



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

الشعبة: التدخل في الكفاءات الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر مهني في مجال علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الموضوع:

إسهام النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي

لدى تلاميذ الطور الثانوي

بحث وصفي أجري على بعض ثانويات مدينة مغنية – تلمسان

إشراف الدكتور:

بن برنو عثمان

إعداد الطالبان:

حواسة حمزة

كنزي خير الدين

الإهداء

إلى الذين قال فيهما عز وجل * وبالوالدين إحسان*
إلى التي ربنتني في كنفها ولم تفارقني ابتسامتها ولم تبخل علي بالدعاء والنصح أمي الغالية
والتي
سهرة الليالي.

إلى العزيز الغالي، أبي الميلود.
إلى أعز ما أملك أفراد عائلتي وإخوتي
إلى البراعم الصغار أبناء أختي: أيوب ومريم
إلى كل ما رافقتني في حياتي التعليمية خاصة: كنزي خيرالدين ، راجعي إبراهيم ، بدي محمد
إلى كل من يحمل لقب أبي وأمي في كل مكان من الأقارب والأحباب
إلى أصدقائي وزملائي وكل دفعة ماستر 2015-2016
إلى جميع أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الجامعي وإلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات
الأنشطة

البدنية والرياضية بمستغانم.
إلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسع مذكري لذكرهم.
إلى كل هؤلاء، أهدي ثمرة عملي وجهدي المتواضع.

حواسة حمزة

الإهداء

إلى الشمعة التي احترقت لتضيء دربي و تجعل السعادة و الحب رمزا يحمله قلبي
إلى سر وجودي أمي و أبي
إلى من كانا رجائي في شدتي و عزائي أمي و أبي
إلى كل من كرسا حياتهما في سبيل سعادتني، إلى من تعب كثيرا من أجل تعليمي و تربيتي
أمي وأبي
إلى القلب الكبير الذي لا يعرف إلا الحب و العطاء أطال الله في عمرها سأظل أعترف
بجميلها طوال حياتي جدتي
إلى أعز ما أملك أفراد عائلتي اخواتي
إلى الكتكوتة رحمة حفظها الله ورعاها
إلى كل من جمعني معهم المشوار الدراسي من بدايته إلى اليوم، و خاصة حمزة حواسة
وراجعي إبراهيم وطلبة التربية البدنية و الرياضية عامة
إلى كل من ساعدني في دراستي سواء من قريب أو بعيد إلى جميع من تحملهم مذكرتي فهم
في ذاكرتي

كنزي خيرالدين

تشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين، الحمد لله الذي وفقنا في دراستنا وبلوغ غايتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع، نحمده حمدا يليق بجلاله وعظيم سلطانه.

{اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضا}.

ثم نشكر كل من منحنا ولو لحظة من وقته وأفادنا من تجاربه، بالأخص الدكتور <بن برنو عثمان > الذي اشرف على تأطيرنا، ومتابعة مراحل عملنا، فكانت هذه المذكرة بمثابة الثمرة التي تبلور سنوات جهدنا.

كما نتقدم ببالغ شكرنا وتقديرنا وامتنانا إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وإلى موظفي وعمال الإدارة

إلى كل هؤلاء وكل من ساعدنا من بعيد أو من قريب في إنجاز هذا العمل.

ملخص الدراسة:

عنوان البحث الحالي هو " دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي، فقد تمكن الباحثان بعون الله وتوفيقه من إتمام هذا البحث الذي يهدف إلى محاولة الوقوف على مدى دور النشاط البدني الرياضي ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة النشاط البدني الرياضي في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية كما يهدف إلى التعرف على درجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت 100 تلميذ منهم 50 ممارس للنشاط البدني الرياضي و 50 غير ممارسين له في المرحلة الثانوية بمدينة مغنية واستخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعده الدكتور " عطية محمد هنا " كما استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المتفرقين، حيث أظهرت النتائج ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون عن غيرهم الغير ممارسين في جميع أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي، وتم توظيف اختبار " ت " عند مستوى الدلالة 0,05 لتحديد الفروق بين الممارسين وغير الممارسين، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين في كافة الأبعاد وهذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها التشجيع على الممارسة المستمرة للنشاط البدني الرياضي التي تساهم في خفض درجة العدوانية وخلق السمات الإيجابية لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي .

الكلمات المفتاحية : النشاط البدني الرياضي _ التوافق النفسي الاجتماعي _ المرحلة الثانوية.

Résumé de l'étude :

Le titre de notre recherche actuelle est « Le rôle de l'activité physique et sportive dans la réalisation de la compatibilité psychologique et sociologique chez les apprenants au niveau secondaire ». Ceci est une étude qui se repose sur le côté psychologique et sociologique. Les deux chercheurs ont pu entamer ce présent travail qui a pour but de donner plus d'éclaircissement concernant le rôle de l'activité sportive dans la préparation d'élèves à devenir de bons individus dans leurs sociétés tout en évoquant les problèmes que rencontrent les apprenant en phase d'adolescence et les solutions apprises aux familles éducatives afin de leur apprendre comment le sport pourrait aider et accompagner ces apprenants secondaire à faire face à leurs problèmes et y trouver solution. La recherche s'est basée sur une partie pratique qui a été élaborée sur 100 apprenants dont 50 sont pratiquants d'activité physique et 50 ne le sont pas dans un lycée à la ville de Maghnia. Les chercheurs ont lus et se sont inspiré du grand Docteur « Attia Mohammed Hona » . Les résultats étaient que les apprenants qui pratiquaient un sport dépassaient leurs camarades non-pratiquants en tous points et tous domaines, exceptionnellement dans le côté psychologique et affectif ce qui affirme les hypothèses émises lors du début de la recherche. La recherche se termine par un très bon nombre d'indications et de conseils dont le plus important est de ne cesser à encourager quiconque pour la pratique d'une activité physique et sportive ce qui amène la société à être dans un état de paix et les individus à s'éloigner de la violence.

Mots-clés : Activité physique et sportive, compatibilité psychologique et sociologique, niveau secondaire.

Summary of the study:

The current research title is “the role of the physical sport activity in achieving psychological and social compability of high school students “.This study centered on the psychological and social dimension.The two researchers were able to complete this research paper which aims to try to stand of how important is the physical sport activity and how it contributes in the preparation t*of the good individual in all his aspects ; also it tries to stand on the students’ problems in adolescence and put the educational family in the right way toward the knowledge of the status and importance of the physical sport activity in the treatment of high school students’ problems. Also, it aims to identify the degree of psychological and social compability of high school students.The study was applied on a random sample of 100 students 50 of them practice the physical sport activity while 50 of them don’t in high school in the City of Maghnia and the researchers used the psycho–social compability scale which was made by Doctor “ Attiya Mohammed Hana “ and also ysed the “ Pearson “ correlation coefficient to detect the relationship between the dispersed. The results showed that students who practice the physical sport activity distinct from others non–practitioners in all the psycho–social dimensions. It also has been recruited test “ T “ at the level of 0.05 to determine the differences between practitioners and non–practitioners which led to show the differences between practitioners and non–practitioners in all dimensions which approves the hypothesis proposed.The study came out with a set of recommendations, among them was encouraging the ongoing physical sport activity practice which contributes in reducing the degree of aggressiveness and creates positive attributes to achieve psychological and social compability.**Key words** : physical sport activity . psychological and social compability . high school

قائمة المحتويات

الاهداء

شكر و تقدير

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة ا-ب

التعريف بالبحث

الإشكالية 3

الفرضيات 5

أهداف البحث 6

أسباب اختيار الموضوع 6

مفاهيم ومصطلحات البحث 7

النشاط 7

النشاط البدني و الرياضي 7

التوافق 7

التوافق النفسي 8

التوافق الاجتماعي 8

التوافق النفسي والاجتماعي 8

8.....المراهقة

9.....الدراسات السابقة والمثابفة.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني و الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي

17.....تمهيد

18.....النشاط البدني الرياضي

18.....تعريف النشاط البدني

18.....تعريف النشاط البدني و الرياضي

19.....أنواع النشاط البدني و الرياضي

20.....خصائص النشاط البدني و الرياضي

21.....الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي

21.....الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي

21.....الأسس البيولوجية

21.....الأسس النفسية

21.....الأسس الاجتماعية

22.....أهمية النشاط البدني الرياضي

23.....الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي

23.....أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية

23.....أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية

24.....أهداف التربية البدنية و الرياضية من الناحية الخلقية

25.....دور النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق

26.....دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي

27.....التوافق النفسي الاجتماعي

27.....	التوافق
27.....	التوافق النفسي
28.....	معايير التوافق النفسي
29.....	العوامل التي تعيق اتمام التوافق النفسي
30.....	التوافق الاجتماعي
30.....	معايير التوافق الاجتماعي
31.....	العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي
32.....	التوافق النفسي الاجتماعي
33.....	عملية التوافق النفسي الاجتماعي
34.....	خلاصة

الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة)

36.....	تمهيد
36.....	مفهوم المراهقة
38.....	خصوصية المراهق
38.....	مراحل المراهقة
39.....	خصائص مرحلة المراهقة
39.....	الخصائص الإنمائية الجسمية
40.....	الخصائص الحركية
40.....	مشاكل المراهقة
44.....	كيفية القضاء على مشاكل المراهق
45.....	المراهقة و النشاط البدني و الرياضي
47.....	علاقة المراهق بالممارسة النشاط الرياضي
47.....	الدوافع المباشرة

48 الدوافع الغير مباشرة

48..... خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

52..... تمهيد

52..... الدراسة الاستطلاعية

53..... المنهج المتبع

53..... مجتمع البحث و عينته

53..... متغيرات البحث

53..... المتغير المستقل

54..... المتغير التابع

54..... مجالات البحث

54..... المجال المكاني

54..... المجال الزمني

54..... أدوات البحث

54..... الدراسة النظرية

55..... مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي

55..... طريقة تطبيق الاختبار وتصحيحه

56..... أبعاد الشخصية التي تقيس المقياس

56	القسم الأول: التوافق النفسي
56	اعتماد المراهق على نفسه
56	إحساس المراهق بقيمته
56	شعور المراهق بحريته
57	شعور المراهق بالانتماء
57	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد
57	خلو المراهق من الأعراض العصبية
57	القسم الثاني: التوافق الاجتماعي
57	اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية
57	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية
58	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع
58	علاقة المراهق بأسرته
58	علاقات المراهق في المدرسة
58	علاقات المراهق في البيئة المحلية
59	تقدير الدرجات في المقياس
59	صدق و ثبات المقياس
63	الأساليب و التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
63	اختبار T.test
63	معامل الارتباط بيرسون

64.....المتوسط الحسابي

64.....الانحراف المعياري

65.....خلاصة

الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج

67.....عرض النتائج وتحليلها

67.....الفرضية الجزئية الأولى

69.....تحليل ومناقشة أبعاد التوافق النفسي

69.....اعتماد المراهق على نفسه

70.....إحساس المراهق بقيمته

70.....شعور المراهق بحريته

70.....شعور المراهق بالانتماء

70.....تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد

71.....خلو المراهق من الأعراض العصبية

73.....الفرضية الجزئية الثانية

76.....تحليل ومناقشة أبعاد التوافق الاجتماعي

76.....اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية

77.....اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية

77.....تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع

78.....علاقة المراهق بأسرته

78.....	علاقات المراهق في المدرسة
78.....	علاقات المراهق في البيئة المحلية
83.....	مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
84.....	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
86.....	استنتاج عام
88.....	الاقتراحات و التوصيات
90.....	الخاتمة

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
60	توضيح معامل الصدق الذاتي للاختبار	01
61	يوضح ثبات كل بعد مقارنة بالمقياس	02
67	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بأقسام البعد النفسي	03
72	يمثل الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الخاصة ببعد التوافق النفسي	04
74	يمثل الدلالة الإحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الخاصة بأقسام بعد التوافق الاجتماعي	05
79	يبين الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الخاصة ببعد التوافق الاجتماعي	06
81	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي	07

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الخاصة بالقسم الأول لبعء التوافق النفسي	01
72	يبين الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الخاصة ببعء التوافق النفسي	02
76	يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالقسم الأول لبعء التوافق الاجتماعي	03
80	يبين الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الخاصة ببعء التوافق الاجتماعي	04
81	يمثل الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي	05

مقدمة:

يحمل الإنسان معه عددا من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى لإشباعها، فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس ومع المجتمع أي التوازن بين شخصه ومجتمعه. فالتوافق يعد مؤشرا على تكامل الشخصية؛ بحيث تكون قادرة على التنسيق وإيجاد حالة توازن بين حاجات الفرد وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتته مع تمتعه بنمو سليم، غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه.

وعلى هذا يعتبر التوافق معياراً للتفاعل الاجتماعي الناجح ودالاً عليه، حيث أنه للتعرف على مدى توافق الفرد نفسياً، ننظر إلى مدى نجاحه في تفاعله الاجتماعي واتساقه معه، ويرى " فروم " أن " الإنسان اجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه."

ولأن الفرد في مراحل التعليم، يدرس العديد من المقاييس والمواد التي تيرمج لكل مستوى، يختلف محتوى كل مادة عن الأخرى، و لعل أبرز هذه المواد ما يتعلق بتدريس النشاط الرياضي البدني، والذي يدرسه جميع الطلبة تحت إشراف أستاذ متخصص لتحقيق الأهداف التربوية الموضوعة وفق منهاج دراسي يحتوي على مظاهر مختلفة من الأنشطة البدنية والمهارات الرياضية، وهذه المظاهر تختلف باختلاف المراحل التعليمية، ويعد " فريدريك جونس مونس " أول من نادى بضرورة إيجاد برامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

تعد مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته و يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية، نتيجة لعدة تغيرات تطراً عليه في هذه المرحلة فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها



باختلاف ظروف الفرد و مدى عدته لاستقبالها فيصبح المراهق يثور لأتفه الأسباب و نجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة و المحيط و من جهة أخرى يبحث عن الحنان.

و يمارس المراهق في الثانوية النشاط البدني و الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية و العقلية النفسية الاجتماعية، إلا أننا نجد المادة في برامج

التمدرس في مختلف الأطوار مهمشة و ذلك راجع لكونها مادة غير أساسية كما أن حجمها الساعي لا يفوق ساعتين في الأسبوع كما نلاحظ أن الاهتمام بالمواد الأخرى على حساب النشاط البدني و

الرياضي من طرف اغلب شرائح المجتمع بما فيه الطبقة المتعلمة ولقد ارتأينا أن نحاول إلقاء

الضوء على أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي في إنماء الصعوبات التي ينتج عنها

الارتباك و العزلة عن المجتمع و كره الذات و كثرة الارتباكات السلوكية فهناك دراسة قام بها

(امارديكا) حيث يقول " إن اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك .

الوحيد الذي يتخذه الطفل من اجل تفريغ لكل الضغوط و الغرائز المكبوتة".

ويعتبر النشاط البدني و الرياضي أسلوبا لتنمية الذات و اتزانها ،ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية

للممارس ،كما أن تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم و التوجيه مميزة بمواقف و تفاعلات

اجتماعية بناءة مما يشكل تدريبا على الحياة الاجتماعية الناجحة و تدعيمها لها ،كما تساعد على

التفتح و النمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارس ، كما تعتبر التربية البدنية و الرياضية مصدرا

لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة و النشاط

الحركي ،فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهيئ الفرد لتحقيق النمو المتكامل

للنشأة وللبيئة المحيطة به،وذلك بإعداد المراهق حتى يكون مواطنا صالحا منتجا يستطيع النهوض

بالبيئة في جميع مفاهيم حياته، وهذا ما أدى بنا إلى دراسة دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ولهذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين : جانب نظري و جانب تطبيقي.

وعليه اشتمل الجانب النظري على التالي :

مدخلا إلى الدراسة و تضمن تحديد إشكالية الدراسة و ضبطها ثم الإجابة عنها بفرضيات بعدها تم قمنا بذكر أهداف البحث ثم ذكرنا أسباب اختيار الموضوع وتحديد مفاهيم ومصطلحات البحث ثم الدراسات السابقة والمشابهة.

الفصل الأول: النشاط البدني و الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي.

الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة).

اما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه فصلين:

الفصل الثالث: تناول الإجراءات المنهجية للدراسة و المتمثلة في تحديد المنهج المستخدم بعدها

وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة ثم صدق الاستبيان و كذا الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع: فقد تم فيه تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها و التعليق على مدى تحقيق

فرضيات الدراسة و التي من خلالها توصلنا إلى استنتاجات و خلاصة عامة أين تم طرح بعض

الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دارستها مستقبلا.

1-مشكلة البحث:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي الذي يعد جانبا في التربية العامة الهادفة إلى إعداد التلميذ بدنيا ونفسيا وعقليا في أي مجتمع بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها وتغلبا على العقبات التي تواجهها.

تتحقق أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي بدرجات متفاوتة وذلك حسب المواقف المتاحة لنجاح درس التربية البدنية والرياضية ولذا وجب على الأستاذ أيضا الدراية بخصائص النمو احتياجات التلميذ في هذه الفترة العمرية فأغلبية تلاميذ الطور الثانوي هم مرهقون، وما يميزهم في صعوبات نفسية واضطرابات فيزيولوجية فهم بحاجة إلى أكثر عناية واهتمام، وهنا يعتبر الأستاذ حجر الزاوية والعمود الفقري للعملية التربوية للاحتكاك المباشر مع التلميذ فهو يغرس فيهم قيم أخلاقية أساسها كفاءات وخبرات ضرورية للتكفل الذاتي ثم للتأثير على المحيط الخارجي.

كما نجد أن المدرسة الجزائرية بدورها من خلال برامجها التربوية والتعليمية تسعى إلى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته، ويعتبر النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة بنظمه وقواعده السليمة ميدانا هاما في ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات وجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره ونموه، فبعد أن كان النشاط البدني في القديم يهتم بجوانب التدريب فقط، تحول الآن إلى الاهتمام بتنمية الجوانب جسميا، انفعاليا، اجتماعيا.

وقد نتج عن ذلك الاهتمام أن توصل العلماء الباحثون إلى أن مرحلة المراهقة فترة هامة وحرجة في حياة الفرد، إذ تحدثوا فيها تغيرات وتحولات على الجانب الفيزيولوجي والنفسي الاجتماعي إضافة إلى أنها تكثر فيها مشكلات نفسية واجتماعية ولحلها هناك طريقة أنجع

للوصول إلى مطالب المراهقة وهي ممارسة النشاط البدني الرياضي والتي يعترف لها جميع المتخصصين بأنها عامل أساسي لتكوين جوانب شخصية المراهق خاصة الجانب الاجتماعي والنفسي وانطلاقاً من أهمية النشاطات البدنية والرياضية وانعكاساتها على النمو الاجتماعي والنفسي للمراهق فقد قمنا بطرح الاشكال التالي:

هل للنشاط البدني و الرياضي التربوي إسهام في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟.

-الأسئلة الجزئية :

1-هل هناك فروق دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني

في بعد التوافق النفسي في مرحلة التعليم الثانوي؟

2-هل هناك فروق دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني

في بعد التوافق الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي؟

2-الفرضيات :

-الفرضية العامة :

للسشاط البدني إسهام في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

-الفرضيات الجزئية :

1-توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني في

بعد التوافق النفسي في مرحلة التعليم الثانوي.

2-توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني في

بعد التوافق الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي .

3-أهداف البحث :

إن موضوع دراستنا يتمحور أساسا بشكل عام إلى التعرف على ممارسة النشاط البدني و الرياضي في مرحلة الطور الثانوي وبالأحرى على دورها في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهقين . فدراستنا تهدف إلى مايلي:

-معرفة إلى أي مدى يمكن للممارسة النشاط البدني و الرياضي أن يساهم في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ هذه المرحلة.

-إبراز دور الأنشطة البدنية و الرياضية في الحياة الاجتماعية و ذلك بتحسين العلاقات مع الآخرين و القضاء على المشاكل الاجتماعية.

-إبراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في تفعيل العلاقات الاجتماعية للأفراد.

4- أسباب اختيار الموضوع :

هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا الى اختيار الموضوع نذكر منها :

-التعرف على المشاكل النفسية و الاجتماعية التي يعاني منها تلميذ المرحلة الثانوية و دور النشاط البدني في التقليل منها.

-معرفة الصعوبات و العراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقين في مختلف الثانويات.

-تحسيس القارئ بمدى دور و اهمية المواضيع النفسية في المجال التدريسي و الرياضي.

-تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين و تسهل البحوث للقراء.

5- مفاهيم ومصطلحات البحث:

5-1- النشاط :

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر من لاستجابة. (أحمد زكي بدوي 1977).

5-2- النشاط البدني و الرياضي التربوي :

وهو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني و الرياضي التربوي التدريبي التنافسي و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكتملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد بيه كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية الخاصة لرياضة البدنية و الرياضية دورات رياضية تنافسية و غير تنافسية ممارسة داخل وخارج المؤسسة و المنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها و المنظمة الداخلية الخاصة أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية . (قاسم حسن حسين 1970).

و يعرف إجرائيا:

هي مجموع الأنشطة الفردية و الجماعية المقررة في مناهج التربية البدنية والرياضية ،وكذا المنافسات و الدورات التي تجري ما بين الأقسام أو الجماعة التربوية داخل المؤسسة و الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية.

5-3-التوافق: "هو حالة من التوافق والانسجام بين الفرد وبيئته وقدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفاته مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية." (الديب، 1988:113).

5-4-التوافق النفسي: "هو حالة من الاتزان الداخلي للفرد، بحيث يكون الفرد راضياً عن نفسه متقبلاً لها، مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات وحالة الاتزان الداخلي يمكن أن يصاحبها التعامل الايجابي مع الواقع والبيئة " (الشحومي ، 1989:21).

5-5-التوافق الاجتماعي : "هو تلك التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد أو في اتجاهاته وعاداته بهدف موازنة البيئة وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعاً لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة " (الحفني، 1975:57).

5-6-التوافق النفسي والاجتماعي : "هو حالة من التوافق والانسجام (علاقة متناغمة) مع البيئة تتطوي على قدرة الفرد علي إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية أو تجيب عن معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعانيتها الفرد " (الديب، 1988:117).

يعرف الباحث التوافق النفسي والاجتماعي بأنه " حالة من الرضي والقبول النابع من داخل الفرد وينعكس ذلك سلوكياً مع الآخرين في ضوء العلاقة المتبادلة بينهما.

"أي بين الفرد ونفسه وبين الفرد والآخرين."

تعريف التوافق النفسي والاجتماعي إجرائياً:

ويقصد به" الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون في المقياس الذي أعد لهذا الغرض " .

5-7-المراةقة:

التعريف اللغوي:

إن كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب ، أو الدنو من الحلم ، بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قوله راهق بمعنى غشا أو دنا منه ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج. (فؤاد البهي السيد ، 1975: 257).

التعريف الإجرائي:

هي مرحلة حساسة يمر بها كل فرد في الحيات حيث تتميز بالتغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية التي تنتقل به من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

التعريف الاصطلاحي:

هي الفترة العمرية الممتدة بين الثانية عشر و الثامنة عشر تقريبا و تتمثل في التغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد و تعتبر هذه المرحلة خطيرة في حياة الفرد لأنها تأخذ أشكالا عدة (إبراهيم ياسين الخطيب و آخرون ، 2003 : 47).

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

نوع الدراسة

دراسة ماجستير سنة 2009 . بن عبد الرحمان سيد علي بعنوان:

"مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق

النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. "

- أهداف الدراسة:

تتجه أهداف الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

-تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي و تحسين المستوى البدني.

-إبراز القيمة العلمية و العملية للألعاب شبه الرياضية.

-معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ.

-إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تحقيق التوافق المطلوب .

-معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية.

-منهج المتبع:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و ذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة.

-عينة البحث:

العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى و تتشكل من 40 تلميذ و تلميذة تم تحديدها

بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ، أما العينة

الثانية تتكون من 40 تلميذ و تلميذة تم تحديدهم بالأفراد ، الغير الممارسين للألعاب الشبه رياضية

أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ، و قد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية و

مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية و الثانوية.

- النتائج التي توصل إليها:

-الألعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه و محيطه أي المجتمع ، و

تحسين اللياقة البدنية و الحالة النفسية للتلميذ.

-نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي و لها نتيجة

على نفسية تلاميذ هذه المرحلة.

-تعمل الألعاب شبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكسابه مختلف الصفات و السمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

-تلعب الألعاب شبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا و أهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

-الدراسة الثانية:

مذكرة ماستر من إعداد الطالب غالمي عمر سنة 2012 من جامعة شلف تحت عنوان :

"هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في بناء العلاقات الاجتماعية (التوافق و الانتماء لدى المراهقين."

-أهداف الدراسة:

-لفت الانتباه إلى مكانة التربية البدنية بالمدارس.

-معرفة العلاقة بين التربية البدنية بالتوافق و الانتماء الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

-معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على المراهقين بعد نهاية النشاط البدني و الرياضي .

-معرفة نوع التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية و الاجتماعية أثناء حصة التربية و الرياضية و بعدها كيفية التعامل.

-معرفة كيفية تأثر حصة التربية البدنية و الرياضية على التلميذ المراهق حتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة كالاندماج في المجتمع ككل.

-إبراز قيمة التربية البدنية و الرياضية في خلق حالات الارتياح للمراهقين و معرفة اتجاهاتهم ،
نحو اللعبة المفضلة وما تحتويه من أنشطة و فعاليات الرياضية.

-معرفة مدى توفر الجو المناسب من حيث التوافق الدراسي للتلاميذ داخل المدارس الثانوية.

-المنهج المتبع:

اعتمد على المنهج الوصفي و ذلك لتلائمه مع طبيعة الموضوع.

- عينة البحث:

كانت طريقة اختيار العينة هي الطريقة العشوائية ، و قدر عدد أفراد العينة ب 80 أستاذ و ذلك
من مختلف ثانويات عين الدفلى المقدره ب 37 ثانوية.

-نتائج الدراسة:

-حصه التربية البدنية و الرياضية تساهم في تعزيز الانتماء الاجتماعي لدى المراهقين في
المرحلة الثانوية.

حصه التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة
الثانوية.

الدراسة الثالثة :

دراسة مخلفي رضا (2008) بعنوان "أهمية التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق
النفسي و الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات شلف".

وهدفت هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها
في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة
ومساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة ووضع الأسرة التربوية في

الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة.

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) الملائمة لبحثه وكانت عينة بحثه على تلاميذ باختيار عينة عشوائية مستخدما في ذلك أداة إختبار T-test و جاءت نتائجه على الشكل التالي :

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد، فهي تكسبهم الجبران كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة.

الدراسة الرابعة:

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 الطبقيّة العشوائية قوامها 60 تلميذا بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية، وكانت أهم النتائج:

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

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

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

-معدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي للعينة قيد البحث للمجموعة الضابطة، والتي لم يطبق عليها برنامج الألعاب التمهيديّة الجماعية المقترح بنسبة 5.38%.

تحليل ونقد الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة تأثير المتغيرات المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي، الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ، حصة التربية البدنية والرياضية، التربية البدنية والرياضية، واتفقت هذه المتغيرات إلى حد ما مع متغير الدراسة الحالي "النشاط البدني الرياضي التربوي"، حيث أنه مصطلح يشتمل على كل المتغيرات سابقة الذكر، المذكورة في الدراسات السابقة و التي تناولت إبعاد مختلفة من ممارسة النشاط البدني الرياضي . و هدفت معظم الدراسات السابقة إلى مايلي:

إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تحقيق التوافق المطلوب .

معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على المراهقين بعد نهاية النشاط البدني و الرياضي .

التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

و اتفقت أهداف الدراسة الحالية ،مع أهداف الدراسات السابقة إلى حد ما، و اتبعت الدراسات السابقة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي و المقارن، و المنهج التجريبي، بتصميم مجموعة تجريبية، أو مجموعتين، تجريبية و ضابطة.

كما استخدمت الدراسات السابقة الأدوات التالية في جمع المعلومات: البرامج المقترحة، الاختبارات، المقاييس و الاستبيانات واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في إتباع المنهج الوصفي المناسب للدراسة الحالية.

كما أننا في بحثنا عن الدراسات السابقة لم نجد دراسة تناولت موضوع بحثنا بالضبط ، فأرئينا إلى البحث عن دراسات مشابهة لكل متغير من متغيراتنا و بعدها نقوم بحوصلة عن هذه الدراسات.

تمهيد :

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرّف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب

في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي النتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني .

التوافق مصطلح شديد الارتباط بالشخصية في جميع مراحلها و مواقفها و هو ما أهله لأن يكون أحد المفاهيم الأكثر انتشارا و شيوعا في علم النفس ، و كذا الصحة النفسية و قد تضاعفت أهميته في هذا العصر الذي ازدادت فيه الحاجة إلى الأمن و الاستقرار النفسي و الاجتماعي ، و قد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم و يجمعون بأنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهم الفرد نفسه و الثاني البيئة المادية و الاجتماعية ، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية و السيكولوجية و تحقيق مختلف مطالبه متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته و للجماعة التي يعيش بين أفرادها.

فسيكون محور دراستنا في هذا الفصل أبرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي و نظرا لكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة فسنتناول كذلك أهم أبعاد التوافق بما فيها التوافق لنفسي و التوافق الاجتماعي بمختلف خصائصه و العوامل المؤثرة فيه.

1- النشاط البدني الرياضي التربوي:**1-1- تعريف النشاط البدني:**

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ،في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (امين انور الخولي،2001:ص120).

1-2- تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

و يعرف " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي.

أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضا على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب (امين انور الخولي، 1996: ص32).

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا (علي يحي المنصور، 1971: ص209).

1-3- أنواع النشاط البدني و الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته و من بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثله كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

✓ ألعاب هادئة

✓ ألعاب بسيطة

✓ ألعاب المنافسة

1-4- خصائص النشاط البدني و الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

✓ النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع

✓ خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.

✓ أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.

✓ يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

✓ لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه (عصام عبد الخالق ، 1982 :ص 19).

1-5- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

✓ الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي

✓ الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي

1-6- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

1-6-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي (عصام عبد الخالق ، 1982: ص 19) .

1-6-2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

1-6-3- الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة ، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات
 تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة (محمد حسن علاوي ، 1994 : ص 161)

1-7- أهمية النشاط البدني الرياضي:

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة
 على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية
 كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع
 الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و
 إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية-
 المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل
 شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في
 إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية
 هي التنوير المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و
 ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و
 تاريخيا .

و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط
 Socrateمفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية
 كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر
 Schillerفي رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد

المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة و يقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ،بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه" ،ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم. (محمد بقدي ، 2010-2011 : ص 43) .

1-8-1 - الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداية مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية.

1-8-1-1 أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

1-8-1-2 أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ،فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد و لابد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ،ولا يتحقق ذلك دون دراسة و

تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة .

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عوناً موجهاً و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منطقة (محمد بقدي ، 2010 - 2011 : ص 23-24) .

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

1-8-3- أهداف التربية البدنية و الرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة و تقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و الصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية و برامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى و تكوين الشخصية و إظهار صفات كالشجاعة و الصرامة ، التعاون ، الطاعة ، حب النظام (امين انور الخولي ، 1980 : ص 133) .

1-9- دور النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات... و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين ، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، و يدمجه في المجتمع.

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:

-تحسين الحالة الصحية للمواطن.

-النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.

-النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .

-التقدم بالمستويات العالية (عصام عبد الخالق ، 1972 : ص 11) .

1-10- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة... إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام ، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امتثال... إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي. و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، وما يميز فترت المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحرف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة ، و المستويات الاجتماعية ، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي ورأي قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق (عصام عبد الخالق ، 1972: ص 134) .

2- التوافق النفسي الاجتماعي

2-1- التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق و ذلك حسب اهتمام و اتجاه العلماء و الباحثين ومن بين أهم التعريفات نجد تعريف لازاروس : "التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة (رمضان محمد القدافي، 1998 : 109). يشير هذا التعريف الى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها . و يعرفه كارل روجرز: على أنه " قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته". (رمضان محمد القدافي، 1998:110).

يشير تعريف كارل روجرز للتوافق على كيفية ادراك و تقدير الفرد لذاته فالفرد المتوافق هو الانسان القادر على ادراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل كل الحقائق و المواقف التي يتعرض لها حتى و لو لم تكن تعجبه ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته. ويرى أحمد عزت راجح (1973) أن التوافق "هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه و عاداته عندما يواجه موقفا جديدا، أو مشكلة مادية، أو اجتماعية، أو خلقية، أو صراعات نفسية، تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة". (أحمد عزت راجح، 1985 : 578)

2-2- التوافق النفسي:

يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته و توافقه مع الوسط المحيط به، و كل المستويين لا يفصل عن الآخر و انما يؤثر فيه و يتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا و يضيف علماء النفس بقولهم أن "التوافق الذاتي هي قدرة الفرد على التوفيق بين

دوافعه و بين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي.(جمال أبو دلو ، 2009 : 228).

كما يقصد بالتوافق النفسي رضي الفرد عن نفسه و تتسم حياته بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق و النقص فيتمكن من اشباع دوافعه بصورة ترضيه و لا تغضب الجميع . (مصطفى فهمي، 1979 : 34).

خلاصة القول في هذا الاطار هي أن التوافق النفسي يعتبر مجموعة السلوكات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام و تحقيق الاستقرار مع نفسه أولا و مع الآخرين ثانيا، و تحقيق أهدافه و يظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته، قبول الآخرين له و الخلو من الحزن الذاتي و تقبله لذاته.

2-2-1- معايير التوافق النفسي :

لقد أشار "لازاروس" و "شافر" قد تم تحديد معايير التوافق النفسي في الأتي :

- الراحة النفسية: يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه و يقرها المجتمع.

- الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل و الانتاج و الكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم و مهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملا فنيا، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته و تحقيق أهدافه الحيوية و كل ذلك يحقق له الرضا و السعادة النفسية.

- مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية : ان بعض الأفراد أقدر من غيرهم على انشاء علاقات اجتماعية و على الاحتفاظ بالصدقات و الروابط.

2-2-2- العوامل التي تعيق اتمام التوافق النفسي :

يتعرض الانسان لعوائق كثيرة تمنعه من تحقيق أهدافه و اشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع للانسان بذاته و البعض الآخر خارجي يرجع الى البيئة التي يعيش فيها و لقد أجمل " حسين أحمد حشمت و مصطفى باهي " (2007)، أهم العوائق في النقاط التالية :

- النقص الجسماني : تؤثر الحالة الجسمية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل (المريض) الذي تتنابه الأمراض تقل كفاءته و يكون عرضه لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

- عدم تناسب الانفعالات و المواقف : ان الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد و لها أثرها الضار جسمانيا و اجتماعيا.

- الصراع بين أدوار الذات : ما يؤدي عادة الى الصراع و عدم التكيف وجود مجموعة من العوائق و المتمثلة في :

- عوائق نفسية و منها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه و عدم قدرته على اختيار أي منها في الوقت المناسب .

- عوائق مادية و اقتصادية يعتبر نقص المال و عدم توفر الامكانيات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه و رغباته و هذا ما يسبب له الشعور بالاحباط.

- عوائق اجتماعية و تتمثل في العادات و التقاليد و القوانين الموجودة في المجتمع و التي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه و اشباع حاجاته و ذلك بضبط سلوكاته و تنظيم علاقاته.

2-3- التوافق الاجتماعي :

هناك مفاهيم و تعاريف عديدة للتوافق الاجتماعي و لذا سوف نستعرض أهمها:

يعرف الباحث "مصطفى فهمي" التوافق الاجتماعي بأنه : " هو قدة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها و الاحتكاك و الشعور و الاضطهاد".

أما الباحث "محمود عملية هنا" يرى أن التوافق الاجتماعي أن مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد و شعوره بالأمن الاجتماعي.

(حسين أحمد حشمت. 2007 : 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- و المقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل و ظروف طبيعية ومادية مثل وسائل الوصلات، الأجهزة و الآلات. أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات بالآخرين في اطار التعامل الانساني، الألفة، الثقافة التبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم و العادات و الأهداف العامة و المصالح الانسانية المشتركة... من خلال ما سبق من تعريفات يمكن أن نستخلص أن التوافق الاجتماعي هو عملية منسجمة و متفاعلة بين الفرد و بيئته الاجتماعية أين يستطيع هذا الأخير التوفيق بين اشباع حاجاته الذاتية وفق متطلبات العالم الخارجي وبالتالي تحقيق الاتزان و الاستقرار في علاقاته و شعوره بالأمن مع التزامه بمختلف المعايير التي يفرضها المجتمع.

2-3-1- معايير التوافق الاجتماعي :

لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية :

-أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته و أن يضع نفسه في مكان الآخرين بمعنى أن يكون قادرا على التفكير و الشعور و التصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الآخرين.

-نجاح الفرد في اقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة كما يتطلب من أن يسخر مهارته و امكانياته لصالح الجماعة و هو لن يتراجع و انما سيكون قادرا على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة.

أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة، فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على احترام حقوق الآخرين بمعنى أن أهداف الشخصية يجب أن لا تتعارض مع هذا الهدف الانساني الكبير و الا حدث تناقض و التضارب بين أهداف الفرد و أهداف الجماعة و من هنا ينشأ الصراع.

شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين الأفراد الآخرين و يقصد بذلك التعاون التشاور معهم في حل أو مناقشة ما، يواجهه من مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة و تنظيم حياتهم أعمالهم.

مما سبق يتضح أن قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي تكمن في ميله الى مسايرة الجماعة و الاحساس بالألفة و المودة.

2-3-2- العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي :

رغم أن هدف الفرد في الحياة هو تحقيق اتوافق و الاتزان الا أنه يواجه عقبات تحول دون تحقيق ذلك، قد تعود الى خاصية الفرد ذاته أو داخله تعيق توافقه الاجتماعي، و قد تعود الى البيئة التي يعيش فيها.

- العقبات الخاصة بالقدرات الفردية :

ان الفرد في مراحل حياته يتعرض الى عوائق مختلفة سواء كان عائق عضوي كنقص السمع، البصر أو ضعف في الصحة و قصور عضوي، أو يكون عائق عقلي كانخفاض الذكاء و بالتالي نقص في الأداء و الاستعداد و قد يكون العائق نفسي كالقلق التعب.. عدم الثقة و القدرة على اقامة علاقات مع الآخرين و شعوره بعدم الرضا عن نفسه ولا يستطيع الدفاع عنها.

- العقبات الاجتماعية :

بالاضافة الى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة و الصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة. كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات لاجتماعية و تقبله لمختلف عادات و تقاليد المجتمع.

و نستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق الاجتماعي للفرد و ما عليه سوى تجاوزها أو التأقلم معها للوصول الى الشعور بالرضا.

2-4-1- التوافق النفسي الاجتماعي :

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

الانسان اجتماعي بطبيعته و رغم ما يتميز به من خصائص نبيلة فعملية التوافق لن تحدث الا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج و تجاوز صراعات في ضوء متطلبات المجتمع اذ يرى "خير الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو "قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته و حاجاته من جهة و متطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي و الاجتماعي

و احساسه بقيمته و شعوره بالانتماء و التحرر و الصحة العقلية و الخلو من الميول المضادة للمجتمع.

و يرى "كيب" و "ليهنر" (1964) أن تحقيق التوافق العام (النفسي الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي :

-وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف و القوة.

-زيادة الوعي بالآخرين و بحاجاتهم و رغباتهم و احترام آرائهم.

-زيادة الوعي بمشاكلهم و أبعادها وأهميتها و درجاتها.

بناء على ما سبق تستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته من رغبات و متطلبات و البيئة التي يعيش فيها و قدرته على بناء علاقات اجتماعية و الالتزام بالعادات و التقاليد و القوانين المفروضة من المجتمع.

2-4-2- عملية التوافق النفسي الاجتماعي :

يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي عملية التكامل بحيث يرى "فائز أحمد" بأن التكامل بينهما يبدو واضحا، فالتوافق عملية ذات وجهين تتضمن الفرد الذي ينتمي الى المجتمع بطريقة فعالة، و في نفس الوقت يقدم للمجتمع الوسائل لتحقيق الطاقة الكامنة في داخل الفرد لكي يدرك و يشعر و يفكر ليحدث تغيير في المجتمع ، بحيث أن الفرد و المجتمع يرتبطان معا في علاقة تبادلية تأثيرية.(رياش سعيد، 2008 : 108).

فعملية الانسجام بين الفرد و نفسه و بين الفرد و المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه من بين أهم الأبعاد في حياة الفرد، و على هذا الأساس يرى الباحث"مجدي عبد الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي لا يتم في اطار منفصل رغم وجود من يرى أن ثمة فرق مبدئي بينهما، "فالتوافق

النفسي" يتضمن كيفية بناء الفرد لتوافقه النفسي في اطار التعديل و التغيير أما "التوافق الاجتماعي" فيتضمن كيفية استخدام الشخص لهذه التوافقات الذاتية في مجالات حياته الاجتماعية، تربويا و مهنيا و صحيا، و يتفاعل مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تعرضه للمشاكل، مما يثبت بتوافقه النفسي أو عدم توافقه الاجتماعي بالتالي الصحة و المرض النفسي.(مجدي محمد عبد الله، 1996 : 251).

أخيرا تبقى عملية التوافق النفسي الاجتماعي للفرد ذات أهمية في تحقيق الأهداف ، اشباع الحاجات، اذ تهدف هذه العملية الى رضا النفس و استبعاد التوتر و تحقيق الاستقرار و قدرة تعديل سلوكه لاحداث علاقة توافق بينه و بين البيئة مما يضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و معايير الاجتماعية و كذلك تحقيق الرضا النفسي و الاجتماعي.

خلاصة:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس و الصحة النفسية، و عن طريقها يحقق الفرد ذاته النفسية و الاجتماعية و لقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق مع تناول أهم المصطلحات المرتبطة بالتوافق و مستوياته كما تناولنا التوافق النفسي و التوافق الاجتماعي كلا على جهة بتقديم التعريف و أهم المعايير و مختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق سواء النفسي أو الاجتماعي و وصول الفرد الى تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي يعني لقدرة على تحقيق أهدافه ، حاجاته و دوافعه وفق المتطلبات و الشروط التي يفرضها المحيط، كما تناولنا في هذا الفصل أبرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي.

الفصل الثاني:

خصائص المرحلة

العمرية (15-18

سنة)

تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد ، لهذا اجتهد أغلب علماء النفس و الاجتماع و علماء التربية نظرا لكثرة التغييرات التي تمس المراهقة في مختلف جوانبه الشخصية و مختلف المراحل السنوية التي يمر بها في هذه الفترة .

و تقتصر هذه المرحلة بأنها فترة اضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته و سلوكياته النفسية و الاجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة باعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية وإثارة .

1- مفهوم المراهقة:

يعرفها لوهاال "le hall" (1985) كما يلي: " المراهقة هي بحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج في المجتمع الذي لا تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية ، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تغيرات على المستوى الشخصي لاسيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين.

كما أشارت إليها محذب رزيقة (بدون تاريخ) : يرى دورتي روجرز "أن المراهقة هي فترة النمو الجسدي وهي ظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ، كما أنها فترة تحولات مابين البلوغ الجنسي والرشد وتختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف الأفراد والمجتمعات الحضرية والمجتمعات الأكثر تمدنا والمجتمعات الأكثر برودة" (محذب رزيقة :

.(107)

كما يرى sillammy (1983) المراهقة هي مرحلة من الحياة ،بين الطفولة و سن الرشد تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية ،تبدأ عند حوالي(12 إلى 13)تنتهي عند سن(18إلى20سنة).

هذا التحديد غير دقيق لأن ظهور المراهقة يتم حسب الجنس و الظروف الجغرافية ،والعوامل الاقتصادية والاجتماعية .وتتص بالتحديد النشاط الجنسي و تصحبه تثبت المصالح المهنية و الاجتماعية،الرغبة في الشعور وتعني الحياة الانفعالية ،وتحديد القدرات الخاصة وتزداد الحقدة مع التجريب .

-كما قالت سعدية علي بهادر (1980):عرفها العالم هوروكس HORROCKSE على أنها " :الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه.

ويعرفها العالم هول ستانلي- HOLL STANLI " على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوتر العنيف(سعدية علي بهار ،1980، :25).

و يرى "رونيه أوبير"(1993) في كتابه التربية العامة" أن مرحلة المراهقة تتميز بانطلاق الحاجة إلى الاجتماع و الشعور الواضح بالحاجة إلى رفاق،بل إلى الصداقة العنيفة كروح المشاريع و الحماسة و التضحية و النزوح المتزايد إلى التضامن و إلى جانبها أيضا الشخصية الأذية و الغامضة أحيانا.(رونيه اوبير ، 1993 : 223).

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ،حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

2- خصوصية المراهق :

تقول تشيريل فينشتاين (2007) :كان العلماء يفترضون حتى فترة قريبة أن الدماغ يتوقف عن النمو عند انتهاء مرحلة الطفولة،ويظل الحال على ما هو عليه بقية حياة الشخص. لكن التطورات الحديثة في مجال تكنولوجيا تصوير الدماغ،وبخاصة أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي،مكنت علماء الدماغ والأعصاب من النظر إلى داخل دماغ المراهق و فحصه. وكان مما اكتشفوه أن الدماغ يظل ينمو حتى سن العشرين على أقل تقدير (تشيريل فينشتاين ،2007 : 10).

وهذا يفسر لنا السبب في تصرفات المراهق وسلوكياته ، حيث أنه لا يوجد شيء أكثر تقلبا أو غموضا من سلوك المراهقين إن المشكلة الحقيقية لتعقيد سلوك المراهقين في هذه الفترة تكمن في أن المراهقين يشعرون بالأمور قبل أن يتحكموا فيها أو يتحدثوا عنها ، فهم يشعرون بإحساس لكنهم يفتقدون القدرة على التعبير عنه بشكل مناسب اجتماعيا مما يوسع الهوة بين المراهقين وبين العالم من حولهم.

3- مراحل المراهقة :

أفاد عبد الرحمان الوافي و آخرون (2004) بما يلي : إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاث مراحل تتمثل في :

-المرحلة الأولى:

و تسمى بالمراهقة المبكرة (11—14 سنة) "حيث يرى علماء النفس أنه في مرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل و ذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة و الدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية الحديثة و الفيزيولوجية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و الدينية و

الأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور و أهم مظاهر لنمو فيها هو البلوغ الجنسي و نمو الأعضاء التناسلية ."

- المرحلة الثانية :

تسمى هذه المرحلة بالمراهقة المتوسطة (14—18 سنة) في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي و باستقلال الذاتي نسبيا كما تتضح له المظاهر المميزة و الخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى لذلك تراه يهتم كثيرا بنموه الجسمي كما تعتبر هذه الفترة فترة التكوين مهني و دراسي لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.

4- خصائص مرحلة المراهقة:

4-1- الخصائص الإنمائية الجسمية : يجملها مصطفى فهمي(1967) فيما يلي:

النمو بصفة عامة يقصد به التغير نحو اتجاه عادي مقبول ، وعند المراهق يظهر في ناحيتين أساسيتين.

أولا :الناحية الفيزيولوجية : وتشمل نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية ، وأن اكتمال الغدد - غدد الجنس - ذات اثر بالغ على الجسم ، وعلى الحالة المزاجية والنفسية للمراهقين.

ثانيا :الناحية الجسمية و المورفولوجية: وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجسم العصبي بمقدار سنة تقريبا ، مما يسبب للمراهق تعباً وإرهاقاً ، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة ، تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي.

كما يبلغ الفتيان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا ، حيث تأخذ ملامح الوجه والجسم صورتها النهائية تقريبا ، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز عضلات الفتيات بالمرونة والليونة إضافة إلى أن الفتيان أطول وأثقل وزنا من الفتيات.

4-2- الخصائص الحركية:

في مرحلة النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة ويستطيع فيها الفتيان والفتيات سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها و تثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعده على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوى العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجماز . السباحة...

كما تساهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية كما تلعب أيضا عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح عمليات التعلم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة (مصطفى فهمي ، 1967 : 227) .

5- مشاكل المراهقة:

يقول خليل ميخائيل معوض (1979) :يمكن تسليط الضوء على بعض المشاكل التي يتعرض لها المراهق والتي نذكر منها:

-المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال.

وثرته لتحقيق هذا التطلع بثتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها أو أحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية . بل أصبح يناقشها و يزنها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه ، لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ، بثورته وتمرده وعناده فإن كانت كل من الأسرة والمدرسة والزملاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية ، فهو يحب أن يحس بذاته وأن يكون شيئاً يذكر حتى يعترف الكل بقدره وقيمه

-المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهقين يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها وشدة اندفاعها ، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية ، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً ، فيشعر المراهق بالفخر ، وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ ، كما يتجلى بوضع خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه و تصرفاته ما لا شك فيه أن توتر الآباء والأمهات والقادة في المجتمع قد يترك أثراً في

نفسية المراهق ويترتب على هذا نظرتة للحياة تصبح كثيية مليئة بالحقد عامرة بالقلق والاضطرابات بدلا من أن تكون نظرة تفاؤل وحب وسعادة.

- المشاكل الاجتماعية:

قد تنشأ مشاكل المراهقة من احتياجاتها السيكولوجية الأساسية مثل: الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأنه الفرد المرغوب فيه فعلا ، لذلك لكل من الأسرة والمجتمع والمدرسة مصادر تأثير على المراهق وكيف يتعامل معها هذا الأخير.

أولا : الأسرة كمصدر تأثير : إن المراهق في هذه الفترة من العمر يميل إلى الاستقلالية والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا لشأنه، واحتقارا لقدراته. كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد المراهق يميل إلى نقد ومناقشة ما يعرض عليه من آراء و أفكار ، ولم يعد يتقبل كل ما يقال له، بل وأكثر من هذا تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد. "إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله ، أو تمرده وعدم استسلامه "

ثانيا : المجتمع كمصدر تأثير : الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة ، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة لتمتعهم بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء ، وبالمقابل هناك من يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب مهارات اجتماعية إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية، لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين ، وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له.

ثالثا : المدرسة كمصدر تأثير : المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم. وتأثير المدرسة تعرض لثورة المراهق وطمسها ، وبالمقابل المراهق يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة العمرية ، ويرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية فلا يستطيع

أن يفعل ما يريد في المدرسة ، وعلى هذا الأساس فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا عن ثورته كاصطناع الغرور ، أو الاستهانة بالدرس ، أو قد توصله الثورة أحيانًا لدرجة التمرد والخروج عن سلطة المدرسة والمدرسين بوجه خاص (خليل ميخائيل معوض ، 1979: 89).

-المشاكل الصحية:

يضيف " حامد عبد السلام " (2001) عن مشاكل المراهقة المتعبة قائلاً " : الصحة حالة إيجابية تضمن التمتع بصحة العقل ، والجسم وليس بمجرد غياب أو انعدام أعراض المرض النفسي " -وإن الصحة النفسية تؤدي إلى التكيف الجيد الذي يدعو للصحة ، فهما عنصران متكاملان. -إن الاضطرابات في النمو قد يكون بداية المشكلات الصحية ، وذلك حسب تكرارها ودرجتها في التأثير ، ومن أهم هذه الاضطرابات نجد:

*الإضطرابات السلوكية :كالارتعاش أو مص الإبهام ، أو عض الأظافر .

*الإضطرابات في التغذية :كقلة الأكل ، ونقص في الشهية أو الإفراط أو الشراهة الزائدة.

*الأزمات العصبية :كرفع الرجلين أو الرأس والكتفين وعدم الاستقرار والانفعالات وسرعة الغضب

*اضطرابات النوم :مثل الكلام والمشي أثناء النوم ، الأحلام المزعجة وأحلام اليقظة

- المشاكل الأسرية و الاقتصادية:

إن علاقة المراهقين بوالديهم أو بالكبار الذين يحيطون بهم قد تبدو متعارضة أو متناقضة لأنه من ناحية يذكر المراهقين أنهم يريدون التخلص من سيطرة آبائهم وأمهاتهم ، كما أن أفكارهم كذلك متقلبة مثل:التقلب في الضحك إلى البكاء ، إلى الرغبة الملحة على النفور الشديد أي الانتقال بين النقيضين. وبخصوص الجو الاقتصادي الأسري ، أي الواقع الذي تعيشه الأسرة من حيث المداخل والمصاريف يرى أن الأسرة .

تتعطف إما نحو الفقر والاحتياج ، وإما نحو التوسط والغنى ، وكلى المنعطفين له اثر في تكييف الأبناء و اتجاهاتهم ، فعدم قدرة الأسرة على تلبية متطلبات المراهق من توفير الغذاء والملابس والأدوات المدرسية تجعله يعيش حالة من القلق ، وعدم الارتياح حيث أن هذا الأخير يأتي من الحاجات والمتطلبات التي تعجز الأسرة التي ينتمي إليها عن تلبيتها له والشعور بالقوة عندما تلبى كل الحاجات(حامد عبد السلام زهران ، 2001 : 395) .

6- كيفية القضاء على مشاكل المراهقة:

يقول سامي محمد ملحم (2004) :أطلق على مرحلة المراهقة " عمر المشاكل" و "مرحلة الأزمة " وغيرها من التسميات لاحتوائها على صعوبات من الصعب التخلص منها إلا بتضافر جهود ومساعي الجميع من مجتمع ، أسرة ، مربي ومدرسة...إلخ لأن المراهق بمفرده لا يستطيع الخروج من دائرة المشاكل الجسمية ، النفسية ، الاجتماعية ...إلخ. بل قد يوصله إلى أمراض أهمها:

- **بدنية** : تتمثل في تشوهات بدنية ، أو سمنة أو قصر في القامة ، والسبب هو عدم الاعتناء بالطفل خلال نموه مثل : قلة التغذية ونقص الحركات البدنية التي تساعد هرمونات النمو ، حيث هناك عدة دراسات أقيمت في هذا المجال ، أين تؤكد على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا في العضلات
- **نفسية** : بسبب التغيرات الجسمية والجنسية التي تحدث للمراهق ، فإنه يصاب بعدة أمراض نفسية كالقلق ، الخوف و الإضطرابات التي تؤثر على تكوين شخصيته ، لذا يجب على الكبار مساعدته والوقوف بجانب المراهقين في وضعيتهم مثل : تربيتهم جنسيا حيث يجب على المراهق أن يتعلم شيئا عن ظاهرة التوالد ، وأن تتعرف البنات عن سبب المحيض وكيف يقابلنه

، كما يجب تقديم الإرشادات والمساعدات على خلق جو اجتماعي سليم وتحقيق النمو النفسي المتكامل.

- **اجتماعية :** تميز هذه المرحلة "المراهقة" بالصراع بين المراهقين والمجتمع ، التقاليد والأسرة حيث أن المراهق له رغبة في التحرر من سلطة الأسرة و اكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار .فهذا الصراع يمكن أن يؤدي بالطفل المراهق إلى عدة مشاكل اجتماعية كالخروج من البيت ، والقيام بعلاقات اجتماعية و الاهتمام بالعلاقات الجنسية فهنا تبرز أهمية المحيط والمجتمع في القضاء على كل المشاكل و الأمراض (حامد عبد السلام زهران ، 2001: 287).

● 7- المراهقة و النشاط البدني و الرياضي:

كما نوه غياث (1989) إلى دور النشاط البدني و الرياضي كمادة مساعدة ومكيفة ومنتشطة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي يعجز المنزل على تحقيقها له.

كما يقوم النشاط البدني و الرياضي بصقل مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر ، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم ، بدلا من أن تقف عائقا لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكليف ساعات حصص التربية البدنية والرياضية داخل وخارج الثانوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق ،وعندما يتعب المراهق عضليا فإنه يستسلم للراحة والنوم باعتبارهما ضروريان لهذه المرحلة ،

عوض أن يستسلم للكسل والخمول وهذا بطبيعة الحال دائما من أجل استعادة النشاط الفكري والدراسي بعد ذلك ، ومن الناحية الاجتماعية فإن النشاط البدني و الرياضي يلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية ، ومساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة و من الناحية التربوية فإن التربية البدنية والرياضية تنمي للمراهق الصفات الخلقية كالطاعة والصبر والشعور بالصدقة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء ، كما يستطيع النشاط البدني و الرياضي أن تخفف من وطأة المشكلة النفسية ، فعند ممارسة المراهق للنشاطات الرياضية المختلفة ومشاركته في اللعب يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات الغير مرغوبة ، مثل الخوف ، القلق ، الكراهية و الغيرة. وهكذا نرى أن باستطاعة النشاط البدني و الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة النفسية وذلك بإيجاد منفذ صحي وسليم للعواطف ، وإعطاء نظرة متفائلة وجميلة للحياة(حامد عبد السلام زهران ، 2001 :38).

يقول علي سليمان (1996): تظهر أهمية النشاط البدني و الرياضي حسب بعض المفكرين على أنها مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز على توفيرها له المربي.

ويعتبر النشاط البدني و الرياضي عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين حيث تهيئ للمراهقين نوع من التداوي الفكري والبدني، ويجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن حركات رياضية متزنة ومنسجمة ومتناسقة، تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية

والنفسية ككل، كما يلعب أيضا دورا أساسيا في تنمية عملية التوافق العضلي والعصبي وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات كم الناحية البيولوجية والتربوية، فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة النشاط البدني و الرياضي، فان عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية وعند ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي ومشاركته في اللعب واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين التلاميذ والاتجاهات الغير مرغوب فيها مثل الخوف والقلق والكراهية والخجل وغيرها وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواصف، وخلق نظرة متفائلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية، ولهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تهتم أكثر به بدل أن تقف عائقا وهذا لا يأتي إلا بساعات من النشاط الرياضي داخل الثانوية وخارجها (علي سليمان ، 1996 :37).

8- علاقة المراهق بالممارسة النشاط الرياضي :

يقول محمد حسن علاوي(1994): لكل فرد في المجتمع دوافع و أسباب واضحة للقيام بعمل ما و لقد حدد الباحث " روديك" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و قسمها إلى نوعين أساسيين:

8-1- الدوافع المباشرة :

- * المتعة الجمالية بسبب الرشاقة و جمال الحركات كما في الجمباز و التزلج.
- * الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهدا وقتا خاصة عند تحقيق النجاح .
- * الشعور بالارتياح كنتيجة للتعب من جراء التدريبات الصعبة و الشاقة و التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الإرادة .

8-2- الدوافع الغير مباشرة :

- * محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عند ممارسة النشاط الرياضي .
- * ممارسة النشاط البدني لإسهام في رفع قدرات الفرد على العمل و الإنتاجية .
- * الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد بانتمائه إلى النوادي الرياضية إذ يمثلها رياضيا و اجتماعيا
- كما قام المفكر محمد حسن علاوي بتعرف على النشاط الرياضي للأصحاب المستويات العالمية من الذكور و الإناث فاختار عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات تمثلت دوافعهم فيما يلي :
- * نمو الشخصية
- * تحسين المستوى الرياضي و البدني و اكتساب نواحي عقلية و نفسية
- * اكتساب السمات الخلقية .
- * التشجيع الخارجي (محمد حسن علاوي، 1994 :160-161).

خلاصة

ومما سبق نجد أن فترة المراهقة قد استدعت انتباه الكثير من العلماء والباحثين من علماء نفس وتربية واجتماع...الخ، ومهما كانت تفسيراتهم فثمة اتفاق على أنها مرحلة يتحول فيها الفرد من عالم الطفولة الذي يمثل عالما من جميع الجوانب إلى عالم أكثر خصوصية هو عالم راشد ليكون له بذلك دورا بارزا داخل مجتمعه.

فهي مرحلة للنمو والارتقاء من جميع الجوانب لاسيما الجسمية منها والجنسية والعاطفية والعقلية والاجتماعية والدينية فيحدث تغير في تكوينه الجسمي وما يصاحب ذلك من اتساع مداركه العقلية وفترة للتقلبات الوجدانية العاطفية والتحولات العلاقات الاجتماعية ليبرز بذلك دوره ومكانته داخل مجتمعه وجماعته وفترة روحية لأن المراهق أصبح بذلك مكلف أمام خالقه بأي فعل يقوم به. وكلها عوامل متداخلة ومؤثرة في بعضها البعض ليشكل بذلك كيان المراهق وشخصيته وهي فترة يحتاج فيها المراهق للكثير من الحاجات وتورقه الكثير من المشاكل والعوائق.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية لوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة.

ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجة موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء.

واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقا من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1. الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها و جوانبها.

كما لا يخفى على أي باحث أن يضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية الإشكالية ولما كان المقياس هو احد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث باعتبار أن دراستنا (اسهام النشاط البدني والرياضي الترويبي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية).

فقمنا في هذا البحث بزيارة إلى ثانوتين من ثانويات مدينة مغنية وقمنا بتوزيع المقياس على عينة من التلاميذ متكونة من 20 تلميذ ، بعد التوصل إلى النتائج عاودنا نفس العملية السابقة على نفس العينة من التلاميذ وقمنا بمقارنة الإجابات الأولى مع الإجابات الثانية وقمنا بحساب معامل الثبات معامل بيرسون.

2.منهج البحث:

يرتكز استخدام الباحث لمنهج دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه ، فاختلف المواضيع من حيث الوضوح والتحديد يستوجب اختلاف المناهج المستعملة ،وفي الدراسة الحالية ، وتبعا للمشكلة المطروحة و المتمثلة في " هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم ، إذ يقوم بوصف ما هو ملائم أو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات الموجودة بين الوقائع ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها بل يمضي إلى ما هو ابعده من ذلك ، فكثيرا ما يقترن الوصف بالمقارنة لأن الوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل جوهر البحث الوصفي كما أن عملية البحث لا تكتمل حتى تتضمن هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات المغزى للمشكلة المطروحة.

3.مجتمع البحث و عينته:

يتمثل مجتمع البحث في دراستنا في طلبة الطور الثانوي للمستويات الثلاثة من ثانوية الخوارزمي و ثانوية بوعزة ميلود من مدينة مغنية وتم اختيار 100 طالب و طالبة بطريقة عشوائية منهم 50 طالب ممارس للنشاط البدني الرياضي و 50 غير ممارس للنشاط البدني الرياضي كعينة لموضوع بحثنا .

4. متغيرات البحث:

المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي التريوي

المتغير التابع: التوافق النفسي الاجتماعي

5. مجالات البحث:

المجال المكاني: ثانوية الخوارزمي و ثانوية بوعزة ميلود المتواجدتان بمدينة مغنية ولاية تلمسان.

المجال الزمني:

- الجانب النظري : من اواخر شهر فيفري الى اواخر شهر أفريل.
- الجانب التطبيقي : اواخر شهر افريل.

6. أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروح وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزوم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1.6. الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها بـ البيبليوغرافية أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2.6. مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي للمرحلة الثانوية:

وهو المقياس من إعداد كلارك وبنجز وارنست و شورب و لويس سنة 1939م ويعرف باختبار كاليفورنيا للشخصية، وقد أعده الدكتور عطية محمود ليناسب البيئة المصرية 1986م.

يشمل الاختبار على 180 سؤال مقسمة على 12 بند ويحتوي كل بند على 15 سؤال.

هدف المقياس: يهدف هذا المقياس إلى تحديد نواحي الشخصية للمراهقين من طلبة المدارس المتوسطة والثانوية وهي النواحي التي في نطاق التوافق الشخصي والاجتماعي والعام ولذلك فإن هذا المقياس يعتبر أداة أساسية في هذا البحث لكونه يشمل على البنود التي تقيس التوافق الشخصي والاجتماعي الذي يسعى الباحث إلى معرفته لدى طلاب المرحلة المتوسطة يكشف هذا المقياس عدة نواحي من توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته والظروف التي تواجهه، وكذا عن مدى إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية، وكذلك في الدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته نواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة (عطية محمد هنا : ص07)

3.6. طريقة تطبيق الاختبار وتصحيحه:

من الممكن أن يستخدم هذا الاختبار بطريقة فردية أو بطريقة جماعية على انه من الضرورة على المجرى - المطبق - أن يتأكد من أن كل فرد قد فهم المطلوب منه والتعليمات الخاصة بطريقة الإجابة ومن الأفضل أن يقسم إلى جلستين أو أكثر دون أن يتعجل المختبر في إجراءه كما ينبغي أن يلاحظ أن هذا الاختبار ليس اختبار لقدرة الفرد على فهم العبارات الواردة فيه و ليس السرعة

ولكنه استفتاء عن بعض نواحي سلوك الفرد عندما ينتهي المختبر من تطبيق الاختبار يقوم بتصحيحه بالاستعانة بمفتاح التصحيح ويلاحظ أن كل جزء من الاختبار يحتوي على 15 عبارة وبذلك تكون أقصى درجة يحصل عليها الفرد في أي جزء من الاختبار هي 15. وتجمع درجات القسم الأول فتحصل على درجة الفرد في القسم الأول وهي درجة في التوافق النفسي و بنفس الطريقة نستطيع الحصول على درجة الفرد في القسم الثاني أي التوافق الاجتماعي أما بالنسبة للتوافق العام فهو عبارة عن مجموع درجات القسم الأول والثاني.

4.6. أبعاد الشخصية التي تقيس المقياس:

يتكون المقياس من قسمين.

القسم الأول: التوافق النفسي :

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي أو الشخصي، ويتضمن النواحي التالية:

أ- اعتماد المراهق على نفسه:

أي أنه يقوم بأعمال يطلب القيام بها ودون الاستعانة بغيره، وكذلك توجيه سلوكه دون أوامر غيره، فالمراهق الذي يعتمد على نفسه غالبا ما يكون قادرا على تحمل المسؤولية، كما يمكن أن يكون قادرا على الثبات الانفعالي.

ب- إحساس المراهق بقيمته:

أي شعوره بتقدير الآخرين له، وبأنهم يرون أنه قادر على النجاح، وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس، وبأنه محبوب وبأنه مقبول من الآخرين (نفس المرجع: 07).

ج- شعور المراهق بحريته:

أي شعور بأنه قادر على توجيه سلوكه وبأن الحجرية في أن يقوم بقسط في تقدير سلوكه وأنه يستطيع لأنه يضع خطته في المستقبل، ويتمثل هذا الشعور في ترك الفرصة للمراهق في أن يختار أصدقاءه وان يكون له مصروف خاص به.

د- شعور المراهق بالانتماء:

أي شعوره بأنه يتمتع بحب والديه وأسرته وبأنه مرغوب فيه من زملائه وأنهم يتمنون له الخير ومثل هذا المراهق على علاقات حسنة بمدرسة ويفتخر بمدرسته العادية.

هـ- تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد:

أي أنه لا يميل إلى الانطواء أو الانعزال، مثل هذا المراهق لا يستدل النجاح الواقعي في الحياة والتمتع به، فالنجاح المتخيل أو متوهم وما يسبقه من تمتع جزئي غير دائم والشخص الذي يميل إلى الانفراد يكون عادة حساسا ووحيداً، مستغرقاً في نفسه.

و- خلو المراهق من الأعراض العصبية:

أي أنه لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي الانحراف النفسي لعدم النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصبية.

القسم الثاني: التوافق الاجتماعي:

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الاجتماعي وهو يتضمن النواحي التالية:

أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية:

أي أنه يدرك حقائق الآخرين وموقفه حيالهم كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة كما أنه يتقبل أحكامها برضا.

ب- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية:

أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم ويتصف مثل هذا المراهق بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء مثل هذا الشخص يتميز بأنه ليس أنانيا يرضى الآخرين ويساعدهم (عطية محمد هنا: 07).

ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع:

أي أنه لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم، أو عصيان الأوامر أو تميز ممتلكات الغير وهو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملاته لغيره.

د- علاقة المراهق بأسرته:

أي انه على علاقة طيبة مع أسرته ويشعر بأن الأسرة تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر في كنفها بالأمن واحترام أفراد أسرته وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما هو الدين من سلطة عادة على المراهق وتوجيه سلوكه.

هـ- علاقات المراهق في المدرسة:

أي أن المراهق متوافق مع المدرسة فهو يشعر بأن مدرسيه يحبونه، يستمتع بزمالة قرانته، ويجد بأن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه ميوله وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الفرج بأهمية وقيمته في المعهد الذي يتعلم فيه.

و- علاقات المراهق في البيئة المحلية:

أي أن المراهق متوافق مع البيئة المحددة التي تعيش فيها، ويشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه وهو يتعامل معهم دونت شعور سلبي أو عدواني، كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه.

5.6. تقدير الدرجات في المقياس :

يتم تقدير الدرجات الخام من خلال الإجابة (نعم) أو (لا)، حيث أن العبارات وزعت لتكون في اتجاهين (سلبية وإيجابية) فإن إعطاء الدرجة 2 أو 1 يعتمد على اتجاه العبارة كالتالي: اتجاه العبارة إيجابي-2/ اتجاه العبارة سلبي -1 ويحصل الفرد على درجات فرعية في كل من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي والتوافق العام.

6.6. صدق وثبات المقياس :

يتمتع هذا المقياس بدرجات مقبولة من الصدق والثبات حيث قام الدكتور THORP بحساب معاملات الارتباط بن أبعاد الاختبار كانت كلها دالة على الارتباط بين بعدي الاعتماد على النفس والعلاقات في الأسرة. كما قام بحساب ثبات المقياس بطريقة RITCHARDSON ..KODE حيث تبين من النتائج تمتع المقياس على المستوى العام بمعامل ثبات يقدر بـ: 0.926 وعلى مستوى التوافق الشخصي يقدر بـ: 0.917 وعلى مستوى التوافق الاجتماعي يقدر بـ: 0.965 (عطية محمود هنا: 07-09).

إن التوصل الى نفس النتائج اذا تكرر تطبيق المقياس على نفس العينة و تحت نفس الشروط فإن للمقياس صدق و ثبات حيث يفترض أن يعطي المقياس نفس النتائج تقريبا اذا اعيد استخدامه مرة أخرى .

و يشير مقدم عبد الحفيظ ان ثبات المقياس يدل على مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات عدة و يضيف ان ثبات الاختبار و صدقه يعني مدى دقة و استقرار نتائج المقياس فيما عينة على عينة من أخرى في مناسبتين مختلفتين .

و من اجل التأكد من صدق المقياس استخدمنا الصدق باعتباره من اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار حيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط " بيرسون " عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18/19 وجد ان قيمة " ر " المحسوبة و التي كانت 0.95 و هي أكبر من قيمة " ر " الجدولية مما يؤكد ان مقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات و ذلك لفترة زمنية قدرها 07 أيام على نفس العينة المكونة من 20 تلميذ من الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي مما يسمح استخدامه في الدراسات العلمية وفي قياس التوافق النفسي الاجتماعي و الجدول الاتي يوضح النتائج :

جدول رقم (1) : توضيح معامل الصدق الذاتي للاختبار

معاملات الارتباط	التوافق الاجتماعي	معاملات الارتباط	التوافق النفسي
0.97	أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية.	0.84	أ- اعتماد المراهق على نفسه .
0.92	ب- اكتساب المراهق المهارات الاجتماعية .	0.98	ب- إحساس المراهق بقيمته .

0.96	ج-تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.	0.94	ج- خلو المراهق من الأعراض العصبية .
0.87	د-علاقة المراهق بأسرته .	0.90	د- شعور المراهق بحريته.
0.95	هـ-علاقات المراهق في المدرسة.	0.94	هـ-شعور المراهق بالانتماء .
0.93	و-علاقات المراهق في البيئة المحلية.	0.83	و- تحرير المراهق من الميل الى الانفراد .

جدول رقم (2) : يوضح ثبات كل بعد مقارنة بالمقياس

معاملات الثبات	التوافق الاجتماعي	معاملات الثبات	التوافق النفسي
0.95	أ-اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية.	0.71	أ-اعتماد المراهق على نفسه .

0.85	ب- اكتساب المراهق المهارات الاجتماعية .	0.97	ب- إحساس المراهق بقيمته .
0.93	ج- تحرر المراهق من الميل المضادة للمجتمع .	0.90	ج- خلو المراهق من الأعراض العصبية .
0.77	د- علاقة المراهق بأسرته .	0.82	د- شعور المراهق بحريته .
0.96	هـ- علاقات المراهق في المدرسة .	0.89	هـ- شعور المراهق بالانتماء .
0.87	و- علاقات المراهق في البيئة المحلية .	0.69	و- تحرير المراهق من الميل الى الانفراد .

7. الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بتوزيع المقياس الذي أعده كلارك ووينجز وارنست و شورب و لويس سنة 1939م والذي يعرف باختبار كاليفورنيا للشخصية، وقد أعده الدكتور عطية محمود ليناسب البيئة المصرية 1986م. على عينة عشوائية من التلاميذ مكونة من 100 تلميذ منهم 50 ممارسين للنشاط البدني الرياضي و 50 غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

يشمل الاختبار على 180 سؤال مقسمة على قسمين قسم للتوافق النفسي (اعتماد المراهق على نفسه ، إحساس المراهق بقيمته ، خلو المراهق من الأعراض العصبية ، شعور المراهق بحريته، شعور المراهق بالانتماء، تحرير المراهق من الميل الى الانفراد) وقسم للتوافق الاجتماعي (اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية، اكتساب المراهق المهارات الاجتماعية، تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع، علاقة المراهق بأسرته، علاقات المراهق في المدرسة، علاقات المراهق في البيئة المحلية) وكل قسم مقسم على 6 بنود ويحتوي كل بند على 15 سؤال.

8. الأساليب و التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :**1.8. اختبار T.test :**

يعد الرانز " T " من اكثر الرانز دلالة شيوعا في الاتجاهات النفسية و التربوية و الرياضية ، إذ يهدف الى معرفة معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ، و ما اذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية و تعزى متغيرات معينة أم انها تعزى الى الصدفة وحدها ، ويستخدم هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية و غير المتساوية و تكثر استخداماته للعينات الصغيرة التي لا يقل حجمها عن 30 فردا ولا يزيد عن 60 فرد.

معادلة "T" للعينتين المتساويتين و غير مرتبطين :

$$T = \frac{(m-1) \left[\frac{\sum_{i=1}^m x_i^2}{m} - \left(\frac{\sum_{i=1}^m x_i}{m} \right)^2 \right]}{n-1}$$

حيث :

م1: المتوسط الحسابي للعينة الأولى

م2: المتوسط الحسابي للعينة الثانية

ع1: تباين المجموعة الأولى

ع2: تباين المجموعة الثانية

ن: عدد أفراد العينة الأولى أو الثانية حيث انهما متساويتان

2.8. معامل الارتباط بيرسون :

وهو يخص العلاقة بين لمتغيرين من خلال المعادلة التالية :

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n x_i y_i - \frac{\sum_{i=1}^n x_i \sum_{i=1}^n y_i}{n}}{\sqrt{\left[\sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n} \right] \times \left[\sum_{i=1}^n y_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n y_i)^2}{n} \right]}}$$

3.8. المتوسط الحسابي :

و هو اكثر مقاييس الوسيط استخداما كما انه يعتبر أهمها من جهة الدراسة النظرية و التطبيق

العلمي على السواء ، و يحسب من خلال المعادلة التالية :

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

4.8. الانحراف المعياري :

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

المعادلة التالية:

$$ع = 2^{\wedge} م = \text{مج مربعات (س_م) / ن}$$

حيث :

ع : الانحراف المعياري

م : المتوسط الحسابي

ن : عدد القيم

8-5- كيفية عرض البيانات:

استخدمنا الأعمدة البيانية لعرض البيانات.

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة، بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل

النتائج

عرض النتائج وتحليلها:

1-1 الفرضية الجزئية الأولى:

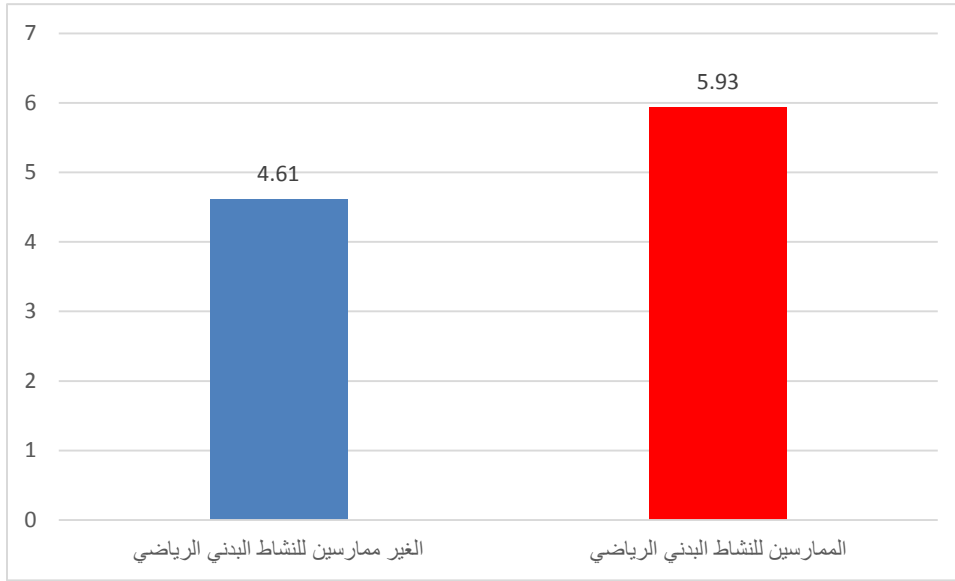
هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في درجات التوافق النفسي .

جدول رقم (3) : يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين

الخاصة بأقسام البعد النفسي .

الرقم	الأقسام	البيانات	الممارسين للنشاط البدني الرياضي	الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي
01	اعتماد	المتوسط الحسابي	5,93	4,61
	المراهق	الانحراف المعياري	0,31	0,69
	على نفسه .	عدد الأفراد : ن	50	50
		قيمة : ت	13,75	
02	إحساس	المتوسط الحسابي	8,58	7,33
	المراهق	الانحراف المعياري	0,69	0,91
	بقيته .	عدد الأفراد : ن	50	50
		قيمة : ت	9,88	
	خلو المراهق	المتوسط الحسابي	8,48	6,60
	من	الانحراف المعياري	0,74	0,76

50	50	عدد الأفراد : ن	الأعراض	03
14,01		قيمة : ت	العصبية .	
3,90	4,90	المتوسط الحسابي	شعور	04
0,60	0,30	الانحراف المعياري	المراهق	
50	50	عدد الأفراد : ن	بحريته .	
12,07		قيمة : ت		
4,75	5,93	المتوسط الحسابي	شعور	05
0,75	0,25	الانحراف المعياري	المراهق	
50	50	عدد الأفراد : ن	بالانتماء .	
12,22		قيمة : ت		
4,35	5,63	المتوسط الحسابي	تحرير	06
0,54	0,48	الانحراف المعياري	المراهق من	
50	50	عدد الأفراد : ن	الميل الى	
14,00		قيمة : ت	الانفراد.	



الشكل رقم (1): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين

للمنشاط البدني الرياضي الخاصة بالقسم الأول لبعده التوافق النفسي

1-1-1 تحليل ومناقشة أبعاد التوافق النفسي:

1-1-1-1 اعتماد المراهق على نفسه:

تبين من خلال الجدول انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي عند القسم الأول اعتماد المراهق على نفسه حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 13,75 و هي دالة عند مستوى الدلالة (0,05) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 و من هذا تبين لنا ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي اكثر قدرة على تلبية حاجياتهم و من جميع النواحي بما يناسب قدراتهم سواء البدنية أو النفسية أو العقلية ، و بالتالي هم يعتمدون على انفسهم بدرجة كبيرة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

1-1-1-2 إحساس المراهق بقيمته:

تبين من خلال الجدول انه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي عند القسم الثاني إحساس المراهق بقيمته حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 9,88 و هي دالة عند مستوى الدلالة (0,05) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 و من هذا تبين لنا ان التلاميذ الممارسين هم أكثر إدراكاً لذواتهم و لعلاقتهم بالعالم المحيط بهم و أكثر وعي بخصالهم و جوانب قوتهم و ضعفهم وما يعيق طاقتهم مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين .

1-1-1-3 خلو المراهق من الأعراض العصبية:

تبين من خلال الجدول انه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي عند القسم الثالث خلو المراهق من الأعراض العصبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 14,01 و هي دالة عند مستوى الدلالة (0,05) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 مما يدل أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بلياقة بدنية جيدة من الناحية الصحية و البدنية و النفسية والاجتماعية، إضافة إلى خلوصهم من بعض الأمراض و العاهات مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

1-1-1-4 شعور المراهق بحريته:

تبين من خلال الجدول انه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط

البدني الرياضي عند القسم الرابع شعور المراهق بحريته حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوى 12,07 و هي دالة عند مستوى الدلالة (0,05) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 وهذا ما يعكس تمتع التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بقدرات خاصة و التي تميزهم عن أقرانهم من التلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

1-1-1-5 شعور المراهق بالانتماء:

تبين لنا من خلال الجدول انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي عند القسم الخامس شعور المراهق بالانتماء حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوى 12,22 و هي دالة عند مستوى الدلالة (0,05) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 مما يدل أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بالاستقرار و التوازن ولديهم قدرة الاستعداد لأي تغير مفاجئ و صعوبة غير متوقعة إضافة الى تحقيق التوافق في ميولهم و البيئة المحيطة بهم و وبالتالي هم أكثر قدرة على التحكم في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

1-1-1-6 تحرير المراهق من الميل الى الانفراد:

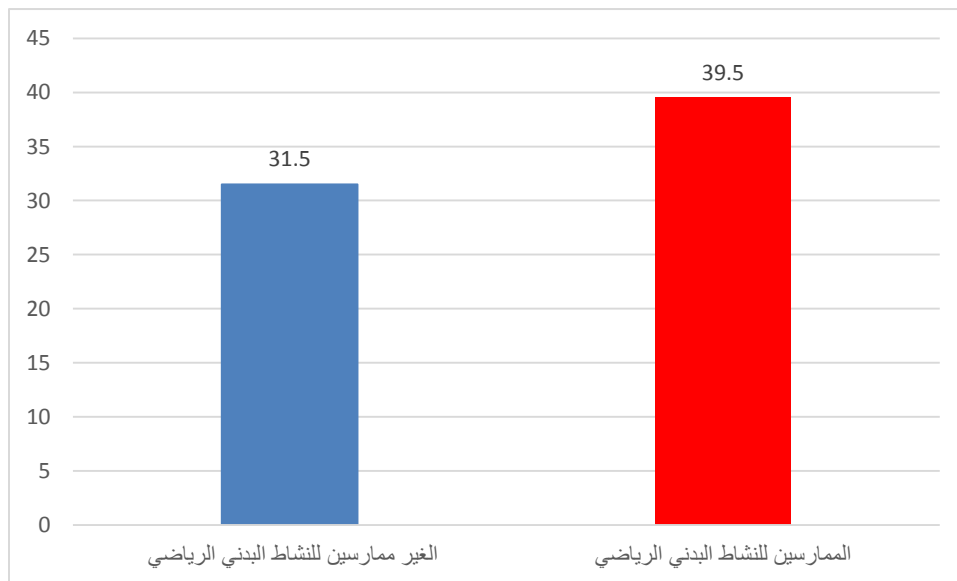
تبين من خلال الجدول انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات مجموعة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي عند القسم السادس تحرير المراهق من الميل الى الانفراد حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوى 14,00 و هي دالة عند مستوى الدلالة (0,05) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 مما يدل أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر قدرة

على الاندماج و التواصل الاجتماعي وعدم الانطواء على انفسهم و اكثر ميل لتوطيد العلاقات الاجتماعية الإيجابية و ذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

جدول رقم (4): يمثل الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني

الرياضي الخاصة ببعد التوافق النفسي

الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي	الممارسين للنشاط البدني الرياضي	البيانات	البعد
31,50	39,50	المتوسط الحسابي	التوافق النفسي
1,68	1,30	الانحراف المعياري	
50	50	عدد الأفراد : ن	
30,01		قيمة : ت	



الشكل رقم (2): يبين الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني

الرياضي الخاصة ببعء التوافق النفسي

بعء معرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعء التوافق النفسي نرجع إلى قيمة "ت" الجدولية المقابلة لدرجة حرية 98 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية نجد انها تساوي 2.671 عند مستوى الدلالة 0.01 و كذلك تساوي 1.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و من خلال المعطيات السابقة يمكن القول ان قيمة "ت" المحسوبة 30,01 اكبر من قيمة "ت" الجدولية في مختلف الحالات و عليه نستخلص ان الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعء التوافق النفسي في الاتجاه الإيجابي لصالح التلاميذ الممارسين مما يدل على انهم اكثر توافق نفسياً من خلال تمتعهم بصحة نفسية و حل المشكلات و مواجهة العقبات وأكثر استغلال لقدراتهم و الشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من المشاكل المتعددة و هذا ما يبينه واقعنا المعاش.

بالإضافة إلى ضبط الذات و التحكم في الرغبات و إشباع حاجياتهم و ادراك عواقب الأمور و الاستقرار الانفعالي الى حد كبير و بالتالي الاستمتاع بالحياة و اتساع مجال التجاوب معها مما يؤدي إلى نمو متكامل متوازن بكافة الجوانب.

2-1 الفرضية الجزئية الثانية:

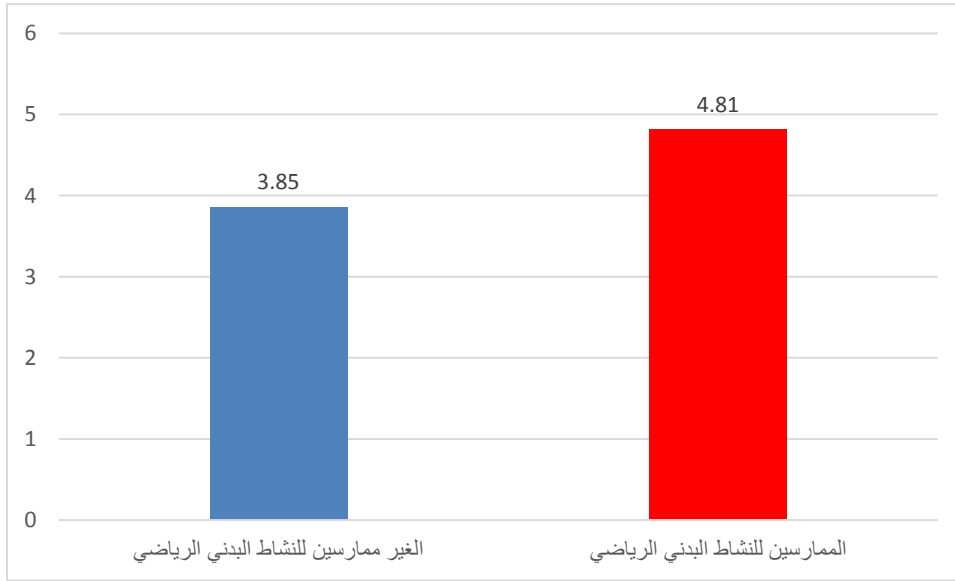
هناك فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في درجات التوافق الاجتماعي .

جدول رقم (5): يمثل الدلالة الإحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين

لنشاط البدني الرياضي الخاصة باقسام بعد التوافق الاجتماعي

الرقم	الأقسام	البيانات	الممارسين للنشاط البدني الرياضي	الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي
07	اعتراف	المتوسط الحسابي	4,81	3,85
	المراهق	الانحراف المعياري	0,43	0,51
	بالمستويات	عدد الأفراد : ن	50	50
	الاجتماعية	قيمة : ت	12,07	
08	اكتساب	المتوسط الحسابي	3,66	3,30
	المراهق	الانحراف المعياري	0,63	0,53
	للمهارات	عدد الأفراد : ن	50	50
	الاجتماعية	قيمة : ت	4,45	
09	تحرر المراهق	المتوسط الحسابي	7,51	6,00
	من الميول	الانحراف المعياري	0,74	1,04
	المضادة	عدد الأفراد : ن	50	50
	للمجتمع	قيمة : ت	10,12	

4,01	4,55	المتوسط الحسابي	علاقات	10
0,67	0,76	الانحراف المعياري	المراهق	
50	50	عدد الأفراد : ن	بأسرته	
5,04		قيمة : ت		
4,96	6,30	المتوسط الحسابي	علاقات	11
0,92	0,53	الانحراف المعياري	المراهق في	
50	50	عدد الأفراد : ن	المدرسة	
10,52		قيمة : ت		
4,38	5,76	المتوسط الحسابي	علاقات	12
1,12	0,49	الانحراف المعياري	المراهق في	
50	50	عدد الأفراد : ن	البيئة المحلية	
9,11		قيمة : ت		



الشكل رقم (3): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين

الخاصة بالقسم الأول لبعء التوافق الاجتماعي

1-2-1 تحليل ومناقشة اقسام التوافق الاجتماعي:

1-1-2-1 اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية:

يشير الجدول الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات التلاميذ الغير ممارسين في قسم اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة 12,07 اكبر من "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 و عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي أنهم يدركون حقائق الآخرين وموقفهم حيالهم وكذلك يدركون ضرورة إخضاع بعض رغباتهم لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنهم يعرفون ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة كما أنهم يتقبلون أحكامها برضا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

1-2-1-2 اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية :

يشير الجدول الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات التلاميذ الغير ممارسين في قسم اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة 4,45 اكبر من "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 و عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يظهرن مودتهم نحو الآخرين بسهولة كما أنهم يبذلون من راحتهم ومن جهدهم وتفكيرهم ليساعدوهم ويسرونهم ويتصف مثل هؤلاء المراهقون بأنهم لبقون في معاملاتهم مع معارفهم ومع الغرباء، مثل هؤلاء الاشخاص يتميزون بأنهم ليسوا أنانيين يرعون الآخرين ويساعدونهم مقارنة بالتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

1-2-1-3 تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع:

يشير الجدول الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات التلاميذ الغير ممارسين في قسم تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة 10,12 اكبر من "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 و عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي لا يميلون إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم، أو عصيان الأوامر أو تميز ممتلكات الغير وهم كذلك لا يرضون رغباتهم على حساب الآخرين كما أنهم عادلون في معاملاتهم لغيرهم مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

1-2-1-4 علاقات المراهق بأسرته :

يشير الجدول الى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات التلاميذ الغير ممارسين في قسم علاقات المراهق بأسرته ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة 5,04 اكبر من "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 و عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على ان التلاميذ الممارسين لديهم قدرة كبيرة في التعامل و التواصل الاجتماعي مع أفراد أسرهم ومدى ترابطهم معها والتي من شأنها اكسابهم عدد كبير من القيم والخبرات منمية بذلك الجوانب الاجتماعية في شخصياتهم مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

1-2-1-5 علاقات المراهق في المدرسة :

يشير الجدول الى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات التلاميذ الغير ممارسين في قسم علاقات المراهق في المدرسة ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة 10,52 اكبر من "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 و عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم اكثر قدرة على التواصل و الترابط الإيجابي مع البيئة المدرسية بما تحتويه من مدرسين وإداريين وزملاء مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين .

1-2-1-6 علاقات المراهق في البيئة المحلية :

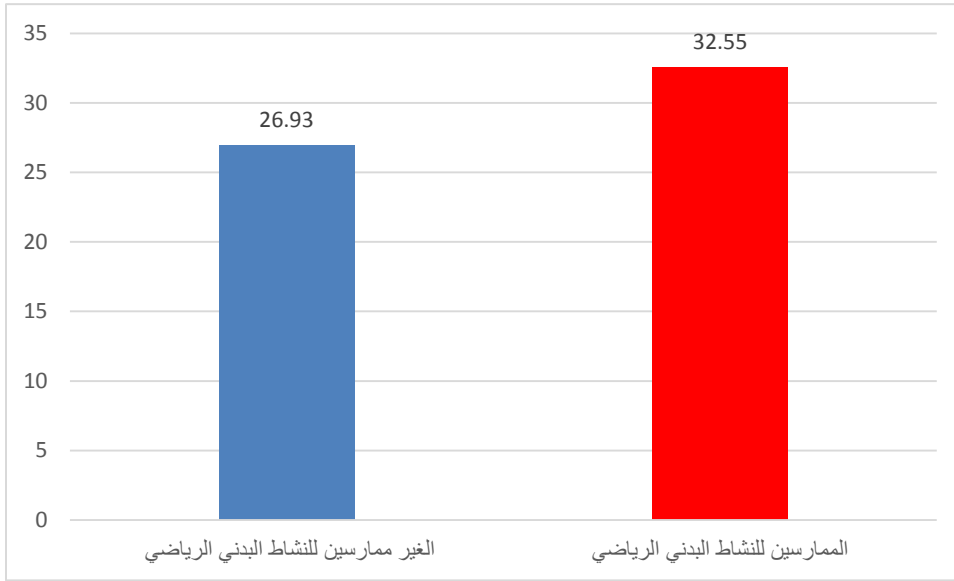
يشير الجدول الى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين

للنشاط البدني الرياضي و متوسط درجات التلاميذ الغير ممارسين في قسم علاقات المراهق في البيئة المحلية ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة 9,11 اكبر من "ت" الجدولية عند درجة حرية 98 و عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي اكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي مع عناصر البيئة المحيطة بهم والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية وقيمته الخلقية و بالتالي هم يدركون معاني التماسك والمشاركة والانتماء وبالتالي هم اكثر قابلية للانتماء وذلك مقارنة بغير الممارسين .

جدول رقم (6): يبين الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الخاصة ببعد التوافق الاجتماعي

الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي	الممارسين للنشاط البدني الرياضي	البيانات	البعد
26,93	32,55	المتوسط الحسابي	التوافق
1,96	1,63	الانحراف المعياري	الاجتماعي
50	50	عدد الأفراد : ن	
18,11		قيمة : ت	



الشكل رقم (4): يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الخاصة ببعء التوافق الاجتماعي

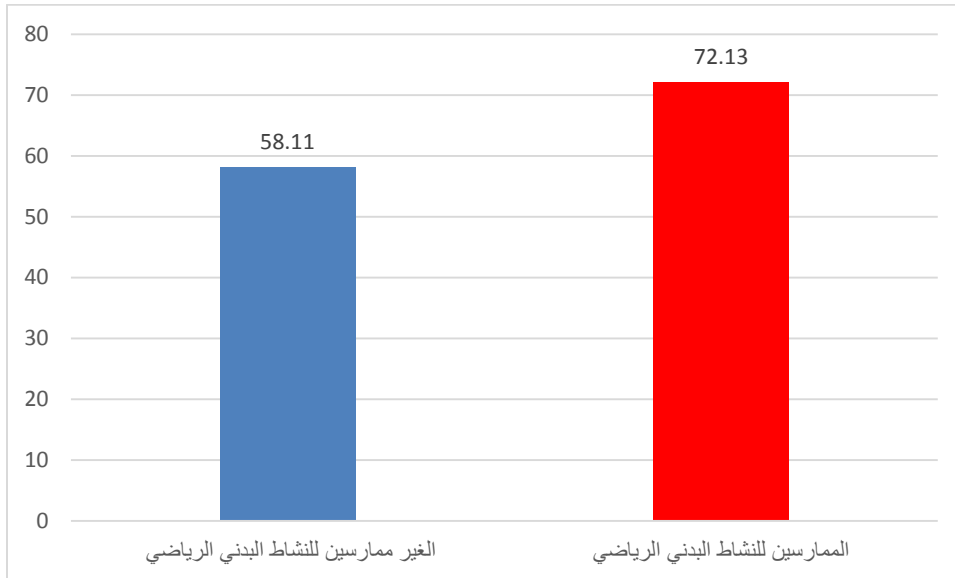
بعد معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي عند بعء التوافق الاجتماعي نرجع إلى قيمة "ت" المحسوبة وقيمة "ت" الجدولية المقابلة لدرجة حرية 98 وبالكشف عن قيمة "ت" في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2,617 عند مستوى الدلالة 0,01 وكذلك تساوي 1,98 عند مستوى الدلالة 0,05. وعلى ضوء المعطيات السابقة نقول ان قيمة "ت" المحسوبة و المقدره ب 18,11 اكبر من قيمة "ت" الجدولية في مختلف الحالات وفي هذا يتبين لنا ان الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعء التوافق الاجتماعي في الاتجاه الإيجابي لصالح التلاميذ الممارسين مما يدل على انهم اكثر قدرة على التوافق الاجتماعي من خلال نجاحهم في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وبالتالي تكون أكثر قدرة على التغيير والمرونة في السلوك نحو الاتجاهات

المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي.

جدول رقم (7): يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي	الممارسين للنشاط البدني الرياضي	البيانات	البعد
58,11	72,13	المتوسط الحسابي	التوافق النفسي والاجتماعي
2,64	2,17	الانحراف المعياري	
50	50	عدد الأفراد : ن	
31,03		قيمة : ت	



الشكل رقم (5): يمثل الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

بعد معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي عند بعد التوافق النفسي الاجتماعي نرجع إلى قيمة "ت" المحسوبة وقيمة "ت" الجدولية المقابلة لدرجة حرية 98 وبالكشف عن قيمة "ت" في جدول القيم الحرجة التي تساوي 2,617 عند مستوى الدلالة 0.01 وكذلك تساوي 1,98 عند مستوى الدلالة 0,05 وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب 32,11 اكبر من قيمة "ت" الجدولية في مختلف الحالات نستخلص ان الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في درجة التوافق في الاتجاه الإيجابي لصالح التلاميذ الممارسين مما يدل انهم اكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية و الاجتماعية وبالتالي هم اكثر قدرة على إشباع حاجياتهم و تلبية مطالبهم مما يؤدي إلى خفض التوتر و تحقيق التوازن و الانسجام مع البيئة المحيطة بهم و مسايرة المعايير الاجتماعية والتغير الاجتماعي و إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و هم اكثر تقبلاً للنقد و المشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو الشخصية والتي يعرفها الباحثون على انها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع البيئة المحيطة به و الشعور بالسعادة وتحديد أهداف و فلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وبالتالي بناء الشخصية المتكاملة و المتوازنة من جميع النواحي.

2 - مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم اكثر توافقا نفسيا من التلاميذ الغير ممارسين و بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة و المتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5,38% مما عكس اثر الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة التحسن في التوافق النفسي ، وعليه فالنشاط البدني الرياضي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي هو اكثر تحقيق و إشباع لحاجات المراهقين و دوافعهم و من هذا المنطق يمكن القول انهم يتميزون بالضبط الذاتي و تقدير المسؤولية و اكثر مسايرة لمعايير المجتمع و لمواصفاته الثقافية و ذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم و المواقف المختلفة إضافة على انهم يتميزون بفاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية و مدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب و سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات ، والتحكم فيها و بالتالي اكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للدراك و الشعور بالسعادة مع النفس و الرضا عنها و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية و الفطرية و الثانوية و بالتالي فممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

كما ان هناك فروق دالة إحصائية و واضحة تبين التباين الموجود بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وذلك ما أثبتته دراستنا و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى " هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في درجات التوافق النفسي " قد تحققت .

3 - مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم اكثر توافقا اجتماعيا من غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي والتي اوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لبعده التوافق الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين، و بالرجوع إلى الدراسات السابقة و المتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي بعنوان " تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9,65% و هذا ما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في معدل التحسن في التوافق الاجتماعي و عليه فممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور في تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات و السلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة و الشعور بالأمن الاجتماعي و تحقيق السعادة مع الآخرين و الالتزام باخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير و التفاعل الاجتماعي السليم و بالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام و الاتزان في علاقة التلميذ المراهق باصدقائه و أفراد أسرته و بيئته المحلية و مجتمعه ما يؤدي الى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب و التزامات و ما يرضيه له من معايير و قيم و بالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها ، وبالتالي فممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

كما ان هناك فروق دالة إحصائية و واضحة تبين التباين الموجود بين الممارسين للنشاط البدني

الرياضي وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وذلك ما أثبتته دراستنا و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية " هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في درجات التوافق الاجتماعي " قد تحققت .

استنتاج عام:

يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى و الفرضية الجزئية الثانية تحققت، التي كانت تهدف إلى معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي و بكل ما يتضمنه كل بعد سواء البعد النفسي الذي تمثل في اعتماد المراهق على نفسه، إحساس المراهق بقيمته، خلو المراهق من الأعراض العصبية، شعور المراهق بحريته، شعور المراهق بالانتماء، تحرير المراهق من الميل الى الانفراد، حيث كانت "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية و هذا ما يدل على ان الفروق كانت دالة إحصائيا في كل من مكونات البعد النفسي ، و فيما يخص البعد الاجتماعي كذلك كانت الفروق كلها دالة إحصائيا هذا ما يدل على ان "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية التي فسرتها النتائج المتوصل إليها من خلال المكونات التالية: اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية، اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية، تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع، علاقة المراهق بأسرته، علاقات المراهق في المدرسة ، علاقات المراهق في البيئة المحلية، والتي أكدت ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بدرجة اكبر في التوافق الاجتماعي عكس الغير ممارسين .

و في 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 و النجاح الدراسي وان هناك فروق بين المتفوقين رياضيا وغير المتفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين و الافتراض النظري و المؤكد للسماة الإيجابية للتلاميذ المراهقين و من خلاله تبين لنا ان النشاط البدني الرياضي وسيلة لتحقيق غاية كبرى و هي بناء الفرد ذو شخصية متوازنة متكاملة من جميع النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية من خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على تحقيق التوافق

النفسي الاجتماعي في شتى المجالات الرياضية و من هذا يمكننا القول على ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يمكن من خلالها تحقيق الاستقرار النفسي و إرضاء دوافعه التي تساعد على الاطمئنان و التعبير عن شخصيته و تنمي السمات الإدارية و الخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة و الصبر و اكسابهم الروح الرياضية العالية و هذا ما يؤدي بنا إلى القول ان الممارس للنشاط البدني الرياضي ليس في مستوى الغير ممارس لعدة عوامل غير متوازنة تماما تعرقل السير الحسن للمراهق فعليتي التوافق النفسي و الاجتماعي لا تتحقق الا بتحقق أبعادها وفي هذا تنمي العوامل و المظاهر النفسية و الاجتماعية .

الاقتراحات و التوصيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها توصلنا الى نتائج و استنتاجات في الباب التطبيقي، تثبت بان النشاط البدني الرياضي له دور في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي. و قد ارتأينا في الأخير الى تقديم اقتراحات و توصيات إلى كل من يهمله الأمر، من أولياء و مربين و مسؤولين للاقتداء بها و تنفيذها، املين في ان نكون قد ساهمنا في تكوين جيل سليم من جميع النواحي، و خاصة الاجتماعية و النفسية، و هذه الاقتراحات و التوصيات تتمثل في:

- 1- إعطاء أكثر أهمية واهتمام بالمراهقين، باعتبارهم فئة بقدر ما هي مفعمة بالحياة والنشاط، بقدر ما هي حساسة وشديدة التأثر والتغير، لذلك توجيهها والاهتمام بها وذلك يكون بصرفها للممارسة الرياضية والتي تبدأ بالمؤسسات التربوية التعليمية.
- 2- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي، لما له من فوائد نفسية وعقلية على المراهق.
- 3- زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية التعليمية للوصول إلى الأهداف المرجوة منها، والرفع ان أمكن من معاملها لزيادة الاهتمام بها والدفع إلى ممارستها.
- 4- ننصح الاولياء بتوطيد العلاقة مع أبنائهم المراهقين خاصة، والتعامل بأكثر ليونة وتفهم مع الابتعاد عن أسلوب القسوة والإهمال الذي يقابل حتما بالعناد واللامبالاة، مع محاولة صرف أبنائهم الى ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- 5- ابراز الصورة والدور الحقيقي للنشاط البدني الرياضي من الجانبين النفسي والاجتماعي، وتأثيرها على المراهق من خلال توعية وإرشاد الاولياء عن طريق برامج دورية ينشطها

أساتذة وأطباء مختصون.

6-تحسين ظروف العمل وتوفير جميع الإمكانيات اللازمة، مما يساعدنا على أداء مهمة

على أحسن وجه لكي نصل إلى تحقيق جميع أهداف الحصة.

7-الاعتناء بأساتذة التربية البدنية والرياضية ورسكلتهم في ميدان علم النفس الحديث

وتقنيات التدريب.

8-تحسيس الأساتذة بالاهتمام بالمشاكل النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المراهق

ومساعدته في حلها.

9-ضرورة وعي الإدارة المدرسية بالدور المهم الذي يؤديه الاخصائي النفسي في المدرسة

بالتنسيق مع أساتذة التربية البدنية والرياضية.

10-التوعية لأهمية النشاط البدني الرياضي في خلق التوافق النفسي والاندماج الاجتماعي

للمراهق.

11-تدخل وسائل الإعلام للتحسيس بالدور النفسي والاجتماعي للنشاط البدني الرياضي،

وكذا توعية المجتمع بأهميته على الفرد عامة والمراهق خاصة.

وفي الأخير نرجو من كل المسؤولين والمربين والاولياء اخذ هذه الاقتراحات والتوصيات

بعين الاعتبار والعمل بتجسيدها على أرض الواقع إذا أمكن ذلك.

خاتمة:

من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى التعريف بدور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و العوامل المؤثرة في ذلك، فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا و استنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أدوات بحثنا و بعد تحليلنا و استخلاص النتائج وجدنا أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون بمفهوم إيجابي لشخصيتهم و الذي أدى بهم الى التوافق الحسن في صحتهم النفسية والاجتماعية، علما ان التلاميذ و من خلال ممارستهم للأنشطة البدنية الرياضية هم الأشخاص الذين يحققون أدوارا مثالية في علاقتهم بمجتمعهم بقدر ما يكون التلاميذ اسوياء السلوك متوافقين، و في ضوء هذه الدراسة امكنا التأكد من ان هناك اختلاف في مستويات و درجات التوافق النفسي الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

فهذه العملية التربوية تتيح آثار على الفرد والمجتمع ولكي تحقق بلادنا ما حققته الدول المتقدمة وتواكب ما توصلت اليه من إنجازات، وعليه يجب أن نولي التلاميذ العناية الكاملة والكافية بشخصيته بمساعدته في الوصول إلى ما يصبوا اليه، فالنشاط البدني الرياضي يعتبر الوسيلة المثلى للتحكم في سلوكيات المراهق وذلك توظيفه في استثمار قدراته في المجتمع فلا أحد يجادل في مكانة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهق و على هذا الأساس فمن الواجب ان نعطي حقه الكامل من الاهتمام حتى يتمكن أبنائنا من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارسته، و حتى يكون لديهم اتزان نفسي و اجتماعي، لذلك فعلى المختصين في هذا الميدان ان يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة النشاط البدني الرياضي و المتمثلة في بناء الشخصية المتوازنة و المتكاملة و التي لها دور

فعال في بناء مجتمع متقدم ذو شخصية قوية متوازنة متكاملة لا يمكن لأي انتقادها على سبيل بناء

مجتمع متكامل يحقق أغراضه التربوية من كل الجوانب العقلية، البدنية، النفسية والاجتماعية .

و في هذا لنا أمنية مواصلة الدراسة التي تطرقنا إليها.

المراجع

المصادر و المراجع :

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم ياسين الخطيب : التنشئة الاجتماعية للطفل، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2003.
- 2- أحمد زكي بدوي: معجم المصطلحات الاجتماعية، مكتبه لبنان، بيروت، 1977.
- 3- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة 1985.
- 4- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 5- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 6- أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرف للطباعة، بيروت، 1980.
- 7- تشيريل فأينشتاين. 2007 أسرار تفكير المراهق "ترجمة حسان ثابت". بيروت: الدار العربية للعلوم ط1.
- 8- جمال أبو دلو: الصحة النفسية، أسامة للنشر والتوزيع، الأردن-عمان، الطبعة الأولى، 2009.
- 9- حامد عبد السلام زهران 2001 علم النفس النمو الطفولة و المراهقة .القاهرة.
- 10- حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي الدار العالمية للنشر والتوزيع، مصر، 2007.
- 11- خليل ميخائيل معوض، 1979 مقارنة في دراسة مشكلات المراهقين بالمدن و الريف .القاهرة: دار المعارف.

- 12- رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة الطبعة الثالثة 1998.
- 13- رونية أوبير 1993 التربية العامة ترجمة عبد الله عبد الدائم .بيروت :دار العلم للملايين ط.6
- 14- سامي محمد ملحم 2004 علم النفس النمو، دورة حياة الانسان .دار الفكر ط.1
- 15- سعدية محمد علي بهادر 1980 سيكولوجية المراهقة .الكويت :دار البحوث العلمية.
- 16- الشحومي : التوافق النفسي للمعاق، دراسة في سيكولوجية التكيف، العدد 48، التربية الجديدة، 1989.
- 17- عبد الرحمان الوافي، زيان سعيد 2004 النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر و التوزيع.
- 18- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1982.
- 19- علي سليمان 1996، الوظيفة الاجتماعية للمدارس بيروت : دار الفكر العربي.
- 20- علي يحي المنصور: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مصر، 1971.
- 21- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، القاهرة، 1975.
- 22- مجدي محمد عبد الله علم النفس العام " دراسة في السلوك الإنساني وجوانبه " دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية مصر، 1996.

- 23- محمد حسن علاوي، 1994 علم النفس الرياضي ، القاهرة: دار المعارف ط8
- 24- محمد حسين علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 25- مصطفى فهمي. 1967 الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة و المجتمع. القاهرة: دار الثقافة ط2.
- 26- مصطفى فهمي: التوافق الشخصي والاجتماعي، دار الخزناني للنشر، القاهرة، 1979.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 27- le hall.h. (1985,p5-13). psychologie de adolescents. paris: presse universitaire de france(puf) 1 edition
- 28- sillomy.n. (1983,p14-15). olictionnaire de psycoligie. bordos.

مذكرات و رسائل الماجستير :

- 29- رياش سعيد: التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر، أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه دولة في علم النفس، جامعة الجزائر، 2008.
- 30- محذب رزيقة الصراع النفسي للمراهق المتمدرس و علاقته بظهور القلق . مذكرة لنيل شهادة الماجستير الجزائر.
- 31- محمد بقدي: مذكرة ماستر ممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في التحرر من لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة شلف، 2010-2011.

الملاحق

اختبار الشخصية

للمرحلة الثانوية

الاسم و اللقب:السن:.....

الثانوية:..... الصف:.....

التعليمات

أقرأ كل سؤال من الأسئلة الآتية ثم ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك، أي حول نعم أو لا، فمثلا في السؤال الأول: هل عندك دراجة ؟ إذا كانت عندك دراجة فضع دائرة حول نعم.

1- هل عندك دراجة ؟ نعم - لا

2- هل تستطيع أن تسوق سيارة ؟ نعم - لا

3- هل ذهبت إلى المدرسة السبت الماضي ؟ نعم - لا

ليست هناك إجابة صحيحة و آخري خاطئة في هذا الاختيار، المطلوب منك أن تبين ما تشعر به و ما تفعله، أجب عن جميع الأسئلة، و لا تترك سؤالا دون إجابة.

-	لا	-	نعم	1. هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى و لو كان متعباً ؟
-	لا	-	نعم	2. هل يصعب عليك أن تحفظ بهدوءك عندما تصبح الأوامر سيئة؟
-	لا	-	نعم	3. هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟
-	لا	-	نعم	4. هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها من الناس؟
-	لا	-	نعم	5. هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه ؟
-	لا	-	نعم	6. هل تجد من الضروري أن يذكرك شخص ما بعملك حتى تقوم به ؟
-	لا	-	نعم	7. هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به عندما تكبر ؟
-	لا	-	نعم	8. هل تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك في الصف ؟
-	لا	-	نعم	9. هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين ؟
-	لا	-	نعم	10. هل تشعر عادة بالأسى على نفسك حينما يصيبك ضرر ؟
-	لا	-	نعم	11. هل تعتقد أنه من الأسهل عليك تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن ترسم خطئك بنفسك ؟
-	لا	-	نعم	12. هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك ؟
-	لا	-	نعم	13. هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية ؟
-	لا	-	نعم	14. هل تخسر عادة في اللعب ؟
-	لا	-	نعم	15. هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من الأعمال ؟

-	لا	-	نعم	1. هل تدعى إلى الحفلات التي يحضرها من هم في سنك؟
-	لا	-	نعم	2. هل تعتقد أن معظم الناس أخساء؟
-	لا	-	نعم	3. هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جديدة؟
-	لا	-	نعم	4. هل يتطلب منك عادة أن تساعد في إعادة الحفلات؟
-	لا	-	نعم	5. هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جديدة؟
-	لا	-	نعم	6. هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال؟
-	لا	-	نعم	7. هل يعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟
-	لا	-	نعم	8. هل يظن زملاؤك في الفصل أنك ذكي مثلهم؟
-	لا	-	نعم	9. هل يسر الزملاء أن تكون معهم؟
-	لا	-	نعم	10. هل تعتقد أنك محبوب من زملائك؟
-	لا	-	نعم	11. هل تعتقد أن من الصعب عليك أن تتجز ما تقوم به من عمل؟
-	لا	-	نعم	12. هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك كما ينبغي؟
-	لا	-	نعم	13. هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟
-	لا	-	نعم	14. هل تعتقد أن الناس يظنون أنك سوف تتجح في عملك حينما تكبر؟
-	لا	-	نعم	15. هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟

-	لا	-	نعم	1. أن تبدي رأيك في معظم الأمور؟
-	لا	-	نعم	2. هل يسمح لك بأن تختار أصدقائك؟
-	لا	-	نعم	3. هل يسمح لك بأن تقوم بمعظم ما تريد القيام به؟
-	لا	-	نعم	4. هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا؟
-	لا	-	نعم	5. هل تأخذ المصروف ما يكفيك؟
-	لا	-	نعم	6. هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟
-	لا	-	نعم	7. هل يسمح لك والدك بأن تساعدك في اتخاذ القرارات؟
-	لا	-	نعم	8. هل يوجه التوبيخ لأمر ليس لها أهمية كبيرة؟
-	لا	-	نعم	9. هل يسمح لك بأن تذهب السينما إلى و الملاهي بالقدر الذي يسمح به زملاؤك؟
-	لا	-	نعم	10. هل تشعر بأن أصدقائك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون؟
-	لا	-	نعم	11. هل تشعر بان لديك وقت كاف للهو و المرح؟
-	لا	-	نعم	12. هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية؟
-	لا	-	نعم	13. هل يتركك والدك أن تخرج مع أصدقائك؟
-	لا	-	نعم	14. هل يسمح لك باختيار ملابسك؟
-	لا	-	نعم	15. هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان؟

-	لا	-	نعم	1. هل لاحظت أن كثيرا من الناس يعملون أعمالا وضيعة و يقولون أقوالا دنيئة؟
-	لا	-	نعم	2. هل يبدو لك أن معظم الناس يغشون عن ادما يستطيعون ذلك؟
-	لا	-	نعم	3. هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة انك تكرههم؟
-	لا	-	نعم	4. هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما يقوم به؟
-	لا	-	نعم	5. هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك؟
-	لا	-	نعم	6. هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات و النواحي الاجتماعية؟
-	لا	-	نعم	7. هل تشعر بأنك أقوى ممن يحاولون الإيقاع بك؟
-	لا	-	نعم	8. هل توجد لديك مشكلات تثير القلق أكثر مما لدى معظم زملائك؟
-	لا	-	نعم	9. هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟
-	لا	-	نعم	10. هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي؟
-	لا	-	نعم	11. هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا؟
-	لا	-	نعم	12. هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟
-	لا	-	نعم	13. هل تفكر كثيرا في أن الأصغر منك سننا يتمتعون بوقت طيب أكثر منك؟
-	لا	-	نعم	14. هل تشعر عادة بأنك كما لو كنت تريد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس؟
-	لا	-	نعم	15. هل يحاول كثيرا من الناس استغلالك؟

-	لا	-	نعم	1. هل تتكرر إصابتك من العطاس؟
-	لا	-	نعم	2. هل تتلجج أحيانا عندما تتفعل؟
-	لا	-	نعم	3. هل تنزعج كثيرا من الصداع؟
-	لا	-	نعم	4. هل تشعر عادة بأنك غير جوعان حين يحل موعد الطعام؟
-	لا	-	نعم	5. هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟
-	لا	-	نعم	6. هل تؤلمك عيناك كثيرا؟
-	لا	-	نعم	7. هل تجد في كثيرا من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه؟
-	لا	-	نعم	8. هل تنسى عادة ما تقرأه؟
-	لا	-	نعم	9. هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟
-	لا	-	نعم	10. هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث نسمعهم جيدا؟
-	لا	-	نعم	11. هل تضايقك الإصابة بالبرد؟
-	لا	-	نعم	12. هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر؟
-	لا	-	نعم	13. هل تجد عادة من الصعب عليك أن تنام؟
-	لا	-	نعم	14. هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟
-	لا	-	نعم	15. هل تضايقك كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس؟

-	لا	-	نعم	1. عندما يضايقك الناس هل تكتم ذلك في نفسك عادة؟
-	لا	-	نعم	2. هل من السهل عليك أن تتذكر أسماء من تقابلهم؟
-	لا	-	نعم	3. هل تجد أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة انك تضطر إلى مقاطعتهم حتى تقول ما تريده؟
-	لا	-	نعم	4. هل تفضل أن تقيم حفلات في منزلك؟
-	لا	-	نعم	5. هل تستمع عادة بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة؟
-	لا	-	نعم	6. هل تجد عادة أن الإحسان جزاء الإحسان؟
-	لا	-	نعم	7. هل تجد من السهل عليك أن تحي حفلة بدأت تصبح مملة؟
-	لا	-	نعم	8. هل يمكنك أن تخفي مضايقتك إذا هز من في لعبة من الألعاب دون أن يغر الناس بذلك؟
-	لا	-	نعم	9. هل تعرف الناس بعضهم ببعض عادة؟
-	لا	-	نعم	10. هل تجد من الصعب أن تساعد في إعداد الحفلات وغيرها من الاجتماعات؟
-	لا	-	نعم	11. هل تجد ممكن السهل أن تكون صدقات جديدة؟
-	لا	-	نعم	12. هل ترغب عادة في أن تشترك في بعض المباريات في المناسبات الاجتماعية حتى ولو لم تكن قد اشتركت في هذه المباريات من قبل؟
-	لا	-	نعم	13. هل من الصعب عليك أن توجه عبارات رقيقة إلى من يحسن التصرف؟
-	لا	-	نعم	14. هل تجد من السهل أن تساعد زملائك في الفصل حتى يستمعوا بالحفلات التي يحضرونها؟
-	لا	-	نعم	15. هل تبدأ بالتحدث عادة إلى الزملاء الجدد عن ادما تقابلهم؟

-	لا	-	نعم	1. هل من الصواب أن تتجنب الإنسان العمل الذي يجب عليه عمله؟
-	لا	-	نعم	2. هل من الضروري دائما أن تحافظ على وعودك ومواعيدك؟
-	لا	-	نعم	3. هل من الضروري أن تكون رحيما نحو من لا تحبهم؟
-	لا	-	نعم	4. هل من الصواب أن تسخر ممن لديهم آراء شادة؟
-	لا	-	نعم	5. هل من الضروري أن يكون الإنسان مجاملا للسخاء؟
-	لا	-	نعم	6. هل من الحق الطالب أن يحتفظ بالأشياء التي يجدها؟
-	لا	-	نعم	7. هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين إلا يتدخلوا في شؤونهم؟
-	لا	-	نعم	8. هل ينبغي دائما على الإنسان أن يشكر الآخرين المجاملات البسيطة حتى ولو لم تقد احد؟
-	لا	-	نعم	9. هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي أنت في حاجة ماسة إليها إذا لم يكن لديك نقود؟
-	لا	-	نعم	10. هل ينبغي أن يعاملك أصحاب معاملة أفضل من معاملة من هم اقل منك؟
-	لا	-	نعم	11. هل يصح أن تضحك من الذين في مأزق إذا كانت منظرهم باعثا على الضحك؟
-	لا	-	نعم	12. هل من المهم أن يتودد السهل من المهم أن يتودد الإنسان لجميع الطلبة؟
-	لا	-	نعم	13. هل من الصواب أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت اعتقاداتهم ضعيفة؟
-	لا	-	نعم	14. إذا عرفت انك لن تتضبط و أنت تغش فهل تفعل ذلك؟
-	لا	-	نعم	15. هل من الصواب أن تثور إذا رفض والدك أن يدعك تذهب إلى السينما ا والى حفلة من الحفلات؟

-	لا	-	نعم	1. هل تضطر أن تكون عنيفا مع بعض الناس لكي تعامل بمعاملة عادلة ؟
-	لا	-	نعم	2. هل تشعر بأنك تكون اسعد حالا إذا استطعت أن تعامل الظالمين بما يستحقون ؟
-	لا	-	نعم	3. هل تحتاج أحيانا لأن تظهر غضبك لكي تحصل على حقوقك؟
-	لا	-	نعم	4. هل يضطرك زملائك في الفصل إلى القتال دفاعا عما تملك؟
-	لا	-	نعم	5. هل وجدت أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس المتخصص من مشكلاتهم؟
-	لا	-	نعم	6. هل تجد كثيرا من الأحيان انك مضطر إلى المقابلة دفاعا عن حقوقك؟
-	لا	-	نعم	7. هل يحاول زملائك في الفصل لومك بسبب المشاحنات التي يبدو أنها عادة؟
-	لا	-	نعم	8. هل كثيرا ما تجد أن عليك أن تثور لكي تحصل على حقاك؟
-	لا	-	نعم	9. هل يعاملك من في المدرسة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة انك تشعر برغبة في أن تكسر بعض الأشياء؟
-	لا	-	نعم	10. هل تجد أن بعض الناس من الظلم لدرجة أن من الصواب أن تكون ظالما معهم؟
-	لا	-	نعم	11. هل تضطر كثيرا إلى دفع الأطفال الأصغر منك بعيدا عن طريقك لكي تتخلص منهم؟
-	لا	-	نعم	12. هل يعاملك بعض الناس بالظلم لدرجة انك تشتمهم؟
-	لا	-	نعم	13. هل أن من الصواب أن يكون الإنسان ظالما مع الظالمين؟
-	لا	-	نعم	14. هل تعصي مدرسيك ووالديك إذا كانوا غير عادلين نحوك؟
-	لا	-	نعم	15. هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرون دون حق؟

-	لا	-	نعم	1. هل تشعر بأن والديك عادلان عندما يجبرانك على القيام بعمل من الأعمال؟
-	لا	-	نعم	2. هل تقضي وقتنا طيبا مع أسرتك في المنزل عادة؟
-	لا	-	نعم	3. هل لديك أسباب قوية تدعوك إلى أن تحب احد الوالدين لأكثر من الآخر؟
-	لا	-	نعم	4. هل يرى والدك انك ستكون ناجحا في حياتك؟
-	لا	-	نعم	5. هل يعتقد والدك انك متعاون في المنزل؟
-	لا	-	نعم	6. هل يشعر والدك انك ما تفعل إلا ما هو خطأ؟
-	لا	-	نعم	7. هل تتفق مع والديك في الأشياء التي تحبها؟
-	لا	-	نعم	8. هل كثيرا ما يبدأ أفراد أسرتك في المشاحنة معك؟
-	لا	-	نعم	9. هل تفضل أن تحتفظ بأصدقائك بعيدا عن منزلك لأنه غير لائق؟
-	لا	-	نعم	10. هل تهتم عادة بأنك لست لطيفا مع والديك كما ينبغي أن تكون؟
-	لا	-	نعم	11. هل تكون مرحا بعض الشيء عندما تكون في منزلك؟
-	لا	-	نعم	12. هل تجد أن من الصعب عليك أن تسبب في سرور والديك؟
-	لا	-	نعم	13. هل تشعر عادة كما لو كنت تفضل أن تعيش بعيدا عن أسرتك؟
-	لا	-	نعم	14. هل تشعر عادة أن احد من أسرتك لا يهتم بك؟
-	لا	-	نعم	15. هل يميل اهلك إلى الشجار بدرجة كبيرة جدا؟

-	لا	-	نعم	1. هل تشعر أن مدرسك يفهموك؟
-	لا	-	نعم	2. هل تحب أن تمارس النشاط مع زملائك؟
-	لا	-	نعم	3. هل تشعر أن بعض المادة الدراسية مملة؟
-	لا	-	نعم	4. هل فكرت كثيرا في أن بعض المدرسين يهتمون اهتمام ضئيلا بطلباتهم؟
-	لا	-	نعم	5. هل يرى بعض زملائك أنك لا تلعب لعبا عادلا كما يفعلون هم كما يفعلون هم؟
-	لا	-	نعم	6. هل ترد أن بعض مديريك من الدقة بحيث يجعلون الدراسة عملا شاقا أكثر مما ينبغي؟
-	لا	-	نعم	7. هل تستمع بالحديث مع زملائك في المدرسة؟
-	لا	-	نعم	8. هل فكرت كثيرا في أن بعض المدرسين غير عادلين؟
-	لا	-	نعم	9. هل طلب منك أن تشترك في المباريات المدرسية بالقدر الواجب؟
-	لا	-	نعم	10. هل تكون اسعد في المدرسة إذا كان المدرسون أكثر عطفًا؟
-	لا	-	نعم	11. هل تقضي وقتا أطيب إذا كنت مع زملاؤك؟
-	لا	-	نعم	12. هل يحب زملائك في الفصل الطريقة التي تعاملهم بها؟
-	لا	-	نعم	13. هل تعتقد أن المدرسين يريدون من الطلبة أن يستمتعوا بما بينهم من صدقات؟
-	لا	-	نعم	14. هل تجد من الضروري أن تبعد من زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها؟
-	لا	-	نعم	15. هل تفضل أن تتغيب عن المدرسة إذا استطعت؟

-	لا	-	نعم	1. هل تزور أصدقائك ممن هم في سنك من الجيران في منزلهم؟
-	لا	-	نعم	2. هل من عادتك أن تتحدث مع من هم في سنك من الجيران؟
-	لا	-	نعم	3. هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون؟
-	لا	-	نعم	4. هل تلعب مع أصدقائك من الجيران؟
-	لا	-	نعم	5. هل يعيش بالقرب من منزلك شبان يتصفون بأخلاق طيبة؟
-	لا	-	نعم	6. هل معظم جيرانك من النوع المحبوب؟
-	لا	-	نعم	7. هل يوجد من بين جيرانك من تحاول أن تتجنبهم؟
-	لا	-	نعم	8. هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران؟
-	لا	-	نعم	9. هل يوجد من جيرانك من تجد أن من الصعب عليك أن تحبهم؟
-	لا	-	نعم	10. هل تقضي وقتا طيبا مع جيرانك؟
-	لا	-	نعم	11. هل يوجد عدد من الجيران لا تهتم بهم؟
-	لا	-	نعم	12. هل من الضروري أن تكون لطيفا مع جيرانك مهما اختلفوا عنك؟
-	لا	-	نعم	13. هل يوجد من جيرانك من يسببون لك المضايقة لدرجة أنك تحب أن تسيء إليهم؟
-	لا	-	نعم	14. هل تشعر أن الحي الذي يعيش فيه لا يعجبك؟
-	لا	-	نعم	15. هل تحب معظم من في سنك من الجيران؟

مفتاح التصحيح القسم (أ) و القسم (ب)

التوافق النفسي

رقم السؤال	أ1	ب1	ج1	د1	م1	و1
1	نعم	نعم	نعم	لا	لا	لا
2	لا	لا	نعم	نعم	لا	لا
3	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
4	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
5	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	لا
6	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
7	نعم	لا	نعم	نعم	لا	لا
8	لا	نعم	لا	لا	لا	لا
9	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	لا
10	لا	نعم	لا	لا	لا	لا
11	لا	لا	نعم	نعم	لا	لا
12	لا	لا	لا	نعم	لا	لا
13	نعم	لا	نعم	نعم	لا	لا
14	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
15	نعم	لا	لا	نعم	نعم	لا

التوافق الاجتماعي

رقم السؤال	أ2	ب2	ج2	د2	م2	و2
1	لا	نعم	لا	نعم	نعم	نعم
2	نعم	نعم	لا	نعم	نعم	نعم
3	نعم	لا	لا	لا	لا	لا
4	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم
5	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم
6	لا	نعم	لا	لا	لا	نعم
7	نعم	نعم	لا	نعم	نعم	لا
8	نعم	نعم	لا	لا	لا	نعم
9	لا	نعم	لا	لا	نعم	لا
10	لا	لا	لا	لا	لا	نعم
11	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
12	نعم	نعم	لا	لا	نعم	نعم
13	لا	لا	لا	لا	نعم	لا
14	لا	نعم	لا	لا	لا	نعم
15	لا	نعم	لا	لا	لا	لا