة 6.3% أما "معارض" بتكرار 8 وبنسبة 10% أما "معارض بشدة" بتكرار 1 وبنسبة 1.3%.

### 8-1 عرض وتحليل البعد الثالث: (التوافق الاجتماعي)

الدالة	Sig	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.000	0.05	78	4.90	5.98	57.36	الممارسين
					11.29	47.70	غير الممارسين

عند مستوى الدالة: 0.05

**الجدول رقم (11):** يبين عرض وتحليل البعد الاجتماعي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي لممارسين التربية البدنية والرياضية يساوي (57.36)، أما بالنسبة لغير الممارسين هو (47.70)، كما أن الانحراف

المعياري للممارسين يساوي (5.98)، أما لغير الممارسين يساوي (11.29)،

وقيمة ت المحسوبة تقدر بـ (4.90)، أما درجة الحرية تساوي (78)، ولدينا مستوى الدالة  $\alpha$

يساوي (0.05)، وقيمة Sig تساوي (0.000)، وبما أن قيمة مستوى الدالة  $\alpha$  أكبر من Sig

وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية

والغير ممارسين في التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط، أي أن الفرضية محققة، كما أن المتوسط الحسابي للممارسين أكبر من متوسط الحسابي لغير الممارسين وهذا يعني أن الممارسين يتمتعون بتوافق اجتماعي أفضل مقارنة بغير الممارسين.

### 9-1 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية

وغير الممارسين في التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها وهذا لصالح الممارسين، وهذا ما يدل على أن التربية البدنية والرياضية تؤثر في التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ المتوسط وهذا ما يتفق مع الدراسة ل: رشا عبد الرحمن محمد والي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65 % وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والالتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وبيئته المحلية ومجتمعه الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء

علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، فالترقية البدنية والرياضية لها أثر في التوافق الاجتماعي.

▪ الفرضية العامة:

للتربية البدنية والرياضية أثر في التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

10-1 عرض وتحليل المقياس: (التوافق النفسي)

الدلالة	Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.000	0.05	78	4.89	12.94	150.13	الممارسين
					23.02	129.9	غير الممارسين

عند مستوى الدلالة: 0.05

الجدول رقم (12): يبين عرض وتحليل المقياس الكلي (التوافق النفسي).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي لممارسين التربية البدنية والرياضية يساوي (150.13)، أما بالنسبة لغير الممارسين هو (129.9)، كما أن الانحراف

المعياري للممارسين يساوي (12.94)، أما لغير الممارسين يساوي (23.02)، وقيمة ت

المحسوبة تقدر بـ (4.89)، أما درجة الحرية تساوي (78)، ولدينا مستوى الدلالة  $\alpha$

يساوي (0.05)، وقيمة Sig تساوي (0.000)، وبما أن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha$  أكبر من Sig

وهذا يعني أن للتربية البدنية أثر في التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، أي أن

الفرضية محققة، كما أن المتوسط الحسابي للممارسين أكبر من متوسط الحسابي لغير

الممارسين وهذا يعني أن الممارسين يتمتعون بتوافق نفسي أفضل مقارنة بغير الممارسين.

## 2- الاستنتاج العام:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها وانسجاما مع نتائج الفرضيات والتي كان الهدف منها معرفة الفروق الإحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها في أبعاد التوافق النفسي والمتمثلة في التوافق الأسري والشخصي والاجتماعي، حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم حيث أن البعد الأسري والشخصي والاجتماعي كان متوسط حسابهم أكبر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية، مما يعني أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتمتعون بتوافق نفسي جيد، لمقدرتهم على التواصل وترابط العلاقات داخل الأسرة، ناهيك عن العلاقات في المدرسة والبيئة المحيطة، والتعامل مع الآخرين، والقدرة على القيادة والشعور بالسعادة والاعتماد على النفس، وذلك لتحقيق الرضا على النفس وإزالة القلق والتوتر والشعور بالسعادة، إذ كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة إيجابية بين أنماط التوافق النفسي والنجاح الدراسي، فالأنشطة البدنية والرياضية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ومن خلالها يكتسب التلميذ المراهق القدرة على التوافق النفسي وبالتالي يستطيع التأقلم مع نفسه وأسرته والمجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر والتي تتيح له فرصا أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه وتساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي وشعوره كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وهنا نستطيع القول على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الجيران، كما يتضح لنا أهمية التوافق النفسي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه وأسرته ومع بيئته الاجتماعية، وخلاصة القول يكمن في أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير في عملية

التوافق النفسي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلو من أي صراع انفعالي ونفسي.



### 3- الاقتراحات:

استنادا إلى نتائج الدراسة وفي ضوء خبرات الباحثان العلمية والعملية، تتضح لنا أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة المراهقة، فهي ليست هامة لبناء الأجسام فحسب، وإنما لها أهمية أيضا في تطوير جوانب عديدة من شخصية المراهق وعليه نقترح مايلي:

◀ على المدرسة السعي لتحقيق التوافق النفسي لتلاميذها وذلك من خلال توفير

الجو المدرسي الجذاب ويشتمل ذلك في توفير المواد الضرورية وتطوير برنامج التربية البدنية والرياضية وتطوير أساليب التدريس.

◀ حث الأساتذة للتلاميذ المعفيين على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم بما فيها من أهمية بدنية ونفسية واجتماعية.

◀ عدم اقتصار ممارسة الأنشطة الرياضية على حصة التربية البدنية والرياضية فقط أو في مرحلة تعليمية معينة بل يجب أن تشمل كل المستويات (ابتدائي، متوسط، ثانوي) وأن تتعدى هذه الممارسة الإطار المدرسي إلى النوادي والفرق الرياضية.

◀ ضرورة توعية الممارسين لأثر التقدم في المستوى وتطوير القدرات الحركية والبدنية والعقلية على شخصيتهم وحالتهم الصحية والنفسية.

◀ على أولياء التلاميذ أن يشجعوا أبنائهم اللذين يميلون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية على إشباع هوايتهم، وأن يتيحوا لهم الفرصة لممارستها، وأن لا يعتبروا ممارستها مجرد لهو وتسلية وإنما هي وسيلة تربوية هامة تساعد التلاميذ على التوافق السليم والمثابرة وتحمل المسؤولية والشجاعة والتعاون، وهي صفات هامة تساعد التلاميذ على النجاح في حياتهم الدراسية وحياتهم العامة.

◀ على المسؤولين عن التربية والتعليم أن يهتموا بتزويد المدارس والمؤسسات التربوية بالملاعب والأدوات الرياضية التي تتيح للتلميذ فرصة مزاولة الأنشطة البدنية المختلفة التي تتفق وميولهم وقدراتهم.

## الخاتمة:

بناء على النتائج التي أسفرت عليها هذه الدراسة يمكن الإشارة إلى الفائدة العلمية والتطبيقية التي يمكن أن نجنيها من هذه الدراسة، حيث سمحت بالكشف عن الأثر القائم بين ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المتوسط وتوافقهم النفسي.

فعملية التوافق تزداد أهميتها وصعوبتها خلال مرحلة المراهقة نظرا لحاجة المراهق الماسة لميكانيزمات هذه العملية للتوفيق بين إشباع القدر الأكبر من دوافعه، وحاجاته المختلفة، وإمكانياته الذاتية، وقدراته العقلية والأدائية، وظروف الواقع الذي يعيش فيه، وجهاز القيم الاجتماعية من إرضاء دوافعه.

وما يعانيه المراهق خلال هذه المرحلة من صراعات وإحباطات اجتماعية وأسرية، وكذا

ما يلاقه من صعوبات دراسية تنعكس مباشرة على حالته الذاتية من جهة، وعلى مردوده الدراسي من جهة أخرى لأنه يتعرض إلى عوامل اجتماعية ومدرسية، فهذا الوضع الغير متناغم يؤدي به إلى النفور من البيئتين، كما ينعكس هذا النفور والتضمر النفسي على أسرته، وإلى تدني مردوده الدراسي وضعفه نتيجة انعدام التفاعل وضعف الإرادة الذاتية.

والتربية البدنية والرياضية بمختلف أنشطتها تلعب دورا وقائيا، وتحسينيا في الصحة النفسية للمراهق نظرا لما تتيحه له من فرص لإشباع مختلف الرغبات والحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا، ولما تجلب له من المتعة والسرور، مما يرفع من مستوى توافقه النفسي وجعله أكثر اندماجا وتعلقا بالمدرسة والأسرة ومحيطه الاجتماعي.

# المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع:

- 01 - أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة ، 1992.
- 02 - عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000.
- 03 - اللجنة الوطنية للمنهاج : الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، الجزائر ، 2005.
- 04 - جمال الدين الأنصاري: معجم لسان العرب، الجزء الثاني، القاهرة، دار إحياء التراث، 1988.
- 05 - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، 1978.
- 06 - مصطفى فهمي : دراسات في سيكولوجية التكيف، ط2، مكتبة الخانجي ، القاهرة، 1987.
- 07 - فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 08 - مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية، ط1، دار الشرق ، جدة ب.ت.
- 09 - محمد جميل عبد القادر : التربية الرياضية الحديثة ، دار الجيل ، بيروت .
- 10 - احمد عمر سليمان روبي: الأهداف التربوية، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 11 - رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- 12 - جمال الدين بن منظور: لسان اللسان وتهذيب لسان العرب، دار الكتب العلمية، ج 7، بيروت، 1993.
- 13 - وزارة التربية الوطنية الجزائرية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، الجزائر، 2008.
- 14 - غسان محمد صادق د سامي الصفار : التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي لطلبة كلية الرياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1988.
- 15 - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996.
- 16 - محمود السيد سلطان: مقدمة في التربية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985.
- 17 - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 18 - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 1996.

- 19 - د محمد الحماحي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1998.
- 20 - أمين الخولي: التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 21 - محمود عبد الفتاح عدنان: الثقافة والتربية في عصور القديمة، دار المعارف، القاهرة، 1961.
- 22 - حسن سليمان: التربية في المجتمعين اليوناني والروماني، دار النهضة، مصر، القاهرة، 1970.
- 23 - منير عطاء الله: تاريخ التربية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1968.
- 24 - نوال إبراهيم شلتوت ومراد محمد نجلة: تاريخ التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدينا للطبع والنشر، الإسكندرية، مصر.
- 25 - عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد: الصحة النفسية والتوافق الدراسي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1993.
- 26 - أمين الخولي وجمال الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، الجزء 6، ط 2، 2005م.
- 27 - د. بدور المطوع، سهير بديع: التربية البدنية مناهجها وطرق تدريبها، دار العلم، ط 2، الكويت، 2006.
- 28 - د. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق ت.ب.ر. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 29 - أكرم زكي خطابية، المنهاج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1997.
- 30 - جوزيف بلاط جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز: إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية، إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، 1986.
- 31 - عبد الحميد محمد الشاذلي: الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، مكتبة العلمية للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر، 2001.
- 32 - حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- 33 - عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة، القاهرة، 1981.
- 34 - عطية هنا: الشخصية والصحة العقلية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1960.
- 35 - مصطفى فهمي: التوافق الشخصي والاجتماعي، القاهرة، مكتبة الخانجي، 1965.

- 36 - إجلال سرى: أصول علم النفس، ط3، دار المعارف، القاهرة، 2000.
- 37 - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 1997.
- 38 - عبد المنعم الحنفى موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، انجليزي - عربي، ج1. مكتبة منبولي، 1997.
- 39 - أحمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، ط2، الإسكندرية، دارالمعرفة الجامعية، 2001.
- 40 - مصطفى فهمي: الدوافع النفسية، ط6، القاهرة، مكتبة للطباعة والنشر، 1987.
- 41 - إحسان الأغا: البحث التربوي (عناصر، مناهجه، أدواته)، ط2، غزة، مطبعة مقداد، 1989.
- 42 - حامد زهران. التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 2002.
- 43 - عبد الحميد الشاذلي: الوجبات المدرسية والتوافق النفسي، مكتبة العلمية للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 44 - مصطفى فهمي: الانسان والصحة النفسية، الإنجلو المصرية، القاهرة 1970
- 45 - زهران: الصحة النفسية والعلاج نفسي، ط2، عالم الكتيب، القاهرة، 1997.
- 46 - نبيل سفيان صالح: الشخصية والإرشاد النفسي، ابتراك للنشر والتوزيع، القاهرة، 2004.
- 47 - لندا دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواف زاخرون، ط3، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1992.
- 48 - صالح حسن الداھري: ناظم هاشم العبيدي ، الشخصية والصحة النفسية ، 1999.
- 49 - حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي، 1977.
- 50 - مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي . دار النهضة، 1990.
- 51 - إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف جلال حزي وشركاؤه، الإسكندرية.
- 52 - مجدي محمد الدسوقي : سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2003.
- 53 - محمود عبد الحلیم منسي و عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية 2001.
- 54 - محمود عبد الحلیم منسي و عفاف بنت صالح المحضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب الإسكندرية، 2001.

- 55 - عصام نوار: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، 2004.
- 56 - أسامة كامل راتب: النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 199.
- 57 - سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، 2004.
- 58 - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1966.
- 59 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، عالم الكتب ، القاهرة ، 1978.
- 60 - محمد إقبال محمود: المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2006.
- 61 - نوال محمد عطية: علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، دار القاهرة للكتاب ، القاهرة، 2001.
- 62 - أحمد الأوزي: المراهق والعلاقات النفسية، منشورات علوم التربية ، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1992.
- 63 - د. حشمت أحمد حسين، د. باهي حسين مصطفى، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي،
- 64 - كفاي، علاء الدين: الصحة النفسية، القاهرة، الأنجلو المصرية، 1995.
- 65 - د. شاذلي محمد عبد الحميد: الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 66 - عسيري عبير بنت محمد حسن: علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف.
- 67 - مياسا، محمد: الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية ، دار الجبل، بيروت، 1997.
- 68 - نوري حافظ: المراهق، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، 1990.
- 69 - اسماعيل ، ميخائيل إبراهيم، عالم الإضطرابات السلوكية، الأهلية للنشر والتوزيع، 1986.
- 70 - زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1982.
- 71 - عمرو أبو المجد و جمال اسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1997.
- 72 - إمتثال زين الدين الطفيلي: علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار المنهل اللبناني، لبنان.
- 73 - أ.د. صبره محمد على، د. أشرف محمد عبد الغني شربت، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة، مصر، 2004.



- 74 - أحمد زكي: علم النفس التربوي، ط10، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974.
- 75 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 76 - منذر عبد الحميد الضامن: علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح، الكويت، 2005.
- 77 - محمد إقبال محمود: المراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
- 78 - توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع والنشر، بيروت، 2000.
- 79 - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط4، مكتبة مصر، القاهرة، 1996.
- 80 - أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط10، القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1976.
- 81 - حمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1987.
- 82 - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1998.
- 83 - أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 84 - محمد عبد الفتاح وأمين أنور الخولي و عدنان درويش: التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1988.
- 85 - مصطفى حسن باهي: الإحصاء وقياس العقل البشري، ب ط، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 86 - عمار بوحوش: منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 87 - محمد محمد الحماحي: فلسفة اللعب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999. محسن علي الدلفي: تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان، الأردن، 2001.
- 88 - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الازيطة، الإسكندرية، 2000.
- 89 - أمين الخولي ومحمد الحماحي: مفهوم التربية الحركية سلسلة الثقافة الرياضية، عدد 11، معهد البحرين الرياضي، المنامة، 1993.

- 90 - عبد الرحيم بخيت: الخصائص التوافقية والعصبية والذهانية، مجالات عربية وأمريكية، مجلة علم النفس، العدد السادس، 1988.
- 91 - رشاد دمنهوري: بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس، عدد 38، السنة العاشرة، القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب، 1996.
- 92 - سعد المغربي: الصحة النفسية، علم النفس، مجلة فصيلة تصدر من الهيئة العامة للكتاب، عدد 23، القاهرة، 1992.
- 93 - بلحاج فروجة: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير غير منشور، جامعة تيزي وزو ، الجزائر، 2011.
- 94 - مصطفى، يامن سهيل: العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق، 2010.
- 95 - مقبل، مرفت عبد ربه: التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، 2010.
- 96 - أبو شمالة، حسن: البيئة الأسرية والمدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في قطاع غزة رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، 2002.
- 97 - إبراهيم، رشا راغب: الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشور، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين الشمس، 1998.
- 98 - يخلف أحمد: ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصفي، رسالة ماجستير غير منشور، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2010.
- 99 - زينب الأستاذ وهيام محمد الزيناتي وفاطمة محمد الأستاذ: أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الصف العاشر في مدينة غزة، بحث محكم، غير منشور، قسم البحوث العلمية، مكتبة الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2002.
- 100 - تليلى احمد وافي: الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال المتفوقين، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2006.

- 101 كاميليا زين العابدين عبد الرحمن :تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين،رسالة ماجستير ،غير منشورة ،جامعة طنطا ،كلية التربية الرياضية،2003م.
- 102 حسين محمد الأطرش :التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراتة، رسالة ماجستير ،غير منشورة ،جامعة 7 أكتوبر ،كلية،2005م.
- 103 نهاد محمود محمد عقيلان:الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية ، جامعة الأزهر،غزة،2011.
- 104 أحمد أمين فوزي:أثر التدريب الرياضي في التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية،بحث منشور في مؤتمر علمي بكلية التربية الرياضية بنين الإسكندرية الإعدادية،1980.
- 105 ليلى احمد وافي:الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال المتفوقين،رسالة ماجستير،الجامعة الاسلامية ،غزة ،فلسطين،2006.
- 106 ثناء فؤاد أمين:دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها ،والتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية للعام الدراسي 1980-1981- بحث منشور في مجلة جامعة حلوان ديسمبر 1982.
- 107 الصويط بن محمد فواز:الاختبار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية ،رسالة ماجستير،كلية التربية ،قسم علم النفس ،جامعة أم القرى ،السعودية2008،2007
- 108 حسن،زكي محمد،أبو القاسم ،عماد:الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالعادات والسلوكيات الصحية لتلاميذ الصف الأول الثانوي، "المؤتمر العلمي 2002.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور - الجلفة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: الحركة الإنسانية

استمارة رأي استطلاع رأي الأساتذة

السيد الأستاذ الدكتور:

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في المقياس الخاص بالتوافق النفسي المشرف والباحثان يشكرون مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في إعطاء رأيكم وإثراء البحث في مجال علوم التربية الخاصة بالتربية البدنية والرياضية.

العنوان: التربية البدنية والرياضية وأثرها في التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

-دراسة ميدانية في متوسطة الحرية ببلدية دار الشيوخ -

الدرجة العلمية: ماستر

المشرف الدكتور: خينش علي

الهدف من استطلاع الرأي هو: ابداء الرأي حول عبارات المقياس الموجودة في الاستمارة المعروضة عليكم. يأمل الباحثان من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال إجراء التحكيم من حيث:

- مدى مناسبة العبارات المقترحة للمقياس ومدى سلامة صياغتها.
- إضافة أو حذف أو تعديل العبارات التي من شأنها إثراء أداة البحث.

❖ علماً أن الفرضيات كالاتي:

الفرضية العامة: للتربية البدنية والرياضية أثر في التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

- 1 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الأسري لدى التلاميذ الطور المتوسط.
- 2 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الشخصي لدى التلاميذ الطور المتوسط.
- 3 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الطور المتوسط.

❖ وكانت بنود الأبعاد الثلاثة لمقياس التوافق النفسي كالاتي:

- بعد التوافق الأسري ،التوافق الشخصي ، التوافق الاجتماعي.

**بنود مقياس التوافق النفسي :**

**أولاً: بنود البعد الأول: ( البعد الأسري )**

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	المقترحات
1	يسود الحب والاحترام بين أفراد أسرتي			
2	أشعر بالراحة والأمان في البيت			
3	أشعر بالسعادة لحضوري جلسات واجتماعات في الأسرة			
4	أغادر البيت كي يسوده الهدوء			
5	تقع مشاجرات ومشاحنات كثيرة بين أفراد أسرتي			
6	أثق بجميع أفراد أسرتي			
7	مشاجراتي قليلة مع أفراد أسرتي			
8	أشعر أحيانا بالكراهية نحو أفراد أسرتي			
9	من الصعب بقائي سعيدا في البيت			
10	علاقاتي مع والدي طيبة			
11	أتمنى أن انتمى لأسرة غير أسرتي			
12	أشعر بالفخر لانتمائي لهذه الأسرة			
13	أتمتع بعلاقة طيبة للغاية مع أفراد أسرتي			
14	أحب أسرتي لدرجة كبيرة			
15	أقبل نصائح الوالدين لي			
16	أحب أن تكون لي خصوصية داخل الأسرة			

**ثانيا : بنود البعد الثاني: (البعد الشخصي)**

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	المقترحات
17	أشعر بالراحة النفسية			
18	يضايقني شعوري بالنقص			
19	أشعر بأن قدرتي على التركيز قوية			
20	أشعر باليأس بسرعة			
21	أشعر بالإحباط والاكتئاب			
22	أشعر بالسعادة لحضوري ندوات ومؤتمرات داخل المدرسة			
23	أشعر بالمرح والسعادة غالبا دون سبب			
24	أشعر في معظم الأوقات بالحزن			
25	أشعر بالوحدة دائما			

			26	بسهولة يمكن إثارتي
			27	إذا أحد قام بانتقاد تصرفي لا أشعر بالغضب
			28	أفقد ثقتي بنفسي بسرعة
			29	من السهل أن يتملكني الغضب
			30	أشعر بالضيق عندما أقابل أحد زملائي في الدراسة
			31	أشعر بالضيق إذا تفوق علي احد زملائي في الدراسة

ثالثا: بنود البعد الثالث ( البعد الاجتماعي )

المقترحات	غير مناسبة	مناسبة	العبارة	الرقم
			علاقاتي الاجتماعية مع جيراني طيبة	32
			استطيع تكوين صداقات بسهولة	33
			أهدافي تتفق مع أهداف المجتمع الذي أعيش فيه	34
			أشعر بالحرج من المشاركة في بعض الأنشطة	35
			أشعر بالفخر والسعادة لانتمائي لهذا المجتمع	36
			أشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري	37
			علاقاتي بزملائي طيبة	38
			أحس أن معظم الناس يستمتعون بالحديث معي	39
			أشعر أنني محبوب من زملائي	40
			أقبل نقد الآخرين واستفيد منه	41
			أستمتع بالرحلات والحفلات مع أصدقائي	42
			علاقاتي بزملائي في الدراسة جيدة	43
			أشعر بأن زملائي في المدرسة يسرهم أن أكون معهم	44
			إنني سهل الاختلاط بالناس	45
			أحرص على زيارة أقاربي	46
			أحب التعرف على أصدقاء جدد في الحفلات	47

ملحق رقم (01): عرض بنود مقياس التوافق النفسي على المحكمين

## قائمة الأساتذة المحكمين

المعهد	مكان العمل	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ المحكم	
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة زيان عاشور الجلفة	أستاذ محاضر - ب -	د: قصار الماحي	01
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة زيان عاشور الجلفة	أستاذ محاضر - ب -	د: جنداوي عبد الرحمن	02
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة زيان عاشور الجلفة	أستاذ محاضر - ب -	د: حناط عبد القادر	03



## جامعة الجلفة

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية استمارة لجمع المعلومات موجهة لتلاميذ مرحلة المتوسط

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

هذه الاستمارة تعد أداة بحث مهمة في دراستنا التي تتدرج في إطار التحضير لشهادة الماستر ، راجين منك (ي) قراءة كل عبارة والإجابة عليها بصراحة تامة بوضع علامة ( X ) في الخانة المناسبة ، وتؤكد (ي) أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنك (ي) ستساعدنا بإعطاء رأيك (ي) في إنجاز البحث العلمي .

بيانات شخصية:

- 1- المستوى الدراسي:  أولى متوسط  ثانية متوسط  ثالثة متوسط  رابعة متوسط
- 2- معني من حصة التربية البدنية والرياضية:  نعم  لا
- وفيما يلي مثال يوضح لك طريقة الإجابة :

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أقبل نصائح الوالدين	X				

من فضلك لا تترك عبارة بدون إجابة

## مقياس التوافق النفسي:

معارض بشدة	معارض	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبرة	الرقم
					يسود الحب والاحترام بين أفراد أسرتي	1
					أشعر بالراحة النفسية	2
					علاقاتي الاجتماعية مع جيراني طيبة	3
					يشعر زملائي بالسرور عندما أكون معهم	4
					أشعر بان قدرتي على التركيز قوية	5
					أشعر بالراحة والرضا في البيت	6
					أشعر باليأس بسرعة	7
					أهدافي تتفق مع أهداف المجتمع الذي أعيش فيه	8
					أشعر بالسعادة لحضوري جلسات واجتماعات الأسرة	9
					أشعر بالضيق إذا تفوق علي أحد زملائي في الدراسة	10
					أشعر بالحرص من المشاركة في بعض الأنشطة	11
					أحب أسرتي لدرجة كبيرة	12
					أشعر بالفخر والسعادة لانتمائي لهذا المجتمع	13
					يضايقني شعوري بالنقص	14
					أحتلظ بالناس بسهولة	15
					أشعر بالرضا لأن الآخرين يفهمون مشاعري	16
					أثق بجميع أفراد أسرتي	17
					علاقاتي بزملائي طيبة	18
					مشاجراتي قليلة مع أفراد أسرتي	19
					أشعر بالإحباط	20
					أحس أن معظم الناس يستمتعون بالحديث معي	21
					أشعر أحيانا بالكراهية نحو أفراد أسرتي	22
					أشعر بمعظم الأوقات بالحزن	23
					لا أشعر بالسعادة في البيت	24

					بسهولة يمكن إثارتي	25
					أقبل نقد الآخرين وأستفيد منه	26
					علاقاتي مع والدي طيبة	27
					أشعر إنني محبوب من زملائي	28
					أحب أن تكون لي خصوصية داخل الأسرة	29
					أستمتع بالرحلات والحفلات مع أصدقائي	30
					أستطيع تكوين صداقات بسهولة	31
					لا أثق بنفسي كثيرا	32
					من السهل يتملكني الغضب	33
					أشعر بالفخر لانتمائي لهذه الأسرة	34
					علاقتي بزملائي في الدراسة جيدة	35
					أتمتع بعلاقة طيبة للغاية مع أفراد أسرتي	36
					إذا قام أحد بانتقاد تصرفي لا اشعر بالغضب	37
					أقبل نصائح الوالدين	38

شكرا

ملحق رقم (03): مقياس التوافق النفسي.