



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

-الموضوع:

مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق

النفسي الاجتماعي لتلاميذ طور الثانوي

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية المدية

- إشراف الدكتور:

- إعداد الطالبان:

علوان رفيق

شعيري نصر الدين

بوطريق لخضر

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

# شكر و عرفان

اللهم أعنا على شكرك و الوجه الذي ترضى به عنا  
ونتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ الفاضل علوان رفيق  
على حسن اشرافه وتشجيعه المتواصل لنا كما نتقدم  
بالشكر الجزيل لأساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة  
الرياضية والبدنية ولا ننسى التقدم بأسمى عبارات  
الشكر والعرفان الى كل من ساعدنا من قريب أو من  
بعيد فب انجاز هذا العمل من الزملاء والاساتذة

# الاهداء

الى خالقنا الواحد الأحد قبل أي أحد الى خير المرسلين  
نبراس العالمين رسول الله صلى الله عليه وسلم الى  
منيرة دربي الى التي جعلت من راحتها موطن لأقدامي  
والتي تضيء أيامي وقلبها مسكنا لفرحتي وأحزاني التي  
سهرت لترفعني عن ذل الزمان وتغنيني بحنانها عن أي  
انسان ولم تعلمني معنى الحاجة والى أبي الغالي الذي  
منحني ثقته التي ساعدتني على مواصلة مشوار الدراسة  
حفضه الله وأطال عمره و الى اخوتي و كل عائلة  
شعيري والى أصدقائي الأعزاء والى كل من يعرف  
شعيري نصر الدين دون أن أنسى صديقي وزميلي في  
انجاز هذا البحث

شعيري نصر الدين

# الاهداء

اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

الى النفس الى من حملتني وهنا وضعتني الى من  
غمرتني بحنانها و التي تنتضر هذه اللحظة بفارغ  
الصبر الى من تقع الجنة تحت اقدامها الى امي الحبيبة  
الى من كان يحترق كالشمعة لي يضيئ لي الطريق الى  
من رباني و منح لي الثقة والى قائدي في درب الحياة  
ابي العزيز حفزه الله و اطال في عمره و الى جميع  
افراد عائلتي بوطريق و بالاخص اخوتي و الى من  
شاركني هذا العمل صديقي العزيز نصرالدين شعيري و  
كل اصدقائي بالجامعة و الاساتذة و الى كل من وسعهم  
قلبي و لم تسعهم مذكرتي و الى كل من يفتح هذه  
المذكرة من بعدي

بوطريق لخضر

## قائمة المحتويات

شكر وتقدير .

الإهداء .

المقدمة .

### مدخل عام للبحث

03.....	1- تحديد الإشكالية:
04.....	1-1 التساؤل العام:
04.....	2-1 التساؤلات الجزئية:
04.....	2-فرضيات الدراسة :
04.....	1-2 الفرضية العامة :
04.....	2-2 الفرضيات الجزئية:
04.....	3-أهداف البحث:
05.....	4-تحديد المصطلحات:
06.....	5-الدراسات السابقة:
06.....	1-5 الدراسات العربية:
12.....	2-5 الدراسات الاجنبية:

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية

17.....	تمهيد:
18.....	1- التربية العامة والتربية البدنية والرياضية:

1-1 مفهوم التربية العامة:	18
2-1 تعريف التربية العامة:	18
3-1 أهداف التربية العامة:	19
أ- الأهداف الاجتماعية:	19
ب- الأهداف النفسية:	19
ت- الأهداف السلوكية:	19
ث- الأهداف العقلية:	19
2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:	20
3- علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية:	20
4- تحديد المفهوم الإجرائي للتربية البدنية:	20
5- التربية البدنية كما عرفها بعض العلماء:	21
6- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية:	21
1-6 المجال الحسي الحركي:	21
2-6 المجال الاجتماعي العاطفي:	22
3-6 المجال المعرفي:	22
7- أهمية التربية البدنية للمراهق:	22
8- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة:	23
9- مفهوم الرياضة:	24
10- أهمية الرياضة:	25
11- انواع الرياضة:	25
1-11 الرياضة الجماعية:	25
2-11 الرياضة الفردية:	26
12- أهداف الرياضة:	26
1-12 تنمية اللياقة البدنية:	26

27.....	12-2 اكتساب الصفات والمهارات الخاصة:
27.....	12-3 اكتساب معلومات مفيدة:
27.....	12-4 تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية:
28.....	12-5 استثمار اوقات الفراغ:
28.....	12-6 التنمية النفسية:
28.....	12-7 التنمية الجمالية والتذوق الحركي:
28.....	12-8 التمثيل المشرف:
28.....	<b>13- حصة التربية البدنية والرياضية:</b>
29.....	<b>14- صفات حصة التربية البدنية والرياضية:</b>
30.....	<b>15- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:</b>
30.....	<b>16- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:</b>
30.....	<b>17- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:</b>
31.....	<b>18- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:</b>
31.....	<b>19- إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:</b>
31.....	<b>19-1 اقسام الخطة الرئيسية:</b>
31.....	19-1-1 الجزء التمهيدي:
33.....	19-1-2 الجزء الرئيسي:
33.....	19-1-3 الجزء الختامي:
34.....	<b>20- تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية:</b>
34.....	<b>21- أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية:</b>
34.....	21-1 مفهوم التدريس:
35.....	21-2 مفهوم أساليب التدريس:
35.....	<b>21-3 أنواع أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية:</b>



- 21-3-1 الأسلوب الامري:.....35
- 21-3-2 أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس:.....35
- 21-3-3 أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران:.....36
- 22- الطرق المستخدمة في تدريس التربية البدنية والرياضية:.....36**
- 22-1 الطريقة الديكتاتورية:.....36
- 22-2 طريقة الحرية المطلقة:.....37
- 22-3 الطريقة الديمقراطية:.....37
- 23- علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية:.....38**
- **خلاصة:.....39**

## الفصل الثاني: التوافق النفسي الاجتماعي

- تمهيد.....
- I. التوافق:.....**
- 1- نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق:.....
- 2- تعريف التوافق:.....
- 3- أشكال التوافق:.....
- 4- مؤشرات التوافق:.....
- 5- أبعاد التوافق:.....
- 6- نظريات التوافق:.....
- II. التوافق النفسي:.....**
- 1- تعريف التوافق النفسي:.....
- 2- معايير التوافق النفسي:.....
- III. التوافق الاجتماعي:.....**
- 1- تعريف التوافق الاجتماعي:.....

- 2- معايير التوافق الاجتماعي:.....
- IV. التوافق النفسي الاجتماعي:.....
- 1- تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:.....
- 2- عملية التوافق الاجتماعي:.....
- 3- التوافق النفسي الاجتماعي حسب مدرسة التحليل النفسي:.....
- V. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:.....
- 1- عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته:.....
- 2- عوامل متعلقة بالمدرسة والمحيط:.....
- خاتمة:.....

### الفصل الثالث: المراهقة

- تمهيد:.....
- 1- مفهوم المراهقة:.....
- 1-1 تعريف المراهقة:.....
- 2-1 أنواع المراهقة:.....
- 3-1 نظريات المراهقة:.....
- 2- علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية:.....
- 3- علاقة المراهق بمربي التربية البدنية:.....
- 4- علاقة المراهق بالأسرة:.....
- 5- أهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهق:.....
- 6- مميزات النمو في مرحلة المراهقة:.....
- 7- واجبات الآباء والمربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة:.....

## 8-خصائص المراقبة في المرحلة الثانوية:.....

8-1 الخصائص الجسمية:.....

8-2 الخصائص الحركية:.....

8-3 الخصائص العقلية:.....

8-4 الخصائص الاجتماعية:.....

## 9-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:.....

9-1 من الناحية البيولوجية:.....

9-2 من الناحية النفسية:.....

9-3 من الناحية العقلية:.....

## 10- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين:.....

## 11- أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:.....

## 12- مخاطر المراقبة ومشكلاتها:.....

12-1 مشكلات النمو الجسمي في المراهق:.....

12-2 المشكلات النفسية في مرحلة المراقبة:.....

## 13- علاقة المراقبة بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه:..

13-1 المراقبة ووظيفة الثانوية:.....

14-2 أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:.....

## • خلاصة:.....

### الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: منهجية البحث

## • تمهيد:.....

## 1- المنهج المتبع:.....

## 2- الدراسة الاستطلاعية:.....

- 3- مجالات الدراسة:.....
- 1-3 المجال الزمني:.....
- 1-3 المجال المكاني:.....
- 4- عينة البحث:.....
- 5- تحديد متغيرات الدراسة:.....
- 1-5 المتغير المستقل:.....
- 2-5 المتغير التابع:.....
- 6- أدوات الدراسة:.....
- 1- مقياس التوافق النفسي الاجتماعي :.....
- أ- التوافق النفسي:.....
- ب- التوافق الاجتماعي:.....
- 7- الأساليب التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:.....
- 1-7 اختبار T test:.....
- 2-7 معامل الارتباط بيرسون:.....
- 3-7 المتوسط الحسابي:.....
- 4-7 الانحراف المعياري:.....
- 8- صدق وثبات المقياس:.....
- خلاصة:.....

## الفصل الخامس: مناقشة وتحليل النتائج

- 1- عرض النتائج وتحليلها:.....99
- 1-1 الفرضية الجزئية الأولى:.....99
- أ- التحليل والمناقشة: المهارات الشخصية:.....100
- ب- التحليل والمناقشة: الاحساس بالقيمة الذاتية.....101
- ت- التحليل والمناقشة: الاعتماد على النفس:.....102

103.....	ث-التحليل والمناقشة:الحالة الانفعالية:
105.....	ج- التحليل والمناقشة:التوافق النفسي:
106.....	2-1 الفرضية الجزئية الثانية:
107.....	أ- التحليل والمناقشة:اللياقة في التعامل مع الاخرين:
108.....	ب- التحليل والمناقشة:القدرة على القيادة:
109.....	ت-التحليل والمناقشة:العلاقات بين الاسرة:
110.....	ث-تحليل ومناقشة:العلاقات بالمحيط الخارجي:
112.....	ج- تحليل ومناقشة:التوافق الاجتماعي:
114.....	3-1 تحليل ومناقشة التوافق النفسي الاجتماعي:
115.....	2-مناقشة الفرضية الاولى:
116.....	3-مناقشة الفرضية الثانية:
117.....	• استنتاج عام:
119.....	• اقتراحات:
120.....	• خاتمة:

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	صفحة
01	يمثل توزيع العبارات في كل بعد	92
02	توضيح معامل الصدق الذاتي للاختيار	95
03	يوضح ثبات كل بعد مقارنة بالمقياس	96
04	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد المهارات الشخصية	99
05	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الإحساس بالقيمة الذاتية .	100
06	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الاعتماد على النفس .	101
07	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الحالة الانفعالية .	103
08	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد التوافق النفسي	104
09	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد اللياقة في التعامل مع الآخرين	106
10	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد القدرة على القيادة .	107
11	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد العلاقات بالأسرة .	108
12	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد العلاقات بالمحيط الخارجي	110
13	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد التوافق الاجتماعي	111
14	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.	113

## مقدمة

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

اذ تمكن الفرد من التأقلم مع أفراد جماعته بدءا بأسرته إلى أصدقائه و زملائه في حدود قدراته و إمكانياته فهذا الشخص له درجة عالية من التوافق أما إذا عجز عن ذلك الانسجام و لم يحقق رغباته و لم يشبع حاجاته فهذا الشخص سيئ التوافق إن وجود أفراد من النوع الثاني في مجتمع ما تجعل هذا المجتمع أقل ما يقال عنه أنه مجتمع مريض و ينتج عن ذلك الأزمات و الأمراض النفسية و الاجتماعية و هو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة أين سجلت أعلى معدلات المرض حيث أصبح أفرادهم يعانون من الاضطرابات النفسية و العقلية و الاجتماعية.

إن عملية التوافق بأبعادها و أشكالها المختلفة جعل علماء النفس يصنفونها من بين أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع المراحل الحياتية و خاصة في فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة التحول في حياة الإنسان أو بعبارة أخرى المنعرج الحاسم في حياة الشخص حيث هي بمثابة مرحلة التطلع الاجتماعي بحيث يتعلم القيم و المعايير الاجتماعية من القدرة لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له سواء الوالدين أو الأستاذ كما يلاحظ أن هذه المرحلة الحياتية تشهد نمو الثقة بالذات و امتداد اهتمامات المراهق , و قد تزداد عملية التوافق النفسي أو تنقص عند المراهق عند التحاقه بالثانوية حيث يواجه عدة مشاكل و مواقف جديدة كالمحيط و المواد التدريسية الجديدة إلا أن الشيء الملفت هو أن مادة التربية البدنية و الرياضية تبقى من بين المواد التدريسية التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي , رغم تغير المنهج و الطريقة إلا أن الهدف الأسمى واحد وهو الوصول بالفرد إلى أحسن حالته البدنية و النفسية و العقلية والاجتماعية و هذا ما جعل منها وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه واستمرار و ثبات نظمته و معايير الاجتماعية و التي تنقل التراث الثقافي عبر الأجيال فهي تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة و تطبيعه و تنشئته.

لذا ارتأينا من خلال هذا البحث محاولة الكشف عن مدى العلاقة بين حصة التربية البدنية و الرياضية و التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق .

ففي البداية وبعد العرض التمهيدي وطرح الإشكالية وصياغة الفرضيات تم تقسيم البحث الى جانبين :  
الجانب النظري والجانب التطبيقي فتطرقنا في الجانب النظري على جميع المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع وقد قسمناه إلى ثلاث فصول ففي الفصل الأول تحدثنا عن التربية البدنية بصفة عامة وعن حصة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى التوافق النفسي الاجتماعي حيث قمنا بتعريف التوافق وتحديد أبعاده ومعايير وكذا العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، أما الفصل الثالث فخصصناه إلى الفئة العمرية (المراهقة) حيث درسنا فيه مراحل النمو وأهميته حصة التربية البدنية والرياضية .

أما الجانب التطبيقي فتم تقسيمه إلى فصلين : الفصل الأول خصص لمنهج البحث وإجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج لنخرج في الأخير بالاستنتاجات و التوصيات ثم خاتمة.



مداخل عام

## 1/ الإشكالية:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار، وتتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كأحدى أهم الطرائق لتنمية التفكير في أن الباحث في شروط المواقف الإشكالية يكشف عناصر جديدة وينمي أساليب مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه.

فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر: التربية البدنية والرياضية العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه التلاميذ وهذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية، والاجتماعية والنفسية خاصة لمرحلة التعليم الثانوي التي أكد عليها علماء النفس أنها حالة قلق وتوتر نفسي للمراهق وهذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع (محمد عماد الدين إسماعيل، 1986، ص13).

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم الثانوي هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على آخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم، كما تعرف 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 (أحمد زكي صالح، 1992، ص191)

فقد اتفق كل من " ريتشارد لورمان وفرايد " سنة 1883 على اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق الوصول إلى حل أو على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويتمكن من تقسيم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار. لذا تحتاج هذه الفئة إلى رعاية كبيرة وبهذا النشاط الرياضي يتعلم التلاميذ بعض الألعاب لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا.

التربية البدنية والرياضية يراها المختصون جزء لا يتجزء عن باقي العلوم الأخرى باعتبارها تحقق توافقا نفسيا واجتماعيا لمستقبل أفضل من حيث النتائج، هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح التساؤل التالي:

## 2/ التساؤل العام:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في ظل التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذ المراهق في الطور الثانوي ؟

## 3/ الأسئلة الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في البعد النفسي لدي التلميذ المراهق في الطور الثانوي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في البعد الاجتماعي لدي التلميذ المراهق في الطور الثانوي ؟

## 4/ الفرضية العامة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتوافق التوافق النفسي الاجتماعي تعزى للتلاميذ الممارسين في الطور الثانوي

## 5/ الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتوافق النفسي (المهارات الشخصية، الإحساس بالقيمة الذاتية، الاعتماد على النفس، الحالة الانفعالية) تعزى لصالح التلاميذ الممارسين في الطور الثانوي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتوافق الاجتماعي (اللياقة في التعامل، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، العلاقات في البيئة المحيطة ) تعزى لصالح التلاميذ الممارسين في الطور الثانوي.

## 6/ أهداف البحث:

إن أهم هدف من هذه الدراسة هو محاولة الوقوف على مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة وأيضاً مساعدة الأسرة ولو بشيء قليل

في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها، كذلك الهدف من الدراسة هو وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق وأيضا مدى تأثيرها على النمو النفسي والاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته

## 7/ تحديد مصطلحات الدراسة:

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

### 7-1/ التربية البدنية والرياضية:

يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه، وتعمل على تقوم سلوكه العام وتطويره (أحمد مختار عضاضة، ب. ت، ص123)

### 7-2/ التوافق النفسي:

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

### 7-3/ التوافق الاجتماعي:

يتضمن السعادة مع الآخر والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (حامد عبد السلام زهران، 1984، ص29)

## 4-7/ التوافق النفسي والاجتماعي:

هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية (حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين ناهي، بدون تاريخ، ص47).

## 8/ المراقبة:

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 غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل (مصطفى زيدان، ب.ت، ص62).

## 9/ الدراسات السابقة :

## 1-9/ الدراسات العربية:

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

وكانت أهم النتائج: أن البرنامج الإرشادي المستخدم وهو جماعات المواجهة، كان له فاعلية واضحة في تحقيق التوافق النفسي بأبعاده المختلفة (محمد السيد محمد صديق، 1997).

## ب- دراسة حسين محمد الأطرش (2005م):

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص، ومحاولة تفسير هذه

العلاقة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

وكانت أهم النتائج: عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث وجود فروق غير دالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغيري الجنس والتخصص ( حسين محمد الأطرش، 2005).

### ج- دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (2003م):

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

### وكانت أهم النتائج:

يؤثر البرنامج الترويجي 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، و 42.86% للقياس البعدي (كاميليا زين العابدين عبد الرحمن، 2003)

### د - دراسة محمد عثمان المحيسي 2000:

موضوعها المشكلات الدراسية للشباب والطلاب بالجامعات السودانية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والتربوية بالجامعات السودانية، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (100) طالب وطالبة جرى سحبها بالطريقة العشوائية المرحلية من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عددهم 525 طالبا وطالبة الذي يمثل الطلاب والطالبات بالجامعات السودانية بولاية الخرطوم.

وتم استخدام مقياس المشكلات الدراسية الذي أعده فؤاد أبو حطب، وكذلك مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي وهو من إعداد العالم الأمريكي هيو. م. بل، وكذلك مقياس التوافق الدراسي وهو من إعداد محمود الزيايدي، وتم التأكد من صدق وثبات هذه المقاييس.

وأجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، وتم استخراج النتائج ثم جرى تحليلها، وجاءت هذه النتائج على النحو التالي:

1- توجد نسبة من الشباب الطلاب بالجامعات السودانية يعانون من مشكلات دراسية بمستوياتها المختلفة (بسيطة ومتوسطة).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي بين الطلاب والطالبات بالجامعات السودانية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أبعاد التوافق الدراسي ما عدا بعد علاقة الطالب بزملائه.

4- توجد علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (0.05) بين أبعاد التوافق الدراسي والدرجة الكلية للمشكلات الدراسية لطلبة الشهادة العربية.

وقد خلصت الدراسة إلى ذكر بعض التوصيات والمقترحات التي من شأنها مساعدة طلبة الشهادة العربية بالجامعات السودانية في التغلب على مصاعبهم الدراسية والتربوية والنفسية بغية جعلهم أكثر فاعلية وتكيفاً وسعادة.

5- دراسة السيد خير الله (1973): موضوعها التوافق الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية في القرية والمدينة، واشتملت عينة البحث على 1094 تلميذ ذكور من الصف السادس ابتدائي، 589 من القرية و505 من المدينة وقد توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط موجب ودال بين التوافق والتحصيل الدراسي.

6- دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي (2007): والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت

الباحثة المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بقياس القبلي والبعدي لكل منهما، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية قوامها 60 تلميذا بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية.

- مديرية التربية والتعليم بالدقهلية.

وكانت أهم النتائج إلى: بناء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنيته، والبالغ عدد عباراته 76، تمثل 12 بعدا، ويمكن عن طريق أن يعرف التلميذ بمستوى توافقه النفسي الاجتماعي، وكذلك معرفة الفروق بين الفئات المختلفة.

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

- معدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي للعينة قيد البحث للمجموعة التجريبية، والتي طبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة 9.65% .

- معدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي للعينة قيد البحث للمجموعة الضابطة، والتي لم يطبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة 1.84%.

وجود علاقة إرتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 5.38%

وهي مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر، والإطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة، فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد كلها في أنها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات معينة تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها، يؤكد " تركي رابح" (1984) فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول "من الضروري ربط المصادر



الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه (تركي رايح، 1984، ص 123) .

وانطلاقاً من هذا المبدأ يتضح أنه من المنطقي استعراض أهم الدراسات السابقة والمماثلة ذات العلاقة بموضوع البحث، وذلك من أجل التحديد السليم للإشكالية وكذا صياغة الفرضيات المناسبة لهذه الدراسة، لكن في إطار حدود البحث والإمكانيات المتوفرة لم أوفق في الحصول على دراسات سابقة تعالج الموضوع بالرغم من الأهمية الكبيرة التي يكتسبها هذا الموضوع الذي تطرقنا إليه وأثره البالغ في المجال التربوي.

#### هـ - دراسات نعيمة محمد بدور يونس:

وذلك سنة (1983) عن علاقة المناخ المدرسي بالتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية. كان هدف هذه الدراسة هو وضع مقياس يمكن بواسطته قياس المناخ المدرسي في المرحلة الثانوية، والكشف عن العلاقة بين المناخ والتوافق النفسي العام للتلاميذ.

استخدمت المنهج الوصفي، اختارت العينة بطريقة عشوائية.

اشتملت هذه الدراسة على عينة قوامها 600 طالب وطالبة، ينتمي نصفهم إلى الثانوية العسكرية، وينتمي النصف الآخر إلى الثانوية العامة.

في هذه الدراسة قامت الباحثة بمقارنة بين نوعين من النظم المدرسية، وهما النظام العسكري والنظام العادي فيما يخص التوافق النفسي العام للطلاب، وتوصلت أثناء استخدامها لمقياس المناخ المدرسي، واختبار كاليفورنيا للشخصية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في المدارس العسكرية والطالبات في الثانوية العامة، وذلك لصالح الطالبات، وتعني هذه النتيجة بالدرجة الأولى أن المناخ الموجود في المدارس العسكرية يساعد على التوافق النفسي الجيد بالمقارنة بالمناخ في المدارس العادية، أو بمعنى آخر (المدينة)، وقد يعود هذا إلى النظام والصرامة المتواجدين في المدارس العسكرية، الساعية إلى تكوين الطالب تكويناً عسكرياً تحضيراً ليكون أحد أفراد القوات المسلحة في المجتمع، وهذا خلافاً للتكوين في المدارس العادية التي تسعى إلى التكون في المدارس العادية التي تسعى إلى التكوين العلمي والتربوي (نعيمة محمد بدر يونس، 1983)

## و- دراسة صالح حمد مرحاب:

وذلك (1984) عن التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح، وكان الهدف من الدراسة هو الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق النفسي ومستوى الطموح لدى مجموعة من المراهقين المغاربة من كلا الجنسين، والفروق مستوى الطموح المنخفض من حيث التوافق النفسي العام بأبعاده المختلفة على نحو يمكن أن يؤدي إلى فهم أوضح لطبيعة التوافق النفسي في علاقته بمستوى الطموح.

- استخدم المنهج الوصفي واختيرت العينة بطريقة عشوائية.

وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائية بين التوافق النفسي العام ومستوى الطموح لدى المراهقين والمراهقات بالمغرب، كما أوضحت أن هناك علاقة موجبة بين جميع أبعاد التوافق الفرعية (المنزلي، الصحي، الاجتماعي والانفعالي) ومستوى الطموح، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوى مستوى الطموح المنخفض وذوى مستوى الطموح العالي، وذلك فيما يتعلق بمستوى التوافق العام لدى المجموعتين الذكور والإناث لصالح ذوى مستوى الطموح العالي.

ومجمل القول فإن هذه الدراسة أوضحت لنا أن هناك علاقة موجبة بين مستوى الطموح والتوافق النفسي، وعليه فإن مستوى الطموح يمثل أحد العوامل التي يمكن أن تكون الأثر في إيجاد أشخاص متوافقين بصورة جيدة (صالح أحمد مرحاب، 1984).

## ي- دراسة ميخائيل عبده: عن سوء التوافق الطلاب المراهقين:

هدف هذه الدراسة هو معرفة العوامل التي يمكن أن تؤثر على سوء التوافق عند الطلاب المراهقين، وقد شملت الدراسة عينة قوامها 90 حالة من حالات الطلاب المراهقين في المدارس الثانوية بالإسكندرية، وذلك للتعرف على السلوك الشاذ في المدرسة، وسوء التوافق في البيت وحاجات المراهقين وعدوانهم وشعورهم بالإثم.

- استخدم المنهج الوصفي التحليلي واختيرت العينة بطريقة عشوائية.

اتبع الباحث أسلوب دراسة الحالة كمنهج وتوصل إلى نتائج مفادها أن هناك:

عوامل تتصل بشخصية الفرد مثل درجة النمو والصفات الجسمية والنواحي الصحية والقدرات العقلية وأهمها الذكاء، وبعض العوامل المتصلة بالناحية النفسية كالعادات والعواطف.

وعوامل متصلة بالبيئة كالحالة الاقتصادية وشخصية الوالدين، وطرق تربيتها لأبنائهما والعلاقات الأسرية.

وعوامل متصلة بالمدرسة كالنظام التعليمي، وأساليب التربية وطرق التدريس وعوامل اجتماعية كوسائل التسلية المادية وجماعة الرفاق والأندية والجماعات والتراث الثقافي. وعموما فإن هذه الدراسة استطاعت إلى حد ما إظهار أهم العوامل المؤثرة في سوء التوافق خاصة العوامل المدرسية، حتى يمكننا الاهتمام بها ومحاولة تحسينها، حتى لا تكون معوقة للتوافق ننشده للمراهق ( ميخائيل عبده، 1971).

## 9-2/ الدراسات الأجنبية:

أ- دراسة إبراهيم اسبيرليج (Abraham Sperling 1980)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث قوما 171 لاعبا من الرياضيين الجامعيين والمحليين و126 من غير الرياضيين.

وكانت أهم النتائج: وجود فروق بين مجموعات البحث في النواحي الدينية والحالة التعليمية والوظيفية للوالدين - الرياضيين أكثر انبساطا وإعلاء من مجموعة غير الرياضي (ABRAHAM S، 1980)

ب- دراسة كيرك، وجروتبينر (CRUCK & GROTPETER 1995)، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل، والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الأطفال، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذا وتلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث حتى السادس الابتدائي، وكانت أهم النتائج: يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والمفهوم السالب عن الذات، والسلوك العدواني لدى الأطفال من الجنسين - مستوى العدوانية يرتفع لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم (CRICK N.R، 1995، V66)

## تحليل الدراسات:

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

من حيث المنهج استخدم الدراسات (2-4-5-7-8-9-10-11) المنهج الوصفي أما الدراسات (1-3-6) استخدمت المنهج التجريبي لمناسبتها لطبيعة وأهداف وإجراءات تلك الدراسات، أما العينة فاختلقت أعدادها حيث تراوحت ما بين (13) كما في دراسة محمد السيد محمد صديق و(1094) في دراسة السيد خير الله تنوعت العينات حيث انحصرت في (أطفال - تلاميذ - طلاب جامعيين - مسنين) واخلتلت الدراسات السابقة في طريق اختيار العينة وانحصرت في الطريقة العشوائية والطريقة الطبعية العشوائية والطريقة، كما اتفقت كل الدراسات على استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقا لمتغيرات وطبيعة أهداف كل دراسة كما انحصرت تلك الأساليب في: المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية ومعاملات الصدق والثبات بأنواعها ومعامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" t TEST .

ومما سبق يمكن القول أن معظم نتائج الدراسات السابقة التي تعرضنا إليها تشير إلى أن الفاعلية والتأثير الإيجابي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

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

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

الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

## حصة التربية البدنية والرياضة

**تمهيد:**

تعد حصة التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية في برنامج التربية الرياضية والدراسية وهو بمثابة أصغر جزء في هذا البرنامج، الذي يسعى إلى تحقيق الأغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية، عن طريق النشاط المشترك للمدرس والتلميذ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة ويمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي والتعبير الجسدي ويتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع تبعاً للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك لبرنامج السنوي وفي هذا الفصل أدرجنا ما هي حصة التربية البدنية الرياضية، صفاتها وأهدافها إضافة إلى محتواها وكيفية تحضيرها وطريقة إخراجها وكيفية تنظيمها وتنظيماتها

## 1. التربية العامة و التربية البدنية والرياضية :

### 1- مفهوم التربية العامة:

التربية لغة: مأخوذة في الفعل الرباعي "ربى" فرى الولد: أي غذائه وجعله ينمو والتربية عند العرب تفيد السياسة والقيادة والتنمية وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي (رابح يريكي، 1990، ص18).

أما اصطلاحاً: فإنها تفيد معنى التنمية، وهي تتعلق بكل كائن من نبات وحيوان وإنسان، ولكن كل منها طرائق خاصة لتربيته.

وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته، وهي تعني باختصار أن تهيأ الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً متكاملًا من جميع النواحي. الخلقية، العقلية، الجسمانية، والروحية ( رابح يريكي، 1990، ص18 ).

ولقد اختلفت الآراء في تحديد مفهوم التربية فهي عند البعض عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة وعند البعض مجموعة الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل، كما قد تعني البعض الآخر عملية النمو والتكيف وهذه بعض آراء المفكرين والفلاسفة حول مفهوم التربية وذلك بغية توضيح المصطلح.

فالتربية في نظر "Littre" هي العملة التي تقوم بها لتنشئة طفل أو شاب وأنها مجموعة من العادات الفكرية، واليدوية التي تكتسب ومجموعة من الصفات الخلقية التي تتورث (رونيه أيبير، 1982، ص21).

وهي في نظر "harbert" موضوع علم يجعل غايته تكوين الفرد من أجل ذاته بأن توقظ فيه ضروب ميوله الكبيرة" (رونيه أيبير، 1982، ص21).

في حين يرى فيها عالم الاجتماع "drkème" تكوين الأفراد تكويناً اجتماعياً وأنها العمل الذي تحدثه الأجيال الراشدة في الأجيال التي لم تتضج بعد النضج اللازم للحياة الاجتماعية (رونيه أيبير، 1982، ص21).

### 1-2- تعريف التربية العامة:

هي عملية تهدف إلى إيصال المربي إلى درجة الكمال فهي تشمل جميع الجوانب النفسية للإنسان، أي جميع الجوانب الشخصية الإنسانية، وهي تستعين بوسائل منها التعلم "فالتعليم" وسيلة للتربية



ممولة أضيق من مدلولها لأنها مرتبطة لموضوع معين والتربية علم إنشاء من حيث أنها محاولة للكشف عن الحقيقة ومعرفة قوانين التربية، علم إخبار من حيث أنها أخبار الحقائق الكلية والمعايير والقيم، والتربية تهدف إلى الوصول بالمربي إلى درجة الإتقان في الأداء فقيمه كل إنسان بما يحسن هو أعلى درجات الفن، أرقى ما يهدف إليه العمل التربوي (على أحمد مذكور، 1998، ص30-31).

التربية هي عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرض البيئة تبعاً لدرجة التطور الروحي فيها إن الهدف الاسمي منها هو مساعدة الشخصية الإنسانية على أن تنمو نمو انفعاليا واجتماعيا(عبد الكريم عقاق، 1987، ص67).

### 1-3- أهداف التربية العامة:

يمكن تقسيم الأهداف العامة والخطوات العريضة إلى ثلاث محاور أهداف اجتماعية نفسية وأخرى سلوكية بإضافة إلى الأهداف الجسمية والعقلية.

#### أ- الأهداف الاجتماعية:

تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الفرد كيفية التعامل مع الآخرين

#### ب- الأهداف النفسية :

تهدف إلى تنمية الثقة بالنفس روح المبادرة الاستقلالية، القدرة على الإبداع وفهم العلاقة بين العناصر واستخلاص النتائج لذلك يجب أن يكون الهدف الأساسي للتربية هو بلورة شخصية الطفل للسمو به نحو الكمال المعرفي والنفسي وذلك من خلال الاهتمام بالبرامج التربوية من حيث منهجيته إيصالها إلى التلاميذ.

#### ج- الأهداف السلوكية:

لا تقتصر التربية على ما يقدم داخل قاعات الدراسة ومدرجات بل أنه يمكن تربية التلاميذ والطلبة من خلال سلوكيات المربين وتصرفهم، فإن كان هناك جو اللامبالاة وعدم الالتزام وعدم الاكتراث بالمسؤولية وغياب الجدية فإن ذلك راجع إلى حد كبير إلى سلوكيات المربين والمسؤولين في المجال التربوي.

د- الأهداف العقلية: كانت التربية القديمة تعتمد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من معلومات فأصبح همها الوحيد هو ملأ ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات والحقائق وذلك دون معرفة ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل.

## 2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

نجد في تعريف التربية البدنية والرياضية عدة تصورات فهناك من يرى أنها مرادفة لمفاهيم مثل : الألعاب ، التمرينات، الترويح، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن في الحقيقة هذه المفاهيم كلها تعبر عن أطر وأشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي، الذي يطلق عليها اسم التربية البدنية والرياضية. ومنه فإن التربية البدنية والرياضية هي الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية، حيث تشكل النواة الأولى للشباب السليم وتغرس في كل القيم الروحية والإنسانية السليمة.

أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من sharmann " ويشير شارمان التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عن ه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية."

فيقولون " :أن التربية william ,brownell et vernier أما ويليام وبراونل وفيرنيو البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط ..."(تشالز، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبدوا، بدون سنة، ص40 )

## 3-علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية المختارة والمواجهة لإعداد الفرد إعداد متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية، ويعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات وأنواعها والبعض الآخر أنها عضلات، عرق، أو تدريب تأتي عن طريق الممارسة ذكرت على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم عبارات جديدة بطريقة أفضل ولذلك يختلف نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري وذلك المفهوم الذي يبرز وحدة الفرد الذي جعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية .

## 4 - تحديد المفهوم الإجرائي للتربية البدنية :

حين ظهور التربية البدنية في العصر الحديث بالمدرسة عرفت (بالتدريب الرياضي)لان هدفها كان يقتصر على اكتساب التلميذ الصحة البدنية فقط ، إن اقتران التدريب بالتربية يشير إلى أننا نتربى ونتدرب فنجد ان التربية تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك ،المشاعر ، الإحساسات، الانفعالات،الدوافع.

## 5- التربية البدنية كما عرفها علماءها : تعريف شارمن "Sharman"

يقول أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي لجسم الإنسان ،والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية. أما تعريف فولتمر واسلجر :يقول "أن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة، والذي يتم عن طريق النشاط البدني".

تعريف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والرياضية (1965): أن التربية البدنية اليوم هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا ،ويتحركون ليتعلموا.

## 6- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام :- تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية ، و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جداً بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحاً يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحياً ، بدنياً و عقلياً ، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضاً أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكلوجية (دمدوم حمو ، مادي محمد ، مهريه محمد، السنة الجامعية 2008-2009 ص 17).

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ و المتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين و معرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه و تقبل القوانين و الإحساس بالمسؤولية و نستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي :

### أ- في المجال الحسي الحركي :

في هذا المجال تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير المهارات و القدرة البدنية في التعليم الثانوي و يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات التالية :

- إدراك التلميذ لجسمه جيداً و تعلمه تدريجياً حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلاً

- يكتسب سلوكات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي و الجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية .
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة .
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، المرونة ، المقاومة ، ... الخ .
- تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل .
- تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة (مديرية التربية و التعليم، جوان 1997 ، ص 6).

### ب- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية :

- حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد قد تعود على التدريب باستمرار

- دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار
- تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه للقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية) .

### ج- أهداف المجال المعرفي :

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة و سرعة الاستجابة و التصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية :

- كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب .
- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية
- فهم معنى التربية و تأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية (مديرية التربية و التعليم، جوان 1997 ، ص 6-7)

### 7- أهمية التربية البدنية للمراهق :

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية ، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة و تجعله يحصل على

القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية ، و يأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني و عموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية و الكفاءات البدنية .

و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه ، التي تتصف بالاضطرابات و الاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية و تقوي معنوياته (ميخائيل إبراهيم اسعد، 1977، ص 225)

## 8- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة :

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية ، و النمو البدني أو الصحة البدنية و هي تشير إلى البدن مقابل العقل ، و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية ، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصور جسم الإنسان و تساعد على تقويته و سلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت ، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية ، و تتوقف قوة التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية (محمود عوض بسيوني ، د. فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 11).

و يشير " مورجان " أن التربية البدنية و الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها و يرى الدكتور " أمين أنور الخولي " أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية (د. أمين أنور الخولي، 1996، ص 348).

و يتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة ارتباطية كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لان التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية .

## 9- مفهوم الرياضة :

الرياضة كلمة مشتقة من الكلمة الانجليزية (sport) وهي ترجع إلى الكلمة اللاتينية (despartier) و الذي يرجع ظهوره إلى القرن 13 م حيث كانت تعني الاسترخاء و التسلية و ابتداء من القرن 16 م أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني و أصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم رياضة (sport) ويعرف برنارد جيلالت (bernard.g) الرياضة " أنها معركة ولعب و يضيف إلى ذلك النشاط البدني الذي يرتكز على قواعد مدروسة و يحضر عن طريق تدريب منهجي (أ.عمار حامد، في بناء البشر، 1968، ص78).

أما روبرت بوبان (robert.b) فيراها " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفسية و الحركية ، بهدف النمو المتكامل للفرد . ويرى وليام (wiliam) " بأنه يجب أن تكون غاية الممارسة الرياضية و البدنية هي إيجاد القيادة السليمة و الإرشادات المناسبة التي تسمح للفرد و الجماعة بان يواجهوا المواقف المختلفة وهم مؤهلون بجسم قوي و عقل سليم و روابط اجتماعية مقبولة (سلامة إبراهيم ، بهاء الدين، بدون سنة، ص 64). وقد عرفها أمين الخولي بأنها " مجموعة من القيم و المهارات و الاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها الأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة و نحو المزيد من تكييف الإنسان مع بيئته و مجتمعه (سلامة إبراهيم ، بهاء الدين، ب ت، ص 63) كما يعرفها هر برت (herbert) " بأنها كل أنواع التمارين أو الأنشطة البدنية التي يراد بها تحقيق مستوى معين مع وقت راحة يتخلل هذه التمارين و تؤدي هذه التمارين ضد خصم أو حاجز معين يساعد على تحقيقها ، كالمسافة أو الوقت أو حاجز معين أو صعوبة معينة أو خطر معين " أما ادواردز (edwardez) فيقول " إن الرياضة هي الاشتراك في الأنشطة ، 1925 إذ لها سجلات رسمية تاريخية و عادات ، و ضغوط الإجهاد البدني خلال المنافسة داخل أماكن محدودة و قواعد

رسمية، و هذا يطبق عن طريق اللاعبين الممارسين لأنهم جزء من التنظيم الرسمي من الاتحادات" يبدو اختلاف العلماء في تعريفهم للرياضة واضحا و جليا فهي لا تعني نفس المعنى لدى المختصين الرياضيين ، و مما سبق يمكن القول أن الرياضة نشاط يغلب عليه الجهد البدني بطريقة متناسقة ، منتظمة في إطار تنافسي متضمن لقواعد معينة تحكمه .

## 10- أهمية الرياضة :

على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا ما دعاه ( renderrzwhg.h.1972.p81 ) ، هذا من منظور سقراط لأهمية الرياضة ، و من هذا المنطق فان للرياضة أهمية كبيرة منذ القدم ، فهي في الحقيقة تربية للأجيال و إحدى الوسائل التربوية للفرد من حيث هو جزء من المجتمع بإحداث التفاعل بين الفرد و بيئته الاجتماعية ، محققة التوافق بين الإنسان و القيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة .

و يعتقد المفكر هر برت ريد (h.read) " أن الرياضة تمدنا بتهذيب الإرادة و يضيف انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص لألعاب في مدارسنا بل انه على العكس الوقت الوحيد الذي يمضي في أحسن وجه (أنور أمين الخولي، الحمامي محمد، 1993، ص105)

فالرياضة تلعب دور هاما جدا في تحقيق عدة أغراض لان التمرين يعود بالفائدة على الصحة و المهارات الحركية الأساسية التي تؤدي إلى حياة متوازنة ، كما أنها تقوي الخلق و ترقى العادات الإنسانية ، فلا تقتصر فائدة الرياضة على الجانب البدني و الصحي فحسب بل تتعدى ذلك إلى منافع و اثار على الجوانب النفسية ، الاجتماعية ، العقلية، المعرفية، الحركية و المهارية و كذا الجمالية و الفنية و حتى على الصعيد القومي ، فهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا و متكاملا ، و أن ما وصلت إليه هذه الأنشطة من تنظيم و تصوير في العصر الحالي في الأصل نتيجة لمجهودات الإنسان على مر العصور ، و على الرغم من اختلاف أشكال هاته الأنشطة إلا أن هدفها الوحيد هو السعي إلى إنسان سوي متكامل الشخصية.

## 11- انواع الرياضة : يمكن تقسيم الرياضة الى نوعين :

### 1/11- الرياضة الجماعية :

يرى بعض المختصين في الرياضة أنها نشاط اجتماعي هادف و يرى بعضهم أنها وسيلة تربوية ترفيهية ممتعة ذات طابع جماعي مهم ، يشترك فيه أكثر من شخص في جو تنافسي لتحقيق هدف معين ، كما يحصل فيها تفاعل و احتكاك كبيرين بين الرياضيين ، هذا التفاعل ينتج عنه ما نسميه بالديناميكية الجماعية ، مثل هذه الرياضات تعود على تحمل المسؤولية و تشجع على روح التضامن و التعاون بين أفراد المجموعة ، و فيها تنظيم دقيق لعلاقات الفرد بالفريق الخصم ، كما أنها سميت جماعية لتقوي الروابط الاجتماعية ، ونجد منها على سبيل المثال : كرة القدم – كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة .

### 2/10- الرياضة الفردية :

الرياضة الفردية هي كل رياضة يواجه فيها الرياضي خصما واحدا او عدة خصوم بمفرده دون مساعدة أو مساندة من الغير ، فهي الرياضة التي تعود الفرد على الصبر و الشجاعة و بذل الجهد و الاعتماد على النفس و استخدام الفكر و حسن التصرف ، و تجنب اليأس و أعمال الخبرات السابقة في المواقف و الوضعيات الصعبة ، و نجد على سبيل المثال : العاب القوى – السباحة – الجيدو – التنس .

## 12- أهداف الرياضة :

إن للرياضة اثر كبير في تكوين شخصية الإنسان و تحسين أفكاره و خبرته و خلقه و نموه الاجتماعي و يمكن تحديد أهداف الرياضة كما وصفتها لجنة التربية الرياضية في المجلس الأعلى لرعاية الشباب بالقاهرة كما يلي:

- ❖ تنمية المهارات الناجعة و صيانتها .
  - ❖ تنمية الكفاءة العقلية و الذهنية .
  - ❖ تنمية المهارات النافعة في الحياة
  - ❖ تنمية الفرد اجتماعيا .
  - ❖ التمتع بالنشاط البدني و التروحي و شغل أوقات الفراغ .
  - ❖ ممارسة الحياة الصحية السليمة .
  - ❖ تنمية صفات القيادة الصالحة و التعبئة الكريمة بين المواطنين .
  - ❖ إتاحة الفرص للناشئين للوصول إلى البطولة ، و تنمية الكفاءات و المواهب الخاصة أي كسب الجيل الناشئ للعادات و المهارات التي تؤثر في قوامه و تناسب جسمه.
- كما أنها تعتني بصحته في كل مرحلة من مراحل نموه وعلى هذا يمكننا فهم الرياضة بأنها فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا و عقليا و خلقيا (محول مالك سليمان، بدون سنة، ص 238).

## 1/12- تنمية اللياقة البدنية :

تعمل الرياضة على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الفرد كالقوة و الرشاقة و التوازن وقوة التحمل و السلامة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة حيث تتسجم و ترتقي بكفاءته البدنية بما يمكنه القيام بأعباء و جباته دون الشعور بالتعب و الإرهاق .

ويرى مالك سليمان أن " الرياضة توفر للجسم الصحة و النمو السليمين ، فان عدة تجارب أقيمت تشير



إلى ما يمكن فعله بصدد الأطفال المرفوضين من أقرانهم ومن الأهمية على تحسين المهارات الرياضية لأولئك الأطفال الضعفاء بدنيا بحيث تتأكد من جديد صورتهم الايجابية في أعين أقرانهم ( فايز مهنة، 1975، ص ص 44، 47 ).

## 2/12- اكتساب الصفات و المهارات الخاصة :

يتميز كل لون من ألوان الرياضة بصفات نفسية و مهارات حركية و قدرات بدنية خاصة ، يكتسبها الرياضي بممارسته لهذا اللون أو ذاك ، فمن الصفات النفسية لرياضي الملاكمة الجرأة ، الشجاعة و الجمبازي الاستقلالية و الاعتماد على النفس و اليقظة و الحذر و الانتباه لهذا فان الرياضيين يكتسبون هذه الصفات بالممارسة العملية المستمرة فتثري حياتهم و تفيدهم في معيشتهم (المنصوري علي يحي، دون تاريخ، ص218).

## 3/12- اكتساب المعلومات المفيدة :

يتناول هذا الهدف مجموعة المعارف و المصطلحات الخاصة بميدان التربية البدنية و الرياضية كالمعلقة بمعرفة تاريخ الرياضات و سيرة الأبطال و المصطلحات و التعبيرات الرياضية و كقوانين لعب الرياضات المختلفة مثل : قوانين المنافسات و شروطها و كذا تنفيذ الخطط و الاستراتيجيات ليكون تلك قد حلل العديد من المعطيات ، و هو ما أشار إليه الدكتور علي يحي " يكتسب الفر الرياضي الكثير من المعلومات و المعارف كالاهتمام بالقوانين و اللوائح و المخططات و البرامج و غير ذلك إن المعلومات المفيدة التي ترتبط بالنواحي الثقافية ، النفسية و الصحية(المنصوري علي يحي، ب ت، ص218)

## 4/12- تنمية الصفات الخلقية و الاجتماعية :

تعتبر التنمية الاجتماعية و الخلقية من بين أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية إلى تحقيقها و ذلك من خلال التفاعل و الاحتكاك الاجتماعي الثري بالخبرات و القيم الاجتماعية المحببة داخل المجتمع ، " فالمواقف الرياضية و الإحداث التي تتخللها مثل أخلاقيات عليا كالتواضع و إنكار الذات ، الجرأة و قوة الإرادة ، التعاون و الأمانة و الإخلاص ، و غيرها من الصفات الخلقية و الاجتماعية الحميدة التي تؤدي بالممارسة التطبيقية و يتدرب عليها عمليا فتصبح جزءا لا يتجزأ من صفاته الشخصية التي يلتزم بها الفرد في حياته اليومية. و هي نفس الرؤية لدى عادل محمد خطاب " أن الحياة الاجتماعية معقدة و التعاون هو سلوك يرمي

لتحقيق هدف ، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده و التنازل عن بعض الحقوق في سبيل تحقيق هدف جماعي حتى تعود فائدته على المجتمع (المنصوري علي يحي، ب ت، ص218)

### 5/12- استثمار وقت الفراغ :

تساهم الرياضة بشكل ايجابي في حسن استغلال وقت الفراغ و استثماره و تحويله من وقت ضائع إلى وقت ذي فائدة كبيرة على الفرد و المجتمع لما يحققه من أغراض بدنية و نفسية و اجتماعية

### 6/12- التنمية النفسية :

يعبر هذا الهدف عن مجموعة الخبرات و القيم الايجابية التي يمكن أن يكسبها الفرد من خلال ممارسة الأنشطة التربوية البدنية و الرياضية ، فهي تتصف بالصفة البدنية و الحركية التي يمكنها أن تترك آثار أو قيما جيدة على نفسية الفرد ، و تسلمهم في تكوينه تكوينا شاملا و متكاملًا للوصول به إلى الشخصية المتزنة و المتكاملة ، حيث تفرض عليه الأنشطة البدنية و الرياضية أن يكون منظما و منضبطا في نفس الوقت .

فيكتسب مستوى الكفايات النفسية المرغوب فيها كضبط الانفعالات و التحكم في النفس ، و التي تكسبه هي الأخرى الثقة بنفسه ، و التي هي أهم ميزة تميز الشخصية السوية .

### 7/12- التنمية الجمالية و التذوق الحركي :

حيث يشعر الممارس بقيمة إبداعاته الفنية الجميلة و الأنيقة التي ينجزها في قاعات الجمباز و الملاعب و المسابح و تكمن هاته القيم الجمالية في التنظيم و التناسق الحركي المبدع و الأداء التقني الماهر كالتقنيات التي تميز بها مبدعو كرة القدم و التي يبهرون بها المشاهدين فتجعلهم يشعرون بالمتعة و البهجة ، و لا تقتصر ممارسة التربية البدنية و الرياضية على النشاط الحركي الجاف فحسب ، بل تسعى إلى أن تؤدي هاته الحركات في أحسن صورها ، المتضمنة للمسارات الفنية الجمالية لهذا الأداء

### 8/12- التمثيل المشرف :

تحقق المستويات الرياضية العالية التمثيل المشرف في المنافسات الرياضية المحلية و الدولية ، مما ينجم عنه إعطاء السمعة الطيبة للفرد الرياضي و بلده "

## 13- حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات، الفيزياء، العلوم واللغة... الخ، إلا أنه يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل

يتعدى تزويدهم أيضا بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية إضافة، إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية التمرينات، الألعاب المختلفة، الفردية والجماعية، هذا تحت إشراف مدرسين أعدوا لهذا الغرض (محمد عوض البسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، 1968 ص 94).

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربية ويختلف عن غيره من المواد الدراسية الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي يعد هدفا أساسيا كما تعد التمرينات البدنية. والألعاب والمسابقات أهم المحتوى الأساسي للدارس (د. عنايات محمد أحمد فرج، بدون سنة، ص 30).

#### 14- صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
  - أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في (نظافة، مساحة للعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية).
  - الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ، دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم، التعاون والمنافسة، الروح القتالية).
  - مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
  - أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات.
- \* يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:**

- أ - أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
- ب - عدم إضاعة الوقت من الدرس.
- ت - أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
- ث - أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس.
- ج - أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.
- ح - أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم (دعدنان جواد خالف وجبوري وآخرون، 1988، ص ص 141 142).

خ - العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة

## 15- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج، على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة، تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية نعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:

- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات.
- تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية و اكتساب مهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.
- اكتساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية، نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلفية) التي يساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الاعتماد على النفس.
- اكتساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الإنكاري للتمرينات البدنية.

## 16- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في اختبار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها، تعد من العوامل الهامة التي نعمل على تحقيق أهداف معينة وينبغي النظر على عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن: (الهدف، المحتوى والطريقة) ويرتبط الدرس ككل ارتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد إتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية، ويرى البعض الآخر أنها نضام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس إختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويثير بعض المختصين أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات).
- مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تناسب أساليب السلوك السنوي.
- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.

-مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة (د عنايات محمد أحمد فرج، 1988، ص 17).

### 17-أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة للتربية البدنية والرياضة يجب الاهتمام، بتنمية جميع جوانب الشخصية واستمرار اكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات والعادات الصحية السليمة، لذلك يجب الاهتمام دائما بوضع الدرس بالنسبة للعملية التربوية، إذ أنه يعد كحل أساسي للتعليم وتربية النشأ وتظهر أهمية درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

-يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباري لجميع الأطفال والشباب الأصحاء في مرحلة الإلزام.

- أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزيادة فعالية العملية التعليمية والتربوية.
- أن يكون الدرس في جميع مراحل السنية تبعا لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد
- أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس وبالنشاط الرياضي خارج الدرس وبأشكاله المختلفة والذي يعد هدفا أساسيا لجميع البرامج ،التي تعمل على تنمية الشخصية تنمية متكاملة (د عنايات محمد أحمد فرج، 1988، ص 19).

### 18- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية في تخطيط الحصة ويكون هذا مبني على الخطة الجزئية، كما يجب الاهتمام بتحضير الدرس التالي وهو لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية ومن ثم فعلى المدرس أن يكون ملما إماما كافيا للمادة وطرق وأساليب تدريسها وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة.
- اختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليه الحصة والإجراءات التربوية.
- دراسة شاملة للإمكانيات المدروسة والطرق المستخدمة للتعليم والتربية وربطها مع الحصة ( عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص ص 17 19)

- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- مراعاة الترتيب المنطقي في تسلل المهارات اعتمادا على ما درس من قبل
- احتواء الحصة على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ.

- التخطيط الزمني والتنظيمات التشكيلية المناسبة لكل جزء من الحصة.
- إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشبعون رغباتهم في اللعب.
- أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعة للمرحلة العمرية والسنوية والجزئية.
- إعداد الحصة مسبقا مع تقييم العمل أي حجم العمل على محتوى الدرس ( عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 47 ) .

## 19- إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تضاربت الآراء واختلفت وجهات النظر حول إخراج الحصة في التربية البدنية والرياضية فالإتحاد السوفياتي ودول أوروبا الشرقية تقسمها إلى ثلاثة أقسام :جزء تمهيدي، جزء رئيسي، وجزء ختامي. أما في الدول الغربية الولايات المتحدة فتقسمها إلى أربع أقسام :مقدمة، تمرينات، نشاط تطبيقي وجزء ختامي.

أما في الجزائر فهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء :جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي، ونورد هنا ثلاث من وجهات النظر بالنسبة للجزء التمهيدي والجزء الختامي ومن وجهات نظر فسيولوجية نفسية وتربوية وهي ترتبط ببعض البعض، ارتباطا وثيقا، فوجهة النظر الفسيولوجية ترى أن التدفئة في بداية الدرس كالاستعداد للعمل، أما في الجزء الختامي فيكون للتهدئة ومن وجهة النظر النفسية فيتطلب أولا في الجزء التمهيدي إيقاظ البهجة والاهتمام والرغبة في الحركة وفي الجزء الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية ومن الوجهة التربوية يحب مراعاة البدء في الجزء التربوي بمواقف تربوية حقيقية كأساس للأداء الذي يليه وفي الختام يهتم بموازنة تربوية ( عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص ص 89 90).

## 19-1 أقسام الخطة الرئيسية:

تنقسم خطة حصة التربية البدنية والرياضية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

### 19-1-1 الجزء التمهيدي:

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي لحصة التربية البدنية والرياضية ثلاث أهداف (موقف تربوي، إعداد بدني، إيقاظ الاستعداد للتمارين) خلق موافقة تربوية مناسبة في أول الحصة مع مراعاة الأوقات المختلفة، النظام في تغيير الملابس، النظام في حجرة الملابس، أخذ الغيابات، يبدأ الدرس في حينه، التفطيش على الملابس الرياضية) النظافة(، نزع الساعات، السلاسل، الخواتم، الحفاظ على التشكيلات النظامية). الإعداد البدني عن طريق ما يسمى بالتدفئة ليؤثر في الدورة الدموية، العضلات، الأربطة المجموعة العصبية، العمليات البيوكيميائية التمثيل الغذائي والاهتمام بالتدفئة يمنع الإصابات ويساعد اللاعب على

رفع مستوى العمل الأصعب والأقوى، يراعي في التدفئة زيادة الحمل تدريجياً، بناءً على توفر الإمكانيات أن يتصرف جميع التلاميذ في نفس الوقت وعلى المدرس أن يعطى نقاطاً تعليمية قصيرة ويقوم بإصلاح الخطأ أثناء التمرين، حتى يمكن تجنب فترات الراحة الكبيرة ويتجنب الشرح الطويل ويجب اختيار التمارين والحركات والألعاب السهلة والغير معقدة، والتي لا تؤدي إلى زيادة الحمل مع مراعاة تنفيذها بأشكال متعددة ومتنوعة حتى لا تدخل الملل بتاتا إلى التلاميذ، ففي الجري مثلاً يكفي تبديل شكلها (الجري بدائرة، صفاً، خط منعرج، خط مائل، الجري في صفين، قاطرة موانع (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص48).

تعد الألعاب الصغيرة والحركات البدنية) خاصة تمارين الارتقاء، تمارين تسخين العضلات (مناسبة جداً لهذا الجزء من الدرس ويجب على المدرس أن يغير وينوع دائماً في التمرينات وأن تكون متدرجة الصعوبة بالنسبة للجنسين، كما يجب أن يتناسب الجزء التمهيدي مع نوع النشاط الممارس في الدرس، حيث يمكن مباشرة انتقال إلى تدريس الجزء الثاني من الدرس (الجزء الأساسي) يجب حث التلاميذ في بداية الدرس على الاستعداد للتعلم والوصول إلى مستوى أفضل ولا يأتي هذا إلا بتوضيح الهدف من الدرس للتلاميذ، شرحاً يكون شافياً ومميزاً ليوثق اهتمامهم ورغبتهم للعمل مع مراعاة أن يتناسب الهدف مع التلاميذ.

### 19-1-2 الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء تتحقق جميع الواجبات والأهداف الموضوعية والمطلوبة من درس التربية البدنية والرياضية، لذلك يجب أن يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية، مثل تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة...) تعلم النواحي الفنية والخططية وتوصيل واكتساب الرياضة والعادات الجيدة والذي يوافق تعليم المهارات الحركية عن طريق النصائح والإرشاد ويجب على الأستاذ أن يكون مرناً وأن يغير من العمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة في استخدام أماكن اللعب والأدوات ويجب أن يراعي في تخطيطه ما يناسب الطلاب ويحقق أغراض الحصة الأساسية المرسومة (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص49).

### 19-1-3 الجزء الختامي:

يجب أن يحقق الجزء الختامي لحصة التربية البدنية والرياضية الأهداف التالية:  
العمل على تهدئة الجسم والوصول مرة أخرى إلى حمل عالي الشدة، بفضل استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة من خلال اللعب بالكرة أو التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم، على أنه من الممكن

أيضا الوصول إلى ذلك عن طريق الألعاب المنظمة، ثم تمارينات منشطة ومشوقة مع إتباع فترة ارتخاء قصيرة.

تناسب الختام مع الشعور :يجب الاهتمام ببعث البهجة سواء كان العمل عالي أو منخفض هذا شعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة، بل كذلك السعادة لمعرفة كل تلميذ للمستوى الذي وصل إليها، إن أداء المهارات الحركية الصعبة والتمرينات السهلة والأساسية لمتابعة المستوى يعمل على إيقاظ الشعور بالمعاش ( عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص ص50 51).

عمل ختام ذي قيمة تربوية : بعد الانتهاء من الحصة يجب ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز ويتبع ذلك كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيرا يعرض من خلال ما توصل إليها من نتائج في الحصة كنوع من التقويم وأن يمنح المجتهد ويدلي بالملاحظات وبأداء التحية للمدرس، ينتهي الدرس وعلى التلاميذ ترك الملعب لتغيير الملابس ( عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 93).

## 20- تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية:

تعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية، هامة جدا لنجاح الحصة، وهي العلاقة بين المدرس والتلميذ، وكذلك العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض، وتعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاحها، واكتساب التلاميذ القدرة على معاشتها وفهمها ومن خلالها تعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها وكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية، مع مراعاة صحة التلاميذ أثناء الأداء ( الوقاية والسلامة) واحترام زمن كل مرحلة من مراحل الحصة، حتى يمكن ضمان سهولة انسيابية واقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ والأنواع الأساسية للتنظيم ( عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 101).

## 21- أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية:

### 1-21 مفهوم التدريس:

بالرغم من تعدد التعاريف الخاصة بمفهوم التدريس واختلافها في بعض الجوانب إلا أنها تصب في معنى واحد ووحيد في كون التدريس هو تلك العلاقة التي تربط بين الأستاذ والتلميذ فيما يخص المناهج والخطط المتبعة في توصيل المعارف والمعلومات بين الطرفين وفق أهداف محددة ومواقف سلوكية متغيرة حسب نوع وخاصية المنهج أو الأسلوب وخلاصة القول أن التدريس هو كل علاقة دائمة تربط بين المدرس (الأستاذ) وتلاميذه تساعد على التطور واكتساب المهارات البدنية والرياضية، فهو بالتالي الأساس في كل عملية تعليمية.



## 21-2 مفهوم أساليب التدريس:

يعد من المفاهيم التربوية الحديثة كان يعرف في السابق بأنها أسلوب خاص بطرق التدريس يختلف من أستاذ لآخر، وهذا وفق المنهجية المتبعة من طرف كل أستاذ إلا أنها وبعد التطورات الخاصة في مجالات التعليم وما فرضتها من حتمية التعبير من أجل مواكبة المجالات الحياتية الأخرى، مفهوم آخر لأساليب التدريس يكرس المبدأ العام والطريقة المثلى للأداء التعليمي، وأصبحت الأساليب التدريسية تعرف بكونها ذات النسق أو البنية المنتظمة من اتخاذ القرارات في شكل مجموعات أولها قرارات قبلية تهتم بتخطيط تلك القرارات وتليها القرارات الوقتية أي التنفيذية وهي القرارات المتخذة أثناء العملية التدريبية ونجد في المرحلة الأخيرة قرارات تختص بالتقويم، أي تقييم الأداء التدريبي، وهذه القرارات مجتمعة تتم بين الأستاذ والتلميذ ومن خلالها يمكن أن نميز ثلاث أساليب مختلفة في التدريس وهذا ما سنحاول شرحه في أنواع أساليب التدريس (محمود عوض البسيوني وفيصل الشاطي، 1992، ص ص 113 114).

## 21-3 أنواع أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية:

أدت التطورات الحاصلة في مختلف العلوم إلى ظهور أساليب عديدة في التدريس بعدما كانت قديما تعتمد على أسلوب ثابت في التدريس، يعتمد فيها الأستاذ على إلقائها وتطبيقها في البرنامج دون مناقشة أو تغيير، وكان على الطالب تلقي المعلومات دون المشاركة في مناقشتها وهو ما أدى إلى جمود ونقص في التحصيل لدى الطلاب وكان لزاما بعد ذلك ظهور أساليب جديدة تغطي النقائص السابقة فظهر فيما بعد الأسلوب الأمري، وأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران، وكذا أسلوب التطبيق بما يتماشى مع متطلبات العملية التدريسية في الوقت الحاضر (محمود عوض البسيوني وفيصل الشاطي، 1992، ص ص 113 114).

## 21-3-1 الأسلوب الأمري:

ويتميز بكون المدرس هو الأمر الناهي وهو المخطط المنفذ والمقوم، وما على الطالب سوى الإتياع والإصغاء والتطبيق دون إبداء الرأي أو المناقشة، والإبداع فيها يكون من شأن الأستاذ فقط ويتميز هذا الأسلوب بكونه يستخدم عادة المتعلمين الصغار وفي الفعاليات الصعبة المعتمدة على التكرار، أما عيوبها فهي كونها يكبب روح الإبداع لدى المتعلم التلميذ ولا يراعي الفروق الفردية للأفراد.

## 21-3-2 أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس:

ويتسم بكون الأستاذ يتخذ قرارات التخطيط والتقويم، في حين عملية التنفيذ فهي خاصة بالمتعلم (التلميذ) خلال أدائه للعمل المقدم له، ويهدف هذا الأسلوب إلى منح نوع من الحرية والاستقلالية للمتعلم (التلميذ)

في الأداء مما يسمح له بتنمية قدراته الإبداعية، وهي الميزة الرئيسية لهذا الأسلوب وإضافة إلى كل هذا يسمح للمتعلم بالدفاع عن آرائه ومناقشتها مع أستاذه عكس الأسلوب الأول، إلا أن هذا الأسلوب لا يمكن تعليمه لجميع فئات المتعلمين بكونه يتطلب وسائل كثيرة ووقت أطول.

### 21-3-3 أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التلاميذ):

جاء هذا الأسلوب لتكملة الحلقة الناقصة في الأسلوبين السابقين ألا وهي التغذية العكسية في التدريس بمعنى أن الأستاذ يقيم أداء التلميذ، وعندما يعرف التلميذ كيفية الأداء فإنه يصبح قادراً على الأداء الصحيح، ويهدف هذا الأسلوب إلى إعطاء الطرق الصحيحة للأداء المهاري للتلميذ من خلال تعليمه الأساليب الناجعة، ويتميز بكونه يعطي متابعة جيدة لتطور أداء المتمدرسين (التلاميذ) إلا أنه لا يخلو من بعض العيوب والتي يأتي في مقدمتها كونها أسلوب يتصف بالتدخل الدائم في العملية الأدائية وهو ما يعيق الطالب (التلاميذ) على التقدم، حيث تكون المبادرة محدودة، كما أنه لا يمكننا تقويم كل المهارات لعدة متعلمين (التلاميذ) في نفس الوقت وب نفس الوتيرة.

ويبقى أن نقول في الأخير أن الأستاذ الفائز هو الذي يأخذ بإيجابيات وأهداف كل أسلوب ويستفيد منها في أدائه لعملياته التدريبية حتى يضمن أكبر قدر من الاستجابة والاستفادة، فعملية التدريب تستوجب التخطيط والتنفيذ، التقييم والتقويم أو أي خلل في إحدى هذه العناصر قد يؤدي إلى نتائج سلبية وعكسية لا تخدم الطرفين.

### 22- الطرق المستخدمة في تدريس التربية البدنية والرياضية:

هناك ثلاث طرق شائعة في حصص التربية البدنية والرياضية ولكل طريقتها وخصائصها ومميزاتها وهي على النحو التالي:

#### 22-1 الطريقة الديكتاتورية:

وتقوم هذه الطريقة على المبادئ التالية:

- تركيز السلطة على يد شخص أو أستاذ التربية البدنية والرياضية ويعتبر فيها صاحب السيادة والحكم بأمره وأنها فوق المحكومين (التلاميذ).
- يعمل الأستاذ ما يريد وليس ما يريده التلاميذ ويعتقد أنه صحيح دون الاستماع لرأي آخر.
- يفرض نظاماً جاداً يخنق الحريات فيعتقد الأستاذ أن النظام لا يكون إلا إذا انعدمت الحرية.
- عدم الثقة في نكاه التلاميذ واستعدادهم وكذا قدراتهم على الإسهام في تدبير الحصة

- الإكثار من العقاب والتقليل من المدح والثواب (محمود عوض البسيوني وفيصل الشاطي، 1992 ، ص 115).

يعد استخدام هذه الطريقة في حصة التربية البدنية سجن بالنسبة لتلاميذ يسودها الضغط والعقاب اللفظي أو البدني مما يؤدي بالتلاميذ إلى النفور والابتعاد عنها والأستاذ كذلك يقل التجاوب وتتسع الهوة بينهم فتتعدم فيها الحيوية والنشاط الرياضي والاجتماعي مما يزيد الخناق عن التلاميذ ونتيجة لذلك تضعف ثقتهم في أنفسهم وتتعدم روح التعاون والعمل الاجتماعي.

## 22-2 طريقة الحرية المطلقة:

- إن هذه الطريقة تختلف عن الطريقة السابقة الذكر اختلافا واضحا معاكس لها تماما ويتجلى ذلك في ترك الأستاذ الحرية المطلقة للتلاميذ يفعلون ما يشاءون أي يتركهم يتصرفون بميولهم وأهوائهم لتحقيق رغباتهم دون التدخل في تسيير أمورهم وتنظيمها ولكن هناك عدة سلبيات لهذه الطريقة والمتمثلة فيما يلي:
- اللهو والعبث بدل الصرامة والجدية.
- الخضوع إلى النفس و نزواتها دون هدف أو خطة.
- طفو الأنانية دون اعتبار لمصلحة الجماعة

## 22-3 الطريقة الديمقراطية:

تقوم الطريقة على أن للتلميذ قيمة عليا في ذاته إذا توفرت له العادات الصحيحة فانه يستطيع تعريف شؤون نفسه بنفسه والاشتراك بمقدار معين في أهداف الجماعة ورسم الخطة لتحقيقها وتنفيذها كما تقوم هذه الطريقة على مبدأ التكافؤ في الفرص والحريات لجميع الأفراد وليس المقصود التكافؤ المساواة المطلقة لأنها غير ممكنة عمليا مادامت قدرات الأفراد وجهودهم متفاوتة وإنما المقصود هنا بالتكافؤ هو إتاحة الفرص للتلاميذ لتنمية مواهبهم وقدراتهم إلى أقصى حد ممكن وذلك يتجلى في التعاون بين الأستاذ والتلميذ، تعاون يستهدف المصالح العامة دون أنانية أو انفراد أحدهما بمصالحه وهذا يعتمد كثيرا على نفسية الأستاذ وطبعه ومزاجه.

ومن بين الطرق الثلاثة نستنتج أن الطريقة الأخيرة هي الأنجع لتسيير حصة التربية البدنية والرياضية لان من خلالها يتم انتقال المهارات والمعلومات من الأستاذ إلى التلاميذ بطريقة صحيحة وسليمة دون صعوبات أو عراقيل.

## 23- علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن ننظر إلى أهمية علم النفس بكل مدارس وخاصة مدرسي التربية البدنية والرياضية، لاسيما أن المادة التي يدرسها تهدف إعداد الفرد لحياة المجتمع إعدادا كاملا يتناول فيها مختلف التوجيهات الفردية والخلقية والاجتماعية، كما تعمل على توجيه ميوله واستعداداته، وذلك لجعل منه قوة فعالة وعضوا نافعا في المجتمع الذي نعيش فيه، كذلك يعتني علم النفس بالفرد من الناحية الشخصية، فالفرد يجب أن يعمل لمصلحة المجتمع وأن يتعامل مع أعضائها، ويمكننا أن نقول بعد ذكر العلاقة بين علم النفس ومادة التربية البدنية والرياضية، أوجب على المربي أن يكون ملما بأهم مبادئ علم النفس وذلك كي يسهل اختيار التمرينات والألعاب التي تتناسب مع نفسية التلميذ وعقليته وما يناسب الذكور والإناث (سعد جلال، محمد علاوي، 1976، ص 176).

هذه المعرفة لا تنسب له بسهولة إلا إذا درس علم النفس دراسة واقعية، بواسطته يتمكن من فهم نفسية وحاجيات التلاميذ من مختلف مراحل نموهم، فعلى المدرس أن يعمل مثلا: كلما طالت فترة العمل من أجل التأثير في تلاميذه حتى يسهل عليه قيادتهم. ولعل أهم شيء على الأستاذ أن يتركز عليه وهو معرفة الاختلافات والفروق الفردية لأنها توجد مجموعة متجانسة، وكل فرد يختلف عن غيره، فبعض الأفراد أذكاء وبعضهم أغبياء، وبعضهم ذوي استعدادات كبيرة، والبعض الآخر ذوي استعدادات قليلة، وهكذا فإن الاهتمام بالتلاميذ وملاحظة نشاطاتهم وقدراتهم واستعداداتهم ليتمكن للتلاميذ التوصل إلى نتائج مفيدة ودقيقة.

### خلاصة:

يتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن ، لان التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية.

# الفصل الثاني

## التوافق النفسي الاجتماعي

**تمهيد:**

تعتبر عملية التوافق مع العمليات الهامة في حياة الإنسان بمراحلها المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة، كما أنها الهدف الأساسي الذي يصبو إليه، ليعيش في سلام مع نفسه ومع المحيطين به في جميع المؤسسات الاجتماعية انطلاقاً من الأسرة مروراً بالمدرسة، والمجتمع بوجه عام، ذلك أن انعدام هذه العملية تجعل الفرد يتخبط في مشكلات توافقه تعيقه عن بلوغ أهدافه.

حيث لا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية، والروحية، والحاجات النفسية، والاجتماعية الوصول إلى مستوى مقبول من التوافق وما ينتج عنه من راحة نفسية، إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، وذلك سواء بمواجهته المباشرة للمواقف والمشاكل ومواجهة علنية، أو بلجونه إلى استخدام الميكانيزمات الدفاعية التي تهدف هي الأخرى إلى تحقيق عملية التوافق.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف التوافق وتحديد أبعاده ومعاييره، وكذا إلى العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، ثم إلى الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها لتحقيق عملية التوافق

## 1. التوافق :

## 1/ نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق :

التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب، فهو نقيض التخالف والتنافر ومفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الأحياء الذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية "دارون" "C.DARWIN" للتطور سنة (1859)، اذ يعتبر هذا المصطلح حيز الزاوية في نظريته ويشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي والعمليات التي تساهم في بقاء الأجناس، فالخواص البيولوجية التي تتوافر في الكائن الحي لا يمكن أن تساعد على البقاء والاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها واستمرارها (مايسة أحمد النبال، 2002، ص 138)

يتضح مما سبق أن التكيف من وجهة نظر علم الأحياء يركز على قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع الظروف البيئية وهذا ما يتطلب منه وجهة أي تغيير في البيئة بتغيرات ذاتية وأخرى بيئية، واستفاد علماء النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدموه في المجال النفسي بمصطلح التوافق حيث أنه من الطبيعي أن ينصب اهتمام علماء النفس من البقاء الاجتماعي والنفسي للفرد إذ يفسر السلوك الإنساني بوصفه توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها، وهذه المطالب هي نفسية اجتماعية بحد ذاتها ويتضح في صورة علاقات متبادلة بين الفرد والآخرين ، وتؤثر بدورها في التكوين السيكلولوجي للفرد (صبره محمد علي، 2003، ص 132)

لقد اهتم الباحثون بهذا الموضوع بغية التمييز بين مصطلحي التكيف والتوافق وأشاروا إلى أن التكيف يعني السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاط للممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يشير مصطلح التوافق إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان وسعيه للتعامل المرن مع مطالب الحياة .

من هنا فالتوافق مفهوم إنساني بحث أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان ، الحيوان ، النبات ) إزاء البيئة التي يعيش فيها ولا بد للكائن الحي لن يتكيف مع البيئة لكي يتمكن من العيش فيها (أديب الخالدي، 2002، ص 92)

يتبين مما سبق أن السلوك الذي يبديه الفرد يفهم على أنه التكيف مع الجوانب المختلفة من متطلبات البيئة الطبيعية ، وأنه توافق للمتطلبات السيكلولوجية وكلاهما يؤديان وظيفة متشابهة تهدف إلى دراسة



وفهم السلوك الإنساني ، فالفرد بإمكانه أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية المحيط به وذلك بتغير الظروف وفق ما لديه من إمكانيات يتميز بها الجنس البشري .

كما نستنتج أن موضوع التوافق قد تناولته علوم الأحياء والنفس والاجتماع ، بحيث يقع وسط كل هذه العلوم وبالرغم من اختلاف أوجه النظر في تعريف التوافق إلا أن كل وجهة نظر أوصفت شيء ما ، فمن وجهة نظر علم النفس تتمثل في تكوين علاقة متناسقة بين الحاجات الذاتية ومتطلبات البيئة الاجتماعية وهو القدرة على التعديل والتغيير ، ومن وجهة نظر علم الأحياء تتمثل في العلاقات المنسجمة التي يأتي بها الفرد بحيث تتفق مع شروط التنظيم الاجتماعي وتقاليد الجماعة من وجهة نظر علم الاجتماع ، كما اهتم الكثير من المختصين بدراسة سيكولوجية الشخصية بإعطاء التوافق أهمية كبيرة في دراستهم العلمية ، بحيث اعتبروا التوافق والشخصية موضوعين متلائمين ومن الصعب التفريق بينهما .

**2/ تعريف التوافق :** تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بينهم نجد كل من:

#### أ- تعريف لازاروس :

التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة (رمضان محمد القدافي، 1998، ص 109)

يشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستغن بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها .

#### ب- تعريف كارل روجرز :

قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته (رمضان محمد القدافي، 1998، ص 110)

يشير تعريف كارل روجرز للتوافق على كيفية إدراك وتقدير الفرد لذاته فالفرد المتوافق هو الإنسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل كل الحقائق والمواقف التي يتعرض لها حتى ولو لم تكن تعجبه ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته.

### ج- تعريف أحمد عزت راجح(1973) :

أن التوافق " هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا ، أو مشكلة مادية ، أو إجتماعية ، أو خلقية ، أو صراعات نفسية ، تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة (أحمد عزت راجح، 1985، ص 578).

### د- تعريف مصطفى فهمي :

التوافق هو " عملية ديناميكية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لأحداث علاقة أكثر تلاؤما بينه وبين بيئته ، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء وبيئته "(مصطفى فهمي، 1979، ص 23)

وفي الأخير نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل وتغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا .

### 3/ أشكال التوافق:

#### أ- التوافق الحسن/ حسن التوافق:

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة ولا يصطدم فيها بمعايير المجتمع الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من الاتزان في إرضاء مطالب الفرد ومطلب المجتمع في آن واحد، دون الأضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع ويعرف (أحمد عزة راجح) حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توافقا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه ( أحمد عزة راجح، 1965، ص 161).

#### ب- التوافق السيئ/ سوء التوافق:

هو عجز الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضي وترضي الآخرين فالفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصبه الإحباط والشعور بالفشل (محمد السيد الهابطك، 1990، ص 37)

ويحدث سوء التوافق حسب (ROGERS 1949) نتيجة عدم إتساق خبرات الفرد والذات وهو الذي يؤدي بالفرد بحالة من سقوط المناعة من الانكشاف والتعري (Vulnerability) وسوء التوافق النفسي فلا يعود الفرد قادرا على التصرف كوحدة لأن مدركاته الذاتية تتناقص مع الصورة التي لديه عن ذاته وأحيانا تحكم سلوكياته عمليات تقويمية ذاتية ولكن في أحيان أخرى تحكمه شروط التقدير التي أمتصها من الآخرين وجوهر الحالة هو وجود موقف يحاول فيه المرء أن يخدم سيدين في آن واحد (يوسف مصطفى القاضي آخرون، 1981، ص273).

بينما يصف أحمد عزة راجح سوء التوافق بأنه حالة دائمة أو مؤقتة تبدو في عجز الفرد وإخفاقه عن حل مشكلاته اليومية إخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه (أحمد عزة راجح، 1965، ص 263).

ولسوء التوافق مجالات مختلفة: سوء التوافق المهني، المدرسي الاجتماعي، إلا أن هذه الظروف المختلفة لسوء التوافق ما هي إلا مظاهر لسوء التوافق العام الذي يبدو في عجز الفرد عن إقامة صلات مرضية بينه وبين من سيتعامل معهم من الناس والأشياء وفي بيئته الاجتماعية والمادية ( أحمد عزة راجح، 1965، ص 567).

للإشارة فإن سوء التوافق يظهر بدرجات مختلفة فقد يبدو في حالة إنحراف أو أسلوب غريب في السلوك وقد يبلغ درجة في الاضطرابات النفسية العصبية وفي أقصى درجاته يظهر في شكل الذهان.

#### 4/ مؤشرات التوافق :

يمكن حصر مؤشرات التوافق فيما يلي :

#### 1/4 - النظرة الواقعية للحياة :

يتميز بين أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وهم واقعين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين ومقبلين على الحياة سعادة، ويشير هذا إلى التوافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذين ينخرطون فيه .

#### 2/4 - مستوى طموح الفرد :

لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكانياته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الانجاز .

#### 3/4- الإحساس بإشباع حاجات نفسية :

كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة (الطعام، الشراب و الجنس )بطريقة شرعية ، وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفيزيولوجية ، كالأمن وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين .

#### 4/4- توافر مجموعة من سمات الشخصية :

ومن أهم السمات التي تشير إلى التوافق هي :  
أ- الثبوت الانفعالي :

أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق ، تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب ، الخوف، الغيرة ، الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية .

ب-اتساع الأفق :

يتصف الفرد بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على التفسير الظواهر وفهم أسبابها وقوانينها .

ت- مفهوم الذات :

يشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه ، فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون يكون متوافق .

ث-المسؤولية الاجتماعية :

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمته وعاداته ومفاهيمه .

ج- المرونة : أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور والبعد عن التطرف يجعل الشخص مساهرا ومغايرا حيث يساهم الآخرون

في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وأن يغيروهم إذا رأى وجهة نظر أخرى والابتعاد عن الاعتمادية والاستقلالية.

## 5/ أبعاد التوافق :

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

### 5-1- البعد الشخصي :

تعددت المفاهيم التي أطلقت على هذا البعد من التوافق يرى "فرج عبد القادر طه " أنه يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات "NEEDS" فإذا تحقق خفض التوتر بدون توريطة في توتر ذي درجة معادلة أو أزيد من الخطر اعتبر التوافق مرضيا " (فرج عبد القادر طه، بدون سنة، ص 32).

في حين يرى مصطفى فهمي أن التكيف الشخصي يتحقق حينما يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرتاء ("مصطفى فهمي، 1979، ص 21).

أما حامد عبد السلام زهران فيرى " إن التوافق الشخصي يتضمن السعادة والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة (حامد عبد السلام زهران، بدون سنة، ص 29).

أما رمضان محمد القذافي : فيعرف التوافق الشخصي " على أنه التنظيم النفسي الذاتي لدى الفرد و يتمثل في التصور الإيجابي عن الذات و تقلبها بحيث يشعر الفرد بالرضا عن النفس و بعدم كراهيتها أو النفور منها كما يتميز بإدراك الفرد المتبصر للإمكانيات الموضوعية المتوافرة لديه و يضع على أساسها طموحات واقعية قابلة للتحقيق مما يجعله يتحاشى موقع الإحباط و التوترات و الصراعات النفسية (رمضان محمد القذافي، بدون سنة، ص 76).

كما يعرفه مجدي أحمد عبد الخالق " التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد هذه الحياة راضية مرضية في حدود قدراته واستعداداته (مجدي أحمد عبد الخالق، 1996).

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

## 5-2- البعد الاجتماعي :

إن المفاهيم التي تناولت هذا البعد من التوافق تختلف باختلاف الآراء عند الذي يرى أن التوافق – DESUPER الباحثين فمن بينها تعريف " سوبر الاجتماعي يتعلق بين الذات و الآخرين أما سوء التوافق فيرى أنه عجز الفرد عن مجاراته لقوانين الجماعة و معاييرها أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس (فرج عبد القادر طه، بدون سنة، ص ص 50 51).

أما حامد عبد السلام زهران فهو يرى أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسابقة المعايير الاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و يعرفه مصطفى فهمي " التوافق الاجتماعي هو تكيف السلوك الأفراد و الجماعات لمواجهة ما يطراً على المجتمع من تغيير و تتبعاً لهذا فيجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد و عملية التوافق الاجتماعي هذه من شأنها أن توحد وجهات النظر و الآراء و الأفكار في المجتمع و تحقق حداً أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد و الجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي" (مصطفى فهمي ، 1979 ، ص 23).

## 5-3- البعد الدراسي :

التوافق الدراسي هو محاولة الطالب لتحقيق التوازن بين محيطه الاجتماعي و النفسي في مجاله الدراسي و في هذا المضممار يرى عباس محمود عوض إن التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على نوعين من

العوامل الطائفة عقلية و اجتماعية و بناء على هذا المفهوم فإن - GROUPE FACTORS - التوافق الدراسي يقوم على أساس بعدين هامين البعد العقلي و البعد الاجتماعي.

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

و عن العامل الاجتماعي للتوافق الدراسي يرى عباس محمود عوض "أن قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه و بين أساتذته و زملائه , إنما يساعد عليه توفقه الذاتي و سماته الشخصية و الانفعالية و تمكنه من عقد صلات مثمرة بينه و بينهم و إن اشتراكه في النشاط الاجتماعي و الثقافي للحياة الدراسية إنما يحقق توافقه الدراسي بل و يحقق هدفه من الدراسة(عباس محمود، 1989، ص 37).

و يرى كمال الدسوقي " أن لنجاح المدرسة في خلق شخصيات متوافقة لا بد من الموازنة بين ما تغطيه كمقررات و واجبات و تحصيل و بين ما يعمق التلميذ تقبله و آراءه أي الموازنة بين المقررات و القدرات بين مستوى التحصيل و مستوى الطموح (كمال الدسوقي، 1974، ص 335).

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

## 6- نظريات التوافق :

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

### 6-1- النظرية البيولوجية :

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ و هذه الأمراض يمكن توارثها و اكتساب خلال الحياة عن طريق الإصابات بالجروح , العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد و يعد داروين و مندل من روادها الأوائل. و يرى أصحاب هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن أن يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب الجسمية , النفسية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه (عبد الحميد اللطيف، 1998، ص93).

## 6-2- النظرية النفسية : من أبرز روادها نجد :

- فرويد حسب رأيه كما جاء مع كل من BHARGAV و PROTAP فإن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم. فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع و أما التي تصيب الفرد حسب رأي فرويد مثل العصاب و الذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من صور سوء التوافق

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

أما أريكسون فإنه يرى أن الشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية لابد أن تتصف بالأوصاف التالية:

الثقة , الاستقلالية , التوجه نحو الهدف , التنافس , الإحساس الواضح بالهوية و القدرة على الألفة و الحب و يتضح من خلال هذه الأفكار أن ملائمة الذات للظروف المتغيرة دليل على النضج و السهولة في التوافق(فيحان الدعجاني رفعة، رسالة ماجستير، 2000، ص 40).



### 6-3- النظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية بأن التوافق و سوء التوافق تعد مكتسبة و ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابات لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم و اعتقد "واطسن" و "سكيز" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و هذا ما قلناه في النظرية النفسية و لكنه تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها و أوضح كل من " يولمان " و " كراستر " انه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أي لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين و يبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق , فالتوافق حسب هذه النظرية يعد مكتسبا من خلال المعارف و الخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية (عبد الحميد عبد اللطيف، 1998، ص ص 89 90).

### 6-4- نظرية علم النفس الإنساني :

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

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

و قد وضع " ماسلو " معايير للتوافق و هي: الإدراك الفعال للواقع ، قبول الذات التلقائية ، التمرکز حول المشاكل لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين ، الاستقلال الذاتي ، استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو

تقديرها ، الخبرات المهمة الأصلية ، الاهتمام الاجتماعي القوي و العلاقات الاجتماعية السوية ، الخلق الديمقراطي ، الشعور بالا عدوانية اتجاه الإنسان ، التوازن بين أقطاب الحياة المختلفة.

أما " بيرلز " أكد على أهمية الوعي بالذات و تقبلها و الوعي بالعالم الخارجي وتقبله و التحرر النسبي من القواعد الخارجية ، و يرى أن الشخص المتوافق هو منة يتقبل المسؤوليات و يتحملها دون إلقاءها على عاتق الآخرين (فيحان الدعجاني رفعة، رسالة ماجستير، 2000، ص ص 45- 46 ).

## 6-5- النظرية الاجتماعية :

و ينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة ويشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد و للجماعة و إطاعة أوامرهما المقابلة لمتطلبات الحياة اليومية و تحقيق التوافق و هذا يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق أما الخروج عن معايير الجماعة و الانقياد لبعض جماعات السوء و إيذاء أفراد الجماعة يعتبر مظهر التوافق السلبي (رمضان محمد القذافي، بدون سنة، ص ص 111-113).

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

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

- التوافق النفسي

- التوافق الاجتماعي

و الإنسان هو محصلة نفسية اجتماعية (فيحان الدعجاني رفعة، رسالة ماجستير، 2000، ص ص 48- 49).

## II. التوافق النفسي :

### 1/ تعريف التوافق النفسي : يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع

ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به ، وكل المستويين لا ينفصلان عن بعضهما البعض وإنما يتأثران ببعضهما البعض فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا ويضيف علماء النفس بقولهم أن " التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي (جمال أبدولو، 2009، ص 228)

كما يقصد بالتوافق النفسي رضي الفرد عن نفسه وتتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق والنقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع (مصطفى فهمي ، 1979، ص 34)

ويشير الباحث "حامد زهران " إلى التوافق النفسي هو مرادف لتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوي المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف مراحل المتابعة (عبد السلام حامد زهران، ب سنة، ص 08) .

خلاصة القول في هذا الإطار هي أنّ التوافق النفسي يعتبر مجموعة من السلوكات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولا ومع الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

### 2/ معايير التوافق النفسي :

لقد أشار "لازاروس " "lazarus" و"شافر" "shaffer" قد تم تحديد معايير النفسي في الآتي :

- الراحة النفسية : يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه وبقراها المجتمع.

- الكفاية في العمل : تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية ، فالفرد الذي يزاول مهنته أو عملا فنيا تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية .
- مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية : إنّ بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات إجتماعية وعلي الاحتفاظ بالصدقات والروابط .
- الأعراض الجسمية : في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية .
- الشعور بالسعادة: الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة وهي شخصية خالية من الصراع والمشاكل.
- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية : إنّ الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته ويكون قادرا على إرجاء إشباع حاجاته وأن يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب آجل أبعد ، أكثر دواما فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور .
- ثبات اتجاهات الفرد: إنّ ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية، وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير .
- اتخاذ أهداف واقعية : الشخص المتمتع بالصحة النفسية أهدافا ومستويات للطموح والسعي للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال ، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف (حسين احمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2006، ص 62-63).
- من خلال ما سبق يمكن القول بأن معايير التوافق النفسي هي سلوكيات وتصرفات يسلكها الفرد من أجل الاستقرار النفسي .

### III. التوافق الاجتماعي :

#### 1/ تعريف التوافق الاجتماعي : هناك مفاهيم وتعاريف عديدة للتوافق الاجتماعي ونذكر منها

ما يلي :

يعرف الباحث "مصطفى فهمي" التوافق الاجتماعي بأنه "هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها والاحتكاك والشعور والاضطهاد.

أما الباحث " محمود عطية هنا " يرى أن التوافق الاجتماعي أنه مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الاجتماعي (حسين أحمد حشمت، 2006، ص 55) .

هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية - المادية و الاجتماعية - والمقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل وظروف طبيعية ومادية مثل : وسائل المواصلات ، الأجهزة والآلات .

أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات بالآخرين في إطار التعامل الإنساني ، الألفة ، الثقافة ، التبادل الفكري ، المعايير الاجتماعية ، القيم والعادات والأهداف العامة والمصالح الإنسانية المشتركة...

هذه المتغيرات الفردية والشخصية والاجتماعية العامة تضطرب تماما عند الشخص العدوانى (جمال أبو دلو، 2009، ص 228).

حين عرف كل من "إيزنك" و "أرنولد" التوافق الاجتماعي على أنه القدرة التي يستطيع الفرد أو الجماعة الوصول إلى حالة من الاتزان الاجتماعي خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية (مايسة أحمد النبال، 2002، ص 148)

إذن يمكن القول أن التوافق الاجتماعي عملية تكيف أو توافق الفرد مع البيئة الاجتماعية وحسن اندماجه فيها وتلبيته لمتطلباتها أو خضوعه لظروفها .

من خلال ما سبق يمكننا أن نستخلص أن التوافق الاجتماعي هو عملية منسجمة ومتفاعلة بين الفرد وبيئته الاجتماعية أين يستطيع هذا الأخير التوفيق بين إشباع حاجة ذاتية وفق متطلبات العالم الخارجي وبالتالي تحقيق الاتزان والاستقرار في علاقاته وشعوره بالأمن مع التزامه بمختلف المعايير التي يفرضها المجتمع.

## 2/ معايير التوافق الاجتماعي :

لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية :

- أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه في مكان الآخرين بمعنى لأن يكون قادرا على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الآخرون.
- أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم وأن يمد يد المساعدة إلى

أولئك الذين يحتاجون المساعدة ، كما فسرت الباحثة "هيرولوك" "harlock" عن الباحثة "براندت" "brandt" بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكانياتهم وقدراتهم على التطور ومساعدة الآخرين على تحقيق ذاتهم .

- نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتح له أن يشارك بحرية في الأنشطة الجماعية كما يتطلب منه أن يسخر مهارته وإمكانياته لصالح الجماعة وهو لن يتراجع وإنما سيكون قادراً على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل سيحظى بقبول الجماعة واحترامها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات و أنشطة الأفراد والآخرين .

- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة، فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساساً على احترام حقوق الآخرين بمعنى أن الأهداف الشخصية يجب أن لا تتعارض مع الهدف الإنساني الكبير وإلا حدث التناقض والتضارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشأ الصراع .

- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الآخرين ويقصد بذلك التعاون والتشاور معهم فيحل أو مناقشة ما ، يواجهه من مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم ، وكذلك ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم (حسين أحمد حشمت ومصطف باهي، 2007، ص 56-58).

مما سبق تتضح أن قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي تكمن في ميله إلى مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة و المودة.

#### IV. التوافق النفسي الاجتماعي:

يرى علماء النفس المختصين في التوافق على أنه من المتطلبات الهامة في حياة الفرد، خلال جميع مراحل نموه رغم ذلك نجد تعاريف محددة تتمثل :

##### 1/ تعريف التوافق النفسي الاجتماعي :

الإنسان اجتماعي بطبعه و رغم ما يتميز به من خصائص نبيلة فعملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج وتجاوز صراعات في ضوء متطلبات المجتمع إذ يرى "خير الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو "قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع (السيد خير الله، 1981، ص 75).

ويرى "kubé" و "lehner" (1964) أن تحقيق التوافق العام (النفسي الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي :

- وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف والقوة
- زيادة الوعي بالآخرين وبحاجاتهم ورغباتهم واحترام آرائهم .
- زيادة الوعي بمشاكلهم وأبعادها وأهميتها ودرجاتها .

من كل ما سبق يمكننا أن نستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته من رغبات ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها وقدرته على بناء علاقات اجتماعية والالتزام بالعادات والتقاليد والقوانين المفروضة من المجتمع.

## 2/ عملية التوافق الاجتماعي :

يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي عملية التكامل بحيث "فائز أحمد" بأن التكامل بينهما يبدو واضحا ، فالتوافق عملية ذات وجهين تتضمن الفرد الذي ينتمي إلى المجتمع بطريقة فعالة، وفي نفس الوقت يقدم للمجتمع الوسائل لتحقيق الطاقة الكامنة في داخل الفرد لكي يدرك ويشعر ويفكر ليحدث تغيير في المجتمع، بحيث بأن الفرد والمجتمع يرتبطان معا في علاقة تبادلية تأثيرية (رياش سعيد، 2008، ص 108).

فعملية الانسجام بين الفرد ونفسه وبين الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ومن أهم الأبعاد في حياة الفرد ، وعلى هذا الأساس يرى الباحث " مجدي عبد الله " بأن التوافق النفسي الاجتماعي لا يتم في إطار منفصل رغم وجود من يرى أن ثمة فرق مبدئي بينهما ، " فالتوافق النفسي " يتضمن كيفية بناء الفرد لتوافقه النفسي الاجتماعي في إطار التعديل والتغيير أما " التوافق الاجتماعي " فيتضمن كيفية استخدام الشخص لهذه التوافقات الذاتية في مجالات حياته الاجتماعية ، تربويا ومهنيا وصحيا، ويتفاعل مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تعرضه للمشاكل، مما يثبت بتوافقه النفسي مدى توافق أو عدم توافقه الاجتماعي بالتالي الصحة والمرض النفسي (مجدي محمد عبد الله، 1996، ص 251).

أخيرا تبقى عملية التوافق النفسي الاجتماعي للفرد ذات أهمية في تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات ، إذ تهدف هذه العملية إلى رضا النفس واستبعاد التوتر وتحقيق الاستقرار ، و قدرة تعديل سلوكه لإحداث علاقة توافق بينه وبين البيئة مما يضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية وكذلك تحقيق الرضا النفسي والاجتماعي .

### 3- التوافق النفسي و الاجتماعي حسب مدرسة التحليل النفسي:

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

#### 3-1- بنية الشخصية حسب التحليل النفسي:

معنى الشخصية من اشد معاني علم النفس تعقيدا و تركيبا ، لأنه يشمل كل ماله علاقة بالصفات الجسمية و الوجدانية و العقلية في حالة تفاعلها مع بعضها ، و تكاملها بطريقة تجعل الإنسان يتكيف مع محيطه الاجتماعي ، والشخصية تقتضي وجود الشعور بالذات ، وهو ما يتميز به الإنسان فقط ، وعلى ذلك أخذت قسما وافرًا من أبحاث زعماء نظرية التحليل النفسي، وأشهرهم فرويد(1856-1939) الذي يعتقد أن معنى الشخصية يقوم على ثلاث نظم رئيسية:

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

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



معرضة حينها للاضطراب ، فالشخص الذي يرغب في ممارسة رياضة معينة عليه أن يكتسب مهارات تلك الرياضة ، لتقليل التوتر الذي تحدثه هذه الرغبة ، وقد يتحقق ذلك من خلال استراتيجيات توافقية تتطلب منه أن يفكر ويدرك ويتذكر و يتعلم(محمد عبد الحفيظ وآخرون ،2004، ص 90).

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

#### 4-2- معنى التوافق عند فرويد:

لا حظ فرويد أن الأنظمة السابقة المشكلة لبنية الشخصية تعمل بصورة متعاونة و متكاملة ، وبطريقة تحقق الانسجام ووحدة السلوك ، أما إذا حصل بينها صراع فيكون الإنسان عرضة للأمراض ، وقتل كفاءاته مثال ذلك أن كراهية اللاعب لمدرسه قد تستمر دون أن يعرف السبب ، فيحصل أن دافع الكراهية يقاوم عن طريق قوة مشتركة هي الأنا و الأنا الأعلى(محمد عبد الحفيظ وآخرون ،2004، ص 90).

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

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

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

**الإعلاء :** هو التعبير عن تلك الغرائز و الرغبات المكبوتة بصورة ترضيا لمجتمع ، وهو أساس الإبداع و صدر كل قوة خلاقية ، لأن أغلب الإنجازات العظيمة حسب التحلل النفسي تعود إلى توجيه هذه الرغبات.

ما ينبغي تأكيده أن نظرية التحليل النفسي وجهت اهتماما كبيرا إلى جوانب الشخصية التي يمكنها أن تحقق التوافق ، خاصة الغرائز و الدوافع واعتبرتها طاقة طبيعية يمكن توجيهها إلى خدمة أغراض الحياة ، يقول يونغ(1874-1961) وهو أحد تلاميذ فرويد " : أن الليبدو طاقة طبيعية تتولى أولا وقبل كل شيء القيام بخدمة أغراض الحياة " (كارل غوستاف يونغ ، 1985، ص 26).

ذلك أن الجانب الإنساني في الفرد ليس مبررا للحياة الانعزالية أو العدوانية التي تقف سدا منيعا أمام تحقيق التوافق بل تكون مصدر طاقات خلاقية ، إذا عرف كيف يوجهها و يستفيد منها ، ويتعاون مع غيره ، ويلاحظ يونغ أيضا أن الاحتفاظ بالأسرار و التحكم بالانفعالات مخالفات نفسية هي سبب جميع الأمراض ، لأننا نمتلكها في السر، أما عندما نفعلها بالاشتراك مع الآخرين فإنما نلبي بذلك حاجة طبيعية حتى لتعود من الفضائل المفيدة (كارل غوستاف يونغ ، 1985، ص 72).

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

## V. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:

يتضح من خلال ما سبق أن التوافق عملية حيوية وهامة في الحفاظ على الاتزان الذاتي للشخصية، هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء توافق الأشخاص، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته النفسية والجسمية وحاجاته وقدراته العقلية، أما العامل النفسي فيتمثل في البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية، كالمحيط الأسري والمدرسي والاجتماعي بوجه عام، وكل ما يحيط بالفرد.

### 1/ عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته:

وهي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق، وتتمثل في جميع مكوناته الشخصية من حاجات ودوافع

خبرات، وقيم وميول وقدرات، وعواطف وانفعالات التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي ( فايز علي الحاج، 1984، ص 25).

وتأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواء كانت متوافقة أم غير متوافقة، حيث يتفق الكثير من علماء النفس على أن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التكيف وإشباعها هي نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون دافع ودافع بدون هدف محدد له.

فعملية التكيف ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية، يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء، وعمر الإنسان يمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه، ف وراء كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى إلى تحقيقه، وكلما نجح في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التكيف (نصر الدين جابر، 1997، ص 96).

وتحقيق المراهق لتكيف نفسي اجتماعي مقبول لا يقتصر فقط على إشباع دوافعه الأولية أو العضوية والتي تمثل الحاجات الأساسية، أو الفيزيولوجية التي لا غنى للفرد عن إشباعها كدافع الجوع، العطش، النوم، الجنس، البحث عن الراحة، بل يتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته وانتمائه الاجتماعي، وهي حاجات يتعلمها يكتسبها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يمر بها طوال حياته مثل الحاجة للأمن، التي تعتبر من أهم عناصر الاتزان النفسي والاستقرار الانفعالي، والحاجة للحب والرغبة في التملك وكسب الأشياء، وتأكيد الذات تقديرها.

ومن هنا فإن الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق، سواء بالطرق المباشرة وهي أقصر الطرق وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق أو (ميكانيزمات الدفاع)، وهي وسائل الإنسان في سعيه وراء التكيف، لأنها تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء تحقيقه بغية إعادة التوازن، والتلاؤم العنصري أو النفسي ( فايز علي الحاج، 1984، ص 140). وميكانيزمات الدفاع كثيرة متنوعة تختلف باختلاف عناصر التوافق وستعرض إليها بالتفصيل لاحقا.

## 2/ عوامل متعلقة بالمدرسة والمحيط:

إن كل كائن حي إنسان يعيش في مجتمع وتحدث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع، ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها، وصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا (مصطفى فهمي، 1979، ص 64).

وعادة ما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية هو الذي يصنع الشخصية، مما يجعل من الصعوبة لمكان خروج هذا الأخير - الشخص - عن القواعد الاجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة، وهكذا تؤثر البيئة بأبعادها الثلاثة الطبيعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد وتحديد الأسلوب الذي يحقق له التكيف والموائمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة (مصطفى فهمي، 1979، ص 15).

وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي، أما البيئة الاجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الاجتماعات التي يندمج فيها الشخص كالأسرة والمدرسة، وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والإعلامية وكلها تؤثر بشكل أو بآخر على توافق الفرد، ولعل أهم هذه الجماعات الأسرة، فهي الجماعة الأولى التي تشرف على النمو الجسمي، والنفسي، والاجتماعي للطفل، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميا وتوجيه سلوكه منذ طفولته المبكرة، تلعب العلاقات بين الوالدين والعلاقات بينهما وبين الطفل وإخوته دورا هاما في تكوين شخصيته، وأسلوب حياته (حامد عبد السلام زهران، 1978، ص 84).

وتعد المدرسة الاجتماعية ذات الأهمية الكبرى التي تلي المنزل، فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ وإعداده ليكون مواطنا صالحا ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في آن واحد (صموئيل ميغاريوس، 1974، ص 65).

كما تعتبر المدرسة أكبر مجال اجتماعي لإثارة الفوارق بين القدرات بما يؤهل لإعادة توزيع الطبقات، فالتفوق الدراسي يغذي الطموح لقيادة المجتمع أو الانتقال على الأقل من طبقة دنيا محكومة ومغلوبة على أمرها إلى طبقة عليا متحكمة ومتميزة، خلال التقديرات الدراسية من مرحلة إلى أخرى عند الانتقال من

سنة لما بعدها المرحلة الواحدة يتقدم ذوي الطموح المواهب أو قد يكونون من الضعاف والمتخلفين وغير ذوي الاستعداد للدراسة (كمال دسوقي، 1976، ص 24).

كما تؤثر جماعة الرفاق على التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقين حيث يشعر هذا الأخير بالسعادة حين يكون وسط رفاقه يكلمهم ويلعبهم، ويأكل معهم دونما تحرج، مما ذكرته "هاولوك" يمكن استنتاج عدة نقاط تشجع المراهقين أهدافا متنوعة عندما يكون ضمن هذا الإطار الاجتماعي، فالجماعة توفر له شعور بالأمان الارتياح والمتعة، ومجموعة الرفاق تساعد على تعلمه فن التعامل مع الآخرين كما أنه يستطيع عن طريق تفاعله في وسط مجموعته إن يصبح أكثر تساهلا، ومرونة، ومنها يكتسب المهارات الاجتماعية والولاء الاجتماعي ( عبد العالي الجسماني، 1994، ص 216).

### خلاصة :

نستخلص من خلال مناقشتنا لمحاور هذا الفصل أن مفهوم التوافق ببُعديه النفسي والاجتماعي يشير إلى مدى قدرة الفرد على التوافق والانسجام بين إشباع حاجته المتعددة وإمكانياته الأدائية، والعقلية الحقيقية وظروف واقع المعاش.

وهناك عاملان رئيسيان يقفان وراء عملية التوافق، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه، أي ما هو مرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع وخبرات، وقيم وميول وعواطف، ومختلف الانفعالات التي تقوم بتوجيه سلوكه، والعامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد بما في ذلك الأسرة والمدرسة، وجماعة الأقران التي تؤثر على توافق الأفراد بشكل أو بآخر، من خلال الجماعات التي يندمج فيها والتي تتم في إطار من عمليات من التأثير والتأثر.

وكلما نجح الفرد في استخدام حيلة دفاعية لا شعورية بطريقة ناجحة (الكتب، أحلام، اليقظة،...) وأعمال العقل للموازنة بين دوافعه الملحة على الإرضاء، وقدراته الحقيقية ومعطيات واقعة الاجتماعي استطاع تخطي الكثير من العوائق المحيطة، ومن ثم استطاع الظفر بمستوى أفضل من مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي التي تختلف من فرد إلى آخر، ومن مراهق إلى آخر، حسب اختلاف جنسية وإمكانياته الشخصية، ومدى توفير الشروط المساعدة والملائمة لتكيفه السليم.

# الفصل الثالث

## الأمر أهقه

## تمهيد:

لقد تميز عصرنا الحالي بكثير من المظاهر التي لم تكن موجودة في العصر السابق والتي بلغت فيها الاكتشافات العلمية أرقى مستوياتها، وتوصل الإنسان إلى علاج عدة أمراض كانت تفتك بالمجتمعات.

لكن مع كل مظاهر هذه الحضارة المغربة إلا أن البشرية تعاني أزمة اجتماعية وأخلاقية تجعلها لا تنهأ إلى ما وصلت إليه من إنجازات عملية، ومن هنا فإن المفكرون الغربيون قد اقرؤا بعدم قدرة حضارتهم بصفة عامة وقطاع التربية بصفة خاصة تكوين مجتمع متوازن لا يطغى فيه الجانب المادي على الجانب الروحي وللأسف هذا ما ينطبق على المجتمعات المسلمة، حيث تسربت إليها مظاهر السلبية فأهلكتها فكان وكان الضحية هو الشاب المراهق الذي أصبح يستقبل كل ما هو غربي لانخداعه بمظاهر تلك الحضارة الغربية، فبقي هذا الشاب تائه، لم يجد للخلاص سبيل في مجتمع تكاثرت فيه عوامل الفشل والانحراف بالإضافة إلى المرحلة التي يمر بها في نموه وهي المراهقة والتي كثرت التفسيرات حولها، إذ يعتبرها البعض مرحلة من مراحل النمو لها خصائصها التي تميزها عن باقي المراحل، وهي الجسر الذي يمر من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى الرشد، وتعد أكثر المراحل صعوبة وتعقيدا لما فيها من تغيرات في جوانب شخصية، وأيضا لكونه يعيش في مجتمع لا يوفر له البيئة الصالحة لاستقامته مما أدى به إلى عدم التكيف مع محيطه والوقوع في أزمات نفسية تربوية كان لها تأثير على المراهق من جهة وعلى المجتمع من جهة أخرى.



## 1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي وتبدأ عموماً في سن الثاني عشرة (12) وتمتد حتى الثامنة عشر (18) أو حتى سن الثانية العشرين (22) عند البعض من الباحثين، وهذا الفترة تسمى فترة البلوغ إذا كانت الطفولة مرحلة كمون جسمي وانفعالي فإن المراهقة مرحلة النمو الجسمي وتقلب شديد للانفعالات والتغيرات العضوية وهذه التغيرات هي سبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي.

وإذا كانت هذه المشكلات ترجع إلى أسباب عضوية فإن بعضها الآخر يكون نتيجة إهمال تربوي أو اضطرابات في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة ولهذا يجب على المربين والوالدين مراعاة ما يلي:

العمل على نشوء الثقافة الصحية بين المراهقين وتحديد برنامج لرعاية صحتهم وذلك بواسطة التربية الخلقية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتنمية القدرة على التجديد والاجتهاد والابتكار وكما يجب عليهم إقامة علاقة مستمرة مع جميع أفراد المجتمع، يجب وقاية المراهقين من الانحراف وذلك بتربيتهم على الأخلاق الإسلامية وتعاليم النبوة لأن الرسول صلى الله عليه وسلم هو قدرة المسلمين وقد أدبه الله فأحسن تأديبه لقوله تعالى: (وانك لعلى خلق عظيم) ( القرآن الكريم، سورة القلم، الآية 04).

## 1-1- تعريف المراهقة:

تعني الاقتراب والدنو من الحكم، والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحكم واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي العقلي والانفعالي، والمراهقة بالغة الفرنسية والإنجليزية مشتقة من كلمة من الفعل اللاتيني addolxel الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والانفعالي والجسمي ويبقى التعريف الأكثر رواجاً هو جسم الانتقال من الطفولة إلى الشباب إذ تعتبر المراهقة مرحلة حرجة مشحونة بالمصاعب والأزمات.

- علاقة المراهقة بالمجتمع.

- علاقة المراهقة بالثانوية.

إن البيت والأسرة يعتبران الوسط الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق، وتوجيهه الوجهة الناجحة المتكاملة، ثم بعد ذلك تأتي المدرسة أو المنظومة التربوية والتي تعتبر وحدة اجتماعية تقوم بدور هام وحجر الأساس والرف الفعال في هذه المؤسسة التربوية هو المربي الذي يعتبر المسؤول الأول الذي يجب عليه تحقيق التوافق الاجتماعي الانفعالي للتلميذ ( توفيق الحداد، بدون سنة، ص104).

إن الثانوية تعتبر من أدق المراحل التعليمية، لذلك فهي تتطلب أساتذة أكفاء ومؤهلين ليكونوا على دراية بأسرار المراهقة ومشاكلها.

## 1-2- أنواع المراهقة:

تختلف المراهقة من فرد لآخر فهناك من ينسجم مع هذه المرحلة و هناك من تؤثر على شخصيته خاصة إذا كان في بيئة أسرية تفتقر إلى التربية و الإمكانيات المادية و الاقتصادية و عليه تصنف إلى:

### أ- المراهقة المتوافقة :

عندما يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة يتعرض إلى وضعيات جديدة و مختلفة عن تلك التي كان يواجهها أيام طفولته و تتميز المراهقة المتوافقة بالاعتدال و الميل إلى الاستقرار و الاتزان العاطفي و التوافق مع الوالدين و الأسرة و التوافق الاجتماعي ، الرضا عن النفس و عدم المعاناة من الشكوك الدينية و عدم الإسراف في الخيالات و أحلام اليقظة.

العوامل المؤثرة فيها:

من الأمور التي تساعد على بناء شخصية متوافقة للمراهق نجد المعاملة الأسرية السمة التي تتسم بالفهم و احترام رغبات المراهق و الاستقلال النسبي و توفير جو من الثقة و الصراحة بين والدي المراهق في مناقشة مشكلاته حتى يشعر المراهق بتقدير و اعتزاز هما به و شغل وقت فراغه بالنشاط الاجتماعي إلى جانب سلامة التكوين الجسمي و الصحة العامة في السلوك و التدين و الإحساس بالأمن و الاستقرار النفسي و الانصراف بالطاقة إلى الطاقة الرياضية و الثقافية و الأدبية و الدينية (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 279).

و عليه يمكن القول أن هذا النوع من المراهقة يحتاج إلى رعاية و اهتمام كبيرين خاصة من طرف الأسرة التي هي أساس نمو الشخصية المتوافقة أو العكس.

المراهق لديه حاجات يريد تحقيقها و التي تساهم فاعليته في تحقيق اتزانه النفسي خاصة فيما يتعلق بالأمن و الحب و القبول من طرف الأسرة و المجتمع.

### ب-المراهق المنحرف :

إن المراهق هو ذلك الشخص التيس الذي يتحدى المجتمع بصورة علنية و يجرؤ على خرق القانون و يظهر الصفات القبيحة و هناك مجموعة من الظروف التي تساهم في ذلك و يتميز المراهق المنحرف , بالانحراف الخلقي التمرد و الثورة ضد الأسرة و المجتمع , العدوان على الأخوة و الأصدقاء , الانهيار النفسي و السلوك المضاد و سوء الأخلاق و الفوضى , الاستغراق في أحلام اليقظة و سوء التوافق و البعد عن المعايير الاجتماعية و الدينية.

العوامل المؤثرة فيها:

الصدمات العاطفية , انعدام الرقابة الأسرية القسوة الشديدة في المعاملة المراهق في الأسرة و تجاهل رغباته و حاجاته و كذا الصحبة المنحرفة و الشعور بنقص و نبذ الأنشطة و تركيز الأسرة على نواحي الدراسة و حسب مع انعدام التوجيه و الإرشاد المناسب (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 406 ).

و نستفيد من ذلك أنه يمكن أن تكون المراهقة متوافقة عن طريق بذل الجهد لتوفير بيئة صالحة للمراهق حتى تنمو شخصيته و إتاحة الفرصة أمامه لفهم نفسه و تقبل ذاته و تحقيق حاجاته مع توفير بيئة أسرية و مدرسية و اجتماعية سليمة حتى نتجنب عدم التوافق و بالتالي نمو شخصية منحرفة.

### 1-3- نظريات المراهقة:

ظهرت بسبب انعدام الاختلاف حول وجود مفهوم حقيقي و تصور موحد يفسر أزمة المراهقة.

#### أ- نظرية الاستفادة :

و يتزعمها هول Hall الذي تأثر كثيرا بجون جاك روسو ، و جاء مضمونها " ان الفرد يعيد أثناء

نموه الشخصي و تطوره اختبارات الجنس البشري و مراحل نموه و تطوره بشكل ملخص. و هي تعني أيضا استعادة التراث الثقافي ( نوري الحافظ، 1990، ص 29).

وبما أن هول هو من تعرض ودرس المراهقة فإن نظريته افتقدت نوعا من الخبرات الدقيقة مما جعلها تتعرض إلى الكثير من النقد ألا أنها كانت نقطة انطلاق لدراسات معمقة حول المراهقة ، رغم أن هذه النظرية تأثرت كثيرا بنظرية التطور وافتقدت لدقة العلمية والموضوعية التي تميز العلوم الطبيعية ( نوري الحافظ، 1990، ص 29).

### ب- نظرية النضوج:

يتزعمها جزل Gyssel و تستمد تفسيرها من التغيرات الفيزيولوجية للفرد و نصها " أن المراهقة هي العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد تكوينه ، حيث تعتدل و تتكيف عن طريق الغدة الوراثة للفرد (نوري الحافظ، 1990، ص 33).

عليه فان جزل يرى أن المراهقة مرحلة تتأثر بعوامل فيزيولوجية تأثر مباشرة في سلوك الفرد و اتجاهاته و تترك آثار واضحة في شخصيته.

### ج- نظرية التحليل النفسي و المراهقة:

يتزعمها فرويد Freud/S

و يمنح عامل الجنس القسط الأكبر من الأهمية حيث انه يجب التفكير في القضايا الجنسية و طرق إتباعها ، و أيد فكرة تمرد و انتفاضة المراهقين ضد المعايير الأخلاقية التي يتبناها الآباء و الأمهات و ضرورة الخروج عن الأعراف و القيم الاجتماعية السائدة (نوري الحافظ، 1990، ص 34).

و يرى فرويد أن سبب الأزمة هو إسقاط الغرائز الجنسية بسبب البلوغ و اكتمال النضج الجنسي للطفل : حيث أن الطاقة الجنسية كانت كامنة إلا إن في مرحلة المراهقة زادت كمية الضغط الغريزي بصورة مفاجئة مما يصبح الفرد بحاجة إلى الإشباع لتخفيف الضغط الداخلي.

و هكذا يتبين من خلال هذه النظريات الثلاثة أنها تشترك في نظرتها لأزمة المراهقة حيث ترجع جميع الضغوط و المعاناة إلى التغيرات الفيزيولوجية و التحولات البيولوجية للفرد ، غير انه برزت نظريات أخرى

ترجع سبب ظهور هذه المرحلة إلى عوامل ثقافية و اجتماعية تحيط بالفرد و ليس لمجرد تطوره البيولوجي.

#### د - نظرية المجال و المراهقة:

و يتزعم هذه النظرية لوين Lewin :

و تنص على أن سلوك الفرد يعتمد على طول مجال حياته على هذه الأرض و التي تمثل في الواقع حياته في محيطه النفسي ، أي من خلال رؤيته الذاتية و تتميز حياة الإنسان و تحدد بأبعاد الواقع بالنسبة لقدراته على رؤية الأشياء ، وفقا لعلاقاتها الصحيحة و بالنسبة لعدد المناطق التي يحيا فيها و طريقة تنظيمها في هذا يقول نوري حافظ:

"هناك فروق فردية و تكوينية و تنموية و ثقافية في مختلف المناطق التي يحيا فيها الفرد و يقع تحت تأثيرها و بهذا عموما المجال و الاختلاف و التنظيم الحركي المتصاعد من القاعدة غالى القمة أثناء عملية النمو و عندما تكون هذه التغييرات سريعة و كاملة يمكننا حينذاك أن نطلق على هذه الفترة بأنها فترة انتقالية ، إذن فالمراهقة حسب هذه النظرية هي مرحلة انتقالي (نوري الحافظ، 1990، ص 35).

إذن فالمراهقة تتناسب مع ما يمليه الواقع الاجتماعي و تفرضه البيئة الطبيعية ، و أخيرا يتضح مما سبق ذكره أن تصور نظريات المراهقة للمراهقة هي عبارة عن أفكار واسعة تتصل بمراحل نمو الفرد و تكوينه و كيانه داخل بيئته و مجتمعه ، لهذا لا يجب النظر إلى المراهقة بأنها

ترتبط بالحراك الاجتماعي و البيئة الطبيعية فقط ولأنها محصورة على مستوى الجسد في تغييرات الغدد و التحولات الفيزيولوجية ، بل هي مرحلة تتأثر بالجانبين معا و في نفس الوقت و بنفس الوتيرة.

وعلى حد تعبير حسن العزمي في تحديده لفترة المراهقة فإن "الفرد يمر بفترة من فترات النمو تظهر فيها تغييرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية اجتماعية و عقلية قد لا يتناسب معها و يساندها نموه الاجتماعي و العقلي اللذان يتأخران كثيرا عن النمو الجسمي و هذا ما يعرف عادة بالتخلف النمائي في مرحلة المراهقة"(محي الدين مختار، 1982، ص 162).

## 2- علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية:

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية والرياضة تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنتهي الإحساس بالملل والضجر وتملا وقت فراغ التلاميذ الذي يضيعه في أشياء تافه، وعن تحقيق قام به أحد الطلاب من خلال مذكرة لنيل شهادة الماجستير عن شعور التلاميذ تجاه التربية البدنية اتضح أن 53.6 % من مجموعة العتبة التي تشعر بالفرح و 28% يشعرون بالراحة وذلك راجع إلى الأهمية والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج إلى أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال أوقات فراغه أحسن استغلال (مخائيل إبراهيم سعد، 1997، ص 197).

## 3- علاقة المراهق بمربي التربية البدنية:

لكي تكون العلاقة بين المربي والمراهق قوية وحسنة لا بد على المربي من أن يهتم بمتطلباته ورغباته، كذلك على المربي أن لا يترك موفق بيداغوجي يمر عليه دون التطرق إليه، إذن فالعلاقة بين المربي والمراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق الموجه السليمة، ولتجنب النتائج السلبية التي يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلاميذ ومنحهم بعض المسؤوليات في حدود إمكانياتهم وعدم توبيخهم أمام الزملاء، فلا بد على المربي أن يهتم بالمراهق وينمي تلك العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون فياض النشاط، فالمعلم الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه كالقيام بواجبه، وقد يكون الكسول نتيجة ضعف أو مرض، وقد يكون مصدر الكسل منشأ نفسي وعلى أية حال فالتلميذ هو الذي يعاني هذا الكسل (عدي سليمان، 1996، ص 76).

## 4- علاقة المراهق بالأسرة:

للروابط العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهقة فتعاون الوالدين واتفقهما والاحتفاظ بالكيان الأسري وهذا يعود بالإيجاب على المراهق حيث ينشأ ملتزماً، أما حدوث العكس وتعرض الأسرة للمشاكل كالطلاق مثلاً يؤدي إلى التأثير السلبي على الأبناء من عدم استقرار في الدراسة وكثرة الغيابات والهروب

لذلك لا بد من توفر نوعا من المساعدة التي تهيأ للمراهق مجالا صحيحا في استخدام استقلاليتهم استخداما بناء وإيجابيا، كذلك سياسة الضغط من الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة باستخدام العقاب البدني أم الحرمان أو الشتم أو التهديد، له أثره في القدرة على التركيز والاستيعاب.

## 5- أهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهق:

إن الإنسان طاقة بدنية وكذلك روحية لديه عدة رغبات يريد أن تتحقق في هذه الدنيا فالإنسان في مرحلة المراهقة سيشعر برغبة قوية في التمتع وإشباع رغباته فهي تعطي نوعا من التداول الفكري والبدني للمراهق، ويكتسب كثيرا من المهارات والتقنيات المختلفة لذلك لا بد من توفير وتكثيف الساعات الرياضية داخل وخارج الثانوية وكذلك بالاشتراك في الفرق الرياضية المختلفة، ولكن للأسف الشديد نلاحظ أن حصة التربية البدنية والرياضية مهمشة نوعا ما في مؤسستنا التربوية وهذا ما أثبتته التحقيقات والدراسات الميدانية من خلال بعض رسائل نيل شهادة الليسانس، يجب العناية بالتربية البدنية والرياضية لتقوية الجسم وتربية الذوق والوجدان.

لذا تعتبر الرياضة وسيلة هامة لبعض المراهقين الشباب للوصول إلى غايات وأهداف عالية الشهر مثلا فالمعطيات تبين أن هنالك قاعدة أساسية في الرياضة وهو أن بإمكان أي أحد أن يتسلق الرقي الاجتماع بغض النظر عن عرقه ونسبه، فالرياضة من بين المجالات التي تتنافى فيها القوس الطبقية والإنجاز ليس رهنا بالانتماء العائلي ولكن بالمجهود الشخصي ( تركي رابح عمامرة، 1994، ص248).

## 6- مميزات النمو في مرحلة المراهقة:

المراهقة تبدأ ببداية البلوغ وتنتهي في حدود العشرين أو الواحد والعشرين سنة من عمر الفتى أو الفتاة وتمتاز هذه المرحلة بأنها سريعة وشاملة في جميع جوانب الشخصية للمراهقة من الناحية الجسدية حيث يزداد الوزن والطول وتكون العظام أسرع من نمو العضلات وكذلك تنمو أعضاء التناسل نموا سريعا (عبد الرزاق العكاري، ب، س، ص148)

ومن الناحية العقلية حيث تظهر القدرات الخاصة فيها بوضوح من تفكير وذكاء وخيال ويتجه كذلك تفكيره إلى ما وراء الطبيعة من خالق مدبر وجنة ونار وبعث وحساب وكذلك نجده أحيانا يعجز عن

مواجهة الواقع ويندفع إلى الخيال والرومانسية، كما تشهد هذه المرحلة نمو اجتماعيا وخلقيا فهو يشعر برغبة قوية في الاستقلال في تفكيره وأعماله عن الأسرة ومن مظاهر السلوك الاجتماعية قلة الأناثية وتفهم الشباب لحقوق الجماعة التي يعيش فيها ورغبة في أداء الواجب حتى وإن أدى به إلى التضحية، لذلك فالواجب على الآباء أن ينظروا إلى المراهقة في هذه المرحلة نظرة عطف وتفهم واستعداد للمساعدة.

## 7- واجبات الآباء والمربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة:

قلنا أن مرحلة المراهقة هي حساسة وهامة جدا وباعتبار المنزل والمدرسة المسؤولين الأولين عن التوجيه والتكفل بالمراهقة وحب على الآباء والمربين تقديم كل ما بوسعهم من نصائح ومساعدات مختلفة نلخصها في الأمور التالية : ( يوسف القرضاوي، ب س، ص46)

- **من الناحية الجسمية:** بالعناية بغذاء المراهق من حيث الكمية والنوعية لأنهم سريعو النمو والعناية بإعطائهم قدرا مناسباً من الهواء الطلق والراحة والألعاب الرياضية المختلفة.

- **من الناحية العقلية:** اختبار المواد التي تناسب نمو عقولهم، والكتب التي تحمل إليهم جميع الأفكار وإتاحة الفرصة لهم لإظهار الميول والاستعدادات تمهيدا للاختبار العلمي والتوجيه المهني في المرحلة الجامعية.

- **من الناحية الاجتماعية الخلقية الوجدانية:** بالإقلال من الأوامر والضغط وتكوين الجمعيات والأندية المختلفة وتقدير مجهوداته وتشجيعه كذلك والاعتناء به وإحاطته بقيم الدين الإسلامي الحنيف وغرس عقيدة التوحيد في قلبه وإحياء المعاني الرياضية في قلبه ولا يكون ذلك إلا بالعلم النافع والأيمان الصادق والعبارة الخاصة والخلق القوم فهذه هي أغذية الروح وهي مميزات الإنسان.

## 8- خصائص المراهقة في المرحلة الثانوية:

### 8-1- الخصائص الجسمية:

يظهر الخصائص الجسمية للمراهق من ناحيتين، ناحية فسيولوجية تمثل نمو النشاط الغدي والأجهزة الداخلية التي توفق بعض الظواهر الخارجية من الناحية الجسمية العامة وتشمل الزيادة في الطول، الحجم الوزن حيث يتأثر نمو لجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك



تعباً وإرهاقاً للمراهق، أما النمو من الناحية الجسمية يزداد بنمو العضلات والعظام بحيث ينجم عنه اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين، وهذا ما يجعل المراهق غير دقيق في حركاته حيث يميل نحو الكسل والتراخي ويقل التوافق العضلي العصبي وتثقل الحركة وتكون غير متزنة، كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، أما الإناث فظهور الخصائص الجسمية الأولية تتمثل في ظهور الأعضاء التناسلية، كما أن الإناث يصلن إلى مرحلة المراهقة قبل البنين ( محمد حسن علاوي، 1986، ص141)

## 8-2- الخصائص الحركية:

نظر لأهمية المراهقة بالنسبة للنمو الحركي والجسماني فإن جو ركن يرى "أن حركات المراهقة حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل طابع الوقت إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توفيق وانسجام عن ذي قبل ( محمد حسن علاوي، 1986، ص141)

أما هو مبورجر فميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية (هو مبورجر مذكور من طرف محمد حسن علاوي، ص141)

كما يرى سيكلمان ونويهوس " أن هذه الفترة الاضطرابات والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة ( سيكلمان ونويهوس، مذكور من طرف محمد حسن علاوي، 1986، ص141).

ويمكن تلخص أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي فيما يلي:

- الارتباك الحركي العام بحيث تكون لدى المراهق الكثير من الاضطرابات والارتباك.

- الافتقار للرشاقة.

- نقص هادفية الحركة (الهدى).

- الزيادة المفرطة في الحركات.

- اضطرابات القوى المحركة.
- نقص القدرة على التحكم.
- التعارض والتضاد في السلوك الحركي العام ( حامد عبد السلام زهران، 1983، ص23).

### 3-8- الخصائص العقلية:

وهي عبارة عن القيام ببعض العمليات العقلية والتي بدورها تنمو نموا تدريجيا حسب مراحل الحياة المتعاقبة على الطفل وتشمل هذه القوى العقلية في الحكم، التحليل، الفهم، الذاكرة، التركيز، الانتباه، توسيع الخيال وظهور بما يسمى بعالم أحلام اليقظة حيث يسعى المراهق إلى تحقيق كل شيء لكن ليس في عالمه الواقعي الضيق بل في عالم أكثر اتساعا يتسع لكل ما تخطر في باله وذلك يكون عند عجزه عن تحقيقه في حياته العادية" فعند علماء النفس النمو العقلي ينمو في الخبرة المكتسبة وفي المقدرة على استخدام الموهبة الفطرية، وهذا يعني أن القدرة العقلية لا تتوقف بتوقف الذكاء الفطري" ( حامد عبد السلام زهران، 1983، ص23).

فالقدرات العقلية للمراهق تتمثل في التمايز للقدرات العقلية والفروق الفردية في النواحي التشخيصية بحيث تأخذ أشكالا عديدة، ولهذا فالقدرات العقلية اللازمة للنجاح المدرسي تبدأ في مرحلة المراهقة.

"وتشير معظم الدراسات إلى منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح، وتبدأ قدراته في الظهور كما تزداد المقدرة على الانتباه والملاحظة والنقد وإدراك العلاقات".

تتمثل الخصائص الانفعالية في زيادة حدة الانفعالات وهي مرتبط بالتغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتكون انفعالات المراهق حادة وغير متحكم فيها، مثلا قد يخاف الطفل من أشياء مادية مثل الحيوانات، أو معنوية مثل الأصوات وقد يكون الخوف هذا متصلا بالعلاقات الاجتماعية بما فيها التفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه والتواجد مع من هم أكثر مهارة وتوافقا منه، ويمكن أن تتجلى أسباب الانفعالات فيما يلي:

- "الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية.
- يعيش المراهق مرحلة اضطراب انتقالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتمثل بتغيرات الصوت ومظهر الجسم ومحاولاته للتكيف مع هذه التغيرات.
- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل إلى الزي الموحد كزي الدراسة أو الكشفة أو الفرق الرياضية.
- يتميز المراهق بتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على تقليدهم ( محمد حسين علاوي، 1986 ، ص145)

#### 4-8 الخصائص الاجتماعية:

تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو مع الرفاق أو المجتمع بوجه عام كما تظهر هنالك فروق أساسية بين اتجاهات وسلوك المراهق في الطبقات الاجتماعية المختلفة.

وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة إلى الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهق وهناك عدة عوامل تؤثر على في السلوك الاجتماعي للمراهق وتتمثل في الاستعداد والاتجاهات العائلية والأسرة ومستواها الاجتماعي والاقتصادي وجماعة الرفاق، والمدرسة وسنوضح ما سبق في النقاط التالية:

- يزداد الميل إلى الانتباه للشلة من نفس الجنس تحتل هذه الشلة مراكزًا ممتازًا في اتجاهات المراهقة والتي يدين لهؤلاء بالولاء الأول.

- يميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانًا وقد يسبب النفور من المنزل والرغبة في التعويض بإيجاد علاقات أخرى وظهور بعض الانحرافات السلبية.

- ينقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.
- احتياجهم إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكسب عن طريقها خبرات ومهارات جديدة.
- التخلص من الأناية الفردية التي كان يركز فيها الفرد نحو نفسية حتى يحصل على مكانة في الجماعة ورضاها عنه ( محمد حسين علاوي، 1986، ص143).

## 9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

التربية البدنية والرياضية هدفها هو تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وذلك عن طريق النشاط البدني الذي اختير لغرض تحقيق الأهداف تحقيق الأهداف على مستوى المؤسسة التربوية.

### 9-1- من الناحية البيولوجية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ المراهق، فالنشاط البدني والرياضي له دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ( محمد عوض بيسوني فيصل ياسين الشاطيء، 1992، ص50).

### 9-2- من الناحية النفسية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في الناحية النفسية، وتعد عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية والناضجة، كما أن التربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية إلى أنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحلله من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد.

ولهذا فإن الأنشطة الرياضية ضمن الجماعات التي تبعد الفرد عن العقد النفسية كالأناية وحب الذات، كما تلعب دور كبير في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي للتلميذ ( فيصل محمد خير الزارد، ب س، ص ص25-26).

### 9-3- من الناحية الاجتماعية:

إن عملي الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون مع الغير والثقة بالنفس ويتعلم كيف يوفق بين ما هو صالح للمجتمع أو ضار، ويتعلم من خلال الأنظمة والقوانين الخاصة بالمجتمع، فهذه العلاقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي ( فيصل محمد خير الزارد، ب س، ص ص25-26)

### 10- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين:

تسعي الأنشطة الرياضية الممارسة من طرف المراهقين إلى تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي سبق وأن تعلموها في المرحلة الإعدادية وإلى المرحلة الثانوية وذلك بغرض تحقيق الاستمرار في النمو، كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين بصفة عامة، كما يجب استبعاد بعض الرياضات من برامج البنات كرفع الأثقال، الملاكمة وغيرها من الرياضات التي تمثل خطرا على صحة المراهق، أما فيما يخص الألعاب الجماعية فتكون متشابهة بين البنات والذكور، فالكل باستطاعته ممارسة كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلا، بالإضافة إلى هذا فيجب تزويد هذه البرامج الرياضية بتمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسن القوام ( سعدية علي محمد هادر، 1980، ص125).

### 11- أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلا فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي، حيث هناك ترابط بين البلدان والحياة النفسية الاجتماعية لذلك فلحصة التربية البدنية والرياضية وضيفة جسمية وسلوكية ونفسية معا، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجمة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم.

يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعيا كلما قل شعور المراهق بالوحدة، وتزداد لديه أمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلف لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلا بين الفرد ومحيطه.

هذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبادلان التأثير فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلاميذ مزدوج حيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي مازال لم يعرفه، ومع الأنا الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحولات التي تطرأ عليه (وليم ماستر، رالف سبيتر، سنة 1988، ص126)

## 12- مخاطر المراهقة ومشكلاتها:

يحف مرحلة المراهقة نوعان من المخاطر: أولهما مرتبط بالجانب الجسمي والثاني مرتبط بالجانب النفسي بصفة عامة، إلا أن المخاطر الجسمية أقل عددا وأهمية مقارنة بالمخاطر النفسية، وحتى المخاطر الجسمية ذاتها إنما تعود أهميتها إلى ميمكن أن تعكسه على الجانب النفسي للمراهق فعلى سبيل المثال نجد أن الزيادة في الوزن لها تأثير ولو ضئيلا نسبيا على السلوك والتوافق الاجتماعي، لكن التأثير الخطير هو الاتجاهات غير المفضلة التي يقابل بها الزملاء هذا المراهق نتيجة هذه الزيادة.

## 1-12 مشكلات النمو الجسمي في المراهق:

تتكون لدى معظم المراهقين حساسية نحو حالة تجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن الآخرين أو أنهم غير عاديين، ويصنف (ويتنبرك) Wattenberg 1973 المشكلات الشائعة والتي تواجه معظم المراهقين فيما يلي: (سيد محمد الطواب، 1995، ص ص 343-344).

• **مشكلة حب الشباب:** تصبح البثور شائعة خلال فترة المراهقة وذلك لأن الغدد المفرزة للدهون تكون نشطة في تلك المرحلة ويؤكد ويتنبرك بأن القلق تجاه الخصائص الجسمية الذي هو سمة من سمات (المراهقة) سنوات المراهقة قد يتركز في الخوف من التشوه الوجهي حيث تتكون لدى المراهقين المشاعر المبهمة من أنه مريض بمرض خطير وأن حب الشباب قد يكون العقاب الذي يستحقه لأفعال أو أفكار لآثامه.

• **مشكلة تغير الصوت:** خلال فترة المراهقة تصبح الأصوات أكثر عمقا نتيجة نضج الحبال الصوتية ويلاحظ أن التغير في طبقة الصوت أكبر نسبة لدى الفتيان.

• **مشكلة عدم التناسق الجسمي والحركي:** نتيجة النمو السريع والمفاجئ يتعرض الكثير من المراهقين والمراهقات لمرحلة من عدم اللياقة أم عدم الرشاقة في استخدام الحركات المتنافسة خاصة حركات اليدين والرجلين، فالنمو السريع للساقين والذراعين قد يسيء للمراهق في بعض الأحيان تقدير خطواته أثناء المشي أو المدى الذي يصل إليه ذراع.

• **مشكلة الوزن والطول:** يلجأ بعض المراهقين الذين لديهم إحساس زائد بالخرج بسبب وزنهم إلى مواجهة الموقف من خلال عدة طرق كاللجوء مثلاً إلى إتباع نظام معين من التغذية (الحمية) أو الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية... وما إلى ذلك.

## 12-2- المشكلات النفسية في مرحلة المراهقة:

اقتصرننا على ابرز المشاكل النفسية في مرحلة المراهقة في نظرنا وهما:

- **القلق:** لقد عرف مسزمان القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر من مظاهر العمليات الانفعالية المتداخلة والتي تحدث خلال الإحباط والصراع والقلق كغيره من العمليات الانفعالية له جانب شعوري وآخر لا شعوري، فأما الجانب الشعوري فيتمثل في الخوف والفرع والشعور بالعجز والإحساس بالذنب ومشاعر التهديد... إلا أنه بجانب هذه المشاعر يشتمل القلق على عمليات معقدة ومتداخلة يعمل الكثير منها دون وعي الفرد بها، بمعنى أن الفرد يعني من المخاوف مثلاً دون أن يدرك العوامل التي تدفعه إلى هذه الحالات (مصطفى فهمي، 1987، ص199).

- **وللقلق أنواع هي:** القلق الموضوعي، العصبي، الخلقي، وهذه الأنواع الثلاثة لها اتصال وثيق بالتنظيم الذي ذكره فرويد للجهاز النفسي الذي يشتمل على: الأنا، ألهو، الأنا الأعلى، وعلاقة هذه الأقسام ببعضها البعض (مصطفى فهمي، 1987، ص199)، أما عن مظاهر القلق فهي كثيرة ومتنوعة منها:

- **أمراض جسمية فيزيولوجية:** وهي برودة الأطراف وتصيب العرق واضطرابات في النوم، والصداع وفقدان الشهية واضطرابات في التنفس.

- **أعراض نفسية:** وهي الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على التركيز والانتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، ( مصطفى فهمي، 1987، ص ص 202-203)

وترجع هذه العوامل للأسباب التالية:

1- إن انعدام العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ محروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصدر من مصادر القلق.

2- إن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه فالسيطرة المباشرة وغير المباشرة وعدم العدالة بين الإخوة والإخلاف بالوعد وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي وغيرها كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس.

3- السبب الثالث في رأي (هورني) هو البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط فكل هذا يجعل المراهق يشعر بأنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة له في هذا العالم القوي العنيف الذي لا يرحم ( مصطفى فهمي، 1987، ص 205).

- **الخلج:** هو سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة ( Larousse 1991, p 188 ) وهو نوع من الشلل يصيب الجسم والنفس معا فهو شلل تبرهن عليه الحكايات المضطربة التردد، والأفكار الغامضة والكلام المتلعثم، فأزمة الخلج لا تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص منتبهين لنا ( فاخر عاقل، 1965، ص 20 ).

ولللخلج أعراض كما حددها علماء النفس منها:

- **الظاهرة:** كارتعاش الأطراف إطراق الرأس، اضطراب في المشي، تصبب العرق، وصعوبة أيضا في التنفس في بعض الأحيان هو المخبأ كخفقان القلب والإفراز الكبير للغدد الصماء واضطرابات المعدة، كذلك فإن للخلج أسباب وعوامل حيث يعتقد علماء النفس أن ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة الخوف،



القلق، الضعف، وعقدة الخجل وانفعالاتها الوجدانية والنفسية تختلف من فرد لآخر وتتخلص أسباب خلق مرض الخجل إلى عاملين رئيسيين: (مصطفى غالب، 1984، ص 13-14).

أ- أسباب جسدية: لاحظ بعض علماء النفس أن الأمراض البدنية الفيزيولوجية تأتي غالبا عن طريق الوراثة، فالأمراض الوراثية أكبر أثرا في انتشار الآفاق المرضية التي تشوه الجسد وتولد مجموعة من الأمراض الجسمية النفسية كالخوف والخجل بسبب تكونه العضوي والبيئي.

ب- أسباب نفسية: إذن المراهق الخجول يتصور خطأ أن المجتمع والأفراد في المدرسة يحصون ويعدون حركاته التنفسية ويلاحقونه بنظراتهم الساخرة، فتستولي عليه نزعة الخجل والحياء وربما أدى ذلك إلى الانزواء بعيدا عن المجتمع.

### 13- علاقة المراهقة بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه:

#### 13-1- المراهقة ووظيفة الثانوية:

يعتبر الطور الثانوي من التعليم منعرج حاسم في حياة التلميذ المراهق فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيههم وجهة متكاملة فإن الثانوية كذلك لها دورها، حيث أن المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تزويد الطالب بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلميذه القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي، كما على المراهق أن يكون ذاته وشخصيته وأن يعتبر الدراسة عمله، ومن ثمة وجب عليه الشعور بالمسؤولية وبالإدانة للمجتمع والأسرة، كما يجب عليه التفكير بموضوعية وإيجابية مع أقرانه لأن مقياس تقدم الشعوب في عصرنا مبني على ما تصنعه من فرض تعليمية وتكوينية لشبابها، والتعليم الثانوي بدوره يستمد أهمية من حضارة القرن الجاري.

#### 13-2- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

يرى المفكر الاجتماعي (parlebas) أن: "الرياضة نوع من أنواع اللعب المميزة التي توجه الجسم مع العقل باعتبارها تربية حركية نفسية واجتماعية" (Pellis Luis, s a ; P140)

فالتربية البدنية والرياضية كما هي تربية وإعداد جسدي فإنها تربية وإعداد أخلاقي فهي تربية على أخلاقيات القوة والفتوة واحترام المنافسة، وتفوق الآخرين انضباطاً أخلاقياً في التعامل مع القوة وجمال الجسم بعيداً عن الغرور والاستعلاء بالرياضة من أولى وسائل توفير القوة واللياقة البدنية التي دعا إليها القرآن الكريم في قوله تعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة" (الآية 06، سورة الأنفال).

وقد وجه الرسول محمد صلى الله عليه وسلم السباق بنفسه فسبق وسبق فرسه ورصد الجوائز للمتسابقين للمتفوقين فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يشجع الرياضة ويدعو لها، ويكافئ عليها. لذا فإن تنمية روح الفتوة والرياضة مسألة أساسية لإنقاذ المراهق من الميوعة والتحليل وذلك بفتح النوادي الرياضية والملاعب والمساحات السباق وإقامة المسابقات الرياضية.

أما بالنسبة للمراهقين في المرحلة الثانوية فيجب على منهاج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال أمامهم من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية داخل وخارج الثانوية وذلك من أجل زيادة النشاط الفكري والدراسي من جميع النواحي الاجتماعية والتربوية وإعطاء نظرة جميلة ومتفائلة للحياة، وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

### الخلاصة:

يتخذ الاختصاصي من النشاط الرياضي وسيلة لإعداد المراهق في المؤسسة كمواطن صالح وينمي لديه الشعور بالثقة بالنشاط الرياضي من الوسائل الهامة في التربية البدنية والرياضية عند المراهق وإظهار مهاراته في حالة تفوقه ومن ناحية أخرى يهدف إلى تربية أخلاقية تتميز بالمثل إلى تعاليم لدين الحنيف الذي أوصانا به نبينا الكريم وحثنا على التمسك به وذلك عن طريق تعويد المراهق على النظام والصبر وتحمل المسؤولية والعدل وحسن المظهر والتعلم من الخطأ وتنمية الثقة بالنفس.

كما تعتبر منشطا ضد الكسل والخمول الذي يميز مرحلة المراهقة، فالألعاب الجماعية تخلق عند المراهق قدرات التعامل مع الجماعة، وأخلاقيات التصرف العام إلى جانب، وهي بذلك تحقق خطوة متقدمة في التقويم سلوك المراهق المنحرف إلى جانب ما توفره أيضا في صحة بدنية ونفسية تعمل على إزالة الشعور بالنقص وغرس الثقة الركيزة الأساسية لتكوين الشخصية التي تتميز بالسلوك السليم(محمد علي جعفر، 1984).

الباب الثاني

الجانِب التطبيقِي

## الفصل الرابع

# منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد.

لاشك أن تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج علمية، يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق ألا إذا اتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 1- المنهج المتبع: يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه.

فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم... الخ (العيسوي عبد الرحمان، 1996، ص76).

حيث يعتبر اختبار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذا يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختبار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: (حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق في الطور الثانوي) حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية والاجتماعية ما هي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع واستجابة لطبيعة الدراسة، اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرف ب: " تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضح مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"... إلخ (وجيه محجوب، 1991، ص219).

وقد عرفه (هوبتي) في تصنيفه للمناهج: "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة..." إلخ (أحمد بدر، 1979، ص224).

" الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو لتحقيق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها.... إلخ (محمد شفيق زكي، 1985، ص84).

عرفه (بشير صالح الرشدي) بأنه " مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوعات اعتماد على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا للاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث"... إلخ.

(بشير صالح الرشدي، 2000، ص59).

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس و ملائمتها بحيث يمكن المجيب من الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير، حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها 20 تلميذ، لقياس صدق وثبات المقاس. وفقاً لأهداف وفرضيات البحث.

## 3- مجالات الدراسة:

### 3-1- المجال الزمني:

تم ابتداء من أوائل افريل 2021 إلى غاية أواخر شهر ماي عن طريق جلب المادة العلمية وهذا في الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهر وذلك من بداية شهر افريل إلى غاية أواخر شهر ماي وهذه المدة تم التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة.

### 3-2- المجال المكاني:

أجري البحث ببعض ثانويات ولاية المدية شرق ( ثانوية الميهوب الجديدة وثانوية الشهيد كبراش

مبارك)



#### 4- عينة البحث:

يقول محمود قاسم في كتابه المنطلق الحديث ومناهج البحث، "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع (محمود قاسم، 1976، ص151).

وابر هيم بيسيوني عميرة" فإن عدد الحالات التي يشملها "الكل" الذي تنتمي إليه أو يتضمنها "الجميع" الذي يحتويها كبيراً أصبح من الصعوبة بمكان بل من المستحيل دراسة جميع هذه الحالات، ولهذا يلجأ الباحث إلى اختيار عدد محدود من الكل (إبراهيم بيسيوني عميرة، 1974، ص67).

ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من عدد من المؤسسات حيث تم اختيار مؤسستين بشكل عشوائي، وقام باختيار 50 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية والرياضة و50 تلميذ غير ممارس

#### 5- تحديد متغيرات الدراسة:

أ- المتغير المستقل: حصة تربية البدنية والرياضية.

ب- المتغير التابع: التوافق النفسي الاجتماعي.

#### 6- أدوات الدراسة:

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها بحثه، ومن هذا المنطلق وصف الباحث عدة وسائل في جميع المعلومات، قد ساعدته في الكشف عن جوانب البحث، وهي:

### • مقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" سنة 2007م حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقة اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليده وقيم مجتمعه، وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت، مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على ستة أبعاد ثانوية (مجالات) حيث قمنا نحن بدراسة أربعة أبعاد بما يخدم بحثنا هذا ، وهذه الأبعاد هي:

#### أولاً: التوافق النفسي:

##### البعد الأول المهارات الشخصية:

وتعني التمتع ببعض القدرات الخاصة، والتي تميز تلميذا عن الآخر.

##### البعد الثاني الإحساس بالقيمة الذاتية:

إدراك التلميذ لذاته ولعلاقاته بالعالم المحيط به ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه وبما يعوق انطلاق طاقاته.

##### البعد الثالث الاعتماد عن النفس:

مدى قدرة التلميذ على تلبية حاجاته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنية وما يتناسب معها من قدرات، حيث أنه يوجد بعض الحاجات لا يستطيع التلميذ تلبيتها لنفسه وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنية.

### البعد الرابع الحالة الانفعالية:

قدرة التلميذ على التحكم في انفعالاته في مختلف مواقف الحياة سواء في المنزل أو المؤسسات التربوية أو المجتمع المحيط به.

### ثانيا: التوافق الاجتماعي:

### البعد الخامس اللياقة في التعامل مع الآخرين:

قدرة التلميذ على التعامل مع الآخرين من زملاء وجيران وأقرباء والذين لا يعرفهم بطريقة لائقة..

### البعد السادس القدرة على القيادة:

تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميز عن أقرانه وتؤهله لأن يقوم بعملية التأثير في الجماعة المتواجدة فيها، ومن هذه السمات هي: الذكاء، القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على المثابرة، المشاركة الاجتماعية، الالتزام، القدرة على التعبير عن رأي الجماعة التي يقودها.

### البعد السابع العلاقات في الأسرة:

مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع أفراد أسرته، ومدى ترابطه معهم وتوافر الحب والاحتواء والحنان بين أفراد الأسرة الواحدة ومدى تأثير على التلميذ.

### البعد الثامن في البيئة المحيطة:

مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع عناصر البيئة بما تحويه من أفراد سواء كانت في الاتجاه السلبي والاتجاه الايجابي.

جدول (1) يمثل توزيع العبارات في كل بعد:

الرقم	الأبعاد	عدد الأسئلة
التوافق النفسي		
01	المهارات الشخصية	08
02	الاسحاس بالقيمة الذاتية	05
03	الاعتماد عن النفس	04
04	الحالة الانفعالية	06
التوافق الاجتماعي		
01	اللياقة في التعامل مع الآخرين	05
02	القدرة على القيادة	06
03	العلاقات في الأسرة	06
04	العلاقات في البيئة المحيطة	06

إن مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية والبالغ عدد عبارته الـ 46، تمثل

08 ابعاد، تخضع لميزان تقدير ثنائي تمثل بالتدرج الدرجة: نعم = درجة واحدة، ولا = صفر، والتي تعطى

لكل عبارة، ويتم اختيار استجابة واحدة لكل عبارة، ويوجد بالمقياس عبارات سلبية تصحح في الاتجاه

العكسي، وفي النهاية جمع الدرجات الخاصة بكل بعد على حده، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس

## 7- الأساليب التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدام الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

### 7-1- اختبار T.test:

يعد الرانز "T" من أكثر الرانز دلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية والرياضية، إذا يهدف إلى معرف معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية وتعزي إلى متغيرات معينة أم أنها تعزي إلى الصدفة وحدها، ويستخدم اختبار "T" إلى أبحاث (STUDENT) لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية وتكثر استخداماته للعينات الصغيرة التي يقل حجمها عن 30 فردا ولا يزيد عن 60 فردا. معادلة "T" للعينتين المتساويتين وغير مرتبطتين:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_p^2}{n_1} + \frac{s_p^2}{n_2}}}$$

### 7-2- معامل الارتباط بيرسون:

وهو يخص العلاقة بين متغيرين من خلال المعادلة التالية:

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\left[ \sum (X - \bar{X})^2 \right] \left[ \sum (Y - \bar{Y})^2 \right]}}$$

### 7-3- المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي وهو أكثر مقاييس الوسيط استخداما كم أنه يعتبر أهمها من جهة الدراسة

النظرية والتطبيق العلمي على السواء

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

ويحسب من خلال المعادلة التالية:

#### 7-4- الانحراف المعياري:

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي وبحسب من خلال

المعادلة التالية:

$$\frac{\sum (س - م)^2}{ن} = ع$$

#### 8- صدق وثبات القياس:

إن التوصل إلى نفس النتائج باستمرار إذا تكرر تطبيق المقياس على نفس العينة وتحت نفس

الشروط فإن لمقياس صدق وثبات حيث يفترض أن يعطي المقياس نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه

مرة أخرى (سيد محمد خيرى، 1997، ص 24).

ويشير مقدم عبد الحفيظ أن ثبات المقياس يدل على مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات عدة

ويضيف أن ثبات الاختبار وصدقه يعني مدى دقة واستقرار نتائج المقياس فيما عينة على عينة من أخرى

في مناسبتين مختلفتين (زكي شريني، بدون سنة).

ومن أجل التأكد من صدق القياس استخدام الطالب الباحث الصدق باعتباره من أصدق الدرجات

التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار حيث قام

الطالب الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط " لبرسون " عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية  $\frac{19}{18}$

وجد أن قيمة " ر " المحسوبة والتي كانت 0.95 وهي أكبر من قيمة " .. " الجدولية مما يؤكد أن مقياس

يتمتع بدرجة عالية من الثبات وذلك لفترة زمنية قدرها 05 أيام على نفس العينة المكونة من 20 تلميذ من

الممارسين والغير الممارسين مما يسمح استخدامه في الدراسات العلمية وفي قياس التوافق الزمني

الاجتماعي والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول (2): توضيح معامل الصدق الذاتي للاختبار

معاملات الارتباط	التوافق الاجتماعي	معاملات الارتباط	التوافق النفسي
------------------	-------------------	------------------	----------------

ثبات الاختبار

جدول (3): يوضح ثبات كل بعد مقارنة بالمقياس

معاملات الثبات	التوافق الاجتماعي	معاملات الثبات	التوافق النفسي
0.95	اللياقة في التعامل مع الآخرين	0.89	المهارات الشخصية
0.93	الامتثال للجماعة	0.97	الإحساس بالقيمة الذاتية
0.85	القدرة على القيادة	0.71	الاعتماد على النفس
0.77	العلاقات في الأسرة	0.69	التحرر من الميل إلى إنفراد
0.96	العلاقات في المدرسة	0.82	الحالة الصحية
0.87	العلاقات في البيئة المحيطة	0.90	الحالة الانفعالية

### الخلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعي من التعريف بالبحث ومنهج وإجراءاته في هذا الفصل  
فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية  
للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي يحاول الوقوف معنا  
على أرض الواقع مع بحثنا هذا.



# الفصل الخامس

## عرض وتحليل النتائج

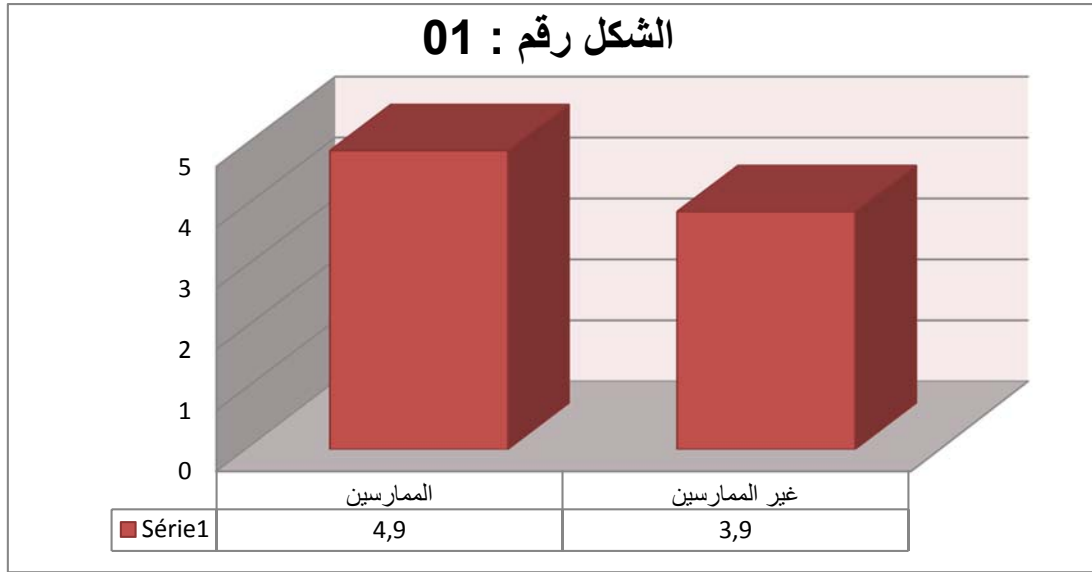
### 1- عرض النتائج وتحليلها:

1/1- الفرضية الجزئية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتوافق النفسي (المهارات الشخصية، الإحساس بالقيمة الذاتية، الاعتماد على النفس، الحالة الانفعالية) تعزى لصالح التلاميذ الممارسين في الطور الثانوي هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين التربية البدنية والرياضية في درجات التوافق النفسي.

الجدول رقم (4): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة ببعد المهارات الشخصية

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	4.900	0.302	50	3.19	1.980	0.05	دالة
غير الممارسين	3.900	0.602	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) يتبين لنا أن قيمة t المحسوبة تساوي (3.19) وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي تساوي (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي فهي دالة إحصائية وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بالمهارات الشخصية أفضل من التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا يعزى لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي الشخصي للتلميذ المراهق بحكم الممارسة التي تكسب التلميذ جملة من السمات والخصائص مثل الصبر - التحمل - روح المبادرة).



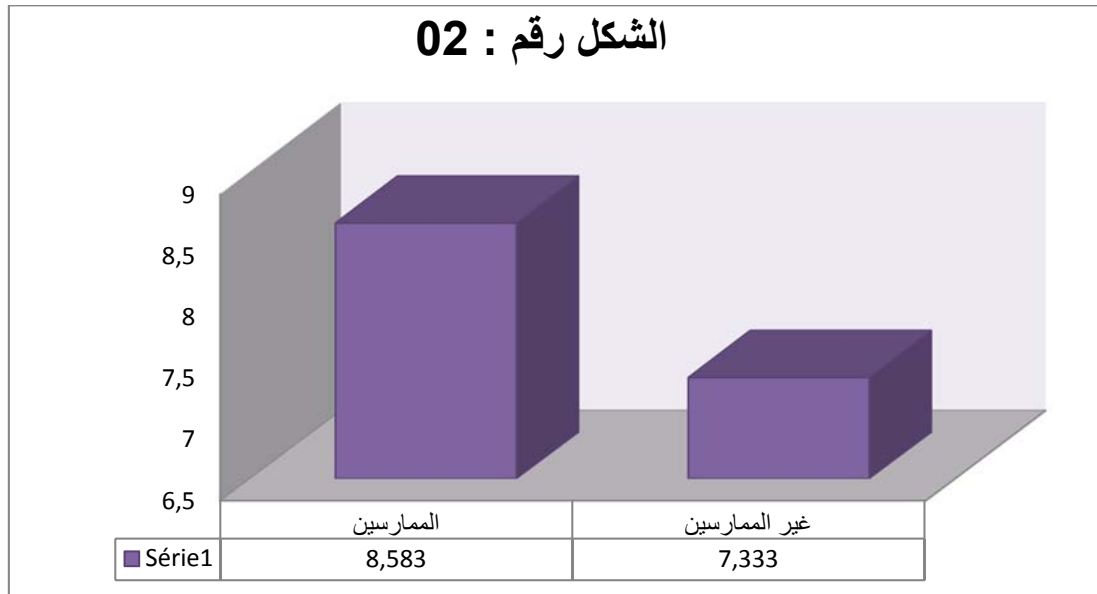
الشكل رقم 01: أعمدة بيانية تبين الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد المهارات الشخصية.

الجدول رقم (5): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الإحساس بالقيمة الذاتية .

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	8.583	0.696	50	7.485	1.980	0.05	دالة
غير الممارسين	7.333	0.914	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) يتبين لنا أن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (7.485) أكبر من (Tt) الجدولية والتي تساوي (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي فهي دالة إحصائياً وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أكثر إدراكاً لذاتهم وعلاقاتهم بالعالم المحيط بهم وأكثر وعي بخصالهم وجوانب قوتهم وضعفهم وما يعيق طاقاتهم أحسن من التلاميذ الغير ممارسين لحصة للتربية البدنية والرياضية وهذا راجع لانعكاس النشاط

البدني الرياضي علي الجانب النفسي الشخصي للتلميذ المراهق بحكم الممارسة التي تكسب التلميذ هذه الصفات ( الإحساس بالقيمة الذاتية ، معرفة مواطن ضعفهم وقوتهم وما يعيقهم ).



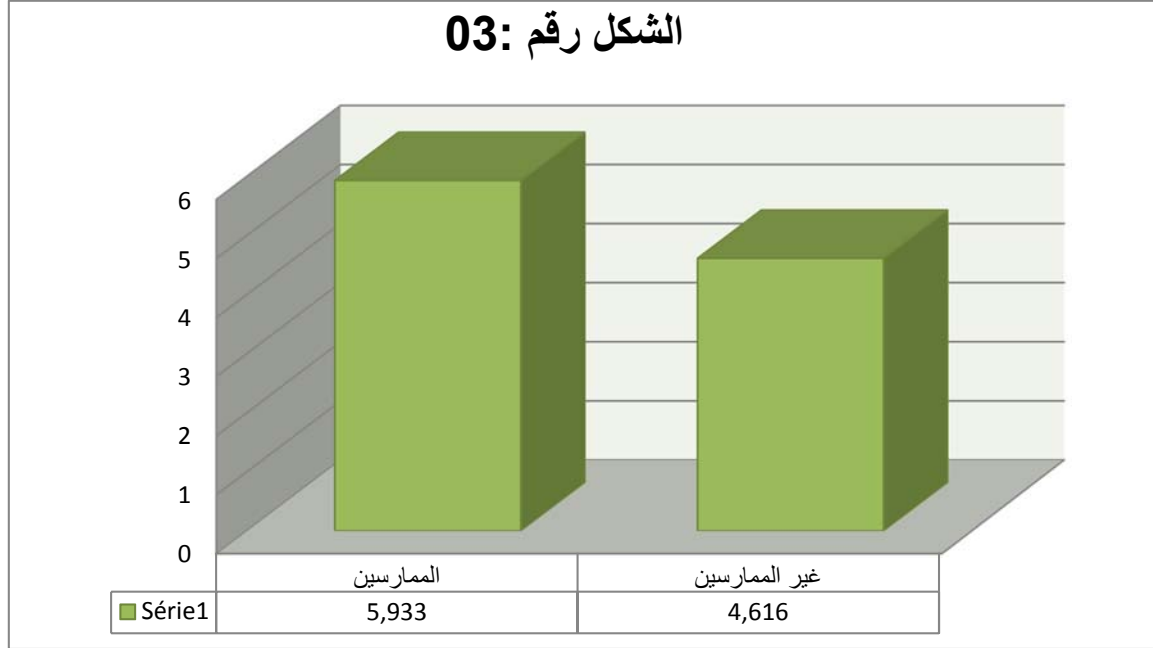
الشكل رقم 02 : أعمدة بيانية تبين الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الإحساس بالقيمة الذاتية .

الجدول رقم (6): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الاعتماد على النفس .

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	5.933	0.311	50	12.30	1.980	0.05	دالة
غير الممارسين	4.616	0.691	50				

- **التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) يتبين لنا أن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (12.30) أكبر من (Tt) الجدولية والتي تساوي (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي فهي دالة إحصائياً وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أكثر قدرة على تلبية حاجياتهم ومن جميع النواحي بما يناسب قدراتهم سواء البدنية أو النفسية أو

العقلية، وبالتالي هم يعتمدون على أنفسهم بدرجة كبيرة مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يعزي لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي الشخصي للتلميذ المراهق بحكم الممارسة التي تكسب التلميذ هذه القدرات .

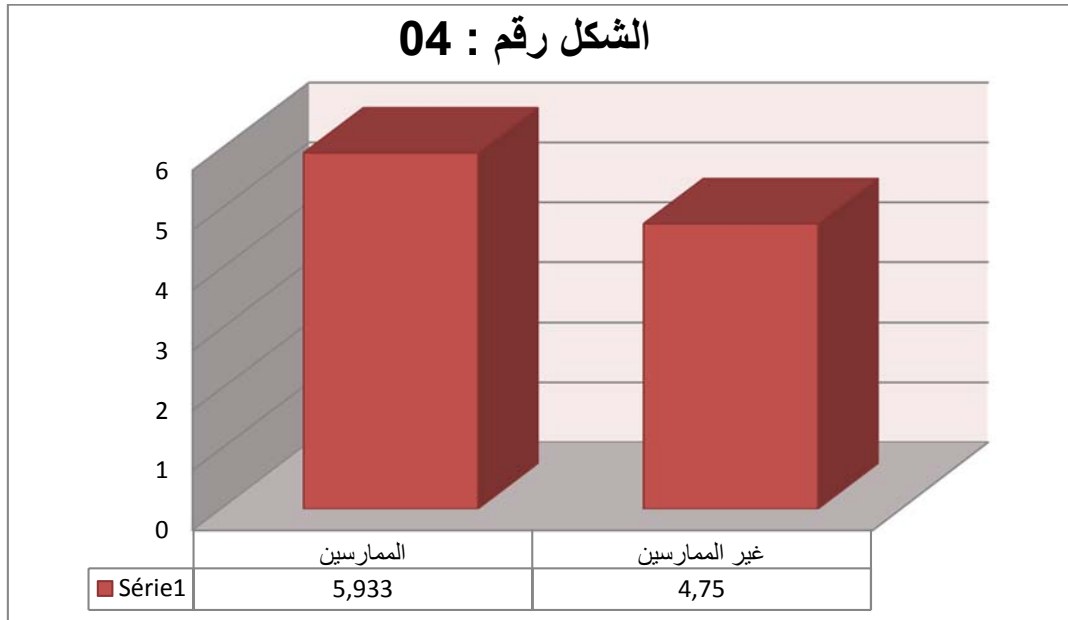


الشكل رقم 03 :أعمدة بيانية تبين الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الاعتماد على النفس .

الجدول رقم (7): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الحالة الانفعالية .

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	5.933	0.251	50	10.65	1.980	0.05	دالة
غير الممارسين	4.750	0.750	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) يتبين لنا أن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (10.65) أكبر من (Tt) الجدولية والتي تساوي (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي فهي دالة إحصائية وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بالاستقرار والتوازن ولديهم قدرة على الاستعداد لأي تغير مفاجئ و صعوبة غير متوقعة إضافة إلى تحقيق التوافق في ميولهم و في البيئة المحيطة بهم وبالتالي هم أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة مقارنة مع التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لانعكاس حصة التربية البدنية والرياضية علي الجانب النفسي الشخصي للتلميذ المراهق وذلك بحكم الممارسة التي تكسب التلميذ القدرة علي التغلب علي انفعالاته في مختلف مواقف الحياة .

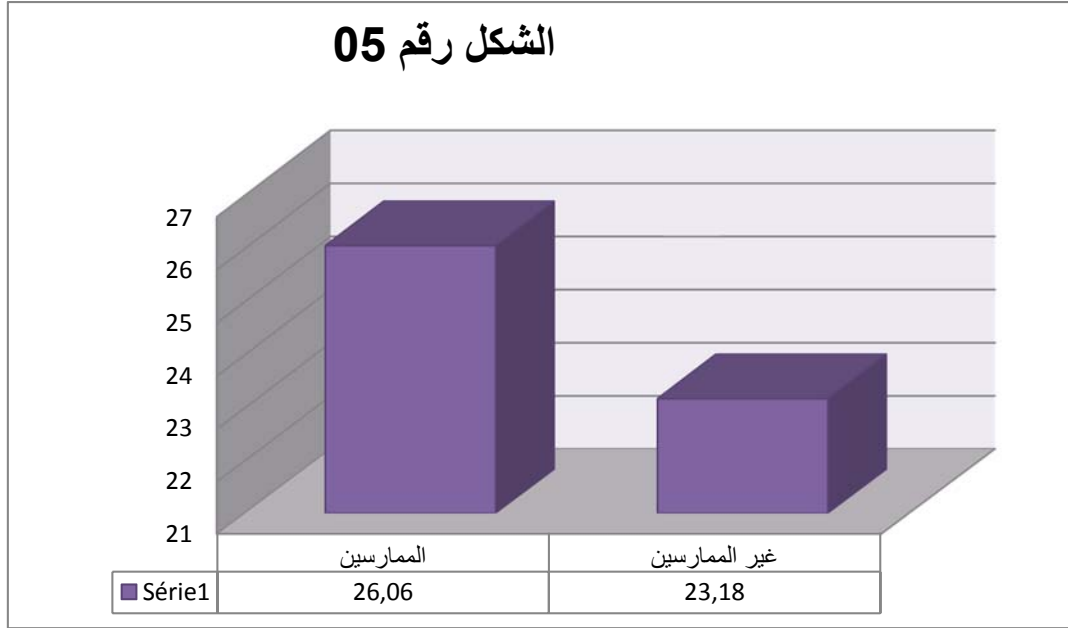


الشكل رقم 04 :أعمدة بيانية تبين الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الحالة الانفعالية .

الجدول رقم (8) : يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد التوافق النفسي

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الممارسين	26.06	3.849	50	2.33	1.980	0.05	الممارسين
غير الممارسين	24.10	4.585	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) يتبين لنا أن قيمة (Tt) الجدولية المقابلة لدرجة حرية (98) وبالكشف عن قيمة (Tt) في الجدول القيم الحرجة نجد أنها تساوي (2.617) عند مستوى الدلالة (0.01) وكذا عند مستوى الدلالة (0.05) والتي تساوي (1.980) ومن خلال المعطيات السابقة يمكن القول إن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (2.33) أكبر من (Tt) الجدولية التي تساوي (1.980) وبالتالي فهي دالة إحصائياً وهذا ما يدل على وجود فروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لحصة للتربية البدنية والرياضية في بعد التوافق النفسي في الاتجاه الايجابي لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يدل على أنهم أكثر توافق نفسياً من خلال تمتعهم بصحة نفسية وحل المشكلات ومواجهة العقبات وأكثر استغلال لقدراتهم والشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من المشاكل المتعددة وهذا ما يبينه واقعنا المعاش، بالإضافة إلى ضبط الذات والتحكم في الرغبات وإشباع حاجياتهم وإدراك عواقب الأمور والاستقرار الانفعالي إلى حد كبير وبالتالي الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها مما يؤدي إلى نمو متكامل المتوازن بكافة الجوانب وهذا كله راجع لانعكاس النشاط البدني الرياضي علي الجانب النفسي للمراهق وذلك بحكم الممارسة التي تكسب التلميذ ذلك التوافق النفسي السليم الخالي من المشاكل المتعددة.



الشكل رقم 05 :أعمدة بيانية تبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد التوافق النفسي.

- الفرضية الجزئية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتوافق الاجتماعي (اللياقة في التعامل، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، العلاقات في البيئة المحيطة ) تعزى لصالح التلاميذ الممارسين في الطور الثانوي.

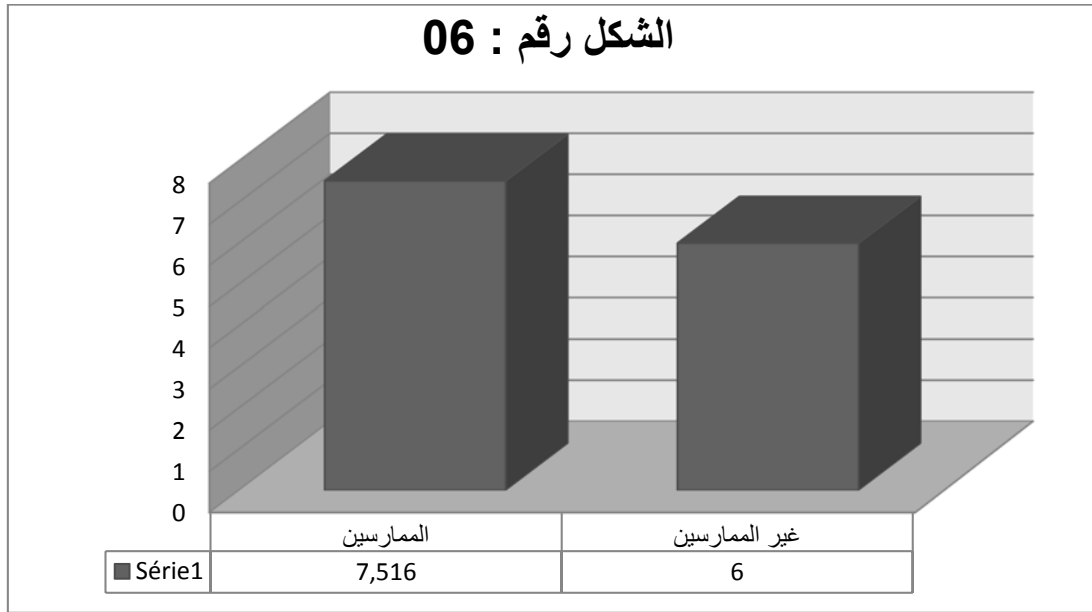
هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في درجات التوافق الاجتماعي وهي لصالح التلاميذ الممارسين .

الجدول رقم (9): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد اللياقة في التعامل مع الآخرين .

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الممارسين	7.516	0.747	50	2.52	1.980	0.05	الممارسين
غير الممارسين	6.00	1.041	50				



**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتبين لنا أن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (2.52) أكبر من (Tt) الجدولية والتي تساوي (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي فهي دالة إحصائية وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة وأكثر انضباط وتقبل للآخرين وبالتالي اكتساب شخصية اجتماعية رزينة وهذا مقارنة بالتلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية وهذا يعزى لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب الاجتماعي للتلميذ المراهق بحكم الممارسة التي تكسب التلميذ تلك الصفات .

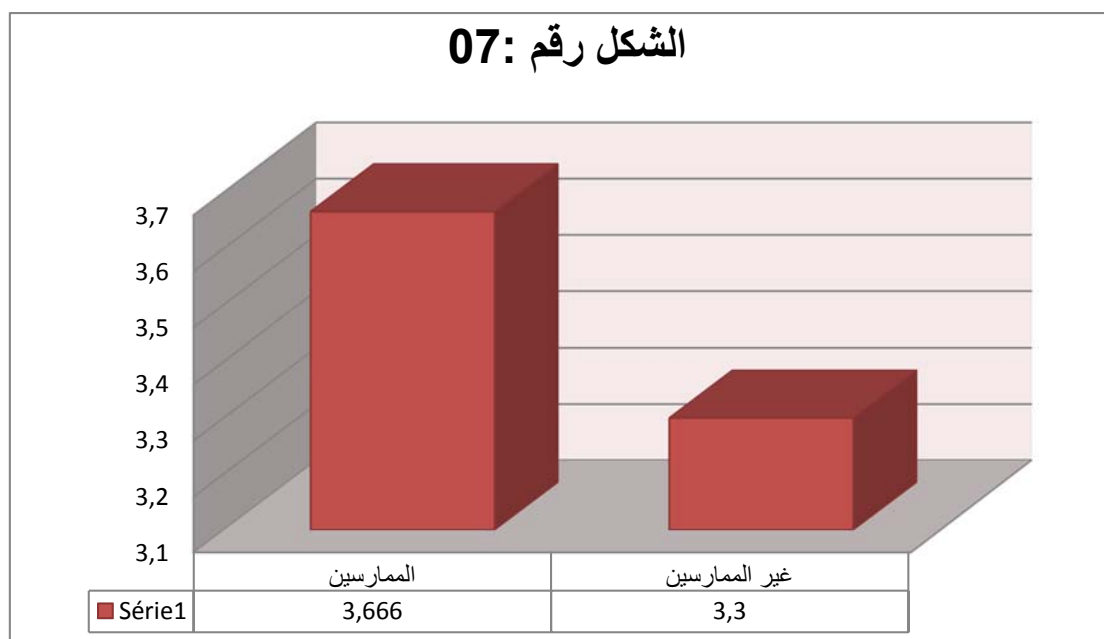


**الشكل رقم 06 :** أعمدة بيانية الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد اللياقة في التعامل مع الآخرين .

- الجدول رقم (10): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد القدرة على القيادة .

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الممارسين	3.666	0.628	50	3.32	1.980	0.05	الممارسين
غير الممارسين	3.300	0.530	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتبين لنا أن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (3.32) أكبر من (Tt) الجدولية والتي تساوي (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي فهي دالة إحصائية وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أكثر تمتع بالسمات التي تؤهلهم لأن يقوموا بعملية التأثير في الجماعة ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والتعبير عن رأي الجماعة التي يقودونها وبالتالي هم أكثر قدرة على القيادة على عكس غيرهم من التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا كله راجع لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب الاجتماعي للتلميذ المراهق بحكم اكتساب السمات التي تؤهلهم للقيام بعملية التأثير على الجماعة .



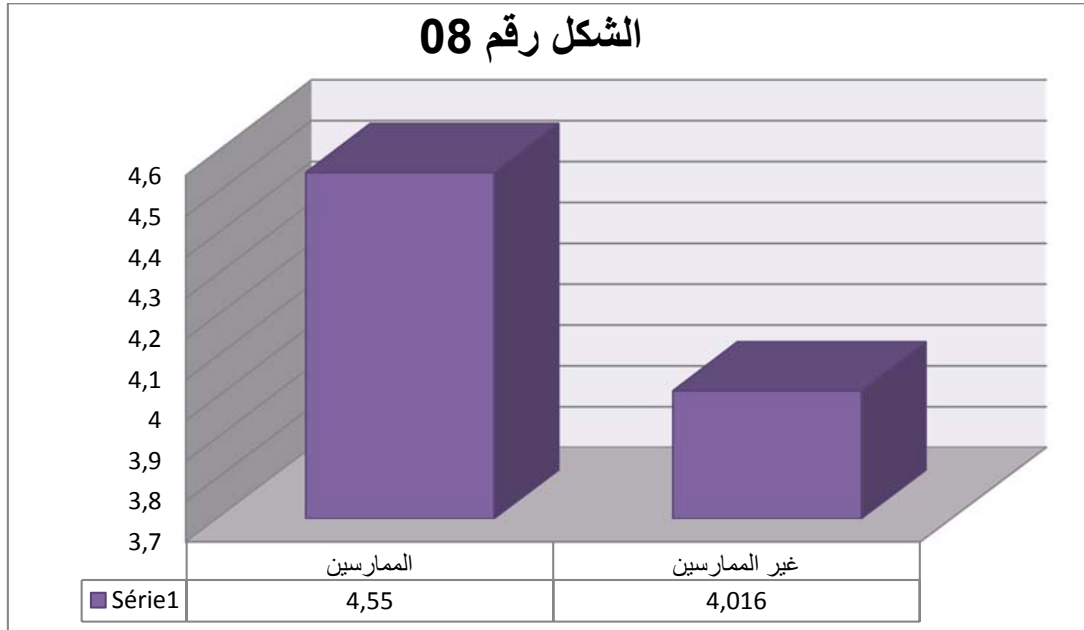
الشكل رقم 07: أعمدة بيانية يبين يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد القدرة على القيادة.

- الجدول رقم (11): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد العلاقات بالأسرة .

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الممارسين	4.550	0.768	50	3.81	1.980	0.05	الممارسين
غير الممارسين	4.016	0.676	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتبين لنا أن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (3.81) أكبر من (Tt) الجدولية والتي تساوي (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي فهي دالة إحصائية وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بقدرة كبيرة في التعامل والتواصل الاجتماعي مع أفراد أسرهم ومعرفة مدى ترابطهم معها والتي من شأنها إكسابهم عدد كبير من القيم والخبرات مقارنة بالتلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا يعزى لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب الاجتماعي للتلميذ المراهق

وذلك بحكم الممارسة التي تكسب التلميذ المراهق عدد كبير من القيم الاجتماعية مثل : (التعاون، الأخوة، التأزر، حب الآخرين .....)



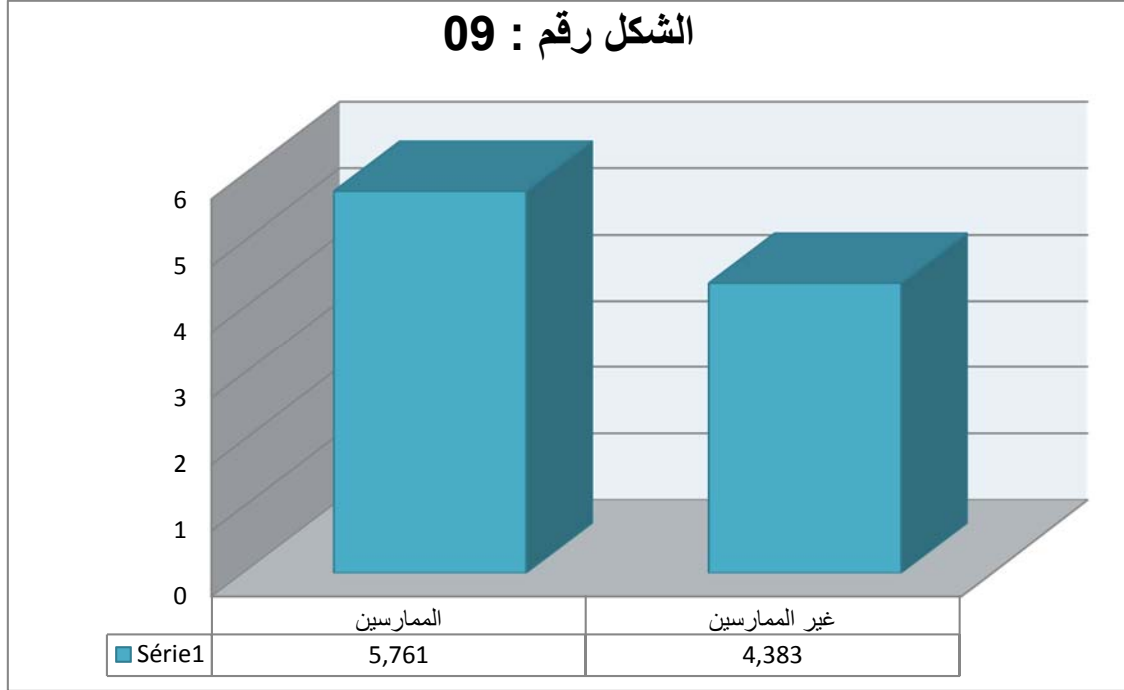
الشكل رقم 08: أعمدة بيانية تبين الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد العلاقات بالأسرة .

- الجدول رقم (12): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد العلاقات بالمحيط الخارجي .

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	5.761	0.490	50	8.10	1.980	0.05	دالة
غير الممارسين	4.383	1.121	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتبين لنا أن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (8.10) أكبر من (Tt) الجدولية والتي تساوي (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي فهي دالة إحصائية وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي مع عناصر البيئة المحيطة بهم والتكيف مع مقتضيات

المجتمع ونظمه ومعايير الاجتماعية وقيمه الخلقية وبالتالي هم يدركون معاني التماسك والمشاركة والانتماء وبالتالي هم أكثر قابلية للانتماء مقارنة بالتلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب الاجتماعي للتلميذ المراهق وذلك بحكم الممارسة التي تكسب التلميذ معاني التماسك والانتماء وهم أكثر قابلية لانتماء للجماعة .

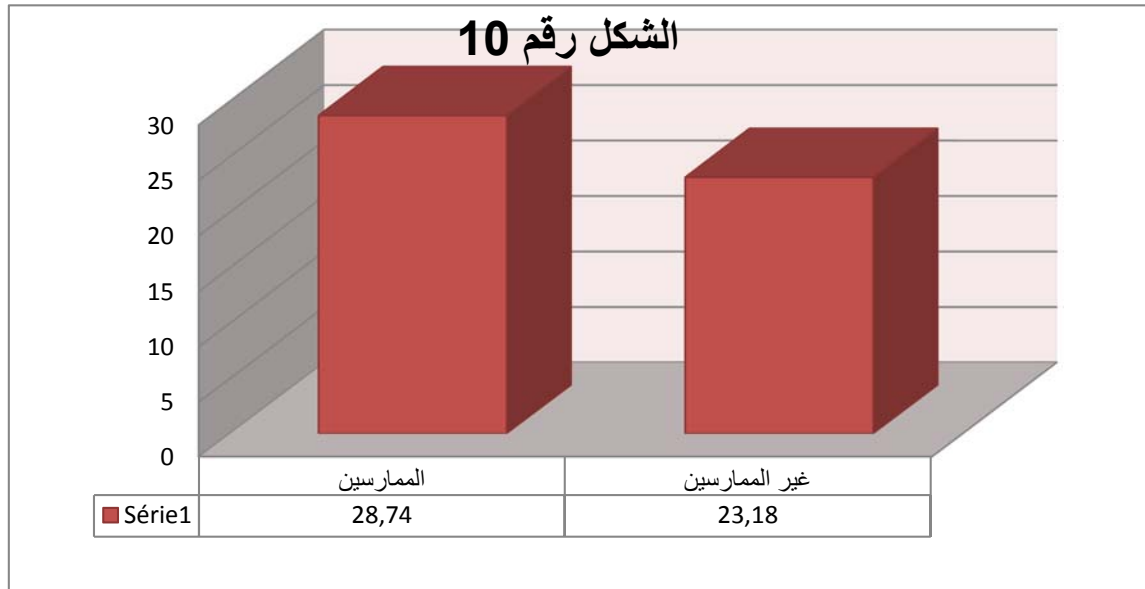


الشكل رقم 09: أعمدة بيانية تبين الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد العلاقات بالمحيط الخارجي.

الجدول رقم (13) : يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد التوافق الاجتماعي .

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الممارسين	28.74	5.21	50	5.52	1.980	0.05	الممارسين
غير الممارسين	23.18	4.87	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) يتبين لنا أن قيمة (Tt) الجدولية المقابلة لدرجة حرية (98) وبالكشف عن قيمة (Tt) في الجدول القيم الحرجة نجد أنها تساوي (2.617) عند مستوى الدلالة (0.01) وكذا عند مستوى الدلالة (0.05) والتي تساوي (1.980) ومن خلال المعطيات السابقة يمكن القول إن قيمة (Tc) المحسوبة والتي تساوي (5.52) أكبر من (Tt) الجدولية التي تساوي (1.980) وبالتالي فهي دالة إحصائياً وهذا ما يدل على وجود فروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لحصة للتربية البدنية والرياضية في بعد التوافق الاجتماعي في الاتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق الاجتماعي من خلال نجاحهم في إقامة علاقات إجتماعية سوية مع الآخرين وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وبالتالي تكون أكثر قدرة على التغير والمرونة في السلوك نحو الاتجاهات المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وهذا كله راجع لانعكاس النشاط البدني الرياضي علي الجانب الاجتماعي للتلميذ المراهق وذلك بحكم الممارسة لاكتساب توافق اجتماعي سليم خالي من المشاكل الاجتماعية



**الشكل رقم 10:** أعمدة بيانية تبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد التوافق الاجتماعي .

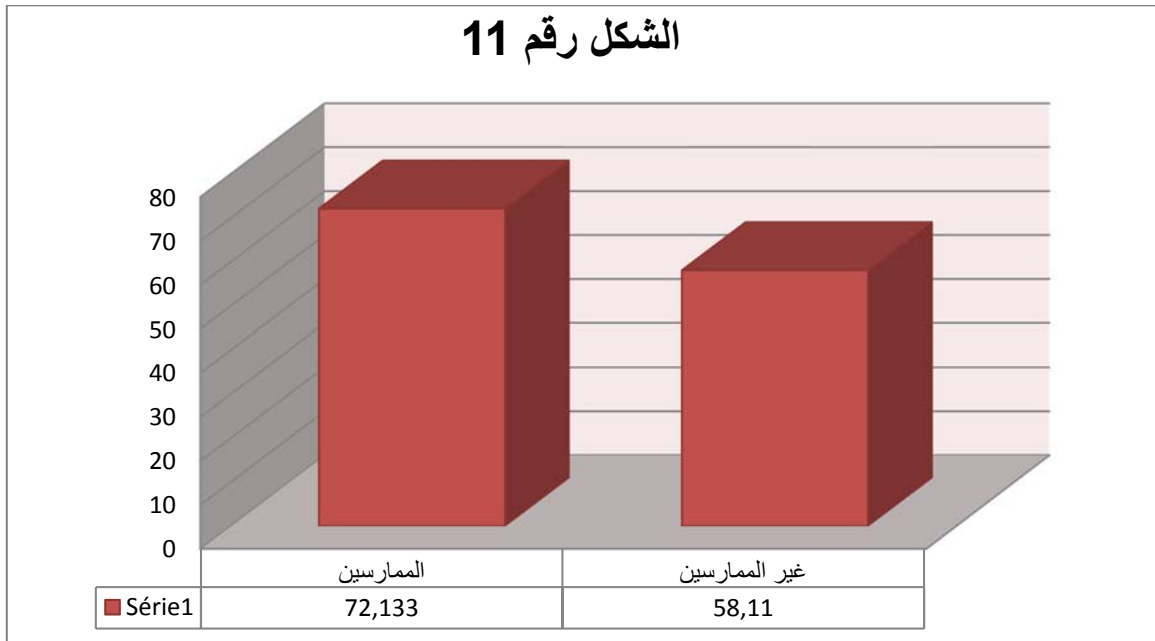
- لدلالة الإحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدينا :

جدول رقم (14): يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

البيانات عينة المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد n	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الممارسين	72.133	2.174	50	29.82	1.980	0.05	الممارسين
غير الممارسين	58.11	2.638	50				

**التحليل والمناقشة:** من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) يتبين لنا أن قيمة (Tt) الجدولية المقابلة لدرجة الحرية (98) وبالكشف عند قيمة (Tt) في جدول القيم الحرجة التي تساوي (2.617) عند مستوى لدلالة (0.01) وكذا عند مستوى الدلالة (0.05) التي تساوي (1.980) وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة (Tc) المحسوبة والمقدرة بـ (29.82) أكبر من قيمة (Tt) الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين الثانويات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين في درجة التوافق مما يدل أنهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية وبالتالي هم أكثر قدرة على إشباع حاجياتهم وتلبية مطالبهم مما يؤدي على خفض التوتر وتحقيق التوازن والانسجام مع البيئة المحيطة بهم ومسايرة المعايير الاجتماعية والتغير الاجتماعي وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع وهم أكثر تقبل للنقد والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو الشخصية والتي يعرفها الباحثون على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها إذن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة من

جميع النواحي وهذا يعزي لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق وذلك بحكم اكتساب توافق نفسي اجتماعي سليم خالي من المشاكل .



الشكل رقم 11 :أعمدة بيانية تبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.



# الفصل السادس

## مناقشة الفرضيات على

## ضوء النتائج

### 1- مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها إن الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق نفسيا من غير الممارسين لها وهذا ما يوافق دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات لتحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة (5.38%) وهذا ما يعكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي، وعليه فحصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقين ودوافعهم ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهم يتميزون بالضبط الذاتي وتحليلهم وتقدير المسؤولية وأكثر مسايرة لمعايير المجتمع ولمواصفاته والثقافية وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أنهم يتميزون بفاعلية الاستجابة اتجاه الظروف الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات، والتحكم فيها بأكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والثانوية وبالتالي فممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية وبالتالي نستطيع القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد النفسي لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية. وذلك ما أثبتته دراستنا وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

## 2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق اجتماعيا من التلاميذ الغير الممارسين لها ، هذا ما يوافق دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على البعد النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسب 9.65% وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور في تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والالتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والالتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، إذن التربية البدنية والرياضية لها أهمية في تحقيق التوافق الاجتماعي، كما أن هناك فروق دالة إحصائية تبين التباين الموجود بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالنسبة لعنصر التوافق الاجتماعي وذلك ما أثبتته دراستنا وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

### استنتاج عام:

انطلاقاً مما سبق يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية تحققت التي كانت تهدف إلى معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي وبكل ما يتضمنه كل بعد سواء البعد النفسي الذي تمثل في المهارات الشخصية والإحساس بالقيمة الذاتية والاعتماد على النفس والانفعالية حيث كانت "Tc" المحسوبة أكبر من "Tt" الجدولية وهذا ما يدل على أن الفروق كانت دالة إحصائياً في كل من مكونات البعد النفسي. وفيما يخص البعد الاجتماعي كذلك كانت الفروق كلها دالة إحصائياً هذا ما يدل على أن "Tc" المحسوبة أكبر من "Tt" الجدولية التي فسرتها النتائج المتوصل إليها من خلال المكونات التالية: اللياقة في التعامل مع الآخرين والقدرة على القيادة والتواصل والترابط العلاقات في الأسرة ناهيك العلاقات بالبيئة المحيطة والتي أكدت على أن الممارسين يتمتعون بدرجة أكبر في التوافق الاجتماعي عكس الغير الممارسين.

وفي هذا يمكننا القول أن 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، وأن هناك فروق بين المتوافقين رياضياً وغير المتوافقين رياضياً في التوافق النفسي لصالح المتوافقين. والافتراض النظري والمؤكد للسماة الإيجابية للتلاميذ المراهقين ، ومن خلاله تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء الفرد ذو الشخصية متوازنة متكاملة من جميع النواحي البدنية، والنفسية، والاجتماعية، من خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في شتى المجالات الرياضية، ومن هنا يمكننا القول على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية يمكن من خلالها تحقق الاستقرار النفسي للمراهق، و إرضاء دوافعه بحيث تساعد على الاطمئنان والتعبير عن شخصية وتنمي السماة الإدارية والخلقية للأفراد، فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية، وهذا ما يؤدي بنا إلى القول أن الممارس للتربية البدنية والرياضية ليس في مستوى الغير الممارس لعدة عوامل غير متوازنة تماماً تعرقل السير الحسن للمراهق فعملتي التوافق النفسي والاجتماعي، لا تتحقق إلا أبعادها وفي هذا تنمي العوامل والمظاهر النفسية والاجتماعية.

## خاتمة:

من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى التعريف بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلميذ المرحلة الثانوية والعوامل المؤثرة في ذلك فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها، باستعمال أدوات بحثنا وبعد تحليلنا واستخلاص النتائج، وجدنا التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بمفهوم إيجابي لشخصيتهم والذي أدى بهم إلى التوافق الحسن في صحتهم النفسية علما أن التلاميذ ومن خلال ممارسته للأنشطة البدنية هم أشخاص الذين يحققون أدوارا مثالية في علاقتهم بمجتمعهم بقدر ما يكون التلاميذ أسوياء السلوك متوافقين وفي ضوء هذه الدراسات أمكننا التأكد من أن الاختلاف في مستويات ودرجات التوافق ودرجات التوافق عند تلاميذ الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية.

فهذه العملية التربوية تتيح آثار على الفرد والمجتمع ولكي تحقق بلادنا ما حققته الدول المتقدمة وتواكب ما توصلت إليه من إنجازات، عليها أن تولي التلميذ العناية الكاملة والكافية بشخصية بمساعدته في الوصول إلى ما يصبوا إليه فالتربية الوطنية تعتبر الوسيلة المثلى للتحكم في سلوكات المراهق وذلك لتوظيفها في استثمار قدراته في المجتمع فلا أحد يجادل في مكانة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق وعلى هذا الأساس فمن الواجب أن نعطيها حقه الكامل من الاهتمام حتى يتمكن أبنائنا من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارستها.

المعراج

## قائمة المراجع

المصادر: القرآن الكريم

### الكتب باللغة العربية

- 1 \* احمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعرفة، القاهرة، الطبعة الثالثة، 1985 .
- 2 \* احمد عزت راجح، علم النفس الصناعي، دار القومية، ط3، 1965 .
- 3 \* أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، 1992، ص 191 .
- 4 \* أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، 1979، الكويت
- 5 \* أمين أنور الخولي ومحمد عبد الفتاح وعدنان درويش :التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل 1998 القاهرة العربي، الفكر دار ،4 ط .
- 6 \* أبيير رونه ، التربية العامة، دار العلم للملايين عبد الله عبد الدايم بيروت سنة 1982.
- 7 \* أمين أنور الخولي :أصول التربية البدنية والرياضية، المهنية والإعداد المهني والنظام الأكاديمي، دار الفكر .العربي، القاهرة1996 .
- 8 \* إبراهيم بسيوني عميرة: مناهج البحث التربوي، دار المعارف بمصر، 1974، القاهرة
- 9 \* السيد الهابطك محمد، التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية 1990.
- 10 \* العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، 1996، مصر
- 11 \* القاضي يوسف مصطفى آخرون: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المرح الرياضي، المملكة العربية السعودية، ط1، سنة 1981 .
- 12 \* الجسماني عبد العالي: علم النفس والتعليم: دار العربية للعلوم، ط1، بيروت، سنة 1994.
- 13 \* السيد خير الله، بحوث نفسية وتربوية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1989 .
- 14 \* أحمد مختار عضاضة: التربية العلمية التطبيقية في المدارس التكميلية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر بيروت، ب. ت. ص123.

- 15\* بدر أحمد: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
- 16\* بسيوني عميرة إبراهيم: مناهج البحث التربوي، دار المعارف بمصر، القاهرة، 1974.
- 17\* بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000
- 18\* بسيوني محمد عوض: يصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية الجزائر، و.م.ج ط2، سنة 1992.
- 19\* تركي رابح، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1984، الجزائر، ص 123.
- 20\* تركي رابح عمامرة، أصول التربية والتعليم، ط2، 1994، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعة.
- 21\* توفيق الحداد، علم نفس الطفل، الطبعة الثانية، بدون تاريخ.
- 22\* جمال أبلو، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن عمان، الطبعة الأولى، 2009.
- 23\* جابر نصر الدين: علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتور غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، سنة 1997.
- 24\* جوركن مذكرة من طرف محمد حسن علاوي، دار المعارف، الطبعة السادسة، 1986، مصر.
- 25\* حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، علم الكتب، 1984، القاهرة، ص29.
- 26\* حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفل والمراهقة، عالم الكتب القاهرة مصر ، الطبعة الثانية، 1977.
- 27\* حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الثقافة، 1983، لبنان
- 28\* حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين ناهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام، 2006، مصر، ص47.
- 29\* حشمت حسين أحمد و ناهي مصطفى حسين: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام، مصر، 2006.
- 30\* رمضان محمد القذافي، الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة الطبعة الثالثة 1997.
- 40\* زكي شريني: الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتجريبية، دار الكتاب بدون سنة.
- 41\* زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحيحة، ط1، دار الشرق، جدة، ب.ت، ص62.
- 42\* سعدية علي محمد هادر، سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، 1980، الكويت.
- 43\* سيد محمد الطواب، النمو الإنساني: أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعة، 1995.



- 44\* سيد محمد خيرى: الإحصاء النفسى دار الفكر العربى، 1997، القاهرة.
- 45\* سيكلمان ونوبهاوس مذكور من طرف محمد حسن علاوي، دار المعارف، الطبعة السادسة، 1986، مصر.
- 46\* صبرة محمد علي، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية مصر، 2003.
- 47\* عنايات محمد أحمد فرج :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة 1998 .
- 48\* عمار حامد، في بناء البشر، 1968.
- 49\* عبد الكريم ، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية دار المغرب سنة 1987.
- 50\* عبد الحميد محمد شاذلي ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الازرابطية، الإسكندرية مصر، الطبعة الثانية، 2002.
- 51\* عبد الرزاق العكاري، البطل الرياضي وأهمية التفوق وعولمة الصورة، مجلة العربى، لعدد 494، 2000.
- 52\* عباس محمود عوض، علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر 1990.
- 53\* علي الحاج فايز: الصحة النفسية، المكتب الإسلامى، ط1 بيروت، سنة 1984.
- 54\* عدلي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدري، بيروت، دار الفكر العربى، 1996.
- 55\* طه فرج عبد القادر: سيكولوجية المعوقة للإنتاج، دراسة نوية ميدانية وفي التوافق المهني الصحي النفسية، مكتبة الخاجي، القاهرة.
- 56\* كمال الدسوقي، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للنشر، لبنان 1974.
- 57\* محمد عوض البسيوني، د . فيصل ياسين الشاطئ :النظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات، الجامعية الجزائر، 1968.
- 58\* محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في فترة المراهقة، دار القلم، 1986، الكويت، ص13.
- 59\* مصطفى فهمي: دراسات سيكولوجية التكيف-ط1- 1987.
- 60\* ميغاريوس صموئيل: الصحة النفسية والعمل المدرسي، مكتبة النهضة المصرفية، القاهرة، سنة 1974.
- 71\* محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة السادسة، 1986، مصر.
- 72\* محمد علي جعفر، الأحداث المنحرفون، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، 1984
- 73\* محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، 1985، مصر، ص84.

- 74\* محمود قاسم: المنطلق الحديث ومناهج البحث، الطبعة 5، دار المعارف، 1976، القاهرة
- 75\* مذكور على أحمد ، منهاج التربية، أسسها تطبيقها، ط1، دار الفكر سنة 1998.
- 76\* ماسية احمد النيال ،سيكولوجية التوافق، القاهرة سنة 2002.
- 77\* مصطفى فهمي، التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الخزناجي للنشر ، القاهرة، 1979.
- 78\* مصطفى فهمي، الصحة النفسية، ط3، مكتبة الخارجي، 1987، القاهرة
- 79\* مجدي احمد محمد عبد الله، علم النفس العام "دراسة في السلوك الإنساني وجوانبه" دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 1996.
- 80\* مصطفى غالب، في سبيل موسوعة علمية، دار مكتبة الهلال، 1984.
- 81\* ميخائيل إبراهيم سعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، بيروت، منشورات الآفاق الجديدة، 1991.
- 82\* وليم ماستر، رالف سبيتر، المراهقة والبلوغ، دار الحرفي العربي سنة 1988.
- 83\* وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.
- 85\* يوسف القرضاوي، الحل الإسلامي فريضة وضرورة، ط3، الجزائر مكتبة رحاب.

### المجلات والوثائق:

- 86\* محمد السيد محمد صديق: مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق النفسي للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوي: دراسة كينيلية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، 1997م.
- 87\* حسين محمد الأطرش: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية، 2005م.
- 88\* كاميليا زين العابدين عبد الرحمن: تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2003م.
- 89\* نعمة محمد بدر يونس، دراسة المناخ المدرسي في المرحلة الثانوية وعلاقته بالتوافق النفسي للطلب، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة عين شمس، سنة 1983.
- 90\* ميخائيل عبده: سوء التوافق عند الطلاب المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة بمعهد الدراسات العليا للطفولة، الدراسات النفسية والاجتماعية، دار المعارف بمصر، سنة 1971، القاهرة
- 91\* مديرية التعليم الثانوي منهاج التربية البدنية، والرياضية للتعليم الثانوي، ، العام جوان 1996.
- 92\* دموم حمو ، ممادي محمد ، مهريه محمد، السنة الجامعية 2008-2009

93\*رياش سعيد، التوافق النفسي للمسنين في الجزائر، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس، جامعة الجزائر، 2009.

94\* فيحان الدعجاني رفعة، رسالة ماجستير، سنة 2000.

### المراجع باللغة الأجنبية:

1\* Pellis Luis Psychologie l'adolescent Puf, Paris .

2\* Larousse : Dictionnaire De La Langue Française 1991, Paris, .

3\*ND SOCIAL PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT, CHILD DEVELOPMENT, V66, 1995.

4\* ABRAHAM S: THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY ADJUSTMENT AND ACHIEVEMENT IN PHYSICAL ACTIVITIES , INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGY 1.11 NO.3, 1980

5 \*CRICK N.R....GROTETER J.K.: RELATION AGGRESSION, GENDER

الملاحق

## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

### جامعة البويرة

#### معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

#### استمارة موجهة إلى التلاميذ

سأكون لك شاكرا لو قمت بإجابة على هذه الأسئلة التي تدور حول أهمية التوافق النفسي والاجتماعي في مادة التربية البدنية والرياضية والرجاء أن تكون إجابتك معبرة عما تشعر به دون أن تذكر اسمك

#### نموذج الإجابة:

العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
متعاون مع زملائي					

فيما يلي مقياس يهدف إلى قياس النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وتوجد 5 استجابات هي:

دائما غالبا احيانا نادرا ابدا

والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة، والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك، بمعنى:

- 1- وضع علامة (X) تحت عمود نعم في حالة المعنى المتضمن في العبارة ينطبق عليك.
- 2- وضع علامة (X) تحت عمود لا في حالة المعنى المتضمن في العبارة لا ينطبق عليك.
- 3- وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغي درجة هذه العبارة.
- 4- الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولا تترك عبارة بدون إجابة.
- 5- الالتزام بزمان الإجابة على عبارات المقياس، وهو : 45 دقيقة.

#### ملاحظات:

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما المطلوب معرفة إجابتك ..... انطباع لديك.
- إجابتك على هذا المقياس سرية، وليس لها علاقة بدرجاتك في المواد الدراسية ، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط.

عبارات المقياس	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
اتمتع بحسن التصرف					
عادة ما احتاج الى زملائي					
امتثل لارشادات و نصائح المعلمين					
احسن اختيار اصدقائي					
اتبع اداء الدخول و الخروج من القسم					
امارس اللعبة التي احبها عادة					
احافظ على اثاث و ادوات المدرسة					

احس بالرضى عن نفسي					
ارتدي ملابس لائقة					
الترم بالحضور للمدرسة في المواعيد المحددة					
اقبل دعوة زملائي للحضور أي مناسبة					
اشعر انني موضع تقدير و احترام من الاخرين					
اعتمد على نفسي في قضاء حاجتي					
اقوم بانجاز الواجبات المدرسية بنفسي					

					اتردد فالاجابة على الاسئلة الشفوية للمعلم
--	--	--	--	--	---

					استطيع التغلب على انفعالاتي
					تتقلب حالاتي بين السعادة و الحزن بدون سبب
					اعتبر نفسي عصيبا الى حد ما
					اغضب بسهولة و اهدا بسرعة
					عندما اغضب اضرب الكراسي و الادراج
					اشعر كثيرا بالخجل
					اشعر بانني اعامل زملائي معاملة حسنة و لائقة
					اشعر بالسعادة فالتعامل مع الجيران و اهل الحي

					احافظ مشاعر جبراني
					اجد صعوبة في بدا الحديث مع تلميذ تعرفت عليه لاول مرة
					اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين
					يمكنني قيادة الفريق و اعاء لكل فرد دور
					اتولى قيادة القسم في حصة التربية البدنية والرياضية
					اتطوع لتحمل المسؤولية من اجل زملائي
					يتاح الى ابداء الراي في مختلف الامور
					لدي القدرة والتضحية وخدمة الآخرين

					استطيع التأثير على الآخرين
					اعتقد بانني مطيع لوالدي
					اشعر بان اسرتي تحاول ان تتخذ لي قرار بدلا مني
					احضى بالحب والرعاية من قبل اسرتي
					اقوم بدعوة اقربائي لحضور أي مناسبة تخصني
					تنسم علاقتي باخوتي بالحب والتفاهم
					غالبا ما تنتهي مشكلاتي مع اخوتي قبل ان تبدا
					اتقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي

					اشعر بان المحافظة على الممتلكات العامة امر بالغ الاهمية
					احرص على مشاركة الاخرين في افراحهم واحزانهم
					احب مساعدة غيري
					الترزم باخلاقيات المجتمع الذي اعيش فيه
					اشعر بانني انتمي لمن حولي
					احافظ على نضاف المدرسة
					اعتمد على غيري في تلبية احتياجاتي

في حين إن مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية والبالغ عدد عبارته ال46، يخضع لميزان تقدير خماسي تمثل بالتدرج الدرجة: دائما غالبا احيانا نادرا ابدا والتي تعطى لكل عبارة، ويتم اختيار استجابة واحدة لكل عبارة، ويوجد بالمقياس عبارات سلبية تصحح في الاتجاه العكسي، وفي النهاية جمع الدرجات الخاصة بكل بعد على حدى.



## ملخص البحث :

عنوان الدراسة : حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التوافق النفسي الاجتماعي لدى

التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية- دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي .

## الهدف من الدراسة :

إن أهم هدف من هذه الدراسة هو محاولة الوقوف على مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة وأيضاً مساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها، كذلك الهدف من الدراسة هو وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق وأيضاً مدى تأثيرها على النمو النفسي والاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته

## مشكلة الدراسة :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للحصة التربية البدنية والرياضية في ظل التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذ المراهق في الطور الثانوي ؟

## فرضيات الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتوافق النفسي (المهارات الشخصية، الإحساس بالقيمة الذاتية، الاعتماد على النفس، الحالة الانفعالية) تعزى لصالح التلاميذ الممارسين في الطور الثانوي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتوافق الاجتماعي (اللياقة في التعامل، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، العلاقات في البيئة المحيطة ) تعزى لصالح التلاميذ الممارسين في الطور الثانوي.

## إجراءات الدراسة :

العينة : يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من عدد من المؤسسات حيث تم اختيار مؤسستين بشكل عشوائي، وقام باختيار 50 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية والرياضة و 50 تلميذ غير ممارس حيث تم أخذ 10% من العينة الإجمالية.

**المجال الزمني :** تم ابتداء من أوائل افريل 2021 إلى غاية أواخر شهر ماي عن طريق جلب المادة العلمية وهذا في الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهر وذلك من بداية شهر افريل إلى غاية أواخر شهر ماي وهذه المدة تم التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة

**المجال المكاني :** بعض ثانويات المدينة شرق

**المنهج :** المنهج الوصفي التحليلي.

**الاداة المستعملة :** مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي اعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان والي

2007

### **النتائج المتوصل إليها :**

وجدنا التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بمفهوم إيجابي لشخصيتهم والذي أدى بهم إلى التوافق الحسن في صحتهم النفسية علما أن التلاميذ ومن خلال ممارسته للأنشطة البدنية هم أشخاص الذين يحققون أدوارا مثالية في علاقتهم بمجتمعهم بقدر ما يكون التلاميذ أسوياء السلوك متوافقين وفي ضوء هذه الدراسات أمكننا التأكد من أن الاختلاف في مستويات ودرجات التوافق ودرجات التوافق عند تلاميذ الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية.

# وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

## جامعة البويرة

### معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية و الرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع: تسهيل مهمة لتوزيع مقياس في المؤسسات التربوية

دراسة بعنوان: مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية

التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي

الرقم	تسمية المؤسسة	المقر الاجتماعي	ختم و امضاء مدير المؤسسة
01	ثانوية بلعربي سعيد	مهبوب - مركز	
02	ثانوية كريات مبارك العزيرى	العزيرى	

من اعداد الطالبان:

الدكتور:

-بوطريق لخضر

-علوان رفيق

-شعيري نصر الدين

السنة الجامعية: 2021/2020