

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية

بحسب مقدمه ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية
عنوان

أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام
لتلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة مسحية مقارنة أجريت على التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي
بالتانويات الوطنية الرياضية بالبليدة و الدرارية بالجزائر العاصمة

إشراف:

د / أحسن أحمد

إعداد الطالب الباحث:

جبوري بن عمر

لجنة المناقشة:

- أ.د/ بن عكي محمد أكلي _ رئيسا _ جامعة الجزائر
- د/ أحسن أحمد _ مقرا _ جامعة مستغانم
- أ.د/ حرشاي يوسف _ عضوا _ جامعة مستغانم
- د/ بلكبيش قادة _ عضوا _ جامعة مستغانم
- د/ بن مصباح كمال _ عضوا _ جامعة الجزائر
- د/ بن صايبي يوسف _ عضوا _ جامعة الجزائر

السنة الجامعية: 2014 / 2015

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بمحرم مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية

عنوان

أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة مسحية مقارنة أجريت على التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي
بالتانويات الوطنية الرياضية بالبليدة و الدرارية بالجزائر العاصمة

إشراف:

د / أحسن أحمد

إعداد الطالب الباحث:

جبوري بن عمر

لجنة المناقشة:

- أ.د/ بن عكي محمد أكلي _ رئيسا _ جامعة الجزائر
- د/ أحسن أحمد _ مقرا _ جامعة مستغانم
- أ.د/ حرشاي يوسف _ عضوا _ جامعة مستغانم
- د/ بلكبيش قادة _ عضوا _ جامعة مستغانم
- د/ بن مصباح كمال _ عضوا _ جامعة الجزائر
- د/ بن صايي يوسف _ عضوا _ جامعة الجزائر

السنة الجامعية: 2014 / 2015

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما
إلى زوجتي وأولادي عبد الإله، عدلان، عبد الجليل و محمد نجيب
إلى إخوتي وأخواتي، وإلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية
و أترحم على أرواح الأساتذة لكل من الدكتور "لحمر عبد الحق"
و الأستاذ الدكتور "قصي محمود القيسي" والدكتور "شعلال عبد المجيد"
رحمهم الله وأسكنهم فسيح جنته.

الشكر

الحمد لله على نعمه، نحمده تعالى ونشكره على عونه وتوفيقه لي
لإتمام هذه المذكرة والصلاة والسلام على رسوله المصطفى الأمين.
أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي المشرف الدكتور " أحسن أحمد "
على قبول إشرافه وعلى توجيهاته ومساعدته الكاملة في إنجاز هذه المذكرة.
كما أتقدم بالشكر عرفانا إلى الأساتذة الذين كانوا السند المادي والمعنوي
وهم على التوالي " ا.د/ حرشاوي يوسف، د/ بلكبش قادة ، د/ كحلي كمال،

د/ معافي عبد القادر، د/ بن نعجة محمد، أ/ وليد خالد "

كما أتقدم بالشكر إلى السادة مدراء الثانويات الرياضية الوطنية بالبلدية والدرارية

و إلى كل من علمني وأعانني جزاكم الله كل خير

محتوى البحث

أ	- الإهداء.....
ب	- الشكر والتقدير.....
ت	- المحتوى.....
ذ	- قائمة الجداول.....
ش	- قائمة الأشكال البيانية.....

التعريف بالبحث

1	1- مقدمة.....
2	2- مشكلة البحث.....
4	3- أهداف البحث.....
4	4- فرضيات البحث.....
5	5- أهمية البحث.....
5	6- مصطلحات البحث.....
7	7- الدراسات السابقة والمشاهدة.....
7	7-1- دراسة هناء عبد الوهاب حسن (1990).....
8	7-2- دراسة عفاف أحمد توفيق (1990).....
8	7-3- دراسة أشرف عيد إبراهيم مرعي (1990).....
9	7-4- دراسة عبد الرحيم دياب (1991).....
11	7-5- دراسة سامي غنيم محمد مطاوع (1991).....
12	7-6- دراسة مديحه حسن فريد (1993).....
12	7-7- دراسة محمد عيد إبراهيم عبد الحميد (1996).....
13	7-8- دراسة إيثار عبد الكريم (1997).....
13	7-9- دراسة عكله سليمان علي الحوري (2006).....
14	7-10- دراسة قبورة العربي (2006).....
15	7-11- دراسة جبوري بن عمر (2009).....
16	7-12- دراسة أحمد بن قلاوز التواتي و بن قناب الحاج (2011).....

17(2011) دراسة سمسوم علي
18(1986) دراسة طارق محمد بدر الدين
18تحليل الدراسات السابقة
20تعليق على الدراسات السابقة
21خاتمة

الباب الأول: الدراسة النظرية

- تمهيد الباب الأول

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

25تمهيد
251- مفهوم النشاط البدني الرياضي
271-2- تصنيف الأنشطة الرياضية
271-2-1- الرياضات الفردية
271-2-2- الرياضات الجماعية
271-3- أهمية النشاط البدني الرياضي
291-4- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي
301-5- الخصائص الاجتماعية للنشاط الرياضي
311-6- أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي
311-6-1- الأهداف الصحية
311-6-2- الأهداف البدنية
321-6-3- الأهداف التربوية
321-6-4- الأهداف النفسية
321-6-5- الأهداف الاجتماعية
331-7- أهداف النشاط الرياضي في مراحل التعليم العام
331-8- أهداف النشاط الرياضي بالمرحلة الثانوية
341-9- ماهية وأهمية درس النشاط البدني الرياضي بالمدرسة
341-10- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية

35	11-1- الشخصية والنشاط الرياضي.....
36	12-1 - الشخصية والمستوى الرياضي.....
37	13-1 . الشخصية ونوع النشاط الرياضي
38	14-1- دوافع ممارسة النشاط الرياضي
38	15-1- النشاط البدني والرياضي واللياقة النفسية.....
39	16-1- مساوئ نقص النشاط البدني.....
40	17-1- النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي.....
41	18-1- التنشئة الاجتماعية من خلال الممارسة الرياضية.....
42	19-1- دور الأسرة اتجاه ممارسة الأبناء للنشاط الرياضي.....
43	- خاتمة.....

الفصل الثاني: التوافق النفسي

45	تمهيد.....
45	1-2- مفهوم التوافق.....
47	2-2- الفرق بين التوافق والتكيف.....
47	3-2- نظريات التوافق النفسي.....
47	1-3-2- النظرية البيولوجية الطبية.....
47	2-3-2- النظرية النفسية.....
47	3-3-2- نظرية التحليل النفسي
48	4-3-2- النظرية السلوكية.....
48	5-3-2- نظريات علم النفس الإنساني.....
48	6-3-2- النظرية الاجتماعية.....
48	4-2- أبعاد التوافق النفس.....
51	5-2- مجالات التوافق النفسي.....
54	6-2- خصائص التوافق النفسي.....
55	7-2- التوافق والصحة النفسية.....
56	8-2- أهمية دراسة التوافق النفسي.....

57	9-2- تحليل عملية التوافق النفسي
57	10-2- العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي
59	11-2- العوامل الدينامية في عملية التوافق النفسي
61	12-2- عوائق التوافق النفسي
62	13-2- الآليات الدفاعية كوسيلة لتحقيق التوافق النفسي
65	14-2- الأسرة والتوافق النفسي
66	15-2- المدرسة والتوافق النفسي
67	16-2- التوافق النفسي وعلاقته بالنشاط الرياضي
68	- خاتمة

الفصل الثالث: خصائص مرحلة المراهقة

70	- تمهيد
70	1-3- مفهوم المراهقة
72	2-3- مراحل المراهقة
74	3-3- جوانب النمو المختلفة في مرحلة المراهقة وأبرز مظاهرها
74	1-3-3- مظاهر النمو الجسدي والفسولوجي
75	2-3-3- مظاهر النمو الحركي
75	3-3-3- مظاهر النمو العقلي
76	4-3-3- مظاهر النمو الجنسي
77	5-3-3- مظاهر النمو الانفعالي
79	6-3-3- مظاهر النمو الاجتماعي
80	4-3- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق
82	5-3- العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي للمراهق
84	6-3- أنماط المراهقة
85	7-3- أهمية المراهقة
86	8-3- مظاهر المراهقة
86	9-3- حاجات المراهق البارزة في مرحلة المراهقة

87مشكلات المراهقة.....10-3
88مشكلات المراهق في المرحلة الثانوية.....11-3
90التوافق النفسي في مرحلة المراهقة.....12-3
92أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة.....13-3
93خاتمة.....
خاتمة الباب الأول ...

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

تمهيد الباب الثاني

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

98تمهيد.....
981-1-منهج البحث.....
982-1-مجتمع و عينة البحث.....
993-1-مجالات البحث.....
1004-1-أدوات البحث.....
1001-4-1-المصادر و المراجع.....
1002-4-1-المقابلة.....
1013-4-1-مقياس الدراسة.....
1011-3-4-1-وصف المقياس.....
1022-3-4-1-عرض أبعاد ومحاور المقياس.....
1033-3-4-1-خطوات ضبط مقياس التوافق النفسي.....
1105-1-الدراسة الاستطلاعية.....
1116-1-دراسة الأسس العلمية لأداة القياس.....
1167-1-خطوات تطبيق الدراسة.....
1168-1-فريق البحث.....
1179-1-الوسائل الإحصائية.....
117خاتمة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

119 عرض وتحليل نتائج عينة الدراسة..... 1-2

الفصل الثالث: الإستنتاجات العامة ومناقشة النتائج

183 الاستنتاجات العامة..... 1-3

184 مناقشة فرضيات البحث..... 2-3

193 خلاصة عامة..... 3-3

194 توصيات واقتراحات البحث..... 4-3

196 ملخص البحث باللغة العربية والأجنبية.....

- قائمة المصادر والمراجع

- الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	الجدول بين توزيع العينة حسب الجنس ونوع النشاط الرياضي	99
2	يبين نسبة إتفاق الأساتذة المحكمين حول فقرات بعد التوافق الشخصي	104
3	يبين نسبة إتفاق الأساتذة المحكمين حول فقرات بعد التوافق الاجتماعي	105
4	يبين الفقرات التي تم استبعادها من المقياس بعد عملية التحكيم	106
5	يبين الفقرات التي تم تعديلها وحذف المتكرر منها في كل محور بعد التحكيم	107
6	أبعاد و فقرات المقياس بعد التعديل و اتجاهها	109
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الصدق و الثبات لاستبيان التوافق النفسي العام	112
8	معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي بالتجزئة النصفية	113
9	يبين معامل الارتباط لألفا كرونباخ	115
10	المستويات والدرجات التائية المقدره لها	119
11	قياس التوافق الشخصي حسب المحاور	119
12	الفرق في المستوى لمحاور التوافق الشخصي	120
13	المقارنات البعدية في محاور التوافق الشخصي	121
14	قياس التوافق الاجتماعي حسب المحاور	122
15	الفرق في مستوى التوافق الاجتماعي حسب المحاور	123
16	المقارنات البعدية لمحاور التوافق الاجتماعي	124
17	قياس درجة التوافق العام	125
18	الفرق في المستوى بين التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي	126
19	العلاقة بين محور الاعتماد على النفس وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	127
20	الفرق في مستوى الاعتماد على النفس وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	128

129	المتوسطات الحسابية لمحور الاعتماد على النفس حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	21
130	العلاقة بين محور الإحساس بالقيمة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	22
131	الفرق في مستوى الإحساس بالقيمة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	23
132	المتوسطات الحسابية لمحور الإحساس بالقيمة حسب الجنس والنشاط والعمر التدريبي	24
135	العلاقة بين محور الشعور بالحرية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.	25
136	الفرق في مستوى الشعور بالحرية وكل من الجنس ونوع النشاط	26
136	المتوسطات الحسابية لمحور الشعور بالحرية حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.	27
137	العلاقة بين محور الشعور بالانتماء وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	28
138	الفرق في مستوى الشعور بالانتماء وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	29
138	المتوسطات لمحور الشعور بالانتماء حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	30
140	العلاقة بين محور التحرر من الميل للانفراد وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	31
141	الفرق في مستوى الميل للانفراد وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	32
141	المتوسطات لمحور التحرر من الميل للانفراد حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	33
144	العلاقة بين محور الخلو من الأعراض العصبية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	34
145	الفرق في مستوى الخلو من الأعراض العصبية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	35
146	المتوسطات الحسابية لمحور الخلو من الأعراض العصبية حسب الجنس و النشاط والعمر التدريبي	36
150	العلاقة بين بعد التوافق الشخصي وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	37

151	الفرق في مستوى التوافق الشخصي وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	38
151	المتوسطات الحسابية لبعء التوافق الشخصي حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	39
152	العلاقة بين محور الإعراف بالمستويات الاجتماعية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	40
153	الفرق في مستوى الإعراف بالمستويات الاجتماعية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	41
153	المتوسطات لمحور المستويات الاجتماعية حسب الجنس و النشاط والعمر التدريبي	42
156	العلاقة بين محور اكتساب المهارات الاجتماعية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	43
157	الفرق في مستوى المهارات الاجتماعية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	44
157	المتوسطات الحسابية لمحور اكتساب المهارات الاجتماعية حسب الجنس و النشاط والعمر التدريبي	45
159	العلاقة بين محور التحرر من الميول المضادة للمجتمع وكل من الجنس و النشاط والعمر التدريبي	46
159	الفرق في مستوى الميول المضادة للمجتمع وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	47
160	المتوسطات الحسابية لمحور الميول المضادة للمجتمع حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	48
163	العلاقة بين محور العلاقات مع الأسرة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	49
164	الجدول يوضح الفرق في مستوى العلاقات مع الأسرة لكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	50
164	المتوسطات الحسابية لمحور العلاقات مع الأسرة حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	51
168	العلاقة بين محور العلاقات بالمدرسة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	52

169	الفرق في مستوى العلاقات بالمدرسة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	53
169	المتوسطات الحسابية لمحور العلاقات بالمدرسة حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	54
171	العلاقة بين محور العلاقات بالبيئة المحيطة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	55
172	الفرق في مستوى العلاقات بالبيئة المحيطة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	56
172	المتوسطات الحسابية لمحور العلاقات بالبيئة المحيطة حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	57
176	العلاقة بين بعد التوافق الاجتماعي وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	58
176	الفرق في مستوى التوافق الاجتماعي وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.	59
177	المتوسطات الحسابية لبعء التوافق الاجتماعي حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	60
179	العلاقة بين التوافق العام وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.	61
180	الفرق في مستوى التوافق العام وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	62
180	المتوسطات الحسابية للتوافق العام حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي	63

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	عنوان الشكل البياني	الصفحة
1	الشكل يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في الإحساس بالقيمة حسب الجنس	133
2	يوضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في الإحساس بالقيمة حسب العمر التدريبي.	134
3	يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في محور الشعور بالانتماء.	139
4	يوضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في محور التحرر من الميل للانفراد	143
5	يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في محور التحرر من الميل للانفراد	143
6	يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في الخلو من الأعراض العصائية.	147
7	يوضح العلاقة بين نوع النشاط والعمر التدريبي في الخلو من الأعراض العصائية حسب الجنس	148
8	يوضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في محور الخلو من الأعراض العصائية	149
9	يوضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في الإعراف بالمستويات الاجتماعية	155
10	يوضح التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي في الإعراف بالمستويات الاجتماعية	155
11	توضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في الميول المضادة للمجتمع حسب العمر التدريبي	161
12	يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في الميول المضادة للمجتمع حسب الجنس	162
13	يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في العلاقات مع الأسرة حسب الجنس	166
14	توضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في العلاقات مع الأسرة حسب العمر التدريبي	167
15	يوضح التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي في محور العلاقات بالبيئة المدرسية.	170
16	يبين التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي محور العلاقات بالبيئة المحيطة حسب الجنس	174
17	يبين التفاعل بين الجنس ونوع النشاط محور العلاقات بالبيئة المحيطة حسب العمر التدريبي	175
18	يوضح التفاعل بين الجنس و نوع النشاط في بعد التوافق الاجتماعي	178
19	يوضح التفاعل بين نوع النشاط و الجنس في بعد التوافق الاجتماعي	178

التعريف بالبحث

1- مقدمة

2- مشكلة البحث

3- أهداف البحث

4- فرضيات البحث

5- أهمية البحث

6- مصطلحات البحث

7- الدراسات المشابهة

مقدمة:

شغل موضوع التوافق النفسي حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الناس، فالتوافق ليس مرادفا للصحة النفسية فحسب، بل يرجعه الكثير من العلماء والباحثين بأنه الصحة النفسية بعينها. حيث يشير "وولمان wolman" أن التوافق هو حالة من التوائم والانسجام بين الفرد ونفسه، وبينه وبين بيئته، تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. (حشمت، 2006 صفحة 37) ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا.. تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة. حيث يتصف المتوافق نفسيا واجتماعيا بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقضه، ومنسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتته مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه.

والإنسان بطبيعة الحال من ولادته إلى نهايته وعبر مختلف مراحل حياته يسعى دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه، ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات، أو صعوبات وموانع، وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي، لذا على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات، فيجب أن يغير أو يعدل من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلات ليكون أكثر فاعلية في العمل أو التعلم حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام ويمهد السبل أمام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيط والبيئية الاجتماعية.

وبما أن مرحلة المراهقة تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات وتحولات فسيولوجية ونفسية، وظهور بعض الصراعات والتوترات لدى المراهق، الأمر الذي أدى بالباحث إلى دراسة موضوع التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية والتي تقابل مرحلة التعليم المتوسط والثانوي. ومدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين باعتبار أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حسب دراسة "فارما" 1979، تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، وتساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والممتعة، كما تساعده على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، ومن خلال هذه الأنشطة يدعم العلاقات الودية ويخلق الصداقة بين أفراد الجماعة، كما أنها تساهم في بث الطمأنينة داخل مجتمعه. (التربية، 1997 صفحة 6).

ويشير "مويانكا Moyenka" إلى أهمية اللعب والنشاط الحركي على صحة الفرد، حيث يساعد في التخلص من التعب المتراكم على الجسم، ومن التوتر العصبي المشحون الناتج عن ممارسة الفرد لواجباته اليومية العملية والاجتماعية. كما يعتبر وسيلة ضرورية للتوازن النفسي وموافقة البيئة التي يعيش فيها". (إبراهيم، 1998 صفحة 9).

التعريف بالبحث

ولإجراء هذه الدراسة والإمام بكل ما يتعلق بها من متغيرات ومفاهيم، فقد قسمت هذه الدراسة إلى بابين: تضمن الباب الأول الدراسة النظرية والتي تحتوي على ثلاثة فصول، حيث يتم التطرق في الفصل الأول لمفهوم النشاط البدني الرياضي أهدافه وخصائصه وأهميته في الحياة العامة والحياة المدرسية. وتتناول في الفصل الثاني موضوع التوافق النفسي أبعاده و مجالاته و علاقته بالنشاط الرياضي. ثم التطرق في الفصل الثالث إلى خصائص مرحلة المراهقة. لتلاميذ المرحلة الثانوية، و حاولنا فيه إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية خلال هذه المرحلة، و علاقتها بالتوافق النفسي للتلميذ المراهق. أما الباب الثاني فتضمن الدراسة الميدانية والتي تحتوي على ثلاثة فصول، حيث يشمل الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية. ويشمل الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها بعد إجراء الدراسة الأساسية. ويتضمن الفصل الثالث الاستنتاجات العامة والتي سوف نقوم بمناقشتها ومقارنتها مع الفرضيات المقترحة. ثم وضع خلاصة عامة للبحث، تليها جملة من التوصيات والاقترحات.

- مشكلة البحث:

يوجد اتفاق عام بين علماء النفس على أن مرحلة المراهقة هي مرحلة " أزمة " و هي من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية و نفسية تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل اللاحقة ، و يعد ستانلي هول (stanly hall) هو أول من أطلق هذا الوصف في مقولته الشهيرة " مرحلة الضغوط و العواصف " حيث وصفها بأنها فترة عواصف و توتر تكتنفها الأزمات النفسية و تكسوها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و صعوبات التوافق. (Galland,2007 p37) . وبالتالي فالمراهق يعيش فترة حساسة يواجه فيها مجموعة من الاضطرابات و التناقضات التي تؤثر في جوانب عدة من شخصيته سواء عقليا كتشتت تركيز الانتباه أو عاطفيا كالتقرب من أشخاص و الابتعاد عن الآخرين أو اجتماعيا كالانطواء و العزلة أو نفسيا كنقص الثقة بالنفس و صعوبة تقدير الذات و عدم التوافق النفسي . و يعد التوافق النفسي موضوع هام من مواضيع علم النفس الذي يهتم بدراسة سلوك الكائن الحي و محاولة تفسيره ، و التنبؤ به و تعديله، و التوافق النفسي يمكن دراسته في جانبين جانب شخصي و جانب اجتماعي و يشير الجانب الشخصي أساسا إلى الجانب الذاتي من التوافق و يتضمن المعيار الرئيسي للتوافق الجيد الإشباع الكافي لحاجات الفرد و توافر حالة من التوازن الداخلي له ، و يشير الجانب الاجتماعي بمعناه العام توافق الفرد كما يقيم من الخارج بمعايير شكلية أو غير شكلية يقوم بوضعها الآخرون و معناه التوافق مع الآخرين. كما يظهر عدم التوافق النفسي للمراهق في المرحلة الثانوية عندما لا يشبع حاجاته و لا يصل إلى أهدافه ولا ينسجم مع بيئته في عدة اضطرابات و سلوكيات تظهر في شكل نوبات الغضب و العنف، و القلق و الخوف و التمرد و العصيان و عدم الامتثال للأوامر ، و هذا ما يؤدي إلى سلوكيات غير مرغوبة كالمشاحنات و الاعتداءات بالضرب و الكلام البذيء ، و إتلاف الممتلكات العامة سواء في القسم أو الساحة أو الشارع، وهذه السلوكيات الناتجة عن

التعريف بالبحث

عدة أسباب منها الجو الأسري السائد في المنزل ، و الوضع الاقتصادي للأسرة ، وعن عدم قدرة المراهق في مواكبة المعايير الاجتماعية و الانتظام معها .

لقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث في المجال النفسي والرياضي أن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها وأنواعها فردية كانت أم جماعية، أنشطة حرة أو تنافسية، تلعب دورا فعالا في تطوير قدرات الفرد البدنية والفكرية والنفسية. كما لها أهمية كبيرة في الوقاية من بعض الأمراض النفسية كالقلق والخوف والاكتئاب والانتواء على الذات، إلى غير ذلك من الاضطرابات السلوكية. حيث نجد أن هاته الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية تنتشر بكثرة في فترة المراهقة، وبالتالي فإن النشاط الرياضي يتيح للمراهق فرصا للحفاظ على صحته البدنية والنفسية والعمل على تطويرها، كما يفسح له المجال للاحتكاك بالآخرين و اكتساب خبرات ومهارات تعينه في تحقيق ذاته، وتعزيز ثقته بنفسه، و بالتالي تحقيق توازنه الداخلي.

وفي دراسة سابقة للباحث أجريت على تلاميذ من المرحلة الثانوية ممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث. للتعرف على أثر الممارسة الرياضية على درجة التوافق النفسي العام. فإن النتائج أظهرت تميز التلاميذ الممارسين بدرجة عالية من التوافق النفسي والاجتماعي بالمقارنة مع التلاميذ غير الممارسين. و على ضوء ما تقدم يسعى الباحث لإجراء هذه الدراسة والتعمق فيها وذلك قصد تحديد درجة تأثير الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية بالثانويات الرياضية الوطنية. وذلك حسب متغيرات الجنس ونوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية). والعمر التدريبي(عدد سنوات الممارسة).وعليه نطرح الأسئلة التالية :

1. ما هي درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بالثانويات الرياضية الوطنية ؟
2. هل يختلف التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) باختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي؟
3. هل لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس أثر على التوافق النفسي؟
4. هل لتفاعل الجنس والعمر التدريبي أثر على التوافق النفسي؟
5. هل لتفاعل نوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي أثر على التوافق النفسي؟
6. هل لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي أثر على التوافق النفسي؟

الأهداف:

1. قياس درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية.
2. التعرف على أثر كل من الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية.
3. معرفة أثر تفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس على التوافق النفسي.
4. معرفة أثر تفاعل الجنس والعمر التدريبي على التوافق النفسي.
5. معرفة أثر تفاعل نوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على التوافق النفسي.
6. معرفة أثر تفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على التوافق النفسي.

- الفرضيات:

1. يتميز التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بالثانويات الرياضية بدرجة عالية من التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي).
2. تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين التلاميذ الممارسين حسب الجنس ونوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية) والعمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة).
3. هناك أثر لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.
4. إن لتفاعل الجنس والعمر التدريبي أثر على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.
5. يؤثر تفاعل نوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.
6. يوجد أثر لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.

- أهمية البحث: تتجلى أهمية البحث فيمايلي:

إن جميع فروع علم النفس اهتمت بدراسة موضوع التوافق النفسي والاجتماعي، وتنظر إلى أن حياة الفرد وصحته النفسية ما هي إلا عملية توافق مع ذاته ومع بيئته المحيطة. وانطلاقاً من هذه الفكرة جاءت هذه الدراسة، حيث يسعى من خلالها الطالب الباحث إلى معرفة إسهامات البيئة الرياضية والخدمات التي تقدمها الممارسة الرياضية في مجال الصحة النفسية. وتحديد العلاقة بين الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها وبين مستوى التوافق النفسي للفرد الممارس. جاءت كذلك نظراً لقلة البحوث والدراسات في هذا المجال، وتكاد تنعدم محلياً خاصة الدراسات المقارنة بين نوع الأنشطة الرياضية والتوافق النفسي، وكذا نوع الجنس والخبرة. كما تفيد هذه الدراسة من خلال ما سيتم التوصل إليه، إلى زيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية والتشجيع على ممارستها. تزويد القائمين بالعملية التربوية والإرشادية بأهمية الأنشطة الرياضية في مجال الصحة النفسية والصحة العامة.

- مصطلحات البحث:

ما هو متعارف عليه إن أي بحث علمي لابد أن يحدد له الباحث المفاهيم الأساسية و يعرفها، و من المفاهيم التي يتضمنها البحث هي.

1- النشاط البدني الرياضي: إن النشاط البدني الرياضي بأشكاله هو " ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية-فردية أو جماعية-وفقاً لقوانين وقواعد معترف بها، بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، اجتماعية ونفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة. (ياسين، 2008، صفحة 54)

- النشاط البدني الرياضي إجرائياً: يشمل الفعاليات الرياضية الفردية و الجماعية التي يمارسها التلاميذ بالثانوية الرياضية، بحيث لكل تلميذ تخصص رياضي ينتمي إليه. الأنشطة الجماعية تتمثل في كرة القدم، كرة اليد، السلة والكرة الطائرة. وتتمثل الأنشطة الفردية في الجمباز وألعاب القوى، الجودو والكراتي دو.

1-1- الأنشطة الرياضية الفردية: وهي تلك الأنشطة التي تمارس من الشخص بمفرده، دون مساعدة الآخرين، كألعاب القوى والسباحة والجمباز والمصارعة... إلخ. وتعد أرقى التخصصات الرياضية.

1-2- الأنشطة الرياضية الجماعية: وهي تلك الأنشطة التي تمارس في جماعات أو فرق كألعاب كرة القدم والسلة والطائرة، وهي ركل رياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين إثنين. (عبد المنعم، 2006، صفحة 124)

2- التوافق النفسي العام: "هو حالة من التلاؤم بين الشخص و ذاته و بين الشخص و بيئته المحيطة به، و يضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه و اتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة". (صالح، 2000، صفحة 27) وأبعاده هي:

2-1- التوافق الشخصي: ويقصد به قدرة الفرد على تغيير سلوكه حين يواجه مشكلة ما، مادية أو اجتماعية. و قدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل، وشعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته الذاتية وقيمه في الحياة، وخلوه من الاضطرابات العصابية، وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي.

التعريف بالبحث

- 2-2- التوافق الاجتماعي: ويقصد به قدرة الفرد على إقامة علاقات مرضية مع المجتمع الذي يعيش فيه. ويكون عارفا بعيوب هذا المجتمع، ويحاول أن يصلحها ما استطاع إلى ذلك من سبيل. (ربيع، 2010 ص 471)
- التوافق النفسي إجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المفحوص في اختبار التوافق النفسي ببعديه الشخصي والإجتماعي، والتي تعبر عن مدى رضا الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ومدى سعيه في تنمية قدراته وإشباع حاجاته في ضوء إمكانياته ومتطلبات البيئة المحيطة.
- 3- الثانوية الرياضية: هي مؤسسة تعليمية تهتم بتعليم وتكوين التلاميذ الموهوبين رياضيا في مختلف التخصصات. وهي تابعة لوزارة التربية الوطنية و وزارة الرياضة.
- 5- المراهقة: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية ، عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها ". (حافظ الجمالي، 2001)

- الدراسات السابقة والمشاهدة:

تمهيد:

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

1- دراسة هناء عبد الوهاب حسن (1990)

-العنوان: التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار.

- هدف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى مسابقات الميدان والمضمار.
- وضع مقياس للتوافق النفسي للطلبات، فضلا عن دراسة التباين بين مجموعات التوافق المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في مستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار.
- المنهج: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي.
- العينة: شملت عينة البحث على (169) طالبة في المرحلة الرابعة.
- أداة البحث: مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.
- قياس مستوى الأداء لفعاليات ألعاب المضمار (100م حواجز، 200م عدو، وثب عالي، الوثب الطويل، دفع الجلة، رمي الرمح).

- أهم نتائج:

- وجود علاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء في المسابقات.
- وجود تباين بين مجموعات التوافق الثلاثة. (هناء عبد الوهاب حسن، 1990)

2- دراسة عفاف أحمد توفيق (1990).

- العنوان: التوافق النفسي وعلاقته بالأداء في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية.

- هدف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء في الكرة الطائرة.

- التعرف على الفروق بين الطالبات ذوات المستوى العالي في الأداء المهاري وذوات المستوى المنخفض في التوافق النفسي.

- العينة: ضمت عينة البحث (152) طالبة من المرحلة الرابعة.

- أدوات الدراسة: اعتمدت مقياس "هيوم بل" للتوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي والمنزلي والصحي.

- أهم نتائج:

- أشارت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين مستوى الأداء في مهارات الكرة الطائرة (التمرير والإرسال والضربة الساحقة أو مجالات التوافق النفسي الأربعة).

- وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي المستوى العالي والمنخفض في الأداء المهاري في المجالات التوافق النفسي الأربعة (التوافق المنزلي، الصحي، الاجتماعي والانفعالي). (عفاف أحمد توفيق، 1990)

3- دراسة أشرف عيد إبراهيم مرعي (1990).

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج رياضي مقترح على درجة التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المعوقين بدنيا من تلاميذ المرحلة الإعدادية".

- أسئلة الإشكالية:

- هل يؤثر البرنامج الرياضي المقترح على درجة التوافق الشخصي لدى التلاميذ المعاقين بدنيا ؟

- هل يؤثر البرنامج المقترح على درجة التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ المعاقين بدنيا ؟

- هل يؤثر البرنامج الرياضي المقترح على درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ المعاقين بدنيا ؟

- أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى تأثير البرنامج الرياضي المقترح على التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق النفسي العام لدى التلاميذ المعوقين بدنيا.

- الفرضيات:

- للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي على درجة التوافق الشخصي لصالح المجموعة التجريبية.

- للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي على درجة التوافق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.

- للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي على درجة التوافق النفسي العام لصالح المجموعة التجريبية.

التعريف بالبحث

- المنهج:

- استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).

- **العينة:** تضمنت عينة البحث (22) من مصاحبي شلل الأطفال.

- 10 تلاميذ كمجموعة تجريبية من مدرسة الأهرام.

- 12 تلميذا كمجموعة ضابطة من مدرسة أبو الهول بالجيزة.

- **أدوات البحث:** استخدم الباحث اختبار الشخصية للتوافق النفسي إعداد " محمود عطية هنا " .

- أهم النتائج:

- توصل الباحث إلى أن للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي على درجة التوافق الشخصي لدى المجموعة التجريبية.

- لم تتحسن درجة التوافق الشخصي لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

- للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي على درجة التوافق الاجتماعي للعينة التجريبية.

- للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي على درجة التوافق النفسي العام لدى المجموعة التجريبية. حيث تحسنت

درجة توافقهم بنسبة أكبر عن العينة الضابطة في القياس البعدي . (أشرف عيد مرعي، 1990)

4- دراسة عبد الرحيم دياب (1991).

- **عنوان الدراسة:** "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت".

- أسئلة الإشكالية:

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

لهذه الأنشطة لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

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

والممارسين للأنشطة الفردية من طلاب المرحلة الثانوية ؟

- أهداف الدراسة:

- التعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لدى طلاب

المرحلة الثانوية.

- التعرف على الفروق في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة

الفردية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- الفرضيات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لصالح الممارسين.

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

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

- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ملائمة لهذه الدراسة.

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

- المجموعة الأولى: (181) طالبا من الممارسين للأنشطة الرياضية بالأندية الرياضية، منهم (92) طالبا يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة الماء) و (89) طالبا يمارسون الأنشطة الفردية (ألعاب القوى، السباحة، الجمباز).

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

- أدوات الدراسة:

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

- أهم النتائج:

- توصل الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية هو السبب الوحيد الذي أظهر الفرق المعنوي في التوافق النفسي العام وبعد التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين.

- لم يجد الباحث أي فروق معنوية بين تأثير كل من الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في بعد التوافق الاجتماعي.

- توصل الباحث إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة، وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية وخاصة في درجة التوافق الشخصي.

- وأن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية والفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعي.

- الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي ببعديه الاجتماعي والشخصي. (عبد الرحيم دياب، 1994)

5- دراسة سامي غنيم محمد مطاوع (1991).

- عنوان الدراسة: "تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لدى طلاب جامعة عين شمس".
- أسئلة الإشكالية:

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

- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟

- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟
- أهداف الدراسة:

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

- الفرضيات:

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

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

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

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

- عينة الدراسة: اشتملت الدراسة على عينة من الطلاب والطالبات حيث بلغ حجم العينة (180) طالبا وطالبة للمرحلة الجامعية.

- أدوات الدراسة:

- استخدم الباحث اختبار التوافق النفسي للجامعيين من إعداد الباحث.

- استخدم الباحث استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

- أهم نتائج الدراسة:

- توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط وتوحد بين أبعاد التوافق النفسي العام.

- النشاط الرياضي ساعد على إقامة علاقات اجتماعية حسنة.

- التوافق الاجتماعي والانفعالي والشخصي أكثر تأثرا بالنشاط الرياضي. (سامي غنيم مطاوع، 1997)

6- دراسة مديحه حسن فريد (1993).

- العنوان: تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين.
- المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.
- العينة: تمثلت عينة البحث 11 مريضا ومريضة.
- أداة الدراسة: مقياس التكيف النفسي والاجتماعي من إعداد لويس كامل مليكه.
- أهم النتائج:
- إن للبرنامج الرياضي المقترح أثر إيجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمرضى النفسيين.
- أدى البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى العينة قيد الدراسة. (مديحة حسن فريد، 1993)

7- دراسة محمد عيد إبراهيم عبد الحميد (1996).

- العنوان: العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الحركية وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي.
- هدف الدراسة: التعرف على أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا.
- المنهج: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.
- العينة: 30 طفل وطفلة من أعمار (8 إلى 10) سنوات.
- نسبة الذكاء (50-70%) موزعة على مجموعتين.
- المجموعة التجريبية: 15 طفل وطفلة.
- المجموعة الضابطة: 15 طفل وطفلة.
- أدوات الدراسة: مقياس السلوك التكيفي.
- مقياس جودانق هارس للذكاء.
- برنامج لبعض الأنشطة الحركية.
- أهم النتائج:
- ظهرت هناك نتائج دالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية في درجة السلوك التكيفي بعد تطبيق وممارسة النشاط الحركي.
- أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية للمتخلفين عقليا. (محمد عيد عبد الحميد، 1996)

8- دراسة إيثار عبد الكريم (1997).

- العنوان: علاقة التوافق النفسي بالتحصيل العلمي لدرس الجمناستك.
- الهدف من الدراسة:
- قياس التوافق لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل العلمي لدرس الجمناستك لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- التعرف على الفروق في التوافق النفسي بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- المنهج: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.
- العينة: شملت العينة على (102) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية، حيث تضمنت (14) طالبة و(88) طالبا.
- أدوات البحث:
- اعتمدت الباحثة على مقياس التوافق من إعداد الدكتور واثق عمر التكريتي.
- الاعتماد على درجات درس الجمناستك والبالغة (70) درجة.
- أهم النتائج:
- تم التعرف على التوافق النفسي لدى الطلبة والطالبات.
- عدم وجود فروق دالة بين الطلبة والطالبات في مجالات التوافق النفسي.
- وجود علاقة دالة معنوية بين مجالات التوافق (الصحي والانفعالي والدراسي) والتحصيل العلمي لدرس الجمناستك). (إيثار عبد الكريم، 1997)

9- دراسة عكلة سليمان علي الحوري (2006).

- العنوان: التوافق النفسي وعلاقته بالإنجاز الرقمي في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبين الساحة.
- أهداف الدراسة:
- التعرف على مستوى التوافق النفسي بين لاعبي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبين الساحة.
- التعرف على العلاقة بين مستوى التوافق النفسي والإنجاز الرقمي للاعبين الركض.
- المنهج: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي.
- العينة: تضمنت عينة البحث لاعبي الأندية الدرجة الأولى بفعاليات الركض للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة - تمثلت في (58) لاعبا والذين تحصلوا على المراكز الستة الأولى في مختلف المسابقات.
- أدوات الدراسة: استخدم الباحث استمارات تحكيم.

التعريف بالبحث

- مقياس التوافق النفسي للألعاب الفردية في العراق من إعداد الباحث (عبد الرزاق وهيب 2006).

- أهم النتائج:

- ظهور فروق دالة معنوية في مستوى التوافق بين لاعبي المسافات القصيرة و الطويلة لصالح لاعبي المسافات الطويلة.

- ظهور فروق دالة معنوية في مستوى التوافق بين لاعبي المسافات المتوسطة و الطويلة لصالح لاعبي المسافات الطويلة.

- وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التوافق والانجاز لدى اللاعبين للاركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة. (عكلة سليمان الحوري، 2006)

10- دراسة قبورة العربي(2006)

- العنوان: توظيف الأنشطة الرياضية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي للمعاقين سمعياً.

- فروض البحث:

- هناك تأثير ايجابي في توظيف الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة لتحسين التكيف الشخصي والاجتماعي للمعاقين سمعياً.

- إن ممارسة النشاط الحركي المكيف يساعد في تحقيق الاغراض العضوية والعصبية والاجتماعية والعاطفية.

- المنهج: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

- العينة: شملت العينة على(20) تلميذ من مدرسة الصم بمركز وهران تتراوح أعمارهم ما بين(13-16) سنة.

- المجموعة التجريبية: متكونة من 10 تلاميذ خاضعة لوحدات تعليمية للأنشطة الرياضية من إعداد الباحث.

- المجموعة الضابطة: 10 تلاميذ يطبقون البرنامج المدرسي.

- أدوات الدراسة:

- اختبارات بدنية و مهارية.

- اختبار التوافق النفسي لمحمود عطية هنا.

- أهم النتائج: إن البرنامج المعتمد من قبل الباحث في النشاط الحركي المكيف أظهر التحسن الدال معنوية في الابعاد الشخصية والاجتماعية للتوافق.

- حققت العينة التجريبية أفضل النتائج في حصيلة التكيف مقارنة بالعينة الضابطة. (قبورة العربي، 2006)

11- دراسة جبوري بن عمر: رسالة ماجستير (2009)

التعريف بالبحث

- العنوان: أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية
- الهدف من الدراسة: - معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارسين و غير ممارسين) عند مختلف الجنسين.
- معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ذكور وإناث.

- فروض الدراسة:

- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين ، ويختلف أثره بين الإناث والذكور الممارسين حيث يكون أكبر عند الإناث الممارسات.

- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين عند مختلف الجنسين ذكور وإناث.

- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلميذات الممارسات أكبر من التلاميذ الممارسين ذكور

- المنهج: اعتمد الباحث المنهج الوصفي دراسة مسحية ملائمة لطبيعة الدراسة.

- العينة: تكونت عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية. حيث تم اختيار عشر مؤسسات تعليمية بولاية معسكر، و منها تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة عن طريق القرعة. و تم توزيعها على مجموعتين:

- المجموعة الأولى : شملت 80 تلميذ و 80 تلميذة يمارسون النشاط البدني الرياضي بالمدرسة الثانوية.

- المجموعة الثانية: 76 تلميذ و 80 تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي (معفيين من درس النشاط البدني الرياضي).

- أدوات الدراسة:

- اعتمد الطالب الباحث على اختبار التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية للدكتور " محمود عطية هنا " بحيث أخذ منه الباحث ما يتناسب مع موضوع الدراسة.

- أهم النتائج:

التعريف بالبحث

- النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (التوافق الشخصي، والتوافق الأسري، والاجتماعي، والصحي) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و إناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين .

- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام لدى الإناث الممارسات بدرجة أكبر من الذكور الممارسين في أبعاد التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي وكان أثره متكافئا في البعد الأسري والصحي . (جبوري بن عمر، 2010)

12- دراسة أحمد بن قلاويز التواتي و بن قناب الحاج (2011)

-العنوان: " دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي واكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين " مستغانم

- تساؤلات الدراسة:

- هل يتميز تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية بدرجات عالية في التوافق النفسي الاجتماعي والمهارات الحياتية بالمقارنة مع أقرانهم الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ومقياس المهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ؟

- أهداف الدراسة:

- معرفة إن كان تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بنسبة عالية أم منخفضة في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي والمهارات الحياتية بالمقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

- معرفة إن كانت فروق في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي والمهارات الحياتية بين التلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أقرانهم الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

- فرضيات الدراسة:

- يتميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بدرجات عالية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي و المهارات الحياتية بالمقارنة مع أقرانهم الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ومقياس المهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه

التعريف بالبحث

- **العينة:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ حجمها 150 تلميذا منها 90 تلميذا يمارسون التربية البدنية و60 تلميذا لا يمارسون درس التربية البدنية و الرياضية.

- **أداة الدراسة:**

- استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمان محمود" الخاص بتلاميذ المرحلة الثانوية.

- مقياس المهارات الحياتية: يحتوي على 30 عبارة موزعة على ثلاثة محاور اساسية بحيث يحتوي كل محور على 10 عبارات، كما أن كل العبارات ايجابية للمحاور الثلاث.

- **أهم النتائج:**

- التربية البدنية و الرياضية أثرت ايجابيا على التوافق النفسي الاجتماعي و المهارات الحياتية للتلاميذ الممارسين ويتجلى ذلك من خلال الدرجات العالية لأبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ومقياس المهارات الحياتية.

- التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجات عالية في لأبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ومقياس المهارات الحياتية.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي والمهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لصالح الممارسين. (أحمد بن قلاوز، 2012)

13- دراسة سمسوم علي (2011).

- **عنوان الدراسة:** "تأثير النشاطات البدنية والرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية". الجزائر

- **هدف الدراسة:** - معرفة مدى تأثير النشاطات البدنية والرياضية التربوية في تنمية المراهق من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والمقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للنشاط الرياضي التربوي.

- **منهج الدراسة:** - استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- **العينة:** - تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ حجمها 80 تلميذا. منها 40 تلميذا النشاط الرياضي التربوي و40 تلميذا غير ممارسين.

- **أداة الدراسة:** - استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي "لمحمود عطية هنا".

- **أهم النتائج:**

- توصل الباحث إلى وجود أثر إيجابي للنشاطات البدنية والرياضية التربوية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ.

- هناك فروق دالة إحصائية لصالح الممارسين في مستوى التوافق النفسي. (سمسوم علي، 2011)

14- دراسة طارق محمد بدر الدين (1986)

- عنوان الدراسة: "دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب"
 - هدف الدراسة:
 - التعرف على العلاقة القائمة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى نمو القدرات العقلية وكذلك المقارنة بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مستوى القدرات العقلية.
 - المنهج المستخدم: واستخدم الباحث المنهج الوصفي.
 - عينة الدراسة: تضمنت العينة 200 لاعب يمثلون الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (كرة اليد - الكرة الطائرة - الملاكمة - ألعاب القوى).
 - أداة الدراسة: اختبارات لقياس القدرات العقلية و اللغوية.
 - أهم النتائج:
 - توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لهذه الأنشطة في مستوى القدرات العقلية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية في مستوى القدرة اللغوية والقدرة على التفكير والقدرة العامة لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية.
 - توجد علاقة إيجابية بين عدد سنوات ممارسة الأنشطة الرياضية (جماعية - فردية) ونمو مستوى القدرات العقلية. (طارق محمد، 1986).
- تحليل الدراسات السابقة:

بعد تصنيف وعرض الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة الحالية وفي حدود ما أتىح للطالب الباحث من إطلاع ودراسة، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- المنهج المستخدم: من حيث المنهج فقد تنوعت المناهج المستخدمة من قبل الباحثين بين وصفي وتجريبي وهذا تبعا لطبيعة المشكلات المعالجة في هاته البحوث و الدراسات.
- من حيث العينات: تضمنت عينة الدراسات والبحوث فئات متنوعة من المختبرين (المفحوصين) من حيث الجنس والعمر، بحيث تضمنت تلاميذ وطلاب من مختلف المراحل التعليمية من الإعدادي وحتى الجامعي. وتضمنت أيضا التلاميذ الرياضيين المنخرطين بالنوادي الرياضية. تراوحت أعمار العينة من 13 إلى 25 سنة.

وكان عدد العينة المستخدمة حسب حدود وإمكانات الباحثين بحيث تراوحت ما بين 20 إلى ما يقارب 400 فرد من التلاميذ والطلاب. تم توزيعهم في بعض الدراسات إلى مجموعات حسب عامل الممارسة، ممارسين وغير ممارسين. وفي دراسات أخرى تم توزيعهم حسب مستوى الإنجاز و الأداء المهاري، وهذا للمقارنة بين التلاميذ

التعريف بالبحث

والطلبة ذوي المستوى العالي من الإنجاز أو الأداء و الطلبة ذوي المستوى المنخفض في الإنجاز أو الأداء، وربط العلاقة بين مستوى الإنجاز أو الأداء المهاري و درجة التوافق النفسي.

- **أدوات القياس المستخدمة:** تنوعت الأدوات المستخدمة من قبل الباحثين لمعالجة مشكلات الدراسات، حيث لاحظ الطالب الباحث العديد من المقاييس والاختبارات الخاصة بقياس مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للعينة المفحوصة. فمن الباحثين من استخدموا اختبار التوافق النفسي للدكتور "محمود عطية هنا". ومنهم من استخدم اختبارات ومقاييس أخرى، كاختبار التوافق "لهيوم بل"، واختبار "محمود رشا عبد الرحمان"،... إلخ. ومن الباحثين من استخدم استبيان من إعدادة كالباحث "سامي غنيم محمد مطاوع". ومن خلال إطلاع الطالب الباحث وتصفحه للعديد من المقاييس والاختبارات الخاصة بقياس مستوى التوافق النفسي تبين أن هذه المقاييس والاختبارات ورغم تعددها وتنوعها أنها مشتقة ومستوحاة في أغلبها من اختبار كالفورنيا للشخصية. إلا أن وجه الاختلاف فيها هو عدد الأبعاد والمحاور وحتى عدد المفردات أو العبارات في كل محور. بحيث تراوح عدد المحاور في هذه المقاييس من 5 محاور إلى 12 محور، كما تراوح عدد العبارات في هذه المقاييس من 40 إلى 180 عبارة. وهذا الاختلاف في استخدام المقاييس والاختبارات راجع حسب رأي الطالب الباحث إلى طبيعة الدراسة وطبيعة العينة والهدف المرسوم من قبل الباحثين. ويرى الطالب الباحث أن اختبار التوافق النفسي للدكتور "محمود عطية هنا" يعتر من أفضل الاختبارات التي تقيس مستوى التوافق النفسي العام وهو مستنبط أصلا من اختبار كاليفورنيا للشخصية. وتم اختياره لعدة اعتبارات نذكرها بالتفصيل في فصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية.

- **أهم نتائج الدراسات:** افترض الباحثين على أن الممارسة الرياضية لها تأثير إيجابي على درجة التوافق النفسي بأبعاده. وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين في درجة التوافق النفسي بأبعاده. كما أنه توجد فروق بين الممارسين ذوي المستوى العالي من الأداء والإنجاز وذوي المستوى المنخفض في مستوى التوافق النفسي. كما أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى الأداء والإنجاز الرياضي والتوافق النفسي. وبناء على ذلك فقد كانت نتائج دراساتهم في اتجاه الفرضيات المطروحة، بحيث أكدت النتائج على النشاط الرياضي يؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق النفسي بأبعاده. وهذا من خلال الفروق الدالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي والتي كانت لصالح الممارسين. كما كانت هناك فروق في مستوى التوافق النفسي بين الأفراد الرياضيين ذوي المستوى العالي من الإنجاز والأداء وذوي المستوى المنخفض من الإنجاز لصالح ذوي المستوى العالي. و أن هناك علاقة إيجابية بين الممارسة الرياضية و مستوى التوافق النفسي العام. باستثناء دراسة " عبد الرحيم دياب " 1991. التي توصل فيها إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة، وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية، وخاصة في درجة التوافق الشخصي. وأن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية والفردية ليست لها فعالية في رفع درجة

التعريف بالبحث

التوافق الاجتماعي. كما أن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي ببعديه الاجتماعي والشخصي.

- تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بأثر الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي المنجزة على المستوى المحلي والعربي، فإن أغلب هذه البحوث والدراسات تناولت موضوع التوافق النفسي من زاوية واحدة فقط وهي المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في مستوى التوافق النفسي. باستثناء دراسة "عبد الرحيم دياب" 1991. والتي تضمنت دراسته المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، والمقارنة كذلك بين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية وبين الأنشطة الرياضية الجماعية في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي. أما فيما يتعلق بدراسة طارق بدر الدين والتي كان موضوعها "دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب" والتي كان الهدف منها التعرف على العلاقة القائمة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى نمو القدرات العقلية وكذلك المقارنة بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مستوى القدرات العقلية. فقد استعنا بها لأجل معرفة ما إذا كانت هناك فروق بين ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية وممارسي الأنشطة الجماعية، وأي الأنشطة أكثر تأثيراً في نمو القدرات العقلية. أما ما يميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات المذكورة سلفاً في كونها تتطرق لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي العام حسب متغيرات نوع النشاط الرياضي (أنشطة فردية، وأنشطة جماعية)، وحسب الجنس وكذلك حسب العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة). ومن خلالها نتعمق أكثر ونتعرف على أي الأنشطة الرياضية الأكثر تأثيراً في رفع درجة التوافق النفسي لدى الممارسين، وكذلك لتحديد مدى أثر هذه الأنشطة الرياضية حسب متغير الجنس من خلال المقارنة بين الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية. بالإضافة إلى تحديد مستوى التوافق النفسي عند الممارسين حسب الخبرة، أي عدد سنوات الممارسة الرياضية.

مدى الاستفادة من الدراسات المشابهة:

على ضوء دراسة وتحليل هذه الدراسات والبحوث المرتبطة والتي تناولت موضوع الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي أمكن تحديد الاستفادة التطبيقية من هذه الدراسات في توجيه مسار البحث في النقاط التالية:

- التعرف على وجود أداة بحث تم التحقق من صدقها وثباتها في العديد من الدراسات التي تناولت موضوع النشاط الرياضي و التوافق النفسي.
- التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسات.
- نوعية وحجم وكيفية اختيار العينات.
- الطرق الإحصائية المستخدمة و ذلك من دراسة لأخرى حسب حجم ونوعية العينة التي تمالتطبيق عليها.

خاتمة:

على ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة سوف يعمل الطالب الباحث على صياغة فروض بحثه الحالي، لتأكيد أو دحض بعضا مما ذهبت إليه هذه البحوث. كما سيتم الاستفادة من نتائجها في البحث الحالي، عبر مراحل وخطواته المختلفة، وخاصة في تأكيد مشكلة البحث، ووضع فروضه والأدوات المستخدمة فيه. وكذلك في اختيار عينة البحث وفي تفسير ومناقشة النتائج.

الباب الأول

الدراسة النظرية

- الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

- الفصل الثاني: التوافق النفسي

- الفصل الثالث: خصائص مرحلة المراهقة

تمهيد الباب الأول:

يشمل الجانب النظري للدراسة ثلاثة فصول، يحاول الباحث من خلالها توضيح المفاهيم الأساسية للبحث بشيء من التفصيل. وهذا للإستفادة منها من خلال الأطر النظرية و البحوث التي أنجزت في مجال الصحة النفسية والمرتبطة بالمجال الرياضي. وهذا قصد تدعيم نتائج الجانب التطبيقي للدراسة. وتمثل الجانب النظري كما يلي: تضمن الفصل الأول التعريف بالنشاط البدني الرياضي ، أهميته، أهدافه العامة والخاصة، وعلاقته بالتوافق النفسي. وتضمن الفصل الثاني موضوع التوافق النفسي حيث تناولنا فيه مختلف تعاريفه ونظرياته، وكذا أبعاده و مجالاته. و تشمل الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية لتلاميذ المرحلة الثانوية، وحاولنا فيه إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية خلال هذه المرحلة، وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلميذ المراهق.

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

- مفهوم النشاط البدني الرياضي

- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي

- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي

- أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

يعتبر النشاط الرياضي من أبرز وسائل بناء شخصية الفرد والتعبير عن الذات، والرفع من قابليات الفرد البدنية والذهنية. بحيث تشير جل الدراسات والبحوث على أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بالطرق التربوية الصحيحة، تؤثر على التلميذ وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله ينسجم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، حيث تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة، دورًا هامًا في تنمية نواحي النقص لدى التلاميذ ، فإذا فقد التلميذ قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة، فإن هذه الأنشطة تعوضه عن هذا النقص من خلال شعوره بإمكاناته وقدراته أثناء الممارسة. كما تمكن الممارسة الرياضية من اكتساب عدة خصال منها التعاون، حسن الخلق واحترام القوانين والاندماج مع الجماعة. وفي هذا الجانب يسعى الطالب الباحث إلى التعريف بهذا النشاط وبأهميته ودوره في بناء شخصية سوية وقوية بدنيا ونفسيا واجتماعيا. وإبراز علاقته بالصحة النفسية والتوافق النفسي.

1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

تعود بعض الباحثين والمؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني الرياضي وكانوا يقصدون به المجال الكلي "الإجمالي" لحركة الإنسان بشكل عام. وقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول. وكلمة النشاط (Activité) يعرفها "بدوي" على أنها "كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، ويمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة" (بدوي، 1988 صفحة 08).

وقد استخدم المؤلفون والباحثون مترادفات ومسميات متعددة للتعبير عن الرياضة، فمنهم من استخدم كلمة اللعب، ومنهم من يستخدم الألعاب، ومنهم من يستخدم كلمة رياضة. وهي ترتب حسب ما ورد باعتبار أن اللعب هو أصل الظاهرة الرياضية، وأن الألعاب وسط بين اللعب بصورته الساذجة، والرياضة بصورتها النظامية المنضبطة. (عبده، 2006 صفحة 4). أما الرياضة فهي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان. وهي طور متقدم من الألعاب، وبالتالي من اللعب، فهي الأكثر تنظيمًا، والأرفع مهارة، وتبدو في أشكال مختلفة وعديدة، وذلك مثل السباحة، والرمية وألعاب الكرة، وجميعها من مظاهر التربية الرياضية. وكلمة رياضة باللاتينية .. تعني التحويل والتغيير. وحملت معناها الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترجيع من أجل الرياضة. (رشدي، 1999 صفحة 10). ويعبر عن الرياضة كذلك بمصطلح النشاط البدني وهو تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، والنشاط البدني هو جزء مكمل ومظهر رئيسي كمختلف الجوانب الرئيسية لبني الإنسان، فهو تغلغل في كل مظاهر الأنشطة لحياته اليومية والاجتماعية ، بدءًا بالوجبات ذات الطبيعة البيولوجية، ومرورًا بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات والترجيع والتقاليد والمظاهر الاحتفالية. (الشافعي، 1998 صفحة 9)

وفي الواقع فإن النشاط البدني الرياضي بمفهومه العريض، هو تعبير عام وواسع، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنتربولوجي لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فهو تغلغل في كل مظاهر الأنشطة الحياتية اليومية، بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية، مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات، كالترويح وأوقات الفراغ.

وهناك من عرف الأنشطة البدنية والرياضية بأنها تحتوي على مجموعة السلوكيات الحركية ترتبط باللعب، ويمكن استغلالها في المنافسات الفردية والجماعية، وتطبيقاتها المنهجية المنتظمة هي تطوير وتحسين أو صيانة الصفات البدنية والنفسية، التي تساهم في تفتح الفرد وتكيفه مع محيطه وكذلك النشاطات البدنية والرياضية تسعى إلى تكوين الإنسان كاملاً.

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

يرى "عمرو بدران" أن النشاط البدني الرياضي بأشكاله هو " ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة ايجابية - فردي أو جماعي - وفقاً لقوانين وقواعد معترف بها، بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، اجتماعية ونفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به". وعرفه كل من "محمد حسن علاوي" و "محمد نصر الدين رضوان" بأنه " أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومرتنة".

وذكر "محمد محمد الحماحي" "أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل" (ياسين، 2008 صفحة 54).

أما العالم "هل" فيرى بأن النشاط البدني هو تلك النشاطات التي تحفظ الصحة البدنية والقوى الجسمية، وتمكن الطفل من السيطرة على قواه العقلية والجسمية، وتزيد في سرعة إدراكه وحدة ذكائه، وتعوده سرعة التحكم، فيؤدي واجبه بدقة وروح ضمير" (الشاطي، 1992 صفحة 09).

على ضوء ما تقدم من خلال التعاريف السابقة، يرى الطالب الباحث أن النشاط البدني الرياضي هو مجموعة التمارين البدنية والمباريات والمسابقات التي يؤديها التلميذ خلال ممارسته لمختلف أوجه الأنشطة الرياضية بهدف تحسين مهاراته الحركية وتنمية قدراته البدنية والنفسية والفكرية.

1-2- تصنيف الأنشطة الرياضية :

- يشير "رمضان ياسين" أن النشاط الرياضي يحتوي على رياضات فردية ورياضات جماعية ، طبقا للتصميم التنافسي لها والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد لنفسه نوعا من الرياضة التي تتفق مع حاجاته وميوله. (ياسين، 2008صفحة 54)

يمكن تصنيف الأنشطة الرياضية بأكثر من طريقة واستنادا على عدة أسس تصنيفية، منها على سبيل المثال لا الحصر :

- عدد الممارسين (فردى - زوجى - جماعى) .
- طبيعة الوسط (ملاعب - ماء - جليد) .
- الأدوات المستخدمة (مضارب - كرات + أسلحة)
- توقيت الممارسة (صيفية - شتوية) .

ولعل التصنيف التالي هو الأكثر إستخداما في المجال الرياضي، الذي يعتمد على التصنيف التالي :

- رياضات فردية - رياضات جماعية. (الخولي، 2006 صفحة 378)

- **الرياضات الفردية:** الرياضة الفردية هي كل رياضة يواجه فيها الرياضي خصما واحدا، أو عدة خصوم بمفرده، دون مساعدة من غيره، فهي الرياضة التي تعود الفرد على الصبر والشجاعة، وبذل الجهد والإعتماد على النفس، واستخدام الفكر وحسن التصرف، وتجنب اليأس، وأعمال الخيرات السابقة في المواقف والوضعية الصعبة، مثل ألعاب القوى التي تعتبر أم الرياضات والسباحة، والرياضات القتالية، والجمباز وغيرها من الرياضات.

- **الرياضات الجماعية:** يرى بعض المختصين في الرياضة أنها نشاط اجتماعي هادف، يشترك فيه أكثر من شخص في جو تنافسي لتحقيق هدف معين، كما يحصل فيها تفاعل واحتكاك كبيرين بين الرياضيين، مثل هذه الرياضات تعود على تحمل المسؤولية، وتشجع على روح التضامن والتعاون بين أفراد المجموعة، وفيها تنظيم دقيق لعلاقات الفرد بالفريق الخصم، كما أنها سميت جماعية لتقوي الروابط الاجتماعية، وهي متمثلة في كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، وكرة اليد. على سبيل المثال، وليس الحصر. (الشافعي، 1998صفحة9).

1-3- أهمية النشاط البدني الرياضي :

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

إن النشاط البدني الرياضي لم يعد مجرد تدريب بدني أو رياضي بممارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم، أو بغرض التقوية العضلية، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة، بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم. ويعد النشاط الرياضي أحد وسائل التربية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي: البدنية، العقلية، النفسية، والاجتماعية، تحت إشراف قيادة واعية. والنشاط البدني الرياضي من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعها من خلال تنمية بدنها، عقليا، نفسيا، واجتماعيا. ويوضح "ويلجوس willgoose" إن أهداف التربية البدنية والرياضية هي تنمية اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية والكفاءة الاجتماعية والنمو المعرفي وتنمية القدرات العقلية.

لذا يتضح أن أهداف النشاط البدني الرياضي متعددة ومتنوعة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية البدنية والرياضية (ياسين، 2008، صفحة 56)، فالتربية البدنية والرياضية تعد جزءا بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بناء. ويشير "بول هويت Whitepool" إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويجية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويج على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنمو والتغذية.

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

ويمكن إجمال أهمية النشاط البدني والرياضي فيما يلي:

- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- يكسب النشاط الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.

- يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم والتخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات ايجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية. ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية.
- يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.

إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تحف وطأها عن طريق النشاط البدني، فيمكن للإنسان أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويتعد عن القلق ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

1-4- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي:

تتمثل أهم الخصائص النفسية لهذا النشاط فيما يلي:

- المنافسة الرياضية: محور رئيسي للنشاط الرياضي.
- ينعكس اثر النشاط البدني الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية.
- إن أي نشاط يقوم به الإنسان... ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- يسهم في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي.
- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح أو الفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- غالبا ما يتم هذا النشاط في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والايجابية لتأثير الجمهور على أداء الرياضي.
- النشاط البدني الرياضي هو محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي: العقلية، البدنية، الاجتماعية، النفسية تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسته.
- يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتبارهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم، ولذا يجب ألا توجد حساسية مرهفة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم. (ياسين، 2008 صفحة 58).

1-5- الخصائص الاجتماعية للنشاط الرياضي :

يعتبر النشاط الرياضي من أهم الوسائل وأجدها لتحقيق النضج الإجتماعى وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد، وذلك لما تتيحه مجالاته العريضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء، وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية، كالعمل للصالح العام واحترام الآخرين، وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة. كما يحدث أثناء النشاط الرياضي المدرسي.

ويستند النشاط الرياضي في أغلب برامجها على الجماعة. لأن وحدة النشاط فيه هي (الفصل) أو (الفريق). وأنه لا يجوز للفرد أن يستأثر باللعب وحده، وإنما يلعب مع آخرين غيره، مما يساعد على تقوية أواصر الصداقة واكتساب الفرد للصفات الاجتماعية المطلوبة، والتنازل تدريجياً عن بعض مصالحه الشخصية في سبيل مصلحة الجماعة، فتذبل بذلك بعض الميول الفردية التي ولد مزوداً بها (كالفردية والأنانية) وتحل محلها صفات اجتماعية مرغوبة (كالتعاون وإنكار الذات) ويتحول الفرد من الاهتمام بنفسه والتمركز حولها، إلى الاهتمام بالجماعة، ويصبح قادراً على التفاعل مع غيره، يأخذ منهم ويعطى لهم، ويشاركهم السراء والضراء، ويحس بإحساسهم مسهما معهم على العمل في سبيل تقدم المجتمع ورقية.

كما أن ميادين النشاط البدني والرياضي، لم تهمل النواحي الذاتية في الفرد، بل وجدت طريقها إليها لتعمل على إعداده فردياً واجتماعياً في أن واحد. فقسمت له ميادين الألعاب إلى فردية تنمى فيه الإقدام والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، وألعاب جماعية يتدرب خلالها على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معاً، فتقوى فيه روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسكه. (محمد، 2007 صفحة 21). ويشير كل من "أحمد عكاشة" و "عزيز حنا" أنه من الخصائص المهمة للشخصية الرياضية المتوافقة نفسياً هي:

أ- أن يكون له اتجاه واقعي وقدر كبير من التلقائية .

ب- يتصف بالمسألة وعدم الشعور بالإحباط .

ج- ينسجم مع الأساليب الرياضية والثقافية السائدة في المجتمع. (عكاشة، 1998 صفحة 71)

د- يتميز بالضبط الذاتي .

هـ- تحمل المسؤولية وتقديرها .

و- وضع مستوى طموح مناسب .

ز- أن يكون قادر على الابتكار والخلق .

ح- أن يتقبل الخسارة ويعمل على تجاوزها . (العبيدي، 1990 صفحة 36)

1-6- أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد وبخاصة المراهق على الشعور بذاته وتحقيقها من خلال الممارسة والقدرة على الأداء. وخاصة من خلال التفاعل مع الجماعة، وهذا ما تحققه الممارسة الرياضية الحالية الحديثة، من خلال شعار الممارسة الرياضية للجميع الذي أعطى فيه الفرصة لجميع شرائح المجتمع خاصة الأطفال والشباب البالغين لمزاولة النشاط البدني الذي هو محور وأساس السلامة البدنية والنفسية (Thiebault,1998 P401).

ويرى "محمد الحماحي": من خلال دراسة له أن "ممارسة مختلف أوجه النشاط الرياضي تسهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد الممارس، كما تهدف إلى وقايتها من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة مردود الفرد الإنتاجي". ولذا فإنه قد قام بتحديد أهداف ممارسة النشاط الرياضي والتي سنقتصر على ذكر البعض منها وهي:

أولاً: الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لنشاطاتها وتتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

ثانياً: الأهداف البدنية:

وتشتمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لأنشطتها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

ثالثاً: الأهداف التربوية: وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب التربوي وتتضمن الأهداف التالية:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة.
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإدراك.
- التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم.

رابعاً: الأهداف النفسية: نذكر من أهمها الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة نحو ممارسة النشاط الحركي.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو الهواية الرياضية.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمنافسة.

خامساً: الأهداف الاجتماعية: وتتضمن ما يلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للأنشطة الرياضية.
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة (الحماحي، 1998 صفحة 32).

1-7- أهداف النشاط الرياضي في مراحل التعليم العام :

يستمد النشاط الرياضي أهدافه من أهداف التربية العامة التي تتماشى مع إتجاهات الدولة، كما تهدف مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يناسب خصائص وسماع المراحل السنية وذلك عن طريق المجالات التالية :

1. إعداد جيل يتوافر في بنائه تكامل النمو العقلي والنفسي والبدني .
2. تزويد التلاميذ بالحقائق والخبرات بالقدر المناسب لأعمارهم .
3. تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة المختلفة وإتاحة الفرصة أمامهم للانطلاق نحو فروع التربية الرياضية.
4. إعداد الطاقات البشرية اللازمة لأوجه النشاطات الجماعية المختلفة (الترويحية والكشفية والإرشادية) ومن أهدافها أيضا تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ بدنيا وعقليا ونفسيا عن طريق:

1. الإهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .
2. الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في كافة المجالات و متطلبات الحياة .
3. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي تتناسب مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية
4. إكتشاف ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم
5. الإهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
6. تنمية الثقافة الرياضية وتشجيع الهواية الرياضية لشغل وقت الفراغ .

1-8- أهداف النشاط الرياضي بالمرحلة الثانوية :

- 1 . العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج الخاصة بالأنشطة الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة .
 - 2 . تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ وذلك في ضوء طبيعة الخصائص السنة والأولويات التي تحدد طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة .
 - 3 . تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة للحياة .
 - 4 . رعاية النمو النفسي للتلاميذ بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة ، وذلك في ضوء السمات النفسية لهذه المرحلة السنة .
 - 5 . تنمية الروح الرياضية، وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات ، وتنمية صفة التعاون والإحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة .
 - 6 . نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة .
- وعلى ضوء ما تقدم وبالنظر إلى جملة هذه الأهداف والمنافع التي يقدمها النشاط الرياضي لدى ممارسيه . فإن الطالب الباحث يرى بأن الوقت المخصص لهذا الدرس في الجدول الأسبوعي الدراسي المقدر بساعتين غير كافي،

مقارنة بالأهداف المرجوة من ورائه . وهذا ما أكده "هيربرت ريد" حيث أشار أن حصص النشاط البدني الرياضي بالمدرسة يعد من أفضل الأنشطة على الإطلاق، لما يقدمه من مزايا وخدمات جليلة للفرد الممارس، لكن من المؤسف أن يخصص لهذا النشاط ساعتين في الأسبوع. (صابر، 2009 صفحة 224)

1-9- ماهية وأهمية درس النشاط البدني الرياضي بالمدرسة:

إن تدريس النشاط البدني الرياضي للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو أمر شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة، فيجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة لكلاهما المدرس والتلميذ (رمزي، 2004 ص 21).
فدرس التربية البدنية والرياضية له أهمية خاصة عن باقي الدروس الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء والباحثين، نجد من بينهم "محمود عوض" والذي يشير إلى درس التربية البدنية والرياضية على أنه "أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية، مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (الشاطي، 1992 صفحة 09).

يشير أيضا "أحمد خاطر" لأهمية هذا الدرس في "اكتساب التلاميذ القدرات الحركية والنمو المتكامل بدنيا ونفسيا واجتماعيا، مما يمكن هؤلاء أن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم". (خاطر، 1988 صفحة 18).

ويؤكد كل من "عدنان درويش" وآخرون أنه من غير الممكن تحقيق الهدف العام بالتربية البدنية والرياضية إلا إذا تكاملت الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي مع الصفات البدنية والمهارات في الحركات الرياضية. حيث يرى أن التكيف الاجتماعي يتمثل في تهيئة الجو الملائم الذي يمكّن الطلاب من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة والصداقة وإعدادهم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا اجتماعيا متزنا. (درويش، 1994 ص 30).

1-10- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية:

تختلف الشخصية الرياضية من فرد لآخر، حتى لو أشترك الأفراد في مجتمع رياضي واحد، وفي نشاط رياضي واحد، وتعرضوا لمثيرات بيئة رياضية واحدة. ويرجع هذا الاختلاف بين الأفراد في شخصيتهم إلى أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية إلى تختلف درجاتهم وخصائصها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة لعامل الوراثة. فالاستعداد البدني الموروث مع النشاط الحركي الذي قام به الفرد يعطي له تنظيما بدنيا منفردا. كما وأن إمكاناته العقلية المورثة مع الأنشطة الفكرية التي قام بها، تعطيه تنظيما معرفيا مميذا عن غيره، وهكذا مع تنظيمه

الانفعالي، وهذه التنظيمات البدنية والمعرفية والانفعالية تتفاعل وظيفيا مع بعضها البعض وتكون التنظيم الوظيفي للشخصية. ويمكن عرض أبعاد هذا التنظيم فيما يلي :

- . التنظيم البدني (القدرات البدنية والحركية) .
- . التنظيم المعرفي (الإدراك . التذكر . التفكير . القدرات العقلية) .
- . التنظيم الانفعالي (الانفعال . الشعور . المزاج . السمات الانفعالية) .

إن التفاعل الذي يحدث بين مكونات الشخصية الثلاثة البدنية والمعرفية الانفعالية خلال تعاملاتها مع البيئة الرياضية بمتغيراتها المختلفة والمتباينة تؤدي إلى تكوين شخصية لها سماتها التي تميزها من حيث النوع والدرجة عن تلك الشخصية التي لم تتفاعل مع البيئة الرياضية . إن الفرد الذي مارس الرياضة لمدة طويلة وخاض غمار التنافس في رياضته ،لا بد وأن تختلف شخصيته عن ذلك الفرد الذي لم يتعامل مع البيئة الرياضية ،أو الذي تعامل معها لمدة قصيرة أو الذي يمارسها من أجل الترويح في وقت الفراغ. فمن الطبيعي أن الممارسة الرياضية في طبيعتها ومتطلباتها عن كثرة من الممارسات الإنسانية الأخر ،حيث تتطلب سمات بدنية ومعرفية وسمات انفعالية مميزة ،وهذه السمات التي قد يكون بعضها متوافرا لدى الفرد قبل دخوله المجال الرياضي . فإن الممارسة الرياضية المنتظمة وخوض غمار المنافسة تعمل على تدعيم هذه السمات وزيادة ظهورها ،كما تعمل أيضا هذه الممارسة الرياضية على ظهور سمات كانت كامنة لدى الفرد تتمثل في استعداداته البدنية والعقلية والانفعالية الموروثة . كما تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات تختلف في النوع والدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية. كما يتصف لاعبي الرياضات الفردية بسمات تميزهم عن لاعبي الألعاب الجماعية . كما أن لاعبي النشاط الرياضي الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعا لمراكزهم وواجباتهم في الملعب فلكل نشاط رياضي طبيعة خاصة. (فوزي، 2006، صفحة 133)

1-11- الشخصية والنشاط الرياضي:

إن الشخص الذي يمارس الأنشطة الرياضية يتميز باستعدادات وقدرات خاصة في النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية. حيث أن ممارسة الألعاب الرياضية بشكلها العام تنشط وظائف الجسم والعمليات العصبية مثل الإدراك والانتباه والتفكير والتصور مع ضبط الاتزان الانفعالي عند اللاعب في الرضا والغضب عند الفوز أو الخسارة أثناء تعرضه للمواقف السارة والمحنة مع الثقة بالنفس والتواضع لكي لا يفقد محبيه ومشجعيه ومخلصا لبلده ومدربه.

وهذا ما أشارت إليه أحد المصادر على أنه ” تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات في النوع والدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية فان لاعب الألعاب الفردية يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الألعاب الجماعية ، كما أن لاعبي النشاط الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعا لمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فلكل نشاط رياضي طبيعة خاصة. (فوزي، 2002ص136).

إن السمات الشخصية لدى الرياضي تتحلى بخصوصيات تمكنه من ممارسة دوره، وتتلخص في مظاهر عديدة منها البدنية السليمة كالقدرة على الانتظام في العمل، ومراعاة المواعيد والعمل لساعات طويلة ومتواصلة، وضبط النفس في المواقف الصعبة، والثقة بالنفس في كل المواقف. ويكون ذلك ظاهراً في مظهره الخارجي. ويكون شخص يتميز بالشعور العالي بالمسؤولية، مما يؤهله إلى أن يتميز بالأخلاق والآداب الاجتماعية العالية. والأهم من ذلك كله، يكون صاحب خبرة علمية لكي يكون مؤهل للقيادة.

ويجب أن يتميز بالسمات الإنسانية مضاف إلى سموها ودورها الكبير في تماسك الجماعة. ولا ننسى السمات الذاتية وهي الذكاء والتركيز، فإن القدرة على الاستدكار واستنباط الحلول. إضافة إلى السمات المكتسبة مثل النضج الانفعالي، أي القدرة على الإمساك بزمام الأمور. وضبط النفس، والالتزان الانفعالي في الرضا والغضب، وإعطاء المثل الصالح للآخرين في عدم التمييز، والتحمل على البعض. وكل هذا يرجع إلى العلاقات الجماعية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية لفترات طويلة ومتواصلة أثناء التمرين، والمشاركة في المنافسات فضلاً عن الوقت الترويحي أثناء الممارسة، الذي يساعد على تفريغ الانفعالات ويجعله ميمز في سماته. (عبود، 2010، صفحة 11)

12-1 - الشخصية والمستوى الرياضي:

إن تحديد عوامل الشخصية للاعبين طبقاً للمستوى الرياضي هي محاولة للإجابة عن التساؤل التالي: هل توجد فروق إحصائية في مكونات الشخصية بين الرياضيين المتفوقين وبين غيرهم من الرياضيين الأقل مستوى؟ وقد حاولت بعض الدراسات في مجال علم النفس الرياضي الإجابة على مثل هذا التساؤل. فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات التي قام بها كرول Kroll (1967) وسنجر Singer (1969) وروشال Rushall (1972) وشور Schurr (1977) وكين Mane (1980) وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين ذوي المستوى الرياضي العالي والرياضيين ذوي المستوى الرياضي الأقل في بعض جوانب الشخصية.

وعلى العكس من ذلك بعض الدراسات التي أجراها "مورجان Morgan" وآخرون من عام (1972) حتى عام (1978) إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعض مكونات الشخصية بين الرياضيين المتفوقين وبين الرياضيين الأقل تفوقاً. ومن بين نتائج بحوث الشخصية في مجال الفروق بين الرياضيين طبقاً للمستوى الرياضي يمكن الإشارة إلى نتائج الدراسات التي قام بها "مورجان Monrgan" وزملائه (1979) لمحاولة التوصل إلى الصفحات النفسية للرياضيين المتفوقين. وفي هذه الدراسات تم تطبيق كل من مقياس القلق كحالة وكسمة "لسيلبرجر" ومقياس "إيزنك" للانبساطية. والانطوائية. والعصائية. والثبات الإنفعالي ومقياس مكينر Mcnair للحالات المزاجية وهذه المجموعات من الاختبارات تتضمن 3 سمات نفسية، 7 حالات مزاجية نفسية وتم تطبيقها على مجموعات متعددة من الرياضيين مختلف المستوى الرياضي واستطاعت التوصل إلى أن الرياضيين المتفوقين يتميزون بصفحة إيجابية للصحة العقلية بالمقارنة بالرياضيين الأقل مستوى الذين يتميزون للصحة العقلية. (علاوي، 2007، صفحة 169).

13-1 - الشخصية ونوع النشاط الرياضي:

هل هناك فروق دالة إحصائية في مكونات الشخصية بين الرياضيين طبقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس (كرة القدم أو كرة السلة أو الكرة الطائرة أو كرة اليد أو الملاكمة أو المصارعة أو الجودو والتنس ألعاب القوى وغير ذلك من الأنشطة الرياضية المختلفة)؟ . وقد حاولت بعض الدراسات سواء في البيئات الأجنبية الإجابة عن التساؤل السابق، إلا أن نتائج هذه الدراسات تبدو متعارضة لحد كبير. فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات وجود فروق دالة إحصائية في بعض جوانب الشخصية في ضوء اختلاف النشاط الرياضي الممارس، في حين أن بعض الدراسات الأخرى لم تتوصل إلى وجود مثل هذه الفروق .

فعلى سبيل المثال استطاعت دراسات كل من "شور schurr"، و"أشلي Ashley" و"جوى joy" (1987) التوصل إلى وجود فروق بين الرياضيين في الألعاب الجماعية (كرة السلة وكرة القدم الأمريكية والكرة الطائرة والبيس بول) وبين الرياضيين في الأنشطة الفردية (المصارعة والجولف والتنس وألعاب القوى والجمباز والسباحة) . إذ أسفرت النتائج عن حصول الرياضيين في الألعاب الجماعية السابق ذكرها على درجات أعلى في متغيرات القلق والاستقلالية والانبساطية ودرجات أقل في متغير الحساسية . كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين في الألعاب الجماعية والأنشطة الفردية التي تتميز بالاحتكاك الجسماني مثل (كرة السلة وكرة القدم الأمريكية والمصارعة) وبين الأنشطة الفردية والألعاب الجماعية التي لا تتميز بالاحتكاك الجسماني مثل : (كرة الطائرة والجولف والتنس والسباحة وألعاب القوى والجمباز) عن حصول الرياضيين في الأنشطة السابق ذكرها والتي تتميز بالاحتكاك الجسماني على درجات عالية في الاستقلالية ودرجات منخفضة في قوة الأنا بالمقارنة بالأنشطة الرياضية السابق ذكرها والتي لا تتميز بالاحتكاك الجسماني. وفي بعض الدراسات الأخرى أسفرت النتائج عن حصول الرياضيين في الأنشطة الفردية على درجات أقل في القلق والاستقلالية ودرجات أعلى في الاكتفاء الذاتي عن الرياضيين في بعض الألعاب الجماعية (فانك Vanek" و"كراتي Cratty" (1970) وكراتي (1973) .

وأسفرت دراسات أخرى عن حصول الرياضيين في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك الجسماني على درجات عالية في صلابة العود والسيطرة والتحمل، في حين أن الرياضيين في الأنشطة الرياضية الفردية التي تمارس بصورة متوازنة مثل: السباحة والجمباز يحصلون على درجات أقل في العدوانية (برجر Berger 1970) وقد أشار بعض الباحثين إلى أنه من أهم مواطن القصور في بعض الدراسات التي حاولت المقارنة بين الرياضيين طبقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس قد تمكن في مشكلة الاختلاف في تصنيف الأنشطة الرياضية المختلفة لأن هناك تصنيفات متسعة وأخرى ضيقة. كما أن هناك تصنيفات في ضوء متغير واحد (كالاحتكاك الجسماني مثلاً) وأخرى في ضوء عدة متغيرات معاً. مثل الألعاب الجماعية بدون احتكاك، أو الأنشطة الفردية ذات الأداء المتوازي بدون احتكاك جسماني (كالسباحة والجمباز مثلاً). (علاوي، 2007 صفحة 172)

14-1- دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

إن جميع الفعاليات لدى الإنسان تنجم عن دوافع داخلية حيث أن للدوافع أسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها ،وموضوع الدوافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا ،وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك ويعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهم المرابي الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه في عمله الرياضي لمعرفة العوامل الداخلية التي تحرك الرياضي وتوجهه لتحقيق الأهداف المتواخاة. وعلى المدرب أن يفرق بين الدوافع وبين الحوافز. فالحافز ما هو إلا موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية يستجيب له الدافع فالرياضي الذي يبذل جهده في عملية التدريب الرياضي من أجل تحقيق مستويات رياضية عليه جهد المستطاع والذي يتدرب في أوقات الفراغ يمكن أن يمتلك دوافع مختلفة تجعله يسلك مثل هذا السلوك ،إن الدوافع المختلفة يمكن أن تحدد سلوك الرياضي وتؤثر في فعاليته.

ورغم أن الدافع والنشاط قائمان في تأثير متبادل قوي فليس هناك رابطة واضحة بينهما فكثيرا ما تكون دوافع مختلفة أساسا لطرق سلوك متجانسة لدى رياضيين كثيرين ومن جهة آخر فان بعض الدوافع تسبب شروطا آنية أو ظروفًا يعتاد عليها لمختلف الفعاليات حسبما يقتضيه الوضع ورغم التأثير المتبادل المعقد هذا فان تحفيز الرياضي يكون أحد الدوافع المهمة المؤثرة في عملية التعليم التربوي فعلى المدرب الرياضي أن يحث الرياضي على بذل جهوده في عملية التدريب وإثارة شعوره بالمسؤولية ومراقبة سلوكه وتقييم الإنجازات وتتمين الرياضيين الممتازين. وكذلك عليه أن يجعل له المواقف والحاجات والاهتمامات والمثل العليا منطلقا هاما للتأثير التربوي فانه بذلك يغير الدوافع الرياضي وتكون عوامل صالحة لتطوير الإنجازات الرياضية وخصائص وسلوك قيمة . (ياسين، 2008صفحة55)

1-15- النشاط البدني والرياضي واللياقة النفسية:

ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية، أنها حالة دائمة نسبيًا يكون فيها الشخص متوافقًا نفسيًا ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن. ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة. وتشهد السنوات الحديثة تزايد الاهتمام بالنشاط البدني كمدخل للوقاية وتحسين اللياقة أو الصحة النفسية ويرجع ذلك لعدة أسباب أهمها:

- زيادة الوعي بأهمية تغير الإنسان المعاصر لأسلوب ونوعية الحياة. ويمثل النشاط البدني أحد الجوانب الهامة والضرورية لتحقيق ذلك.

- ظهور مجالات عديدة تستخدم النشاط البدني كمدخل وقائي وعلاجي مثل مجالي الصحة العقلية والطب السلوكي.

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

لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسين ما يلي:
الأداء الأكاديمي، الإصرار على الثقة بالنفس، الاستقرار الانفعالي، الوظائف الذهنية، التحكم الداخلي والذاكرة
وتصور إيجابي نحو الجسم، الضبط الذاتي، الرضا الجنسي، كفاءة العمل، كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن
الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص: الغياب في العمل، الاكتئاب والغضب والقلق والعدوانية والتوتر
وأخطاء العمل (راتب، 2004 صفحة 77).

1-16- مساوئ نقص النشاط البدني:

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

- ارتفاع ضغط الدم.

- تضخم عضلة البطين الأيسر للقلب.

- عسر التنفس.

- مرض السكر.

- التهابات الجلد.

- مضاعفات الجهاز العظمي وظهور الانحرافات القوامية.

- ضعف العضلات وترهلها.

- تيبس المفاصل والأربطة.

- زيادة احتمال الإصابة بالحوادث.

- زيادة وزن الجسم (البدانة).

ولم تتوقف مساوئ نقص اللياقة البدنية عند حدودها البيولوجية البدنية فحسب وإنما لأن الإنسان كائن
متكامل نفساً وجسداً، فإنها تتعدى ذلك إلى ظهور بعض الأعراض النفسية كالاكتئاب والعصائية التي قد تمتد
بآثارها السلبية إلى نشاط الإنسان الاجتماعي، ومنها العزلة والشروء وقلة النشاط والحماس وتزايد الشعور بالضغط
والتوتر النفسي وسوء التوافق وفقدان الثقة بالنفس (الخولي، 1998 صفحة 135).

1-17- النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي:

تزداد حاجة المراهق للنشاط البدني، إذ إن التلميذ في معظم حصص اليوم الدراسي يكون ساكناً منتبهاً لدروسه، و أبحاثه مما يجعل حصص التربية البدنية و الرياضية متنفساً له ووسيلة لتخفيف حدة التوتر و استرخاء الأعضاء. حيث يؤكد "كافيجولي" Caviglioli " إنه بفضل النشاط الرياضي يحقق المراهق عن طريقه التحرر من الضغوط الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، كما يحرر طاقته و يعبر عن مشاكله و مطامحه كما يجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية و حضوره الجسدي". (Caviglioli.B.1976 P 91)

ومن خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية يستطيع أن يستغل مهاراته البدنية وقدراته الفكرية فيها بصورة إيجابية، لاسيما إن للتربية الرياضية أثر كبير، وفوائد كثيرة في اكتساب الفرد القدرة على فهم نفسه وفهم الآخرين، وأن يشعر بقدراته وإمكاناته العقلية والبدنية. كما تكسبه القدرة على فهم زملائه، وكيفية التعامل معهم. والشعور بالمسؤولية في بناء العلاقات الاجتماعية وتطويرها. خدمة له وللمجتمع ككل. كما أن هذه المشاركة تتيح قدراً من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية، والجمالية، وذلك لأنها تمد الأفراد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه. (Boeche.S,1982p123)

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

وتهيئ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كثيراً من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات النفسية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة، واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء، وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السامية. والتفاعل الاجتماعي عامل أساسي مصاحب للنمو البدني الذي يوجب ضرورة الموازنة بين الاهتمام بالمهارة الحركية والخبرة الاجتماعية في أثناء الممارسة الرياضية وضرورة الاهتمام البالغ بالألعاب الرياضية بوصفها وسيلة من وسائل تطوير العلاقات الاجتماعية بين الأفراد. إن الممارسة الرياضية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي وعن طريق اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية تزداد الأخوة والصدافة بين الناس والأفراد عموماً (الشافعي، 2004ص15).

يرى كلاوسن "J.R Clausen" أن التنشئة الاجتماعية تحتوي على العمليات التي بها يتم دمج الطفل في الإطار العام لأسرته، ومجتمعها مما يساعده فيما بعد على أداء واجبه تجاه الأسرة و المجتمع بكفاءة، و قد أعدها " أنكيليس. " Inkeles " مكسبة للمعارف والمهارات، و القيم و الحاجات التي تشكل تكيف الفرد لثقافته الاجتماعية و الفيزيائية. و يلخص " ماكنيل E.Macneil"، عملية التنشئة الاجتماعية بتفاعل مجموعة من الأبعاد: الوجدانية و الاجتماعية، و المعرفية، و الإدراكية والسلوكية. فعملية التطبيع الاجتماعي تؤثر في كيفية إدراكنا لموقف ما، و تفكيرنا في هذا الموقف، ومدى انفعالنا به. (النيال، 2002 صفحة 27).

ويشير أغلب الباحثين في العلوم النفسية والاجتماعية، أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الفرد على تفهم القواعد الاجتماعية و روح المسؤولية، والوعي بالمجموعة. و تحسين العلاقات بين الآخرين وخاصة مساعده الطفل من الخروج من دائرة النرجسية و التمركز حول الذات، لربط العلاقة مع الآخرين. و تعلمه التعاون و الثقة بالنفس و تعلم التوافق مع ما هو فردي و ما هو اجتماعي. و احترام الأنظمة و المعتقدات و القوانين الاجتماعية و اكتساب القدرة على تطبيع السلوك الاجتماعي.

إن موضوع التنشئة الاجتماعية عن طريق الرياضة، يعني الاعتقاد بأن اللعب والألعاب عبارة عن عناصر أساسية في عملية التنشئة الاجتماعية الشاملة. و تعتبر جانبا أساسيا وجوهريا في الخبرات الأولية في الحياة الاجتماعية، كما تفترض معظم الأبحاث التي تم إجرائها على التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة، إن المشاركة في الأنشطة البدنية تعلم الأطفال مجموعة متنوعة من المهارات الضرورية للمشاركة الفعالة من الناحية الاجتماعية و السياسية والاقتصادية حينما يكبرون، و لقد أكد الباحثين أن الأنشطة الرياضية تكون بمثابة أدوات فعالة بالنسبة لانتقال القيم و السلوكيات، و بمعنى آخر أن لها دور هام في عملية التنشئة الاجتماعية العامة. (باهي، 2001 صفحة 45)

إن أهم الأدوار التي تقوم بها المؤسسات الرياضية هو إتاحة الفرصة أمام الأطفال لإكسابهم مفهوم الصداقة و الانتماء إلى جماعة. و التقيد بقواعدها و أخلاقياتها. وتكثر النشاطات التي تمارس في النوادي، والتي تؤثر في شخصية الأطفال فتنميتها. و منها النشاطات الموسيقية والتمثيل و الرياضة بأنواعها. وعن طريق هذه النوادي يتم نقل التراث الشعبي و ثقافة المجتمع. وذلك من خلال التمثيليات و المسرحيات المختلفة كما أن للمؤسسات الرياضية دور كبير في عملية التنشئة الاجتماعية فهي تقوم بالمهام التالية.

- 1- تنمية الروح القيادية لدى الأفراد.
- 2- اكتشاف الميول و الاهتمامات و تطويرها.
- 3- تنمية المهارات الجسمية المختلفة.
- 4- تكوين الاتجاهات و القيم السليمة.
- 5- تنمية شعور الانتماء من الأفراد الأعضاء الجماعة.

6- تربية الصفات الأخلاقية الحميدة.

7- الالتزام بقوانين و قواعد المجموعة. (الرفاعي، 1997 صفحة 241)

1-19- دور الأسرة اتجاه ممارسة الأبناء للنشاط الرياضي:

تؤدي الأسرة الدور المؤثر في دفع وتحفيز الأبناء للمشاركة في الأنشطة الرياضية، فالأسرة من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية للأبناء تستطيع تكوين المواقف الإيجابية أو تستطيع تكوين المواقف السلبية عندهم. تلك المواقف التي تجعلهم بعيدون كل البعد عن الممارسة الرياضية وفعاليتها التقييمية والإبداعية. غير أن الأسرة مهما تكن خلفيتها الاجتماعية والمهنية هي مرآة للمجتمع الذي تنتمي إليه وتتفاعل معه، فإذا كان المجتمع يقوم الرياضة وينظر لها نظرة مليئة بالاحترام والتقدير، فإن العائلة تكون كذلك والعكس هو صحيح إذا كان المجتمع لا يقوم الرياضة ولا يدعم حركتها ومؤسساتها الرسمية والأهلية.

ومن ناحية أخرى نلاحظ بأن العائلة وحدها لا تستطيع تحفيز أبنائها نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية إذا كانت الجماعات المرجعية في المجتمع لا تقوم ولا تتمن الأنشطة الرياضية وأهدافها ومؤسساتها. والمرجعيات التي تستطيع أن تسهم مع العائلة في دفع الأبناء إلى المشاركة في الأنشطة الرياضية هي المدرسة والمجتمع المحلي ووسائل الإعلام، وأماكن العمل والعبادة. والمنظمات الحزبية والجماهيرية، حيث إذا بادرت كافة هذه الجماعات المرجعية إلى تحفيز الأفراد مهما تكن فئاتهم العمرية نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية فإن العائلة ستكون في موقع يساعدها في دفع أبنائها نحو احترام وتقويم الممارسة الرياضية والمشاركة في مختلف فعاليتها والتميز في ألعابها سواء كانت هذه الألعاب فردية أو جماعية. الأمر الذي يقود إلى تنمية الحركة الرياضية في المجتمع وتحقيق أهدافها القريبة والبعيدة. وإذا حدث هذا فإن المجتمع يستطيع بلوغ مستويات عالية، ويساعد على تمتع أفرادها بالصحة والحيوية والنشاط، التي هي أساس العمل والإنتاج. ومن المهام التي يمكن للأسرة أن تؤديها في محاولة لتحفيز الأبناء نحو تقويم الرياضة، والمشاركة الفعالة في أنشطتها وخاصة الآباء والأمهات، القيام بتثقيف الأبناء والبنات بالفوائد والإيجابيات الصحية والنفسية والتربوية والأخلاقية التي تتمخض عنها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة:

- مبادرة العائلة بتغيير الآراء والأفكار السلبية التي يحملها البعض إزاء الرياضة والرياضيين (إحسان، 1990 صفحة 115).

- على الآباء مساعدة أبنائهم في وضع أهداف واقعية تتناسب مع مستوياتهم الرياضية من جهة ومستوى طموحهم من جهة أخرى، وعدم مطالبهم بالنتائج أولاً مع مراعاة أن تكون تلك الأهداف قابلة للقياس .
- عدم إجبار الأبناء على ممارسة نوع محدد من الأنشطة الرياضية، فيجب أن نترك لهم فرصة الاختيار لما يفضلونه من الأنشطة. (ياسين، 2008 صفحة 61).

خاتمة:

من خلال ما تطرق إليه الباحث في هذا الفصل حول النشاط البدني الرياضي ومدى أهميته في حياة الأفراد، وبخاصة في حياة الفرد المراهق اليومية والدراسية. يمكننا القول بأن النشاط البدني الرياضي يعتبر جوهر

العملية التربوية حيث عن طريقه يمكننا تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية، فالنشاط البدني الرياضي له مكانة كبيرة في عملية تربية التلميذ لينمو نموا متكاملا بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، كما أكد ذلك الكثير من العلماء والباحثين على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعد عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد، من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكيات التلاميذ عن طريق الممارسة الفعالة و الصحيحة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، إضافة إلى ما يحققه من مردود على المستوى الصحي و البدني والنفسي للتلميذ. لذلك يجب الاهتمام بهذه الأنشطة الرياضية وإعطائها القدر الكافي من العناية والحرص سواء في البيت أو المدرسة قصد تحقيق عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية.

الفصل الثاني

التوافق النفسي

- مفهوم التوافق النفسي
- الفرق بين التوافق والتكيف
- نظريات التوافق النفسي
- أبعاد التوافق النفسي
- مجالات التوافق النفسي
- خصائص التوافق النفسي

تمهيد:

يعد التوافق من المواضيع الهامة في علم النفس، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية، ويعتبر التوافق النفسي صورة ملحة خاصة في مرحلة المراهقة، لما يمر به المراهق من تغيرات، في مراحل نموه، فيؤكد الباحثين وعلماء النفس أن شخصية الفرد وسلوكه يتأثر في مرحلة الرشد بالتجارب الأولى وبأسلوب التربية والظروف البيئية المحيطة. فإذا توافق معها فإنه يستطيع التوافق في أي مجتمع وفي أي مرحلة من مراحل النمو، حيث يشار للتوافق النفسي بأنه الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته، وهو نجاح الفرد في التوفيق بين دوافعه والتحكم فيها وحسم صراعاتها. وبناء على هذا يسعى الطالب الباحث في هذا الفصل من الدراسة إلى التعريف بموضوع التوافق النفسي بشيء من التفصيل، وتوضيح أبعاده ومختلف النظريات التي تناولته، وإبراز عوامل تحقيق التوافق والاتزان النفسي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

2-1- مفهوم التوافق:

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

ويمثل التوافق والتكيف معا زاوية وظيفية للنظر في سلوك الإنسان والحيوان وفهمه، وهذا يعني إن السلوك ينظر إليه على انه وظيفة التعامل أو التحكم في الحاجات التي تفرضها البيئة على الفرد. ومن ثم يمكن فهم سلوك الإنسان والحيوان باعتباره عملية تكيف مع الأنواع المختلفة مع الحاجات الفيزيائية، أو عملية توافق مع الحاجات النفسية (حشمت، 2006، صفحة 37). إن مفهوم التوافق يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية، والتي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها، وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل البيانات والتغيرات في السلوك، والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة. ومفهوم التوافق لمفهوم لصيق جداً بمفهوم "الشخصية السوية" فمظاهر وسمات الشخصية السوية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهذا المفهوم، كما أن تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان، وهو غاية كل العاملين في حقل الصحة النفسية (أشرف، 2003، صفحة 125).

- التوافق لغة هو " وافق الشيء، ما لاءمه وقد وافقه واتفق معه توافقاً" (ابن منظور، معجم الوسيط)

والتوافق في الفلسفة " هو أن يسلك المرء مسلك الجماعة، ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك". وحسب "أيزنك" فإن التوافق هو حالة من التوازن في إشباع حاجات الفرد وفق متطلبات البيئة" (حسين أسماء، 2002 صفحة 37).

يعرفه "لازاروس" "Lazaros": " التوافق هو سلوك الفرد إزاء الضغوط الاجتماعية والشخصية والتي بدورها تؤثر على التكوين الوظيفي والنفسي له". (الخالدي، 2009 صفحة 100).

ويعرفه "كارل روجرز" "K.Rogers": "التوافق هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على بنيتها في تنظيم شخصيته" (القذافي، 1998 صفحة 110).

ويشير "برونو" Bruno "أن التوافق هو " الانسجام مع البيئة ويشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد، ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية".

ويعرف "نبيل سفيان" التوافق على أنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوتر والصراع والاضطرابات النفسية، والاستمتاع بعلاقات اجتماعية حميمة، والقدرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتقبل عادات وقيم المجتمع". (سفيان، 2004 صفحة 153)

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

ويعرفه أيضا "مصطفى فهمي" بان التوافق "عملية مستمرة يهدف الشخص بها إلى تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة. وبناءا على ذلك نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته". ويرى "سوبر Super" أن هناك مظهران أساسيان للتوافق: التوافق الذاتي والتوافق الاجتماعي، فالتوافق الذاتي يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي أي العلاقات الداخلية الذاتية، أما التوافق الاجتماعي فيتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين. وهذان المظهران يعبرا عن نفسيهما في مواقف الحياة المختلفة التي يوجد بها الفرد سواء في المنزل أو في العمل أو في المدرسة، وهكذا يمكن القول أن تأنيب الضمير الذي يأخذ في بعض الحالات مظهر مرضي خطير كما هو الحال في ذهان الميلانكوليا، ويعتبر من أوضح المظاهر على سوء التوافق الذاتي حيث تكون العلاقة الداخلة بين جوانب الشخصية على درجة عالية من الاضطراب أي تأنيب الأنا الأعلى لأننا واتهامه بارتكاب المخالفات وإنزال العقاب به، هذا بدوره لا بد أن ينعكس على توافق الفرد مع الآخرين فيسوء توافقه الاجتماعي وهذا ما نجده في حالة الاكتئاب (راجع، 1979 صفحة 562).

من خلال التعاريف السابقة يرى الطالب الباحث أن معظم سلوك الفرد ما هو إلا محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، باعتبار أن التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة بهدف إحداث علاقة أكثر توافقاً بين الفرد ذاته وبينه وبين البيئة المحيطة به، فمحاولات الفرد على مواجهة المشاكل والعقبات والعمل على حلها يعكس صورة صادقة عن توافقه السليم.

2-2- الفرق بين التوافق والتكيف:

يرى كل من "حلمي المليجي" و "عبد المنعم المليجي" (1982) أنه يفضل استخدام لفظ التكيف "Adaptation" للدلالة على التكيف البيولوجي للكائن الحي، أي التكيف لبيئته، بينما يقتصر التوافق "Adjustment" للدلالة على التكيف الاجتماعي بوجه عام. ويرى "صالح الداھري" أن الفرق بين التوافق والتكيف يكمن في كون أن التكيف أشمل من التوافق، لأنه يشمل الإنسان والحيوان والنبات، في علاقتهما مع البيئة. أما التوافق النفسي فيقتصر على التفاعل مع الإنسان والآخرين. والتكيف يتضمن المسايرة للظروف وينكر دور الإنسان في تغييرها، وكذلك يلغي الفروق الفردية بين الناس. أما التوافق يظهر جانب الإرادة البشرية لتغيير الواقع نحو الأفضل. وهو حصيلة لجهود الإنسان، تتضمن خبراته الماضية والحاضرة للانطلاق نحو المستقبل. وهو مسألة نسبية تختلف باختلاف قدرات الإنسان والثقافة والزمان والمكان". (الداھري، 2008 صفحة 204)

2-3- نظريات التوافق النفسي:

لقد تعددت واختلفت الاتجاهات نحو تحديد التوافق، فنجد العلماء يحدونه بأنه التكيف أو الالتزام أو التلاؤم، لذلك ظهرت أفكار ونظريات تحدد تكاملية وشمولية النظر إلى الفرد باعتبار كل في تفاعله مع المجتمع ومن هذه النظريات ما يلي:

أ- النظرية البيولوجية الطبية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب الجسد خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، ويرجع أصل هذه النظرية إلى جهود كل من (Halman, Darwin, Clutton, Mendel). وغيرهم (Dorant and J, 1981 p 521).

ب- النظرية النفسية:

ب1- نظرية التحليل النفسي: يرى "Freud" أن التكيف أو التوافق الشخصي غالباً ما يكون عملية لا شعورية (عوض، 1990 صفحة 85). أي إننا لا نعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتنا، فالشخص المتوافق الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، فالعصاب والذهان ما هما إلا شكل من أشكال سوء التوافق.

ب2- النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أن التوافق مكتسب وذلك من خلال تعلم الفرد للخبرات والسلوك. التكيف يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم. وقد اعتبر (Brusner , Schiffer) أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وأثارها. وقد رفض كل من (Bandura, Makovey) تفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية.

أما "أوهمان" (Uhman) فيرى أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أولاً تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين وهذا ما جعلهم قد يبدون أقل اهتماماً فيما يخص التلميحات الاجتماعية، وهذا ما يؤدي إلى ظهور السلوك الشاذ أو غير المتكيف.

ب3- نظريات علم النفس الإنساني: يرى "روجرز" (Rogers) أن سوء التوافق يحدث عندما يكبر الفاصل بين الذات والذات المثلى، وكذلك بعد التطابق بين المجال الظاهري والواقع الخارجي، لكن حالات عدم التوافق الأكثر خطورة تحدث عندما لا يكون هناك تطابق بين الذات والكائن الحي. أما سوء التوافق فهو يحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصور الرمزية للخبرات التي تكون الذات وخبرات الكائن الحقيقية، وبهذا يصبح يفكر بواقعية بدون أن يشعر بالتهديد والقلق.

ج- النظرية الاجتماعية: يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة وأتماط التوافق، فقد ثبت هناك اختلاف في الاتجاه نحو اليابانيين والأمريكيين.

ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف، حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية العليا بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلاً أقل للمعوقات الفيزيقية ومن أشهر رواد هذه النظرية (Redhlek, Dohmen, Frez) (عوض، 1990 صفحة 68).

2-4- أبعاد التوافق النفسي:

إن كل مجالات الحياة التي تفرع لها علم النفس يمكن النظر إليها من زاوية التوافق أو عدم التوافق، هناك التوافق الحسي الحركي وتوافق عالمي العقل والواقع (التربوي والمهني والاجتماعي والصحي والنفسي) حيث أن كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا تتطلب منا التوافق، وشخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تدرك وتستجيب بتوافق أو عدم توافق. وبما أن الفرد هو دائماً وحدة جسمية نفسية اجتماعية، لذلك نلاحظ أن البناء البيولوجي إنما يؤثر في الشخصية وفي عملية التوافق كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد وعلى هذا فإننا سنناقش عملية التوافق من خلال عرضنا لبعض التعريفات في ضوء ثلاث مستويات رئيسية:

أ- المستوى البيولوجي ب- المستوى السيكولوجي ج- المستوى الاجتماعي (سهير، 2002 صفحة 38)

أ- التوافق على المستوى البيولوجي:

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

ب- التوافق على المستوى السيكولوجي:

يشير "مورار وكلاكهون" (Muror et Kluckhon) أن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الاتزان الداخلي، إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك، أي أن كل فعل مهما كان مريحا فانه يشمل بعض التضحيات أو الخسارة فلا يمكن أن تحدث صورة من صور التوافق (خفض التوتر) إلا ويكون هناك نوع من انعدام التوافق (زيادة التوتر) ولا تتعارض هذه الحقيقة بأي حال من الأحوال مع الافتراض القائل بأن الكائنات الحية تميل إلى أن تنتقي أشكال التوافق التي تحمل اقل صراع ممكن أي التي تؤدي إلى أقصى تكامل.

ويعرف "سميث smith" التوافق السوي بأنه "اعتدال في الإشباع، إشباع عام للشخص عامة، لا إشباع لدوافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته. أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته ولا تعوق قدرته. أي أن سميث يرى أن توافق الفرد يعني توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي. كما يؤدي في المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط والقلق والتوتر الذي قد يتعرض له الفرد. ويقوم التوافق الفردي كذلك على تحقيق نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل، أكثر من استناده إلى إشباع دافع معين على حساب الدوافع الأخرى، كما يقوم كذلك على تحقيق التوافق مع الآخرين ويمكن أن يتصف الشخص غير واقعي يعاني إحباطا يهتم فقط بإشباعه الخاصة.

ومفهوم التوافق عند "شوبين" هو السلوك المتكامل ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان. فالإنسان يتميز بميزتين ينفرد بهما عن الحيوانات وهي القدرة الهائلة على استخدام الرموز، واعتماده في مرحلة الطفولة على الغير وهذا يؤدي إلى بقاءه وإشباع حاجاته، وفي مرحلة الرشد يتقبل المسؤولية ويشبع حاجات الغير، وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي

والتقدير للمسؤولية الشخصية والاجتماعية. ويصف "شوبين" هذا التوافق بأنه توافق إيجابي، وفي ضوءه حدد الإنسان السوي بأنه الإنسان الذي يتعلم إرجاء الإشباع العاجل في سبيل ما يستحقه من إشباع أجل... أي أنه يعني به الفرد الذي يتمتع بالنضج الانفعالي.

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

ج- التوافق على المستوى الاجتماعي:

يؤكد "لورانس شافر" "أن الحياة إنما هي سلسلة من عمليات التوافق يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات، ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توافقه مرنا وينبغي أن يكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه".

ويرى "روش Rush" أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة. ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد وإلا نبذته البيئة الجديدة، وعليه أن يدرك محور العلاقات الاجتماعية في المدينة هو "أنا" وليس "نحن" وعلى هذا ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل وفقا للمعايير الثقافية السائدة في بيئته، وهو إذا ما توفرت فيه هذه السمات. فإنه يكون شخصا متوافقا حسنا، إلا أنه من الملاحظ أن هناك فروقا في سرعة التوافق بين الأفراد، ترجع إلى الفروق الفردية، وبالتالي إلى الفروق الثقافية وهذا بطبيعة الحال ينطبق على الأفراد الذين يهاجرون من مجتمع لآخر.

ويشير "مصطفى فهمي" أن التوافق على المستوى الاجتماعي يتمثل في العلاقات الإيجابية بين الفرد وبيئته الاجتماعية المتمثلة في الاعتراف بمسؤوليته الاجتماعية واكتسابه للمهارات الاجتماعية والتحرر من الميول المضادة للمجتمع". (الفقي، 2008 صفحة 28)

وقد حدد كل من "وود ورث" و "دونا لد" "Donald et Wood warth" أن الفرد يتوافق في علاقاته مع البيئة بأن يحدث تغييرا للأحسن بقدر المستطاع، وذلك أن التوافق للبيئة إنما يتضمن تغيرات في البيئة نفسها، أو التغيرات في علاقات الفرد بها. كما أن سوء التوافق يرجع إلى - حد كبير - إلى الصراع بين الدوافع أوالى إحباطها (سهير، 2002، صفحة 39).

فالتوافق هنا إنما يعني علاقة حسنة بين الفرد والبيئة هو تغير للأحسن. كما يمكن النظر إلى التوافق العام على أنه طريقة الفرد الخاصة والغالبة في حل مشاكله وفي تعامله مع الناس. ذلك أن كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف، فالفرد يولد وهو مزود بأنواع شتى من الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية، وهذه كلها تحتاج لشذوذ وتهديب وتقووم الأسرة بجزء، ويقوم الاتصال والاحتكاك بالمجتمع بالجزء الأخر. أي أن البيئة تقدم المادة الخام وتقدم الثقافة والقيم والمعايير، كما تقوم الأسرة بعملية التطبيع الاجتماعي "Socialisation" وخلال هذا التفاعل "Interaction" وبفضله تعادل دوافع الفرد ويتكون ضميره ويكتسب خبرات ومعلومات ومهارات وعواطف واهتمامات ويتخذ قيما ومعتقدات وانحيازات وسمات خلقية شتى، كما يقلع عن عادات واتجاهات وسمات أخرى في تعامله مع الناس وفي حل مشاكله، هذا الأسلوب إنما هو التوافق العام (عوض، 1988 صفحة 28).

ومن التعريفات السابقة نرى أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو عملية دينامية، وفي هذا إدراك لطبيعة العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة الناشئة عن عملية التغير المستمر ككل من الفرد والبيئة. ويتضمن كذلك نجاح الفرد في عقد علاقات اجتماعية مرضية، يرضى بها ويتقبلها الطرفان. وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب، والتسامح والثقة والاحترام. (لمين، 2012 صفحة 109)

- إن عملية التوافق إنما هي أسلوب الفرد، وأن هذا الأسلوب يشترك في تكوينه البيئة والتطبيع الاجتماعي (Dorant et Parrot, 1991p 12).

ومن خلال عرض هذه التعريفات المتعددة والتي عرضناها في ضوء ثلاث مستويات نستطيع القول بأن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير حيث يتضمن عوامل جسمية ونفسية واجتماعية. (سهير، 2002 ص 41).

2-5- مجالات التوافق النفسي:

هناك دروب مختلفة للتوافق النفسي تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية، مثل التوافق العقلي والتوافق الديني والتوافق السياسي والجنسي والزواجي والانفعالي والأسري والاقتصادي والمدرسي والترويحي والتوافق المهني و مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير. ويمكننا فيما يلي تعريف كل مجال من المجالات على حدى:

1- التوافق العقلي:

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الإبعاد بدوره كاملا ومتعاوناً مع بقية العناصر.

2- التوافق الديني:

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

3- التوافق السياسي:

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها، أي عندما يساير معايير الجماعة التي تعيش فيها وإذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية، أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته ويصيبه التوتر والقلق، وعليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية أو يوفق بينهما وبين التي تسود مجتمعه. أو أن يقمع هذه المبادئ والأفكار، أو أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه (أشرف، 2003، صفحة 129).

4- التوافق الجنسي:

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

5- التوافق الزواجي:

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

6- التوافق الانفعالي:

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

7- التوافق الأسري:

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

8- التوافق الاقتصادي:

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

9- التوافق المهني:

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

10- التوافق الترويحي:

يقوم التوافق الترويحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسئوليته، أو التفكير فيه خارج أوقات ومكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية. وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته، ويمارس فيه هواياته الرياضية كانت أم عقلية، ويتحقق بذلك الاستجمام (أشرف، 2003 ص 131).

11- التوافق الدراسي:

تبدو حالة التوافق المدرسي في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب الدروس وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، والتوافق المدرسي تبعا لهذا المفهوم " قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي " (الشاذلي، 1999 صفحة 63). هي إذن يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية، أما المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة والزملاء، وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة ووقت الدراسة، ووقت الفراغ ووقت المذاكرة، وطريقة الاستذكار (أشرف، 2003 صفحة 131).

2-6- خصائص التوافق

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

2-6-1- التوافق عملية كلية:

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

2-6-2- التوافق عملية دينامية:

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

2-6-3- التوافق عملية وظيفية:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ثانيا: قد اعتبر التوافق عملية كلية دينامية وظيفية، تستند في مهمتها إلى وجهات النظر النشوئية والفوتوغرافية والاقتصادية، وبذلك قد طوق كافة الجوانب العملية التوافقية، مما يسمح بفهم وتفسير هذه العملية في تبدلاتها المختلفة، وما يتولد عنها من مظاهر سلوكية متعددة. فالتوافق عملية محورية سواء كانت بالنسبة للسوية أو اللاسوية، وتكون السوية إذا نجح الفرد في مضي صراعات الإشباع، أو الدفاع الناجح، وتكون اللاسوية إذا فشل الفرد في ذلك وبلغاً إلى كبت الصراع بوسائل و فاعلية آلية بدائية. (حشمت ، 2006 صفحة 67-68).

2-7- التوافق والصحة النفسية:

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

ويقصد بالصحة النفسية على "أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، ومواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا وذا خلق بحيث يعيش في سلام". (غانم، 2009 صفحة 46)

ويعتبر "أحمد الجماعي" أن التوافق يعد معيارا ومؤشرا للصحة النفسية، إذ أنها تعني مدى نجاح الفرد في التوافق الداخلي أي دوافعه ونزاعاته المختلفة، والتوافق الخارجي في علاقاته مع بيئته المحيطة بما فيها من موضوعات وأشخاص. (الجماعي، 2007، صفحة 69)

2-8- أهمية دراسة التوافق النفسي: لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

2-8-1- ميدان التربية: يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرس ويرغبهم في المدرسة، ويساعدهم في إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة، والعكس صحيح. فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق عديدة، كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدارس والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل اللجاجة والتعلم وقضم الأظافر والميول الانسحابية والسرحان والحجل والشعور بالنقص، وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم.

2-8-2- ميدان الصناعة: إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج. كما لا يمكن التقليل من شأن العلاقات الإيجابية ومشاعر المحبة والود مع الزملاء والرؤساء والمشرفين وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الإنتاج، وبالتالي فإن سوء التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية اتجاه الرؤساء نتيجة لأساليب الإدارة الدكتاتورية والشعور بالظلم، أو هضم الحقوق أو محاباة البعض على حساب البعض الآخر، أو العجز عن إقامة العلاقات الطيبة مع الزملاء أو العمل في ظروف غير مناسبة. كل ذلك من شأنه التأثير السلبي على الروح المعنوية للعمال، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاج وكثرة الغياب عن العمل، وكثرة الشجار مع الزملاء والرؤساء، والاستهداف للحوادث وغير ذلك من مترتب سوء التوافق.

2-8-3- ميدان الصحة النفسية: إن سوء التوافق يمثل واحد من الأساليب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة. من هناك فإن دراسة الشخصية قبل المرض، ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص الطبي والنفسي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيئو التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي (صبرة، 2004، صفحة 128).

2-9- تحليل عملية التوافق:

تبدأ عملية التوافق بوجود دافع أو رغبة معينة تدفع الإنسان وتوجه سلوكه نحو غاية معينة أو هدف خاص يشبع هذا الدافع. ثم يظهر عائق ما يعترض سبيل الكائن الحي من الوصول إلى هدفه، وعندما يعاق الكائن الحي من الوصول إلى هدفه ويحبط إشباع دافعه يأخذ من القيام بكثير من الأعمال والحركات، ومحاوله التغلب على هذا العائق والوصول إلى هدفه وبالوصول إلى الهدف الذي يشبع الدافع تتم عملية التوافق (سهير، 2002 صفحة 43). ويختلف توافق الشخص من موقف إلى آخر بحسب خبراته السابقة بالموقف والهدف المطلوب تحقيقه، ففي المواقف البسيطة يتوافق معه بسهولة ويصل إلى أهدافه بجهد قليل وباستجابات تعود عليها وألف أداؤها، أما المواقف التي فيها عوائق فإن الشخص يتوافق معها بصعوبة، لأنه يحتاج إلى زيادة جهوده، وتعديل استجاباته لإزالة العوائق من طريقه، أو تعديل هدفه أو تبديله حتى يستطيع تحقيقه. وقد لا ينفذ هذا ولا ذاك فيترك هدفه ويزيل حاجاته أو يلجأ إلى الحيل النفسية الدفاعية. (أشرف، 2003 ص132).

وعلى هذا الأساس فالخطوات الرئيسية في عملية التوافق هي:

- 1- وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص.
 - 2- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع.
 - 3- قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق.
 - 4- الوصول أخيراً إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع.
- غير أن عملية التوافق لا تتم دائماً بهذا النظام وهو الذي يؤدي إلى التغلب على العائق وإلى حل المشكلة، فقد نشاهد أحياناً بعض الناس يعجزون عن حل مشكلاتهم ولا يستطيعون أن يتغلبوا على العوائق التي تعترضهم فيجتنبون هذه العوائق ويؤدي ذلك إلى ابتعادهم عن أهدافهم الأصلية ويعانون من الإحباط (سهير، 2002 صفحة 43).

2-10- العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي:

هناك كثير من العوامل والمعايير، التي حددها العلماء لتحقيق التوافق السوي للإنسان. فقد حددها "لازاروس" في العوامل الآتية: الراحة النفسية، الكفاية في العمل، الأعراض الجسمية، التقبل الاجتماعي. أما "شافر" Schiffer فقد حددها في الاستبصار بالسلوك الذاتي، المحافظة على الصحة، علاقات موثوق بها مع شخص آخر، الاتجاهات الموضوعية، الإحساس بالمرح والنشاط المخطط للعمل الذي يبعث على الرضا، الراحة والترويح، والمشاكل الجماعية.

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

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

أما "رالف تاندال Ralf tendall" فقد حددها في امتلاك شخصية متكاملة ومسايرة الفرد لمطالب المجتمع، التكيف للظروف الواقعية، الاتساق مع النفس، النضج مع تقدم العمر، اتحاد النغمة الانفعالية، الإسهام في خدمة المجتمع بروح تفاعلية.

ومن خلال المعايير التي وضعها "شافر Shaffer" كمحكات للتوافق نجدها تختلف عن معايير "الزاروس" إلا أنها تتناول جوانب متعددة للحكم على الفرد المتوافق، ولكن من أوجه النقد التي توجه إلى معايير "شافر" أنه اعتبر "أن إهمال الماضي كله نوع من التوافق وأنه من الأفضل أن تستخدم خبرات الماضي لصالح الاستجابة في المواقف الحاضرة". كما نلاحظ على تعريف "شافر" أنه يتجه اتجاهها فرديا ويؤكد عليه دون الاهتمام بالنواحي البيئية (حشمت، 2006، صفحة 58).

وقد تم تحديد معايير التوافق النفسي كالآتي:

1- **الراحة النفسية:** ويقصدون بها أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقاب وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه ويقرها المجتمع.

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

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

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

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

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

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

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

9- **تنوع نشاط الفرد:** إن الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجارب معها يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف وهذا يقتضي الحرص على النمو المتكامل المتوازن الذي يهتم بكافة الجوانب. (حشمت، 2006 صفحة 62).

2-11- العوامل الدينامية في عملية التوافق النفسي:

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

1-الدوافع:

إن وراء كل سلوك بشري وراءه دافع يثير وهدف يسعى لتحقيقه، وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه، كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التوافق. تمثل الدوافع حالة داخلية عضوية نفسية أو اجتماعية مكتسبة أو شعورية تثير السلوك وتحدد نوعيته واتجاهه ويسعى به نحو تحقيق أهداف معينة، وتمكن الفرد من إعادة توازنه النفسي وتوافقته الاجتماعي، وفي حالة عدم إشباع هذه الدوافع تؤدي بالفرد إلى حالة صراع نفسي بدون (مصطفى فهمي، 1997 صفحة 32).

2- صراع الدوافع:

يتمتع الفرد بمجموعة من الحاجات العضوية، الدوافع النفسية والاجتماعية شعورية كانت أو غير شعورية، تكون طاقة محرّكة تؤدي به إلى القيام باستجابات سلوكية مختلفة، بغية إيجاد البديل المناسب لإرضاء هذه الحاجات، وينتج عن ذلك توافق نفسي اجتماعي سوي كان أو غير سوي. وإذا فشل الفرد في إشباع هذه الحاجات يترتب عن ذلك حالة من الصراع النفسي، وينشأ هذا الصراع من تضاد رغبتين أو من صعوبة الاختيار بين دافعين أو أكثر نتيجة تنافسهم على الإشباع في وقت واحد. الأمر الذي يؤدي إلى ظهور اختلال في التوازن الانفعالي، وحالة قلق وحيرة وعدم تركيز وتعدد ملامح عدم التوافق.

يعتقد "فهمي" أن الصراع ينشأ عادة نتيجة لوجود دوافع مختلفة، توجد كل منها في الفرد إلى جهات مختلفة تؤدي إلى حالة من الصراع النفسي التي تقود إلى حالة من حالات المنع أو الإحباط. (فهمي، بدون تاريخ صفحة 140).

3- الإحباط:

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

فالإحباط يعد من العوامل الفعالة التي تؤثر على مستوى التوافق، حيث أن الأفراد يختلفون في قدراتهم على تحمل ومواجهة مواقف الإحباط نتيجة الفروق الفردية بينهم، كاختلاف الجنس، مستوى الذكاء، النضج العقلي، القدرة على إدراك الأمر وتقييم الأشياء، درجة الاتزان الانفعالي، المستوى التعليمي والثقافي، ومجموعة الخبرات والعادات والاتجاهات، التي تتكون خلال عملية التنشئة الاجتماعية. ويصل الإحباط إلى مرحلة تتعدى قدرة الشخص على مواجهتها، تسمى بعقبة الإحباط، وهي النقطة التي إذا تعداها الموقف المحبط تحول سلوك الفرد إلى سلوك مدمر. (عباس، 1980، صفحة 155)

ويكون الإحباط عند الطفل سببا في عزلته ونفوره من الجماعة ورفضه للأكل والشرب وللعمل، وإذا تجاوز عتبة الإحباط تجده يستسلم للموت. للإحباط في عملية التوافق جانبين، جانب إيجابي والآخر سلبي، فهو إيجابي حينما يفشل الفرد في إرضاء دوافعه ويتحول هذا الفشل إلى حافز قوي لبيد المزيد من الجهود والتركيز، وله جانب سلبي يتمثل أساسا في القلق والحيرة والعدوان، التي هي في الحقيقة ملامح سوء التوافق، ولتخفيف هذا التوتر يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات دفاعية. (رزوق، 1988، صفحة 88).

4- القلق:

هو إحساس الفرد بالرعب المستمر والخوف اتجاه قيم معينة بحيث يكون الفرد حاملها بداخله، أو من أحداث خارجية لا تبرر وجود هذا الإحساس، فالقلق قد يعني مجموعة أحاسيس ومشاعر بفاعلية يدخل فيها الخوف والألم والتوقعات السيئة. كما يعرف بعض الباحثين القلق بأنه "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد التوافق".

ويمكن أن نعرف القلق بأنه خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد دون أن يستطيع تحديده بدقة أو بوضوح. والشخص الذي يعاني من القلق يظهر عليه أعراض جسمية، تظهر بحركاته وتعابير وجهه غير الإرادية، أو بتمتماته اللاشعورية، كما أن الشخص الذي يعاني من القلق تزداد نبضات قلبه، وإفرازات الغدة الدرقية، وتزداد نسبة السكر في الدم، وقد يصاب الشخص بالغثيان والأرق والتوتر العضلي، وقد يصاب بالأمراض (السيكوسوماتية) أي الأمراض التي تسببها الجراثيم. (منصور، 1988، صفحة 36).

2-12- عوائق التوافق النفسي:

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

أولاً: العوائق الجسمية:

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

ثانياً: العوائق النفسية:

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

ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه، وعدم قدرته على المفاضلة بينهما، واختيار أي منها في الوقت المناسب، فقد يرغب الطالب في دراسة الطب والهندسة، ولا يستطيع أن يفاضل بينهما، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب، والفتاة التي يتقدم لها شخصان كل منهما جذاب ، وذو مستقبل زاهر، ولكل منهما مميزات حسنة ولا تستطيع المفاضلة بينهما وتعيش في صراع نفسي قد يفوت عليها الخطبة لأي منهما، وتشعر بالفشل والإحباط (صبرة، 2004، صفحة 136).

ثالثاً: العوائق المادية الاقتصادية:

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

رابعاً: العوائق الاجتماعية:

يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه، ومن هذه العوائق منع الوالدين أبنائهما من إشباع بعض رغباتهم تأديباً وتربية، ومنع الطالب من الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض في معدله في الثانوية العامة. وقد تمنع القوانين والعادات والتقاليد شاباً من الزواج من الفتاة التي يحبها، وقد يؤدي غلاء المهور إلى انصراف كثير من الشباب عن الزواج، ويؤدي الموت والطلاق إلى حرمان الطفل من والديه أو أحدهما. (أشرف، 2003، صفحة 137).

2-13- الأليات الدفاعية كوسيلة لتحقيق التوافق النفسي:

هي الأساليب السلوكية التوافقية اللاشعورية، أو الحيل النفسية الدفاعية. إن الميكانيزمات الدفاعية التوافقية أو حيل التوافق النفسي، وهي ردود فعل دفاعية يستخدمها الفرد للتخفيف من حدة توتره، بسبب فشله في تحقيق هدفه، فيقوم بكثير من المحاولات المختلفة التي تهدف إلى التغلب على العوائق، والوصول إلى الهدف الذي يشبع دوافعه ويخفف من توتره، وهذه الأساليب كثيرة ومتنوعة. فيلجأ الإنسان عادة إلى الطرق أو الأساليب التوافقية المباشرة، وإذا فشلت هذه الأسباب فإنه يلجأ إلى طرق أو أساليب أخرى غير مباشرة.

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

- العمل الجدي ومضاعفة الجهد.

- تغيير الطريقة.

- تغيير السلوك.

- تغيير الهدف.

- تنمية مهارات جديدة.

- إعادة تفسير الموقف.

- تأجيل إشباع الدافع إلى حين.

2- أساليب التوافق غير المباشرة:

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

أ- التوافق باستخدام أساليب اعتدائية:

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

أ-1: العدوان: "يعتبر حيلة لا شعورية لخفض التوتر نتيجة لتأزم شديد" (صالح، 1999، صفحة 95).

وقد يكون العدوان على الأشياء التافهة، لا علاقة لها بمصدر التوتر، أو صريحاً، فيتخذ صورة الكيد والتشهير أو الامتناع عن المساعدة. كما قد يكون هدفه عاماً مثل العدوان على النظم والتقاليد... أما العدوان

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

أ-2: الإسقاط: "وهو وسيلة لا شعورية يلقي بها الفرد اللوم عن نفسه ليتحرر من المسؤولية التي يشعر بها وذلك بأنسابها للآخرين" (صالح، 1999، صفحة 96). كما أنها تجعل الإنسان يشعر بأن النزاعات والرغبات البغيضة إلى نفسه هي صفات غيره، فهو بهذا يتصف بغيره ما يشعر به هو في داخل نفسه كالكذب، الغش، الغرور وغيرها من العيوب. وتشير له "إخلاص عبد الحفيظ" على أنه حيلة دفاعية تتيح للفرد التخلص من بعض جوانب شخصيته من داخله إلى البيئة الخارجية، الأمر الذي يؤدي إلى خفض التوتر والقلق لديه. وذلك بتخليص نفسه من الخصائص والصفات غير المرغوبة فيها وإصاقها بالآخرين مما يقلل من شأنهم. وهو بذلك يحاول تحسين صورته بالنسبة للآخرين. (الحفيظ، 2006، صفحة 40)

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

ب-1: النكوص : "وهو تراجع الفرد إلى أساليب طفليه أو بدائية من السلوك والتفكير حين تعترضه مشكلة أو حين يعجز عن التغلب بطريقة بنائية على ما يعانیه من إحباط أو صراع". (القذافي، 1998، صفحة 110). إذ يحدث أحيانا وبعد أن ترتقي "الأنا" إلى مستوى أعلى من النضج النفسي، أو تواجه مخاوف متعددة تهددها، مما يجعلها تلجأ إلى النكوص عن طريق الارتداء إلى مرحلة مبكرة من مراحل العمر، هروبا مما يواجهه من ضغوط. (كمثال عودة الأطفال عادة إلى مص الإصبع عند شعورهم بالخوف أو التهديد، وهو عودة إلى مرحلة الرضاعة).

ب-2: النسيان: هو "حيلة يرجع إليها الفرد للتخلص من الدوافع غير المقبولة والرغبات التي استحالت تحقيقها والذكريات المؤلمة. فتختفي اختفاء تاما عن الوعي وعن الفرد. ويزول ما كان يمكن أن يترتب عنها من سلوك. (الشاذلي، 1999، صفحة 100). كأن ينسى الفرد اسم شخص يكرهه وقد يتسع نطاق النسيان فيشمل نسيان فترة من حياة الفرد.

ج- التوافق باستخدام الكبت:

يعتبر من أهم وسائل الدفاع النفسية، وتتمثل عملية الكبت في قيام "الأنا" بدفع الأفكار والخبرات والرغبات والميول والذكريات، التي تمثل المسائل التي تتعارض مع الدين أو الأخلاق أو العادات أو التقاليد، والتي يرغب في ممارستها من جهة إلا انه يخشى عواقبها الاجتماعية من جهة أخرى. ويستنفذ الأنا كثيرا من طاقتها النفسية في هذه العملية من أجل بقاء الأفكار غير المرغوب فيها حبيسة اللاشعورية. يعرفه "مجدي أحمد" بأنه عملية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخفيف مما يعانیه من صراع أو قلق، وهو عبارة عن إبعاد الذكريات المؤلمة والنزعات غير المرغوبة، والتي تسيء إلى تقدير الفرد لذاته ودفعها إلى اللاشعور، حيث تبقى بعيدة ولا تثير القلق. (عبد الله، 2003، صفحة 81)

د- التوافق باستخدام أساليب دفاعية:

د-1: التبرير: هو أسلوب يلجأ إليه الفرد ليعلل به سلوكه ما بأسباب منطقية أو أعذار، ولكن هذه الأعذار والأسباب ليست هي الأسباب الحقيقية لما قام به من سلوك. ولكنها وسيلة لإخفاء ما يشعر به الفرد من عار أو خجل، أو محاولة لخداع الذات أو الضمير، ترمي إلى إبعاد الشعور بالذنب والحصول على احترام الذات. (حسن صالح، 2000، صفحة 44). ويختلف التبرير عن الكذب، فالتبرير هو حالة لاشعورية يخدع بها الفرد نفسه والآخرين. أما الكذب فهو عملية شعورية بحيث يخدع بها الآخرين ولا يخدع نفسه، كما يكون واعيا ومدركا بأسباب سلوكه ودوافعه. (محمد، 2004، صفحة 155)

د-2: التقمص: هو حالة لا شعورية يلجأ الفرد إليها بغرض خفض التوتر النفسي، وإشباع الدوافع المحيطة عن طريق اندماج الفرد لا شعوريا في شخصية فرد آخر، فيتمثل سلوكه وصفاته. وقد يندمج الفرد في تقمص شخصية جماعة معينة نجحت في تحقيق الأهداف التي فشل هو في تحقيقها. (مسعود، 2007، صفحة 136)

هـ- التوافق عن طريق المرض والأوجاع البدنية: يظهر ذلك في استخدام المرض لا شعوريا ليتهرب من لوم الناس أو من لوم ضميره. ويعفى نفسه من مواجهة المواقف العصبية، وتحمل المسؤوليات ولا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية، ويدخل المرض هنا تحت دائرة الأمراض (النفس جسمية). كمثال عن ذلك الصراع الذي ينتاب الأطفال صباح كل يوم حتى لا يذهبوا إلى المدرسة، باعتبار أنهم يكرهون المدرسة أو المدرس أو ما شابه ذلك (الشاذلي، 1999، صفحة 100).

أهداف الآليات والحيل الدفاعية اللاشعورية:

يذكر علماء النفس أن من أهداف الحيل الدفاعية اللاشعورية هو الوصول إلى نوع من التوازن بين الدوافع والحاجات الصعبة المنال والمستحيل تحقيقها، أو غير المقبولة اجتماعيا وبين الدوافع المضادة للقيم والمعايير الأخلاقية والدينية والموانع الطبيعية. بالإضافة إلى تحقيق الاستقرار العاطفي والانفعالي والشعور بالأمن. والوصول إلى أنماط سلوكية وسطى تمكن الفرد من تخفيف التوتر.

يشير "أحمد حسن صالح" بأننا جميعا أسوياء وغير أسوياء نلجأ إلى جميع الأساليب اللاشعورية ونستخدمها. ولكن الاختلاف بين الأسوياء والمرضى هو الاستخدام المناسب والمعتدل لها، بحيث يؤدي ذلك إلى تحقيق التوافق الشخصي، أو نجاح الفرد في التوافق والتعايش مع المجتمع الذي ينتمي إليه، ومعايشة الواقع. (صالح، 2000، صفحة 49). كما أكد "فرويد" أيضا على أن الاستخدام المبالغ فيه للحيل الدفاعية يؤدي بالفرد إلى الاضطراب النفسي وبالتالي إلى المرض النفسي وسوء التوافق.

2-14- الأسرة والتوافق النفسي:

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

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

وبينت الدراسات أن التباين في النمو النفسي والاجتماعي للأطفال يرتبط ارتباطا وثيقا بنوعية العلاقة أو التفاعل بين الوالدين، ونوع الخبرة التي اكتسبوها من جميع الهيئات التي تمارس عملية التربية لهم، هي بذرة تحتاج إلى بيئة اجتماعية متكاملة تساعدهم على تحقيق نمو متين النسيج، لحمه الرعاية وسداه التربية (سهير ، 2002 صفحة 53).

2-15- المدرسة والتوافق النفسي:

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

- 1- تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره إلى راشد مستقل يعتمد على نفسه ومتوافق نفسيا واجتماعيا.
- 2- تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة تتفق مع المعايير الاجتماعية.
- 3- مراعاة قدراته في كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم.
- 4- الاهتمام بالإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي والمهني له.

ولقد زادت مسؤولية المدرس كعامل فعال في العملية التربوية، ويعتبر قدوة وموجه سلوك، يصحح سلوكيات التلاميذ إلى الأفضل (حشمت، 2006، صفحة 79). كما أنه يجب على المدرسة أن تولي رعايتها واهتمامها لكل تلميذ وتلميذة، بغض النظر عن أوجه القصور فيها. فيجب أن تكون على علم بقدرات واستعدادات ومستوى كل تلميذ، وتقوم بتعديل عملية التعلم، بحيث تتناسب مع الإمكانيات وفي الوقت نفسه عليها أن تساعد ضمنا على النمو السوي. وذلك لأن أحد وظائفها كمدرسة، هي مساعدة الفرد المتعلم على تنمية قدراته وإمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة، وعملية النمو هذه لا تتحقق إلا في جو من الحرية، تتقدم فيه الكثير من القيود أو حرية التلميذ في المجموعة مرتبطة ومحدودة بحرية الآخرين، فيجب عليه أن يتعلم احترام حقوق زملائه، فالحرية تصبح عائقا إذا سمح لكل فرد أن يفعل ما يشاء.

إن النجاح الناتج من ارتفاع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية له أثر كبير في التوافق الشخصي، إذ أن التحصيل المرتفع يتبع عادة تقدير ورضا من المحيطين به، سواء من المدرسين أو من الزملاء. وهذا بدوره يؤدي إلى ثقة التلميذ بنفسه وشعوره بالارتياح وبالتالي يتحقق التوافق الشخصي، أما الرسوب والفشل الناتج عن انخفاض المستوى في الأداء نتيجة تحقيق رقم أو مسافة صغيرة يتبعه في العادة تأنيب النفس، ولوم الآخرين وشعوره بعدم الارتياح والرضا عن النفس، وهذا بدوره يؤدي إلى سوء التوافق الشخصي، فلا بد أن تكون المدرسة على علم ودراية بمبادئ الصحة النفسية السوية، من خلال تنمية التوافق النفسي لدى التلاميذ، فيجب عليها أن تقوم بتشجيع التلاميذ وبث الحماس في نفوسهم وزيادة الثقة إلى مستوى أحسن فكل ذلك يساعد التلاميذ على النجاح والتفوق. (الهلاي صفحة 162).

وعلى ضوء ما تقدم يرى الطالب الباحث بأن العوامل البيئية التي تحيط بالفرد، تلعب دورا مهما في تهذيب وتطوير سلوكه، حتى يكون مقبولا اجتماعيا. ويظهر ذلك واضحا في مرحلة التنشئة الأسرية، التي تعد المؤسسة الاجتماعية الأولى، التي تشرف على نمو الفرد وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه. فمنها يتلقى الثقافة والقيم والعادات الاجتماعية

الصحيحة. والمرحلة الثانية هي المرحلة الدراسية التي تعد البيئة الثانية للفرد، لدورها الفاعل في التنشئة الاجتماعية المتوازنة للفرد، جسدياً ونفسياً ولغويًا ومعرفيًا واجتماعيًا لتحقيق مواءمة وانسجام وتفاهم بين الأفراد والجماعات ليحدث التوافق الاجتماعي.

2-16- التوافق النفسي وعلاقته بالنشاط الرياضي:

إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية، فالرغبة الملحة للحصول على المزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها، وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية التحمل، أو القدرة على الاستمرار في بذل الجهد، وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل. إن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحد بمدى تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب، والفاعلية التي يمكن لأعضائه وأنظمتها إنجاز المجهود بها، فهناك ثلاث أوجه من اللياقة وهي:

أ - اللياقة التشريحية

ب - اللياقة الوظيفية

ج - اللياقة النفسية

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

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

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

الروح الرياضية العالية، واحترام الآخرين والتحمل والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة (حشمت، 2006، صفحة 70).

خاتمة:

تناولنا في هذا الفصل موضوع التوافق النفسي بأبعاده ومجالاته، ونجد أن أغلب الباحثين يتفقون على أن التوافق يكمن في رضا الفرد عن نفسه كما هي ويرضى على الآخرين والمحيطين به . حيث أكد جل العلماء على أن التوافق يعتبر من أهم العمليات في حياة الفرد عبر جميع مراحل حياته ، فإذا تمكن الفرد أن يرضى في حدود إمكانياته وقدراته ، فهذا الشخص له قدرات عالية من التوافق مع نفسه ومع مجتمعه . وبناء على فعلى الفرد أن يتعلم أن يضع لنفسه أهدافا واقعية وفقا لقدراته حتى لا يكون عرضه للإحباط وبالتالي يكون سيئ التوافق . ويشير الطالب الباحث على أنه يجب على الأولياء والمربين في مختلف المؤسسات التربوية مساعدة الشباب في تحديد أهداف واقعية حسب قدراتهم وأن تكون مسايرة لنظم وقيم ومعايير المجتمع الذي ينتمون إليه . ومساعدتهم في التفكير في حل المشكلات التي تواجههم والتحرك والانتقال من المواقف السلبية إلى المواقف الإيجابية . وتشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة والانخراط بالأندية، لما في الممارسة الرياضية من فوائد عظيمة على الصحة البدنية والنفسية، بحيث تعتبر من العوامل المهمة التي تساعد في تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي وذلك بالاندماج مع الآخرين . وتحقيق المتعة والسعادة والتخفيف من الاضطرابات النفسية . وكل هذه عوامل تساهم في رفع مستوى التوافق النفسي السليم مع الذات ومع المجتمع .

الفصل الثالث

خصائص مرحلة المراهقة

- مفهوم المراهقة
- مراحل المراهقة
- جوانب النمو في مرحلة المراهقة وأبرز مظاهرها
- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق
- العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي للمراهق
- أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد حيث يمر النمو فيها مختلف الجوانب خاصة النفسية والاجتماعية. بحيث تتميز هذه المرحلة بالكثير من التذبذب والتقلب الشديد في الانفعالات والتصرفات، فالمراهقة تعني التحول نحو النضج. وتعتبر فترة انتقالية تتميز بتغيرات عديدة، خاصة ما يتعلق بالحاجة الملحة إلى التوافق مع التغيرات الجسدية والانفعالية والاجتماعية التي تحدث خلال هذه الفترة. ونظرا لخصوصيات هذه المرحلة وعلاقتها بعملية التوافق النفسي والاجتماعي، حاول الباحث التطرق في هذا الفصل إلى بعض تعاريف مفهوم المراهقة والوقوف عند بعض الجوانب المهمة لمظاهر النمو الجسمي والحركي والنمو العقلي والجنسي والانفعالي والنمو الاجتماعي، وكذا حاجات ومشكلات المراهق والعوامل المؤثرة في انفعالاته، والتطرق لأهمية ممارسة النشاط الرياضي وعلاقته بهذه المرحلة من حياة المراهق.

3-1- مفهوم المراهقة:

إن مفهوم المراهقة (Adolescence) مشتق من الفعل اللاتيني "Adolscere" وتعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد (Morcelli,1988p03). وحسب قاموس "Robert" فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ، ويتقدم حتى سن الرشد، أما المعنى المؤلف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب، أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج (Gerard,1992p13). يختلف مفهوم المراهقة عن مفهوم البلوغ "Puberté" حيث يقتصر مفهوم البلوغ على ناحية واحدة من النمو، وهي الناحية الجنسية، أما المراهقة فتشمل النواحي البدنية والجنسية والانفعالية والعقلية والاجتماعية. والتي تؤثر في الأفراد الذين يمرّون بهذه المرحلة من نموهم ومن بين مظاهر التأثير مثلا، تمردهم على أبائهم وعلى مدرسيهم والقلق والعدوان، وتوقع الأذى وغيرها من الاضطرابات كما تمتاز هذه الفترة بأنها فترة انفعالات عنيفة وعدم القدرة على التحكم في تلك الانفعالات (هبة ضياء، صفحة 53).

أ- المراهقة من الناحية اللغوية:

هي الاقتراب والذنو من الحلم (صالح، 1988 صفحة 22)، وقد جاءت في معاجم اللغة العربية بمعان عدة وهي: رهق - رهقة - غشيه ولحق به، أودنا منه سواء أخذه أو لم يأخذه. وتفيد كلمة المراهق من الناحية اللغوية الاقتراب والذنو من الحلم، أي الفتى الذي يدنو من النضج واكتمال الرشد. وتعني كلمة الرهق الزيادة والطغيان (السيد، 1985 صفحة 275). ومن معانيها أيضا كما جاء في لسان العرب: الخفة، الجهل، الحدة، غشيان المحارم من شرب الخمر ونحو ذلك (رابع، 1990 صفحة 89).

ب- المراهقة من الناحية الاصطلاحية:

المراهقة اصطلاحاً هي المرحلة الإنمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، وهي تتوسط بين الصبا والشباب وتتميز بالنمو السريع في جميع الاتجاهات (النمو البدني والنفسي والعقلي). وقد عرفها "موريس دوبيس" بقوله "المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد" (Maurice, 1991p 89). ويشير لها "معروف رزيق" على أنها الجسر الذي يعبر عليه المرء من الطفولة إلى الرجولة، الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من مفهوم البلوغ (رزيق، 1986 صفحة 15).

ج- المراهقة من الناحية الوصفية:

هناك من يرى أن المراهقة بأنها فترة التحول الفيزيقي نحو النضج وتقع بين بداية مرحلة البلوغ وبداية سن الرشد (محمد، 1989 صفحة 18). والبعض يعرفها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً وذا خبرة محدودة، ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي (بهادر، 1980 صفحة 329).

د- مصطلح المراهقة في علم النفس:

هي فترة من الحياة تنحصر ما بين نهاية الطفولة (12-13) سنة و بداية الرشد (18-20) سنة. وفي الإطار السيكولوجي تتميز مرحلة المراهقة ببرز الغريزة الجنسية وتفضيل الاستقلالية والحرية و بروز حياة عاطفية ثرية. فالمرهق يبحث دوماً عن اكتشاف الأشياء ومجاول الدخول في علاقات مع الغير باكتشاف أناه و أنا الآخر (Nobert, 1982 P 13).

يرى ستانلي وهول stanley & Holl 1959 إلى أن المراهقة فترة من العمر تتميز فيها التصرفات

السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة والتوترات العنيفة. (الزغي، 2001 صفحة 318). ووصفها "ميخائيل معوض" بمرحلة الانتقال الخطيرة في عمر الإنسان، فيما كان يطلق عليها في السنوات الأولى مصطلح السنوات المزعجة. (معوض، 2003 صفحة 327)

و يرى "يونغ Young" أن فترة المراهقة فترة الشعور والميلاد النفسي الذي يتم بين الأنا وبين الأبوين، كما تعتبر فترة المشكلات لأنها فترة التغير في الانتماء للجماعة وفترة انتقال من منطقة معروفة إلى منطقة مجهولة". ويشير "بياجيه" أن المراهقة هي مرحلة النمو والتطور للسيورة العقلية والتبادل الاجتماعي الذي يسمح بتفتح التكويني. حيث يرى أن التفكير المجرد أو التكويني يتبدى بالعمليات الصورية الشكلية. وفي هذه المرحلة تكتمل كل الأسس الأولية لاكتساب المعرفة (Halem. I, 1986P 26) (Berthe, 1980).

وترى مدرسة التحليل النفسي أن فترة المراهقة يمر بها الإنسان وهي مرحلة بيوسيكولوجية في النمو. عرفها "فرويد" بأنها مرحلة أزمة مليئة بالصراعات مرتبطة بالمرحلة الأوديبية، والتي تكون كمؤشر للنضج الفسيولوجي الذي هو في علاقة وطيدة مع بروز جنسية أوديبية". أما "أنا فرويد" A.Freud تعرف هذه المرحلة من خلال

الأنا الداخلي، فهي تعتبره النزوة الثورية، فمن الطبيعي بأن يقوم المراهق بتصرفات غير مرغوب فيها وغير متوقعة، ويقاوم ويرضى بأي اندفاعات معاكسة منافية للقيم الأخلاقية (الجسماني، 1994ص138).

- وهناك تصور إسلامي يرى بأن المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخصية، بادئه بتحمل المسؤولية التي ألقته السماء على الكائن الآدمي، وما يصاحب ذلك من ترتيب آثار الثواب والعقاب. (البستاني، 1989ص100).

ويرى الباحث من خلال ما تقدم بأن المراهقة هي الفترة التي ينتقل فيها الشخص من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على نفسه. وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية والتي تقربه من الرشد، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر، وهذا كما يشير لها "عباس محمود عوض" "بأنها فترة يمر بها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة، طويلة كانت أو قصيرة، وطولها أو قصرها يختلف من مجتمع لآخر، ومن طبقة اجتماعية إلى أخرى، بل وتختلف في المجتمع الواحد تبعاً للظروف الاقتصادية. (عوض، 1982صفحة 255).

3-2- مراحل المراهقة:

من المقيد أن نرسم حدود عمرية تقريبية لهذه المرحلة في الحالات العامة والسوية، وإذا كانت محاولات قد نجحت بعض الشيء في تحديد بعض التغيرات الجسمية والنفسية لهذه المرحلة، أو تحديد زمن اكتمالها إلا أنه لم يتم بعد وضع حدود دقيقة لبداية أو نهاية النضج الانفعالي أو الاجتماعي أو العقلي بشكل دقيق، ذلك لأن الأمر يتوقف على عدة عوامل منها:

- الطفولة وخبراتها.

- الثقافة التي يعيش فيها المراهق.

- الظروف الفردية للمراهق (الغزي، 1976صفحة 20).

ولقد حاول بعض الباحثين تقسيمها إلى:

المرحلة الأولى: تبدأ مع بداية البلوغ وتتميز بالزيادة في الغرائز والقوة الفسيولوجية، حيث يصبح لدى الأطفال نزوات شقية وعدوانية ويندهش لذلك.

المرحلة الثانية: تبدأ مع سن الخامسة عشر أي عندما يبدأ المراهق في التحكم الجيد في نزواته، والسبب يرجع إلى أن هذه النزوات أصبحت أقل حدة، أو إلى أن المراهق يكون قد اكتسب الوسائل التي يستطيع بها السيطرة على هذه النزوات. (Lalende, 1982P 682).

وهناك من قسمها إلى ثلاث مراحل هي:

1- **مرحلة ما قبل المراهقة:** وتكون ما بين الثالثة عشر والخامسة عشر، وفيها يكون المراهقون مهتمون أساساً بطرح أسئلة تتعلق بالتغيرات الجسمية التي يتعرضون لها.

2- **مرحلة المراهقة بمعنى الكلمة:** وتنحصر ما بين الخامسة عشر والسابعة عشر وفيها تتحول اهتمامات المراهقين نحو الآخرين خاصة الجنس المقابل، للبحث عن الصداقة والتجارب الجديدة.

3- **مرحلة نهاية المراهقة:** وتكون بعد سن السابعة عشر وفيها يهتم المراهقين باكتساب استقلاليتهم والتفكير في مستقبلهم. (Sauveur, 1990P 13).

وهناك تقسيم آخر يحددها فيما يلي:

1- **مرحلة بداية المراهقة:** وتعرف بعملية المثمنة (l'idéalisation) لصديق من نفس الجنس، وتعرف على أنها عملية نفسية ترتفع بواسطتها صفات وقيمة الموضوع إلى درجة الكمال.

2- **مرحلة المراهقة بمعنى الكلمة:** وفيها يهتم المراهقين بالجنس الآخر.

3- **مرحلة نهاية المراهقة:** وهي التدعيم والتمتين وأزمة الهوية. (حجازي، 1985 صفحة 216).

وعلى كل فهناك آراء شائعة في تحديد الحدود العمرية للمراهقة تقسمها كالتالي:

1- **ما قبل المراهقة (11-13 سنة):**

وهي فترة لا تتعدى العامين وتسميها "شارلوت" بمرحلة "الاتجاه السلبي" وذلك أن سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب عليه أن يتحكم في سلوكه الانفعالي وذلك نتيجة لطفرة التغيرات الفسيولوجية والغددية التي تجعله مفرط الحساسية بذاته ومشغولاً باجترار الصراعات.

2- **المراهقة المبكرة (14-16 سنة):**

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحياناً حتى سن السادسة عشر، وتسمى هذه المرحلة أحياناً بسن الغرابة والارتباك لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكال من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من حساسية زائدة حيث تزداد طفرة النضج الجسيمي، وحيث لا يكون قد تهيأ له الفرص ما يجعله يتكيف مع مقتضيات الثقافة العامة التي يعيش فيها.

3- **المراهقة المتأخرة (17-20 سنة):**

تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي أو التعليم العالي، وتعرف غالباً بسن اللياقة والواجهة وحب الظهور، وذلك نظراً لشعور المراهق بالغبطة حيث يكون محط أنظار الجميع.

وأهم مراحل التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نوع الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين. فهو يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه وهو الوصول إلى اكتمال الرجولة. (الغزي، 1976 صفحة 90).

يرى الطالب الباحث من خلال التقسيمات المذكورة سابقا، أن هذه التقسيمات لا تعني الفصل بين مراحل المراهقة، ذلك لأنها تتم بصورة متتابعة وبوتيرة نمو سريعة، كما أن التحديد الزمني لهذه المرحلة يتوقف كما ذكرنا على عدة عوامل والتي تتمثل في الطفولة وخبرتها وطبيعة الثقافة والمجتمع والظروف الفردية التي يعيشها المراهق.

3-3- جوانب النمو المختلفة في مرحلة المراهقة وأبرز مظاهرها:

تبدأ مرحلة المراهقة عند الإنسان حين يصل إلى البلوغ الجنسي ويكون ذلك في المتوسط بحدود سن 13، وتنتهي على الأغلب في سن 21، أي أنها تستمر فترة من الزمن لا تقل عن ثماني سنوات (عريفج، 1993 صفحة 137)، حيث تختلف هذه المرحلة عن جميع المراحل الحياتية للفرد، ويلاحظ النمو السريع والشامل من الناحية الجسمية، العقلية والوجدانية والاجتماعية والخلقية.... وفي هذه المرحلة تظهر الخصوصيات الفردية بطريقة خاصة، وتكون الصفات الوراثية والواقع الخارجي الذي ينشأ فيه عاملا في ظهورها (Akramov, 1990 P105). فتمتيز هذه المرحلة ببعض الخصائص والمظاهر وتتمثل فيما يلي:

3-3-1- مظاهر النمو الجسمي والفسولوجي:

تعد مرحلة المراهقة الطفرة في النمو الجسماني بشكل عام فهي مرحلة نمو جسماني سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد. (نور، 2004 صفحة 17). حيث تعتبر مرحلة نمائية سريعة تشتمل جميع مكونات الجسم الفسيولوجية (نمو الأجهزة الداخلية) والعضوية (نمو الأعضاء الخارجية) وتتفاوت أعمار دخول الجنسين في مرحلة المراهقة حيث أن الإناث يسبقن الذكور عادة في بلوغها. (الشيباني، 2003 صفحة 133). ومن أبرز مظاهر النمو الجسمي والفسولوجي ما يلي:

- يستطرد النمو في اتجاهاته في هذه المرحلة حتى يصل إلى غايته في نهايتها، وتتضح السمات الجسدية للفرد وتستقر ملامح وجهه.

- تستمر الزيادة في الطول لدى الذكور إلى حوالي سن 19 سنة. كما تستمر الزيادة في الوزن لدى الجنسين حتى الرشد ويلاحظ تفوق الذكور على الإناث في كل من الطول والوزن.

- يصل الفرد إلى التوازن الغددي، واكمال النضج للخصائص الجنسية الثانوية، ويتم التكامل عنده بين الوظائف الفسيولوجية.

- تكتمل الأسنان الدائمة بظهور أضراس العقل الأربعة، كما يكتمل النضج الهيكلي والنضج الجسمي في نهاية المرحلة.

- تبدأ سرعة نمو الغدة التناسلية الذكرية في هذه المرحلة حتى تصل إلى اكتمال نضجها في الرشد، ويستطرد نمو الغدة التناسلية الأنثوية حتى تصل إلى وزنها الكامل.

- تنضج درجة وضوح القوة البدنية عند الذكور عنها لدى الإناث مما يجعلهم يتفوقون عليهن في الأنشطة الرياضية خلال سنوات هذه المرحلة (السيد، 1985 صفحة 360).

3-3-2- مظاهر النمو الحركي: من أبرز مظاهرها ما يلي:

في بداية مرحلة المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا، فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كان يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب، وذلك لأن النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة. فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق فالحركات تتميز بعدم الاتساق، فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها. ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقدان الاتزان. وعندما يصل المراهق إلى قدر من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما. فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون التدريبات الرياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة وتآزر حركي مثل العزف على آلات موسيقية وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة والكتابة على الآلة الكاتبة. (معوض، 2003 صفحة 340).

3-3-3- مظاهر النمو العقلي:

إن الحياة العقلية نحو التمايز والذي يقوم على الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل.. فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا كبيرا في تكوين صورته عن ذاته وتقييمه لها.

وتشير الدراسات إلى أن منحنيات نمو الذكاء في فترة المراهقة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي. ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج كما أن الفروق الفردية في النواحي العقلية تأخذ بالوضوح، وتبدأ قدرته واستعداداته في الظهور، كما تزداد القدرة على الانتباه والملاحظة والنقد والإدراك. (زهران، 1983 صفحة 143).

- يصل النمو في الذكاء إلى أقصاه ما بين الثامنة عشر والعشرين، أما القدرات العقلية الأخرى تستمر في النمو والتباين والتمايز خاصة القدرات اللغوية والميكانيكية والمكانية، بمعنى أن قدرة الفرد على فهم الألفاظ واستخدامها، وقدرته على حل الأجزاء الميكانيكية وتركيبها، وقدرته على فهم الأوضاع المختلفة للإشكال الهندسية تظل في نموها المطرد خلال هذه المرحلة. وتبين البحوث أن هناك فروقا في درجة نمو هذه القدرات، وأن هناك فروقا واضحة فيما يلحقها من ضعف بعد ذلك. فبعضها يأخذ في الضعف بعد سن العشرين وهي القدرات التي تقيسها اختبارات

- التجانس والتشابه، والاختبارات العددية وإكمال الجمل، وبعضها الآخر يستمر في الزيادة بنسبة ضئيلة بعد هذا السن وهي القدرات التي تقيسها اختبارات معاني الكلمات والمعلومات العامة.
- يتمكن المراهق من استيعاب المفاهيم والقيم الأخلاقية المتعلقة بالصواب والخطأ، ومن فهم معاني الخير والفضيلة والعدالة وغير ذلك من القيم الأخلاقية، كما تتبلور لديه القدرة على اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة للمواطنة الصالحة.
- يصبح المراهق أكثر قدرة على تقويم نفسه، واستخدام المناقشة المنطقية والتمييز بين ما هو واقعي وما هو مثالي.
- يميل المراهق في حل مشاكله العملية والعقلية إلى فرض الفروض المختلفة، وتحليل الموقف تحليلاً منطقياً متسقاً وتزداد قدرته على التفكير المستقل واتخاذ القرارات واصطناع فلسفة معينة له في الحياة.
- يزداد طول فترة الانتباه، كما تزداد القدرة على تركيز التفكير مما يزيد من قدرته على الحفظ والتذكر القائم على الفهم واستنتاج العلاقات.
- تظهر النظرة المستقبلية لدى المراهق في هذه المرحلة وتبدو اهتمامات الذكور حول عدد من مجالات الحياة المستقبلية أكثر مما هو عليه لدى الإناث.

3-3-4- مظاهر النمو الجنسي:

النمو الجنسي له أهمية في حياة الفرد عامة والمراهقين خاصة، والنمو الجنسي مرتبط بالنمو الجسمي والفسيوولوجي والانفعالي والاجتماعي. (معوض، 2003 صفحة 337). فالغريزة الجنسية تعد من أقوى الغرائز تأثيراً على الصحة النفسية، ومن أكثرها عرضة للكبت والضبط من قبل بعض العادات والقيم الاجتماعية. والنمو الجنسي تبدأ علامته بظهور العادة الشهرية عند الإناث مع وجود حالات تأخر، وعسر وغياب هذه العادة عند بعضهم. والسبب في ذلك يرجع إلى وجود اضطراب هرموني أو أزمة نفسية أو مرض حاد. أما عند الذكور فتظهر مع أول عملية قذف أو احتلام كدليل بيولوجي على إنتاج السائل المنوي، والنمو الجنسي له جانبين: الأول يتمثل في اكتساب الخصائص الجنسية الأولية والثانوية- أما الجانب الثاني فيرتبط بالنمو الوظيفي لهذه الخصائص. فالوظيفة الجنسية تتطور عند المراهق بالتدرج، وللوسط التربوي العائلي والمدرسي والاجتماعي عامة تأثير بالغ في تطويرها وتوجيهها الوجهة الصحيحة، فبعد نضج الأعضاء التناسلية تبدأ اهتمامات المراهقين تتمركز حول النمو الحاصل لهذه الأعضاء. كما تنصب انشغالاتهم حول قضايا الجنس وتفصيلاته خاصة عند الطرف الآخر، فتزيد الطاقة الجنسية لديهم من تطفلهم لمعرفة الكثير عن خبايا وأسرار الجنس، والتفكير أكثر في تكوين علاقات عاطفية وغالبا ما تكون هذه العلاقات سطحية وغير ثابتة ترمي إلى البحث عن المتعة. وأي اضطراب أو خلل في النمو الجنسي يصبح سببه المراهق متشككا في قدراته التناسلية ومتخوفا من مستقبله العلائقي، ويرى في هذا عائقا في تحقيق طموحاته.

وفي بعض الأحيان تكون الإجابات الخاطئة أو الغامضة، أو عدم الرد من قبل الآباء، أو أساليب التنشئة الاجتماعية الراضية أو المقيدة للغريزة الجنسية، أو نقص التوجيه السليم لها من الأسباب الكامنة وراء انحراف الوظيفة الجنسية عند بعض المراهقين، فيلجئون إلى مصادر خاطئة بحثاً عن إجابات لاستفساراتهم، كما يقدمون على ممارسة بعض السلوكيات الجنسية التي يجدون فيها متنفساً لهذه الطاقة، والاستمناء أو العادة السرية كما يسميها البعض من أكثر السلوكيات الجنسية انتشاراً بين المراهقين، فبواسطتها يتعمدون الإثارة الذاتية للأعضاء التناسلية بغية الحصول على اللذة. وهذه العادة ليست مقصورة على الذكور فقط بل حتى الإناث يقبلن عليها . وقد اعتبرها بعض الباحثين الغربيين أنها سلوك عادي وأسلوب تعبيرى للحالة الجنسية. ومن مظاهر النمو الجنسي الاعتناء الزائد بالمظهر الخارجي خاصة عند المراهقات. وخلال هذه الفترة تتغير نظرة المراهق من الرومانسية إلى الميول الجنسية الصريحة، ومن نظرة مثالية إلى نظرة جنسية، ويظل المراهق متأرجحاً بين حبه الرومانسي ودوافعه الجنسية المتحفة حتى تنتهي فترة المراهقة.

وبين التفسير الغربي الليبرالي الذي لا يضع قيوداً للنشاط الجنسي والأسلوب الراض لهذا النشاط نجد التصور الإسلامي الذي يعترف بهذا النشاط، ولا ينظر إلى العلاقة بين الرجل والمرأة على أنها رباط من أجل إشباع جنسي فقط، بل ينظر إليها زيادة على ذلك، على أنها علاقة سكانية ومودة، وعندما زامن ظهور البلوغ مع بداية سن الرشد قد حسم الموقف بتوجيهه السليم والطبيعي للطاقة الجنسية، لأن تحمل المسؤولية من حيث ترتيب الثواب والعقاب دنيويًا وأخرويًا تبدأ بداية المراهقة. وغالباً ما ينصح بالزواج المبكر كحل ناجع للقضاء على السلوكيات الجنسية المنحرفة في هذه الفترة. وبغض النظر عن السلوكيات الشاذة والتذبذب في العلاقات الجنسية وتغلب الجانب العاطفي فيها فإن هذه المظاهر مؤشراً على تطور النشاط الوظيفي للخصائص الجنسية المكتسبة وفي هذا تكمله للنمو العام. (البستاني، 1989 صفحة 101).

3-3-5- مظاهر النمو الانفعالي:

يتميز المراهق في هذه المرحلة بشدة التأثر والحساسية الانفعالية، وذلك نتيجة لاختلال توازنه الغددي والهرموني الداخلي. (Peeters, 1998 p 13). بحيث تتميز هذه المرحلة بقلق، نتيجة التغيرات الجسمية والنفسية والتي تؤدي بالمراهق إلى القلق الجنسي، مثله كأى دافع آخر. ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق متجلياً في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكراهية والشجاعة والخوف، الانشراح والاكنتاب، التدين و الإلحاد، الحماس واللامبالاة. (مخول، 1991 صفحة 166).

ومن مظاهر الانفعالية في هذه المرحلة ما يأتي:

- يحاول المراهق التوافق مع المتغيرات التي تطرأ على جسمه وتقبلها ويرتبط شعوره بالرضا أو عدمه بمدى اقترابه أو ابتعاده من النموذج الذي يتصوره لنفسه أو من الصورة التي يود أن يكون عليها.

- يزداد شعور المراهق بذاته ويتجلى ذلك في مشاعر التمرد والعصيان والثروة والغضب التي يبذلها نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع وخاصة تلك التي يحس بأنها تعيق نشاطه وتحول بينه وبين تحقيق غاياته (عريفج، 1993 صفحة 142).

- نتيجة تضارب الانفعالات وعدم استقرارها يؤدي ذلك بالمراهق إلى الشعور باليأس والقلق والشعور بالإخفاق والإحباط الذي ينعكس على انطوائه الذاتي وميله للعزلة، والعجز المادي قد يكون السبب المباشر الذي يحول دون تحقيق رغباته وأهدافه.

- يعتقد المراهق أن الكبار لا يفهمونه ويريدون السيطرة عليه وأن أفكارهم قديمة، وأن المجتمع لا يساعده، فيفسر المساعدة أو النصيحة على أنها تسلط وإهانة. ومن مظاهره سلوك التحدي والعصيان والانحراف ومخالفة الجماعة. (الشيباني، 2003 صفحة 218)

- تأخذ عاطفة الحب في هذه المرحلة بالتبلور، ومن المعروف أن الحب المتبادل يعد من أهم خصائص النمو الانفعالي، نظرا لما يترتب عليه من إحساس بالقبول من الآخرين.

- تتسم انفعالات المراهق بالقوة والحساسية المفرطة وعدم الثبات، مما حول دون تحكمه في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، فهو قد يضحك في موقف جاد أو محزن، ثم يستشعر خطأ ويندم، وقد يتصرف تصرفا غير لائق، ثم يعود ليلوم نفسه وتنتابه الكآبة ووخز الضمير وأحيانا يبدو مسرورا مبتسما ثم يصبح مغموما مهموما.

- تتأثر استجابات المراهق الانفعالية إلى حد كبير بمستويات المعايير والقيم التي تفرضها الجماعة والثقافة القائمة على أفرادها المختلفين. وعليه فإن أكثر ما يحشاه المراهق هو أن يشذ سلوكه عن إطار الجماعة التي يتفاعل معها، أو يهبط عن معاييرها وقيمها، وتؤثر هذه الخشية في انفعالاته وتميل به إلى الشك في أفعاله وأفعال الآخرين. (معوض، 2003 صفحة 317).

- تؤدي مشاعر المراهق المتعلقة بالجنس إلى إحساسه بالذنب والخطيئة.

- يلاحظ التردد في سلوكه نتيجة عدم الثقة في نفسه.

- يكون خياله خصبا، وفي عالم الخيال يتخطى المراهق حدود الزمان والمكان، وفي الخيال يحل مشكلاته ويحقق رغباته.

- وفي أحلام اليقظة تختلف الرغبات بالواقع، ويحتل دور البطل ويشعر بأهميته، ويحقق لنفسه الأمن والرغبات والحاجات غير المشبعة تحت الضغوطات الاجتماعية، ويجد مهربا من المواقف التي لا يستريح إليها، وفي أحلام النوم يكون المراهق دائما هو البطل والمؤلف والمخرج (Bernard, 1992).

من خلال ما تقدم يجب الاهتمام بمشاكل المراهق الانفعالية والمبادرة إلى حلها وعلاجها قبل أن تستفحل، بالإضافة إلى العمل على تخليصه من التناقض الانفعالي، والاستسلام الزائد لأحلام اليقظة، وتوفير الجو

المليء بالحب والفهم والرعاية وهو أكرم ما يكون بالنسبة للنمو الانفعالي السوي للفرد المراهق وتحقيق الصحة النفسية.

3-3-6- مظاهر النمو الاجتماعي:

لا شك أن النمو الاجتماعي للمراهق هو جانب مهم من جوانب النمو النفسي التي يمر بها المراهق بجانب النمو الجسمي، والجنسي والنمو العقلي والنمو الانفعالي، فكل هذه جوانب مختلفة من جوانب النمو تتكامل فيما بينها رغم اختلافها لكي تسهم في نقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، وهي إن صح التعبير، إنما هي تغيرات سريعة ومتلاحقة تغشى شخصية المراهق عامة وتشكل سلوكه وتضعه على حافة مرحلة جديدة من النمو. (عبد الله، 2003 صفحة 267).

تتمايز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزاً وأكثر اتساعاً وشمولاً عنه في مرحلة الطفولة، فبنمو الفرد تزداد وتتسع آفاق علاقاته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو المضطرب. وتستمر عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية.

تزداد مجالات النشاط الاجتماعي في هذه المرحلة ويتنوع الاتصال الشخصي بالمدرسين والقادة والرفاق والمخالطين الآخرين والذين يتفاعل معهم المراهق على مدى أكثر تنوعاً وشمولاً. وبتوسع دائرة العلاقات والتفاعل الاجتماعي، يتخلص المراهق من بعض جوانب الأناية التي تطبع سلوكه في مرحلة الطفولة فيحاول أن يأخذ ويعطي ويتعاون مع الآخرين.

وأثناء تفاعل المراهق وتعامله مع الآخرين تتأكد لديه مظاهر الثقة بالنفس، وتأكيد الذات، ومحاولته إشعارهم كفرد له كيان مستقل، ولذا نجد ميل المراهق للعناية بمظهره وملبسه وطريقة حديثه، فنجدته يتحدث كثيراً عن نفسه وعن قدراته وتفوقه في مجالات التحصيل الدراسي، أو الرياضة، أو عن جولاته وغرامياته مع الجنس الآخر. وفي هذه المرحلة يثور المراهق ويتمرد على سلطة الأسرة والمدرسة وقيودهما. ويميل بطبيعته للاندماج مع جماعة الأقران، والامتنال لآرائها، فيستبدل بإخلاصه لأهل بيته إخلاصاً لأصدقائه وزملائه، فعن طريق جماعة الأصدقاء التي هي خير متنفس له، يجد الراحة النفسية التي تقيه وتخفف عنه عوامل الكبت والإحباط ولذا يتولد لدى المراهق شعور بالولاء والاحترام لهذه الجماعة، ورغبته في الاستحواذ على إرضائها والاندماج تحت لوائها. ويقبل كل ما يصدر عنها عن طيب خاطر. وشعور المراهق بانفاه مع الجماعة ووحده معها يجعله يحس بأنه ليس وحيداً في أزمته التي يتجاوزها. ولذا نجد أن المراهقين يميلون لتكوين الصداقات والبعد عن العزلة والانطواء، فيخلو الصديق لصديقه، ويحكي له مغامراته مع أفراد الجنس الآخر، ونشاطه الرياضي وكيفية تضيئه وقت فراغه. مثل هذه العلاقات وتبادل المعلومات تثري حياة المراهق وتساعد على نمو شخصيته.

ويمكن تلخيص أهم خصائص ومظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

أ - الاستقلال: يميل المراهق للاستقلال والتحرر من قيود الأسرة وتبعيتها.

- ب- الولاء لجماعة الأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود الأسرة.
- ج - التمرد والثورة: يثور على الأسرة ويتحداها وتمتد ثورته وتمرده إلى المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه.
- د- الزعامة: الميل للزعامة عندما تبرز الشخصية وتتميز بالقوة والتماسك، ويختار عامة الأفراد الزعيم من بينهم الذي يتصف بمميزات عقلية أو جسمية أو اجتماعية، والقدرة على حل مشكلات الجماعة والتصرف فيها.
- هـ- الميل للجنس الآخر: يميل المراهق إلى الجنس الآخر ويحاول أن يجذب انتباهه.
- و- المنافسة: تشتد المنافسة بين المراهق وإخوته أو أترابه، وتأخذ المنافسة شكلا فرديا. فهو يتنافس في التفوق والتحصيل الدراسي والنشاط الرياضي، والفني كالتمثيل والموسيقى والرسم.... وقد يزداد التنافس فتسيطر نزاعات الأنانية ويبدو ذلك في شكل صراع ومعاناة وتوتر، فيصاحب ذلك الكيد والوقعية والانتقام. وقد تكون المنافسة ظاهرة صحية في إطار المعقول، تثري حياة الفرد وتنمي مواهبه وقدراته وتشجعه على التقدم والارتقاء. وتتطور المنافسة إلى مستوى يسودها روح الفريق الذي يعمل في تناسق وتكامل وتعاون. (معوض، 2003 صفحة 352).

3-4- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق:

تتلخص هذه العوامل في التغيرات الجسمية والجانب العقلي والعلاقات الاجتماعية والشعور الديني.

أ- التغيرات الجسمية:

تتأثر انفعالات المراهق بنمو الغدد الصماء أو ضمورها، فنشاط الغدد التناسلية بعد سكونها طوال مرحلة الطفولة، وضمور غدد أخرى بعد نشاطها طول الطفولة، كل هذه عمليات داخلية لها أثارها النفسية الانفعالية في الفتى أو الفتاة، كما تتأثر انفعالاته بالتغيرات الظاهرة التي تطرأ على أجزاء جسمه، وبتغير النسب الجسمية لأعضائه، ولا بد أن يفهم البالغ أن هذه التغيرات طبيعة، حتى يتكيف معها، وإنها دليل الرجولة أو دليل الأنوثة الكاملة.

ب- العمليات العقلية:

يتغير إدراك المراهق للعالم المحيط به نتيجة للنمو العقلي في جوانبه المتمايزة، وتتأثر انفعالات المراهق بهذا التغير، وتؤثر بدورها في استجاباته، فقد يغضب لموقف فهمه فهما خاطئا، أو ظن أن الآخرين يسخرون منه، فلا بد من توضيح كل موقف حتى لا يفهم أي موقف فهما خاطئا .

ج- العلاقات العائلية:

يتأثر النمو الانفعالي للمراهق بالجوانب الاجتماعية السائدة في عائلته، فأى مشاجرة تنشأ بين الوالدين تؤثر في انفعالاته، وتكرار هذه المشاجرات يؤخر نموه السوي، ويعوق اتزانه الانفعالي، ومغالة الوالدين في السيطرة على أمور حياته اليومية، والاستمرارية في معاملته كطفل صغير يحتاج إلى إرشاد دائم. وإعاقة ميوله وهواياته وإخضاعه لاختيار الوالدين لمهنته المقبلة، وشعوره بالحرمان المالي الشديد الذي يهبط بمكانته بين الرفاق، وإهمال تدريبه على ضبط انفعالاته منذ الطفولة. كل هذا يؤثر تأثيراً ضاراً في نموه الانفعالي. وقد يثور المراهق على هذه البيئة، أو يكبت هذه الثورة في نفسه ليعاني بذلك ألواناً مختلفة من الصراع النفسي.

د- سلوكيات جماعة الأقران وقيمهم:

تتأثر النواحي الانفعالية لدى المراهق بالقيم التي تسود جماعة الأقران، فيخشى المراهق أن يشذ بسلوكه الجديد عن سلوك الجماعة التي يتفاعل معها، أو يتعد عن مستوى القيم الذي تحدده. فالجماعة التي تحترم العمل والجد تدفع المراهق إلى أن يجتهد، حتى يحتفظ بعضويته فيها، بل ويحصل على مركز مرموق نتيجة جهده. أما الجماعة التي تشجع التسرب من المدرسة أو الانحراف بأي صورة من الصور، فتدفعه إلى تقليدها في ذلك وإن كان غير مقتنع به. فإن جماعة الأقران تحدد بسلوكها وقيمها ما يرضى المراهق وما لا يرضيه.

لذا ينبغي على الأسرة أن تراعي ما يلي:

- يجب على الوالدين ألا يتشاجرا أمام الأولاد، أو إشعارهم بأي خلافات بين الوالدين. ذلك لأن الطفل أو المراهق يكره البيئة المليئة بالخلافات، أو قد يكره أحد الوالدين.
- ألا يتدخل الوالدين في كل أمور حياة المراهق، لأنه يريد أن يشعر بالاستقلال، فإنه أصبح رجلاً. والتوجيهات يجب ألا تأتيه في صورة أوامر.
- أن يشجع الوالدان المراهق على الاستقلال والاعتماد على النفس، مع توجيهه عندما يلزم الأمر بالنصائح وملاحظة سلوكه ومعرفة سيرته.
- العناية بالجانب المالي، فلا يضيقة عليه فينحرف ليحصل على المال، أو يشعر بالدونية أو الرفض، ولا يسرفاً كذلك في إعطائه فينحرف أيضاً.
- معرفة جماعة الأقران التي ينتمي إليها ضرورية، حتى تعرف من هو وكيف يسلك.
- نصح المراهق واستشارته في السلوكيات الخاطئة التي تسلكها جماعته أو عناصر منها، حتى يتجنب هو مثل هذا السلوك.
- تشجيع المراهق على استخدام عقله في نقد ما يرى أو يسمع.
- إثارة نوازع الخير لدى المراهق وتحفيزه على خدمة الآخرين. (طه، بدون تاريخ صفحة 78).

3-5- العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي للمراهق:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في النمو الاجتماعي للمراهق، ونحاول في هذا الجانب التطرق لأهم هذه العوامل والتي تتلخص في الأسرة والمدرسة وجماعة الأقران لما لها من تأثير على سلوك الفرد ونموه الاجتماعي.

1 - الأسرة:

للأسرة أثر هام في شخصية المراهق، وهي تختلف من حيث تنظيمها وحجمها ومن حيث عدد أفرادها وأعمارهم، ثم من حيث العلاقات الانفعالية بينهم. وكذلك مركزها الاجتماعي والاقتصادي، وأهم ما يتدخل في التكوين النفسي للمراهق هو العلاقات العاطفية الجيدة بينه وبين والديه وبينه وبين إخوته، وهذه العلاقات تتأثر دون شك بعدد الأفراد ومركز المراهق منهم. تتطلب تربية المراهق الصحيحة أسرة سوية يسودها الاتزان والعلاقات السليمة، التي توفر للمراهق الإشباع العاطفي والشعور بالانتماء وتقدير الذات، وتتسع إلى مجال الثقة بين المراهق ووالديه، فالثقة المتبادلة لها أثرها الهام في الاستقرار الانفعالي والنضج الاجتماعي للمراهق. (يونس، 2004 صفحة 143).

وقد لوحظ أن الطفل حين يراهق يصبح أكثر حساسية لمركز أسرته الاجتماعي وأسلوب حياتها وإمكانياتها المادية، وكثيرا ما يقارن بين والديه وغيرها من الأفراد. - فيجب على الأسرة مساعدة المراهق على بناء الثقة بنفسه وإعطائه الفرصة ليعبر عن آرائه وأفكاره ومناقشته فيها بمرونة وهدوء، حتى يستطيع كشف أخطائه بنفسه وتكوين مبادئ ومعايير صحيحة تتفق والمجتمع الذي يعيش فيه. كما يجب عليها أيضا أن تساعد تدرجيا في استقلالته ورغبته في التحرر من قيودها بطرق عدة، منها التصرف المادي، وكذا اختيار الأصدقاء إلا بقدر. على أن يكون ذلك عن طريق التوجيه لا الأمر. ومساعدته على اجتياز مرحلته بهدوء واتزان وهذا لتحقيق توافقه الاجتماعي. (معوض، 2003 ص 355).

2- المدرسة:

المدرسة هي الوسط الذي يأخذ بيد النشء من المنزل إلى المجتمع الأكبر، مهينين للعمل والبناء فيه. ومن واجبها تهيئة الجو الملائم للنمو السليم في كل مرحلة من المراحل. والمدرسة توفر للمراهق حياة الجماعة التي يصعب أن يجدها في الأسرة، لاختلاف نوع التفاعل وشكل العلاقات بداخلها، وهي بذلك تؤثر في تغيير اتجاهات الفرد المراهق حيث أن تغيير الجو الاجتماعي يؤدي إلى تغيير في التفكير والاتجاهات، كما أن جماعة الفصل كجماعة فرعية، لها تأثيرها أيضا في سلوك المراهق الذي يرغب في القبول الاجتماعي، وإشباع الشعور بالانتماء فيمثل عادة لمعاييرها وأسلوب سلوكها. فإذا استطاعت المدرسة أن توفر جو اجتماعيا سليما، يحقق التناسق والانسجام بين جماعة التلاميذ، تكون قد مهدت الطريق لنمو متكامل لدى المراهق. وهناك كثير من الوسائل التي تستطيع المدرسة أن تحقق من خلالها حياة مدرسية تعين التلاميذ على تنمية شخصياتهم. فالقيادة الديمقراطية مثلا التي تشع منها روح العدالة والمساواة والتفاهم. كفيلة بإخراج شخصية متزنة يمكنها تحمل مسؤولياتها بإيجابية وفاعلية، والمراهق لم يعد طفلا ولم يصبح بعد راشدا، فهو يحتاج إلى مثل هذا النوع من القيادة التي تعطيه من الثقة في نفسه قدرا

يساعده على مقابلة الصعوبات وحل المشكلات وتعوده احترام الغير، وتقبل المعارضة والقدرة على النقد الذاتي.... الخ. وعلى العكس من ذلك فإن القيادة الديكتاتورية والتي تتمثل في سلطة متمتة في الإدارة أو المدرسين تملأ جو المدرسة بالخوف والرعب، مما يؤدي إلى الانفجار أحيانا داخل الفصل أو خارجه، أو اللجوء إلى حيل ملتوية، يحاول بها المراهق استرجاع شعوره بذاته وبجربته. ونتيجة مثل هذه القيادة تكون شخصيات فاقدة الثقة بنفسها وبغيرها. هذا ومن الضروري أن تكون هناك مجموعة من اللوائح والقوانين التي تنظم العلاقات القائمة في المدرسة، سواء بين التلاميذ وهيئة التدريس والمشرفين أو بين التلاميذ أنفسهم. وتستطيع المدرسة من خلال هذه اللوائح والقوانين أن تنمي في تلاميذها الحياة الجماعية المنظمة، وذلك عن طريق إشراك التلاميذ في وضعها والقيام على تنفيذها. فيشعرون أنها ليست مسلطة عليهم من الخارج وهذا النوع يسمى بالحكم الذاتي، لأنه صادر من التلاميذ أنفسهم. وتأتي أهمية الحكم الذاتي من أن كثير من التلاميذ يخشون مخالفته خوفا من الوقوف أمام زملائهم موقف اتهام، مما يؤثر على مكانتهم الاجتماعية بين الأصدقاء. وتستطيع المدرسة أيضا أن تنمي في تلاميذها أنماط السلوك الاجتماعي السليم. من خلال نواحي النشاطات المختلفة سواء الرياضية أو الاجتماعية. فمثلا تتيح ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة للتلاميذ فرصا متنوعة للتعاون والاحترام... الخ. فعلى المدرسة أن تراعي اشتراك جميع التلاميذ في ذلك ولا تركز اهتمامها على تكوين فرق رياضية بغرض الفوز فقط في المنافسات، لأن ذلك قد يؤدي إلى ظهور أشكال من التنافس غير المرغوب.

3- جماعة الأقران:

بلوغ سن المراهقة يتسع المجال الاجتماعي أمام المراهق، فلا تبقى الأسرة محور التفاعل لديه كما كانت في السابق، بل يمتد هذا المجال إلى علاقات خارجية تتمثل أكثر ما يكون في هذه الفترة في تكوين الأصدقاء، وتصبح الصداقة التي كانت تتصف بالاتساع والسطحية في مرحلة الطفولة المتأخرة أعمق وأشد. فنجد أن صداقة المراهق تتحول من الصداقات المؤقتة إلى الصداقات الأكثر دواما وتماسكا وثباتا. كما تتميز بنوع من التغير والتمايز، بمعنى أن أصدقاء المراهق لا يكونون على درجة واحدة من القرب منه فمنهم كما يرى "رانر" "Runer" الموثوق به والمقرب والرفيق والصاحب.... الخ. ويغلب على الأصدقاء أن يكونوا من نفس الجنس، ويمكن تفسير ذلك بأن البيئة نفسها تفرض التفريق بين الإناث والذكور. واختيار المراهق لأصدقائه من نفس الجنس ليس إلا إحدى المحاولات التي يبذلها للارتباط بقيم البيئة، حتى يحقق لنفسه القبول الاجتماعي الذي يشعره بالأمن والاطمئنان. والصداقة ليست مظهرا من مظاهر النمو الاجتماعي فقط، بل هي مظهر من مظاهر زيادة الشعور بالذات، وهي تدل على رغبة المراهق في تدعيم موقفه إزاء الراشدين وتحقيق تحرره من سلطة الكبار. و لجماعة الأصدقاء أثر كبير على سلوك المراهق قد يفوق أثر المنزل أو المدرسة. ويتأثر هذا السلوك بنوع العلاقة القائمة بين جماعة الأصدقاء، وبالعبادات والتقاليد التي تفرضها الجماعة على أفرادها. وأهمية هذه الجماعة ترجع إلى أنها تهيئ له الجو المناسب للمعاملات الاجتماعية مع الغير، وتنمي فيه روح الإنتماء، وتبرز مواهبه وتؤثر على نموه الخلقي، من حيث قبوله

للمعايير والقيم والتقاليد. هذا إلى أن جماعة الأصدقاء أحيانا قد تسلك مسلكا عدوانيا، اتجاه الجماعات الأخرى فنحرف بنشاطها، وتتعصب لآرائها وتقاليدها. وقد تنبذ أي فرد من أفرادها إذا شذ عن نشاطها. كما أنها قد تحيط سلوكها بالسرية وتضع الحدود بينها وبين المجتمع من حولها أو تنحدر إلى طريق خاطئ فتخرب وتعتدي.... الخ.

ويلاحظ أن انضمام المراهق إلى جماعة من المنحرفين، قد يرجع إلى الحرمان العاطفي وعدم إشباع حاجاته إلى الانتماء داخل الأسرة. أو لشعوره بالقلّة والتفاهة فيندفع إلى أول جماعة يستطيع من خلالها تأكيد ذاته وإشباع دوافعه إلى القبول والانتماء. و في هذه الحالة على الأسرة أن تعالج مثل هذا الموقف بحذر واتزان فلا تلجأ إلى التهديد والوعيد، بل تبحث عن أصل الداء، وتعيد النظر في العلاقة بينها وبينه لتعرف حقيقة ما يتطلب الموقف من علاج. (يونس، 2004 صفحة 144-145).

3-6- أنماط المراهقة: يمكن تمييز أشكال عامة عن المراهقة من حيث التوافق مع الذات ومع الآخرين ومن حيث عدم التوافق. وفيما يلي شرح لأنماط المراهقة:

أ- المراهقة المتوافقة السلمية:

تتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات، والتوافق مع الذات ومع الآخرين، الرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق. هذه المراهقة هي التي توفرت لها المعاملة الأسرية السميحة التي تنسم بالحريّة والتفهم، واحترام رغبات المراهق وعلى تأكيد الثقة بالنفس، وشعور المراهق بقيمته. إضافة إلى الجو الأسري الهادئ. (الغزي، 1976 صفحة 112)

ب- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

تتميز بالإنطواء والاكئاب والسلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص، وقلة النشاط والإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان. والتثبيت على المراحل الطفولية من النمو والاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة بحثا عن الراحة النفسية والخلّاص من مشاعر الذنب. (زيدان، 1986 صفحة 121). هذه المراهقة ناجمة عن اضطرابات الجو النفسي في الأسرة لسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي. التخلف في التكوين الجسمي وسوء الحالة الصحية، نقص إشباع الحاجة والتثبيت على الأدوار الأولى لنمو أدوار السنة الأولى من العمر.

ج- المراهقة العدوانية المتمردة:

سماحتها الثورة ضد السلطة والانحراف الجنسي، والميل للأذى والتدمير، التأثير السريع بأبطال الروايات والأفلام، الشعور بالظلم والقلق، والاستغراق في أحلام اليقظة ونقص الحس الأخلاقي والاجتماعي. الأسباب هنا

تعود إلى التربية الضاغطة المتمتة و القمعية، أو ضغطها أو رخاوتها، مما يعيق تكوين الضمير الأخلاقي والكوابح الداخلية.

د- المراهقة المنحرفة:

سماتها الانحراف الخلقي والجنوح المضاد للمجتمع، والانتماء إلى أسرة مفككة أو منحلة أخلاقيا. ويكون سببها مرور الفرد بخبرات شاذة وصدمات عاطفية وقصور الرقابة الأسرية أو تحاذلها. تجاهل رغبات الولد وحاجاته، النقص الجسماني والضعف العقلي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة. كما أن هذا النوع من الحالات يمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني. فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة، إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة السادية حيث نجد الانحراف الخلقي والإتهيار النفسي (الغزي، 1976، صفحة 113).

3-7- أهمية المراهقة:

- أ- ترجع أهمية دراسة مرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية كمواطن في المجتمع.
- ب- يكون المراهق أفكاره عن الزواج والحياة الأسرية، وكذلك المهنة. والدور الاجتماعي الذي سيقوم به في المستقبل ويعد نفسه لهذه الأمور.
- ج- تشكيل وإعداد الثروة البشرية من حيث اكتشاف قدرات الفرد واستعداداته ومهاراته وتوجيهها وإرشادها حسب النمط التربوي السليم. حتى يتمكن كل فرد من المساهمة في عملية بناء المجتمع حضاريا، ثقافيا وإنتاجيا. حيث أصبح يقاس تقدم الشعوب بمقدار ما تتيحه من فرص متكافئة لتحقيق أقصى نمو ممكن له.
- د- بالإضافة إلى ذلك تأتي أهميتها بالنسبة للوالدين والمربين، ولكل من يتعامل مع المراهق حتى يقف على الخصائص والأسس النفسية لهذه المرحلة، ويراعيها في تربية وتوجيه المراهقين.
- هـ- دراسة سيكولوجية تحقق غرضا نظريا وهو توفير ومحاولة تبيين بالدراسة لمعرفة الذات سواء كان مراهقا أو راشدا. ومن هذه المرحلة يساعد على تحسين فهم الذات.

3-8- مظاهر المراهقة:

- النمو الواضح المستقر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- التقدم نحو النضج الجسمي.

- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج والاستقلال الانفعالي.
- التقدم نحو النضج العقلي واكتشاف قدرات الفرد واستعداداته ومواهبه، وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يمر بها الفرد.
- التقدم نحو النضج والتطبيع الاجتماعي، واكتساب المعايير السلوكية والاجتماعية، والاستقلال الاجتماعي. تحمل المسؤوليات وتكوين العلاقات الاجتماعية واتخاذ قرارات تتعلق بالاختيار التربوي والمهني والزواج.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات، وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته والاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.
- اتخاذ المراهق فلسفة في الحياة، ومواجهة نفسه وحاضره والتخطيط للمستقبل. (المنسي، 2001ص191).

3-9- حاجات المراهق البارزة في مرحلة المراهقة:

إن التحول الكبير والنضج الواضح الذي يعرفه المراهق في مختلف نواحي شخصيته يجعله يعمل على إعداد نفسه وتدعيم مركزه، وتثبيت حقوقه من أجل تأكيد ذاته، والعيش حياة متكاملة تشبه حياة الراشدين وذلك من خلال بلوغ حاجاته والمتمثلة في:

أ- الحاجة إلى الحب والمحبة:

يمر المراهق بمرحلة يشعر فيها بالوحدة والضياع النفسي لذلك يحتاج إلى سند نفسي يشد من أزره في هذا الضياع والوحدة التي يعيش فيها. فهو يحتاج إلى الحب من الأسرة والشعور بالحب والدفء من خلال والديه وإخوته ومعلميه، حتى يتغلب على هذه الإحساسات وهذا الشعور بالوحدة، فالمراهق يحتاج إلى أن يحب ويحَب (زهران، 1983صفحة 401).

ب- الحاجة إلى الانتماء:

يحتاج الفرد المراهق إلى الانتماء إلى جماعة تحقق له كافة الإشباعات النفسية والاجتماعية، ولذلك يجب على الأسرة والمجتمع بكل مؤسساته ومنظماته وكل الأنشطة التي تجذب المراهقين وتشعرهم بالانتماء والولاء للأسرة والمدرسة والمجتمع. وتكمن الخطورة في فشل الأسرة والمدرسة في تحقيق ذلك، في توجيه المراهق إلى العصابات الجائعة والمنحرفة ليتحقق له ذلك. (عوض، 1987صفحة 167).

ج- الحاجة إلى الاستقلال والحرية:

في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى التخلص من رباط التعلق بوالديه، ويرغب في التحرر منهما، وتكوين شخصيته. ويريد أن يبني حياته النسق الذي يرضيه. وذلك ليبرز شخصيته في الأسرة والمجتمع. (Leif, 1971)

لهذا يجب على الأسرة من خلال تفاعلها مع المراهق، تحقيق له معنى الحرية في ظل القواعد، ويجب على الأسرة ألا تكثر من تزمته أو قيودها على تصرفات وسلوك المراهقين، بل عليها أن تتيح لهم فرص الحرية في التعبير عن أنفسهم. الحرية في اختيار أصدقائهم، الحرية في الممارسة المشروعة للأنشطة الاجتماعية والرياضية والترفيهية والترفيهية. (عبد الرحيم، 1978، صفحة 308).

د- الحاجة إلى تحقيق الذات:

يلعب مفهوم الذات، أي فكرة المراهق عن نفسه دورا هاما في هذه المرحلة، فالمراهق يسعى من خلال تفاعله إلى إثبات ذاته وتأكيدهما، ولذلك يجب على الأسرة أن تسعى إلى تحقيق ذات المراهق بان لا تتجاهله أو تعامله على أنه مازال طفلا صغيرا.

هـ- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، وإلى الحماية عن الحرمان من إشباع الدوافع وإلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية. (زهران، 1985).

3-10- مشكلات المراهقة:

أجريت العديد من البحوث التي تتناول مشاكل المراهقة، واختلفت نتائجها وذلك وفقا للإطار النظري والتجريبي للباحث والباحث. ووفقا للبيئة واختلافها وما يسودها من ثقافة وقيم وعادات وتقاليده وظروف اجتماعية واقتصادية وسياسية قد تشكل ضغوطا على المراهق وتدفعه للانحراف. وهنا نلاحظ أن تلك المرحلة المتميزة من عمر الإنسان - مرحلة المراهقة - وهي مرحلة يغشاها كثير من المشكلات الصحية والشخصية والاجتماعية والجنسية... الخ. وكذلك يجب أن نلاحظ أن تلك المشكلات تتفاوت في درجتها وشدتها ووضوحها بين الجنسين الذكور والإناث من ناحية، وبين المستويات الاجتماعية والاقتصادية من ناحية أخرى. وهنا ينبغي أن نأخذ في الاعتبار كل الظروف التي يعيش في إطارها المراهق. ذلك أن السلوك هو نتاج التفاعل بين الوراثة والبيئة. وأن الوراثة بهذا، إنما تشكل عاملا أساسيا في تشكيل الشخصية، هذا إذا أردنا أن نحدد أسباب عدم التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق. (عبد الله، 2003، صفحة 281).

وفيما يلي سنتناول المشكلات التي تظهر في فترة المراهقة وهي :

- أ- مشكلات تتصل بالصحة والنمو: ومن أهم خصائص ذلك: الأرق والشعور بالتعب بصورة سريعة، قضم الأظافر، الغثيان، عدم الاستقرار النفسي، قبح المنظر فهذه الأمور تكون بالنسبة للمراهق مصدر قلق.
- ب- مشكلات خاصة بالشخصية: ومن أبرزها الشعور بمركب نقص، عدم تحمل المسؤولية ونقص الثقة بالذات.

- ج- مشكلات أسرية: ومنها عدم توفر محل خاص به في البيت وعدم استطاعته الحلوة بنفسه في داره، ووجود الحواجز بينه وبين والديه، التشاجر والعراك مع إخوته، معاملته معاملة الطفل من قبل الوالدين، عدم السماح له باختيار أصدقائه.
- د- مشكلات تتعلق بالمكانة الاجتماعية: التهييب من مقابلة أفراد غير الوالدين، القلق الخاص بالمظهر الخارجي، الشعور بأنه قد لا يكون محبباً من قبل الآخرين، الشعور بالحاجة إلى الأصدقاء.
- هـ- مشكلات تتعلق بمسألة الجنس الآخر: وتتمثل في التخوف من عدم الاستجابة، الإصابة بالعلثمة والارتباك عند محاولة التحدث للجنس الآخر.
- و- مشكلات تمس المعايير الأخلاقية: الاضطراب النفسي بسبب عدم التمييز بين الخير والشر، الخلط بين الحق والباطل، عدم إدراك مغزى الحياة.
- ز- مشكلات ترجع إلى اختيار مهنة معينة في الحياة: عدم معرفته بكيفية البحث عن عمل.
- ي- مشكلات تتعلق بالدراسة والمدرسة: عدم القدرة على التركيز في التفكير، عدم المعرفة بشأن الانتفاع بالوقت، الشك في القدرات والتخوف من الرسوب. (الجسماني، 1994 صفحة 137).

3-11- مشكلات المراهق في المرحلة الثانوية :

يهدف التعليم الثانوي إلى إحداث تكيف بين الفروقات الفردية لدى التلاميذ، وتطوير مستواهم وطموحاتهم واهتماماتهم. ولكن ما يعرقل هذا المشروع النبيل، هو التصادم بين المتطلبات الاجتماعية واللامساواة الاجتماعية من جهة، وكذا الأمور النفسية الداخلية والتي يمر بها الفرد في هذه المرحلة، والتي من ضمنها عدم الاستقرار والفوضى وعدم الانتظام، وكل الأزمات النفسية التي تعرقل السير المثالي لعملية التعليم والتكوين. وتعد مرحلة المراهقة والتي تمتد من عمر 13 سنة إلى 21 سنة من المراحل المهمة في حياة الإنسان. وذلك لأن المراهق ليس بالطفل، كما أنه ليس براشد. حيث يشير "kestemberg.E" أننا نقول بأن المراهق هو طفل وراشد في نفس الوقت. لكنه في الواقع ليس طفلاً، وليس راشداً. وهذا ما يشكل جوهر الأزمة النفسية في هذه المرحلة والتي يمر كل مراهق⁽²⁾. فالمراهق في هذه المرحلة يكون في طور يكون فيه معتمداً على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه. (Braconnier, 2004 p398)

إن مرحلة المراهقة كما سماها "أرنولد حيزل" "Arnauld Gesell" مليئة بالصعاب والمشكلات ، وقد أشار "كارسون" "Garisson" إلى أن هذه المشكلات كثيرة ومتنوعة وتستلزم تشخيصها بغية اتخاذ الإجراءات اللازمة بصددتها. (Braconnier, 2004 p03)

ويمكن تصنيف مشكلات المراهقين في المجالات التالية :

أولاً : المجال الأسري: وتتمثل في:

1. النقد الكثير للمراهقة من الوالدين .
2. معاملة كطفل
3. تفضيل بعض الإخوة .
4. المعاملة بقسوة .
5. التدخل في أموره الشخصية
6. معارضة ميوله ورغباته .
7. قلة المصروف اليومي .
8. انفصال الوالدين .

ثانيا : المجال المدرسي : وتتمثل في : .

1. الخوف من الامتحانات .
2. ضعف التركيز والانتباه أثناء الدراسة .
3. صعوبة بعض المناهج الدراسية .
4. قلة الأنشطة الاجتماعية داخل المدرسة .
5. توتر العلاقات مع الزملاء والمدرسين
6. صعوبة التنقل من وإلى المدرسة .

ثالثا المجال النفسي : ويتمثل في : .

1. الشعوب بالقلق الزائد .
2. الشعور بالحنج والحنج الزائد والحساسية من الآخرين .
3. المعانات من الإحباط والصراع المستمر .
4. الشعور بصدمة عاطفية .
5. الخوف من المستقبل .
6. التفكير بعدم الميل للجنس الآخر .

رابعا : المجال الاقتصادي والاجتماعي : ويتمثل في:

1. ضعف المستوى الاقتصادي للأسرة .
2. كثرة أوقات الفراغ
3. قلة النوادي الرياضية والاجتماعية .
4. قلة الأصدقاء .

5. تدخل الأسرة في إختيار شريكة حياته .

خامسا : . المجال الصحي : ويتمثل في :

1. الإصابة بالأمراض المزمنة .

2. تسوس الأسنان .

3. ظهور حب الشباب .

4. قلة النوم .

5. الإصابة بالصداع .

6. الشعور بعدم تناسق أعضاء الجسم. (الداهري، 2008 صفحة 165)

وعلى ضوء ما تقدم، يرى الطالب الباحث أن المراهق الذي قد يعاني من إحدى هذه المشكلات أو بعضها، أو يشعر بالإحباط لعدم إشباعه لحاجة من الحاجات، فإنه يضل في حالة ضيق وتوتر حتى يشبع حاجته. وإن فشل، قد يتسبب ذلك في انعزاله عن المجتمع والانطواء على ذاته، أو قد يكون ذلك سببا في انحرافه ويثور على المجتمع بأكمله. وقد يلجأ لإشباعها بطرق غير مقبولة اجتماعيا. وعلى هذا يجب الاهتمام بالشباب المراهق خاصة في هذه المرحلة، والتحاور معه والاهتمام لانشغالاته قدر المستطاع. ومساعدته في إيجاد الحلول المرضية لمشكلاته.

3-12- التوافق النفسي في مرحلة المراهقة:

مما لا شك فيه، أن مرحلة المراهقة ماهي إلا مرحلة نمو طبيعي "فسيولوجي وسيكولوجي" يتعرض لها الفرد . ومن ثم، إذا راعى الآباء تلك الفترة رعاية نفسية تربوية سليمة، تجنب المراهق التعرض لأزمات النمو - بقدر الإمكان- واكتسب الإتجاهات النفسية السليمة البناءة الهادفة. ومن خلال تلك العلاقات الأسرية والإجتماعية بوجه عام تحدث إتجاهات وشخصية المراهق نحو نفسه، ونحو مجتمعه. فهو، في الواقع، يحاول الإستقلالية في تصرفاته وسلوكه عامة... وعدم تقبل سلطة وسيطرة الأبوين، وتحديد سلوكياته وأفعاله وعلاقاته بالآخرين. حيث يحاول أن يصل إلى مستوى الكبار، في تفكيره وخصوصياته، في انفعالاته ومشاعره، في حركاته وأداءاته، في علاقاته الاجتماعية وصدقاته، حتى في لغته وتعبيراته.

ومن إطار كل هذا وذاك يبغى المراهق أن يضع له خطا مميزا منفردا للسلوك وتحمل المسؤولية والإعتماد على نفسه في كل الأمور الحياتية... والتحرر من السلطة والسيطرة والتفوق والخنوع داخلها .

وفي الواقع، يمكن أن تسير مرحلة المراهقة بيسر وعدم صعوبات ومشكلات، إذا ما حاول الكبار تهيئة المواقف المفيدة والنافعة أمامه بطريقة سليمة تشجعه ولا تحبطه وتوتره. وإتاحة الفرص لاستقلاليته وإعتماده على نفسه، وتحمل مسؤوليات الحياة، وإحترام رأيه ووجهات نظره دون تسفيهه أو نبذ أو تحطيم. وإنما بالمساعدة والتشجيع بقدر الإمكان والتوجيه نحو الأفضل بصورة سليمة لا قصر فيها وإجبار. وتعزيز مواقفه لاتخاذ القرار وتحمل المسؤولية. وهذا لا يتأتى، ترتكز أساسا على وعي أفراد البيئة الأسرية، أولا وقبل كل شيء، من خلال سياستهم

وخططهم السليمة، التي تعمل على النمو الإنفعالي والنضج والاتزان واكتساب الخبرات في مجالات متعددة. احترام شخصية المراهق أمر غاية في الأهمية من حيث نموه الإنفعالي والإجتماعي، مما يساعده على إبداء الرأى والحوار والمناقشة وحل المشكلات حلا سليما لا تطرف فيه، فالسلطة والتحكم الأبوي والسيطرة والعنف، وعدم احترام رغباته، من شأنه أن يؤدي إلى عرقلة تفكيره وعدم استقلالته واعتماده على نفسه وتحمل أعباء ومسئوليات الحياة. والسلوك السلبي تجاه مشكلات وقضايا المجتمع .

بالإضافة إلى عوامل بيئية أسرية متعددة، تؤدي إلى هذا السلوك السلبي والعدواني تجاه القضايا المجتمعية مثل: التفكك الأسري إما بالطلاق أو الانفصال، وكثرة المشاحنات والمشاجرات، وانخفاض المستوى الاقتصادي "الفقر"، وانخفاض المستوى التعليمي "الجهل"، وانخفاض المستوى الاجتماعي، وسوء التربية بوجه عام... كل ذلك يؤدي إلى إعاقة نمو المراهق نموا سويا، علاوة على حرمانه من العطف والحنان والمحبة، وعدم شعوره بالأمن والأمان والطمأنينة. وقد يؤدي به إلى السلوك العدواني والتخريبي، بل التدميري .

ويرى الطالب الباحث أنه لكي يتحقق للمراهق النمو السليم، ويتحقق توافقه النفسي والإجتماعي يجب على الآباء والمربين، مراعاة أساليب التنشئة النفسية والاجتماعية والتربوية السليمة، حتى تتكون شخصية المراهق تكوينا سيكولوجيا يمكنه من تحمل أعباء مسؤوليات الحياة بكل ما فيها من مثيرات. ومن القدرة على التفكير السليم وحل المشكلات التي تواجهه، والعمل على رفع مستوى مجتمعه، الذي يعيش فيه بطريقة سوية هادفة بناءة. وكل ذلك وغيره، يتأتى من خلال البيئة الأسرية أولا وما تربطها من علاقات طيبة، وما تمارسه من حياة ديمقراطية اجتماعية سليمة، تسودها المحبة والرضا والاطمئنان، والأمن والأمان والاستقرار، والهدوء والاتزان الإنفعالي. (عطية، 2011 صفحة 21-22).

3-13- أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة:

يعد النشاط الرياضي أحد المجالات الهامة والرئيسية في حياة الأفراد، لإعدادهم للحياة الصحية السليمة، ويلعب هذا النوع من النشاط دورا أساسيا في تربية وإعداد الأجيال بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا، لتحمل أعباء المسؤوليات مستقبلا. فيجب على المدرسة ألا تنظر إليه على أنه مادة غير أساسية لا نجاح فيها ولا رسوب، وتضعه في مرتبة متأخرة بالنسبة لأوجه النشاط الأخرى التي تهتم بها علمية أو أدبية أو فنية. كما يجب على الآباء ألا ينظرون إليه على أنه مضيعة للوقت وأنه يأتي على حساب اهتمام أبنائهم بدروسهم ووقت مذاكرتهم. (إبراهيم، 1981 صفحة 181).

فلقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث أهمية النشاط البدني الرياضي وأثره الفعال على القدرات العقلية والنفسية التي تلعب دورا هاما في عملية إدماج واحتكاك الفرد المراهق مع الجماعة، حيث يؤكد الباحث "روزن برقر" "Bourguer" على وجود علاقة بين التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والاجتماعية للمراهق. ويتفق "ريتشارد أولرمان" 1983. مع "فرويد" في اعتبار "أن النشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو

وليد الإحباط الذي من شأنه يعرقل الطاقة الغريزية للهو. فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصورة اجتماعية مقبولة ويستطيع المراهق على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع". وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية. ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهواماته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص.

كما أن الضغط الذي تسببه النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا، وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من تكوين هويته والتحكم في انفعالاته، وبالتالي الاندماج قصد التوافق الاجتماعي. فالممارسة الرياضية تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن مكوناته السيكو- فسيولوجية. فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والمحرمات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع، وبمعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية. فالشيء الإيجابي عندما يتجه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، والسليبي حين يتوجه نحو المخدرات والجرائم.

ولقد تناولت بعض الأبحاث والدراسات قضية علاقة النشاط الرياضي ببعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ، أن التلاميذ يميلون إلى الأنشطة الرياضية لإشباع حاجات مثل الأمن والسعادة والترويح والوقاية من الأمراض. كما أكدت دراسات أخرى أن التلاميذ المتفوقين في الأنشطة الرياضية يتمتعون بشخصية انبساطية أكثر من أقرانهم المتأخرين فيها. حيث أن الأنشطة الرياضية تساعد على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، ومن خلال أنشطتها تدعم العلاقات الودية وتخلق الصداقة بين أفراد الجماعة. فالنشاط الرياضي قادر على تقديم الكثير لتغطية احتياجات وتلبية الرغبة في التأثير على الغير، كما أنه يساهم في بث الطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان. (التربية، 1979 صفحة 11).

خاتمة:

إن مرحلة المراهقة كما أشار إليها الباحثين من علماء النفس، هي مرحلة حرجة و مليئة بالصعاب والمشكلات. فهي مرحلة أزمة إذا لم يتجاوزها المراهق بصورة عادية وسليمة، تنعكس عليه بعدم التوافق النفسي و الاجتماعي. وقد أشار "كارسون" Garisson إلى أن هذه المشكلات كثيرة ومتنوعة وتستلزم تشخيصها بغية اتخاذ الإجراءات اللازمة بصددها". ومن ثم إذا راعى الآباء هذه المرحلة رعاية نفسية و تربوية سليمة، تجنب المراهق التعرض لأزمات النمو- بقدر الإمكان- واكتسب الإتجاهات النفسية السليمة البناء الهادفة. وفي الواقع يمكن أن تسير مرحلة المراهقة بيسر ودون صعوبات ومشكلات، إذا ما حاول الكبار تهيئة الموافق المفيدة والنافعة أمامه بطريقة سليمة تشجعه ولا تحبطه وتوتره. وإتاحة الفرص لاستقلالته وإعتماده على نفسه، وتحمل مسؤوليات الحياة، وإحترام رأيه ووجهات نظره دون تسفيهه أو نبذ أو تحطيم. ومن خلال تلك العلاقات الأسرية والإجتماعية

بوجه عام تتحدد اتجاهات وشخصية المراهق نحو نفسه، ونحو مجتمعه. لذا على أولياء الأمور من الوالدين والمربين إعطاء العناية والرعاية الكاملة لهذه الفئة من المجتمع حتى تنمو نموًا متزنًا ومتكاملاً، وهذا بإتاحة الفرص للمشاركة في مختلف مجالات الحياة. وهذا بالتوجيه السليم لإعدادهم للحياة والمشاركة في بناء وخدمة المجتمع.

خاتمة الباب الأول:

في هذا الباب عمد الطالب الباحث إلى الإلمام بالمتطلبات العلمية النظرية للبحث. وهذا من خلال ثلاثة فصول أساسية، حاول الباحث من خلالها توضيح المفاهيم الأساسية للبحث بشيء من التفصيل. حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى التعريف بالنشاط البدني الرياضي، ومختلف تصنيفاته، وأهميته و أهدافه العامة والخاصة. وعلاقة ممارسة الأنشطة الرياضية بالتوافق النفسي لدى المراهق. في حين تضمن الفصل الثاني موضوع التوافق النفسي حيث تناولنا فيه مختلف تعاريفه ونظرياته، وكذا أبعاده و مجالاته. و شمل الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية لتلاميذ المرحلة الثانوية، وحاولنا فيه توضيح مظاهر النمو المختلفة في هذه المرحلة. و التطرق لمشكلات المراهق، ومختلف حاجاته. وسعينا كذلك لإبراز أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية خلال هذه المرحلة، وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلميذ المراهق.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- الفصل الثالث: الإستنتاجات العامة ومناقشة النتائج

تمهيد الباب الثاني:

يحتوي هذا الباب على ثلاثة فصول، حيث خصصنا الفصل الأول لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة في هذه الدراسة. أما الفصل الثاني فيتضمن عرضاً للتأائج المتوصل إليها مع التحليل. وذلك باستخدام وسائل إحصائية ملائمة. كما خصص الفصل الثالث للإستنتاجات العامة، حيث قمنا بمناقشة التأائج ومقابلتها بالفرضيات. ثم عرض خلاصة عامة للبحث. بالإضافة إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات، انطلاقاً مما جاء في الجانب النظري للدراسة وكذا التأائج المتوصل إليها. وفي آخر هذا الباب عرضنا قائمة للمراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في هذه الدراسة.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- الدراسة الأساسية

- منهج البحث

- مجتمع و عينة البحث

- مجالات البحث

- أدوات البحث

- الوسائل الإحصائية المستعملة

-تمهيد:

من خلال المشكلة المطروحة في هذه الدراسة والمتمثلة في أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية وللوصول إلى حل هذه المشكلة لابد للباحث من توضيح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية. وهي كما يلي:

1-1-1- منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (رابح، 1984، ص131). وعلى هذا الأساس وبما أن الطالب الباحث بصدد دراسة مشكلة نفسية لدى التلاميذ و المتمثلة في " أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام للتلاميذ المراهقين بالمرحلة الثانوية " اعتمد المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة.

1-2-1- مجتمع وعينة البحث :

1-2-1-1- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الثانويات الوطنية الرياضية، بكل من ثانوية عبد القادر معزوز بالبلدية و ثانوية الداراية بالجزائر العاصمة. حيث بلغ مجموع عدد التلاميذ 451. موزعة على 151 تلميذ وتلميذة بثانوية البلدية. و 300 تلميذ وتلميذة بثانوية الداراية، يمثلون مختلف الأنشطة الرياضية.

1-2-2-1- عينة البحث:

تتكون عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية بالمؤسسات التعليمية المذكورة، تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية. بحيث تم استبعاد التلاميذ المنخرطين بالأندية. حيث تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة والبالغ عددهم (200) تلميذ وتلميذة. يستفيدون من إقامة داخلية (Internes) بالمؤسسة التعليمية. و تم توزيعهم على مجموعتين حسب الأنشطة الرياضية المختارة من طرف الباحث والمتمثلة في: الأنشطة الرياضية الفردية (ألعاب القوى، الجمباز، الجودو والكراتي دو) و الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة). والعينة موزعة كالتالي:

- الجدول رقم (01) يبين توزيع العينة حسب الجنس ونوع النشاط الرياضي:

نوع النشاط الرياضي	التخصص	الإناث	الذكور
الأنشطة الرياضية الفردية	ألعاب القوى	16	15
	الجمباز	13	09
	الجودو	12	16
	الكراتي	09	10
الأنشطة الرياضية الجماعية	كرة القدم	/	18
	كرة اليد	12	10
	كرة السلة	22	14
	الكرة الطائرة	16	08
المجموع		100	100

1-3-3- مجالات البحث :

1-3-3-1- المجال البشري:

أجريت الدراسة على مجموعة من التلاميذ الممارسين لمختلف أنواع الأنشطة البدنية و الرياضية ذكور و إناث بالثانويات الوطنية الرياضية، و البالغ عددهم 200 تلميذ و تلميذة.

1-3-3-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة بكل من ثانوية عبد القادر معزوز بالبلدية و ثانوية الدارورية بالجزائر العاصمة.

1-3-3-3- المجال الزمني:

- الدراسة النظرية :

شرع الباحث في هذه الدراسة منذ شهر أكتوبر 2011 إلى غاية شهر ديسمبر 2012.

- الدراسة الميدانية:

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

- المرحلة الأولى: و هي فترة إنجاز التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 06 فبراير 2013. لمعرفة مدى صعوبة و

سهولة عبارات المقياس بعد تحكيمة .

- المرحلة الثانية: و هي فترة تجريب أداة القياس بتاريخ 07 مارس 2013. و أعيد الاختبار بتاريخ 14

مارس 2013 من أجل دراسة الأسس العلمية للإختبار (صدق و ثبات المقياس).

- المرحلة الثالثة: و هي مرحلة تطبيق التجربة الأساسية - من تاريخ 09 ديسمبر 2013 إلى غاية 12

ديسمبر 2013. بعد هذه المرحلة شرع الباحث في عملية التحليل الإحصائي لبيانات التجربة الأساسية.

1-4-4- أدوات البحث:

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

1-4-4-1- المصادر والمراجع: تمت عملية سرد المعطيات و المعارف النظرية المرتبطة بالموضوع و التي تتماشى و أهداف البحث للوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل، وكذا لإيجاد توضيحات للأمور الغامضة، من خلال الإستناد على المصادر و المراجع العلمية باللغة العربية والأجنبية من كتب و مجالات و معاجم. كل ذلك وظف في الدراسة النظرية من أجل التوضيح .

1-4-4-2- المقابلة الشخصية:

تم إجراء عدة مقابلات مع مستشاري التوجيه التربوي والإرشاد النفسي بالمؤسسات التعليمية. (أنظر الملحق رقم (02))، و هذا من أجل تحديد معالم مشكلة البحث وكشف مختلف جوانبها. حيث تمحورت أسئلة واستفسارات الطالب الباحث خلال المقابلة، حول المهام والأدوار الفعلية التي يقوم بها هؤلاء المستشارين بالمؤسسات التعليمية. وكيفية تقديم خدمات التوجيه والإرشاد للتلاميذ، في حالة وجود اضطرابات ومشاكل نفسية أو اجتماعية أو تربوية. ومدى تعاون الأطراف الفاعلة في العمل التربوي من أولياء وأساتذة وإداريين. وتمثل التساؤل الرئيسي في مصدر هذه المشكلات والاضطرابات النفسية كسوء التوافق النفسي والعنف المدرسي... إلى غير ذلك، وعن إسهامات ودور النشاط الرياضي بالمدرسة في معالجة مختلف هذه الاضطرابات والمشاكل النفسية. تبين من خلال التوضيحات المقدمة من طرف مستشاري التوجيه أن المهام التي يقومون بها، تتمثل في:

- مساعدة التلاميذ في تحديد المشكلات التربوية والنفسية الموجودة والعمل على حلها.
- تنسيق الجهود مع كل من الأولياء والأساتذة والإدارة. من أجل إيجاد الحلول للمشكلات التي يعانها المراهق. وعن مصدر هذه المشكلات فيختلف من تلميذ لآخر، ومن ضمنها المشاكل الأسرية:
- كالإهمال والقسوة أو التدليل الزائد للأبناء، الطلاق، وفاة أحد الوالدين أو كلاهما، الوضع المعيشي للأسرة كالفقر والسكن غير اللائق.
- ومن المشكلات المدرسية: - كثرة وصعوبة بعض المواد والمقررات الدراسية، كثرة عدد التلاميذ بالقسم الواحد. الحجم الساعي اليومي والأسبوعي وقلة الأنشطة الترفيهية بالمدرسة كالنشاط الفني والموسيقى.
- أما عن النشاط الرياضي حسب المستشارين فيرون بأنه من الأنشطة المفضلة والمحبة لدى التلاميذ لما فيه من حركة و ألعاب ونشاطات تخفف من ضغوط وأعباء الدراسة، وذلك من خلال تفرغ الإنفعالات أثناء الممارسة، إلا أن المدة المخصصة لهذا النشاط قليلة جدا بالمقارنة مع الفوائد و الخدمات التي يقدمها للتلاميذ على مستوى الصحة البدنية والنفسية.

1-4-4-3- مقياس الدراسة:

بعد الإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع التوافق النفسي بشكل عام، والدراسات التي تناولت التوافق النفسي و علاقته بالممارسة الرياضية بشكل خاص. وبعد الإطلاع على عدة مقاييس و اختبارات خاصة بقياس مستوى التوافق النفسي والتي نذكر منها مقياس التوافق النفسي للدكتور "عطية هنا"، و مقياس "هيوم بل"، و "إجلال سري"، وعدد آخر من الباحثين. كما تم بموازاة ذلك استشارة عدد من الأساتذة بمعاهد التربية البدنية والرياضية وكليات علم النفس من مختلف الجامعات. وبناء على ذلك تم الإعتماد في هذه الدراسة على اختبار التوافق النفسي العام من إعداد الدكتور "محمود عطية هنا"، وذلك لأنه يلم بالعديد من جوانب شخصية المراهق وكل ما يحيط به بدءاً بالأسرة، المدرسة، الأقران و علاقاته بالمجتمع الذي يعيش فيه. ولأنه أيضاً الأكثر استخداماً في البحوث النفسية و الإجتماعية، من قبل مستشاري التوجيه التربوي والنفسي بالمؤسسات التعليمية.

1-4-3-1- وصف اختبار التوافق النفسي العام للمرحلة الإعدادية والثانوية:

أعد هذا الإختبار الدكتور "عطية محمود هنا" (1965) وقد اقتبس هذا الإختبار عن اختبار كالفورنيا للشخصية "California Personality Test" والذي وضعه "كلارك" w.Clark " وثورب L.P.Tharpe " وتيجز Ernest w.Tiegs ". يتكون اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية من مجموعة من العبارات والتي تحوي (180) عبارة. والتي يجاب عليها بنعم أو لا، وقد صنف لتشمل بعض العبارات الايجابية والسلبية. وتنقسم إلى بعدين. البعد الأول لقياس التوافق الشخصي في حين يقيس البعد الثاني التوافق الاجتماعي. ويتضمن كل بعد منهما ستة محاور تشكل في مجموعها التوافق النفسي العام. وقد استخدم هذا الإختبار في كثير من الدراسات العربية. أنظر الملحق رقم (03).

ويصلح الإختبار في الكشف عن عدة نواحي منها:

- 1- الكشف عن مدى توافق الفرد مع المشاكل والظروف التي تواجهه وإلى أي مدى ينمو من الناحية الشخصية والاجتماعية.
- 2- الكشف عن مدى اعتناء وتلبية الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها الفرد لحاجاته الأساسية.
- 3- الكشف عن نواحي النقص أو القوة في النظم المدرسية السائدة، وذلك بمقارنة مجموعات الأطفال الذين يخضعون لنظم دراسية متباينة.
- 4- تدريب المدرسين على أساليب الدراسة الشخصية وملاحظة الأطفال واستخدام نتائج الإختبار في رفع مستوى العملية التربوية.

1-4-3-2- عرض أبعاد ومحاور التوافق النفسي العام:

- القسم الأول: بعد التوافق الشخصي: يعتمد قياس التوافق الشخصي على مجموعة من العبارات الموزعة على

المحاور الفرعية التالية:

(أ). اعتماد المراهق على نفسه: وتشمل عبارات تقيس ميل المراهق إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به و دون الاستعانة بغيره، وكذلك مدى قدرته على توجيه سلوكه دون أن يخضع في ذلك لأحد غيره . وكذلك مدى قدرته على تحمل المسؤولية بدرجة من الثبات الانفعالي.

(ب). إحساس المراهق بقيمته: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور المراهق بتقدير الآخرين له ومدى شعوره بأنهم يرون أنه قادر على النجاح و مدى شعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس وبأنه محبوب أو أنه مقبول من الآخرين.

(ج). شعور المراهق بحريته: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور المراهق بقدرته على توجيه سلوكه ومدى شعوره بحريته في اتخاذ قراراته و خططه للمستقبل.

(د). شعور المراهق بالانتماء: تشمل عبارات تقيس مدى شعور المراهق بأنه يتمتع بحب والديه وأسرته وبأنه مرغوب فيه من زملائه، وبأنهم يتمنون له الخير وهذا المراهق على علاقة حسنة بمدرسيه ويفخر بمدرسته عادة.

(هـ). تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور المراهق بتحرره من الانطواء أو الانزغال وقدرته على استقبال النجاح الواقعي في الحياة.

(و). خلو المراهق من الأعراض العصائية: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور المراهق بالخلو من الأعراض والمظاهر التي تدل على الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصائية.

- القسم الثاني: بعد التوافق الإجتماعي: يقاس التوافق الاجتماعي من خلال مجموعة من المفردات

الموزعة على المحاور التالية:

(أ). اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور المراهق بادراك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو صواب وما هو خطأ من وجهة نظر الجماعة كما أنه يتقبل أحكامها برضا.

(ب) اكتساب المراهق لمهارات الاجتماعية: وتشمل عبارات تقيس مدى قدرة المراهق على إظهار مودته نحو الآخرين بسهولة وقدرته على مساعدة الآخرين . ومدى نضج علاقاته الاجتماعية مع معارفه ومع الغرباء، ومدى ميله للتعاون والمساعدة.

- (ج) تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع: وتشمل عبارات تقيس مدى خلو المراهق من الميول المضادة للمجتمع، ويشمل ذلك التشاحن مع الآخرين، والعراك معهم، أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير.
- (د) علاقات المراهق بأسرته: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور المراهق بالتوافق مع أسرته، ومدى شعوره بحب واحترام أسرته له ومدى شعوره بالأمن داخل أسرته. وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على المراهق وتوجيه سلوكه.
- (هـ) علاقات المراهق في المدرسة: وتشمل عبارات تقيس مدى توافق المراهق مع مدرسته ومدرسيه وزملائه. ومدى شعوره بان العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله، ومدى شعور الفرد بأهميته وقيمتها في المدرسة التي يتعلم فيها.
- (و) علاقات المراهق بالبيئة المحلية: وتشمل عبارات تقيس مدى توافق المراهق مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ومدى شعوره بالسعادة عندما يكون مع جيرانه، ومدى تعاونه الايجابي والتعاوني مع الآخرين ومدى احترامه للقواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه (عطية هنا، 1965)
- 1-3-3-4-3- خطوات ضبط اختبار التوافق النفسي:**

- بعد عرض المقياس على الأساتذة والخبراء، تم إجراء التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظات واقتراحات الأساتذة المحكمين، وبناء على ذلك تم مايلي:
- دمج بعض العبارات المتشابهة والمتكررة في المعنى والقصد، وحذف التي لم تحصل على نسبة عالية من الإتفاق. حيث اعتمد الطالب الباحث على الفقرات التي كانت نسبة الإتفاق عليها 70% فما فوق. وهذا كما تبينه الجداول رقم (02) و (03) في الصفحة الموالية.
- إعادة صياغة الفقرات من صيغة سؤال إلى عبارات تعبر عن شعور و رأي التلميذ المفحوص، دون تغيير المعنى أو المغزى من الفقرة. وكذلك حتى لا يشعر التلاميذ أنهم في موضع امتحان أو تحقيق.
- تقدير الدرجات على سلم خماسي التدرج (ينطبق علي بشدة - ينطبق علي - ينطبق بدرجة قليلة - ينطبق علي بدرجة قليلة جدا - لا ينطبق علي أبدا). بدلا من "نعم" أو "لا". وهذا لإعطاء المفحوص حرية أكثر في التعبير عن شعوره، وبالدرجة التي يحس ويشعر بها فعلا.

- الجدول رقم (02): يبين نسبة إتفاق الأساتذة المحكمين حول فقرات بعد التوافق الشخصي: ن=12

رقم الفقرة	ملائمة	غير ملائمة	بحاجة للتعديل	رقم الفقرة	ملائمة	غير ملائمة	بحاجة للتعديل	رقم الفقرة	ملائمة	غير ملائمة	بحاجة للتعديل
م1-1	100%	-	-	م31-3	100%	-	-	م5-61	17%	58%	25%
2	100%	-	-	32	100%	-	-	62	92%	-	8%
3	83%	17%	-	33	75%	-	25%	63	-	75%	25%
4	75%	25%	-	34	92%	-	8%	64	75%	-	25%
5	75%	8%	17%	35	34%	66%	-	65	83%	-	17%
6	42%	33%	25%	36	50%	33%	17%	66	100%	-	-
7	83%	-	17%	37	83%	-	17%	67	75%	25%	-
8	25%	58%	17%	38	92%	-	8%	68	75%	-	25%
9	83%	-	17%	39	100%	-	-	69	100%	-	-
10	75%	-	25%	40	100%	-	-	70	75%	25%	-
11	-	83%	17%	41	100%	-	-	71	83%	-	17%
12	83%	17%	-	42	100%	-	-	72	100%	-	-
13	100%	-	-	43	25%	58%	17%	73	-	92%	8%
14	33%	42%	25%	44	17%	83%	-	74	75%	25%	-
15	75%	25%	-	45	75%	-	25%	75	100%	-	-
م16-2	83%	8%	9%	م46-4	100%	-	-	م6-76	-	100%	-
17	75%	-	25%	47	92%	-	8%	77	92%	-	8%
18	92%	8%	-	48	100%	-	-	78	75%	-	25%
19	100%	-	-	49	83%	-	17%	79	100%	-	-
20	100%	-	-	50	42%	50%	8%	80	100%	-	-
21	83%	17%	-	51	66%	-	33%	81	-	92%	8%
22	100%	-	-	52	17%	83%	-	82	75%	-	25%
23	100%	-	-	53	75%	8%	17%	83	92%	8%	-
24	25%	50%	25%	54	75%	-	25%	84	8%	66%	26%
25	100%	-	-	55	100%	-	-	85	-	83%	17%
26	92%	-	8%	56	92%	-	8%	86	17%	75%	8%
27	75%	25%	-	57	42%	33%	25%	87	83%	-	17%
28	75%	25%	-	58	75%	-	25%	88	100%	-	-
29	83%	-	17%	59	100%	-	-	89	92%	-	8%
30	92%	-	8%	60	75%	25%	-	90	100%	-	-

- الجدول رقم (03): يبين نسبة إتفاق الأساتذة المحكمين حول فقرات بعد التوافق الاجتماعي: ن=12

رقم الفقرة	ملائمة	غير ملائمة	بحاجة للتعديل	رقم الفقرة	ملائمة	غير ملائمة	بحاجة للتعديل	رقم الفقرة	ملائمة	غير ملائمة	بحاجة للتعديل
م1-1	100%	-	-	م5-61	75%	-	25%	م3-31	100%	-	-
2	83%	-	-	62	100%	-	-	32	17%	-	-
3	75%	-	17%	63	83%	-	17%	33	25%	-	-
4	75%	25%	25%	64	75%	-	25%	34	-	25%	25%
5	50%	17%	33%	65	100%	-	-	35	33%	17%	25%
6	75%	25%	-	66	75%	25%	-	36	-	25%	17%
7	100%	-	-	67	-	75%	25%	37	-	-	-
8	75%	25%	-	68	83%	17%	-	38	-	25%	17%
9	75%	-	25%	69	75%	-	25%	39	25%	-	33%
10	-	92%	8%	70	25%	-	75%	40	8%	92%	-
11	42%	58%	-	71	75%	25%	-	41	-	58%	-
12	-	66%	33%	72	33%	50%	17%	42	33%	66%	8%
13	100%	-	-	73	75%	-	25%	43	-	-	33%
14	75%	-	25%	74	42%	42%	16%	44	25%	-	42%
15	66%	25%	8%	75	100%	-	-	45	8%	25%	-
م2-16	83%	-	-	م6-76	100%	-	-	م4-46	17%	-	-
17	17%	83%	-	77	100%	-	-	47	-	83%	-
18	75%	25%	-	78	58%	-	42%	48	-	25%	17%
19	100%	-	-	79	83%	17%	-	49	-	-	8%
20	100%	-	-	80	100%	-	-	50	-	-	-
21	100%	-	-	81	33%	25%	42%	51	-	-	-
22	75%	-	25%	82	100%	-	-	52	25%	-	25%
23	100%	-	-	83	75%	-	25%	53	-	-	-
24	50%	33%	17%	84	100%	-	-	54	17%	33%	25%
25	75%	-	25%	85	75%	25%	-	55	25%	-	-
26	100%	-	-	86	100%	-	-	56	-	-	25%
27	75%	-	25%	87	83%	-	17%	57	25%	-	8%
28	83%	-	17%	88	92%	-	8%	58	17%	-	-
29	100%	-	-	89	66%	33%	-	59	-	-	-
30	83%	-	17%	90	92%	8%	-	60	17%	-	-

- الجدول رقم (04): يبين الفقرات التي تم استبعادها من المقياس بعد عملية التحكيم.

أبعاد و محاور اختبار التوافق العام			
بعد التوافق الاجتماعي		بعد التوافق الشخصي	
رقم الفقرات المستبعدة	المحور	رقم الفقرات المستبعدة	المحور
15-12-11-10-5	1- محور اعتراف المراهق بالمسئولية الاجتماعية	14-11-8-6	1- محور اعتماد المراهق على نفسه
24-17	2- محور اكتساب المراهق لمهارات الاجتماعية	24	2- محور إحساس المراهق بقيمته
44-42-37	3- محور تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع	44-43-36-35	3- محور شعور المراهق بحريته
59-51-48	4- محور علاقات المراهق بأسرته	57-52-51-50	4- محور شعور المراهق بالانتماء
74-73-69-65	5- محور علاقات المراهق في المدرسة	73-63-61	5- محور تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد
78	6- محور علاقات المراهق بالبيئة المحلية	86-85-84-81-76	6- محور خلو المراهق من الأمراض العصبية

- الجدول رقم (05): يبين الفقرات التي تم تعديلها وحذف المتكرر منها في كل محور بعد التحكيم.

بعد التوافق الشخصي	
المحور	الفقرات التي تم تعديل صياغتها و دمج المتكررة منها
1- محور اعتماد المراهق على نفسه	تم دمج الفقرة رقم (1) و(15) في الفقرة رقم (1) في المقياس المعدل وصارت كمايلي - أستمر في العمل الذي أقوم به حتى و لو كان متعبا
2- محور إحساس المراهق بقيمته	تم دمج الفقرة رقم (16) و(19) في الفقرة رقم (17) وصارت كمايلي: - يطلب مني عادة أن أساعد في تحضير الحفلات تم دمج الفقرة رقم (22) (27) (28) و(30) في الفقرة رقم (18) وصارت كمايلي: - أعتقد أن الناس يظلموني و لا يعاملوني معاملة حسنة تم دمج الفقرة (20) و(23) في الفقرة (13) فصارت - يعتقد الناس أنني ذكي و أن لدي أفكارا جيدة
3- محور شعور المراهق بحريته	تم دمج الفقرة رقم (34) و(38) في الفقرة رقم (26) فصارت - كثيرا ما أعاقب لأمر ليست لها أهمية كبيرة دمج الفقرة رقم (40) (41) و(42) في الفقرة رقم (27) فصارت - أشعر بأن لي حرية كافية
4 - محور شعور المراهق بالانتماء	تم دمج الفقرة رقم (48) (56) و(58) في الفقرة رقم (36) فصارت - أشعر بأني محبوب من أصدقائي و زملائي في القسم و يفرحهم أن أكون معهم
5- محور تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد	تم دمج الفقرة رقم (65) و(67) في الفقرة رقم (42) فصارت - أشعر أن الأقوى مني يحاولون الاستهزاء بي وجرح شعوري دمج الفقرة رقم (68) و(71) في الفقرة رقم (43) فصارت - توجد لدي مشاكل كثيرة تثير قلقي دائما

بعد التوافق الاجتماعي	
المحور	الفقرات التي تم تعديل صياغتها و دمج المتكررة منها
1- محور اعتراف المراهق بالمسئولية الاجتماعية	-----
2- محور اكتساب المراهق لمهارات الاجتماعية	تم دمج الفقرة رقم (22) و(25) و(29) في الفقرة رقم (75) فصارت - أساعد زملائي في القسم حتى يستمتعوا بالحفلات التي يحضرونها تم دمج الفقرة رقم (20) و(30) في الفقرة رقم (70) فصارت - أستمتع بالحديث مع من أقابلهم لأول مرة
3- محور تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع	تم دمج الفقرات رقم(36،34،33،38) في الفقرة رقم (81) فصارت - أضطر كثيرا للشجار مع زملائي دفاعا عن حقوقي دمج الفقرة رقم (32) و(43) في الفقرة رقم (77) فصارت - أشعر بالسعادة إذا عاملت الظالمين بما يستحقون تم إعادة صياغة للفقرة (40) فصارت في المقياس المعدل الفقرة رقم (79) - أرى أن بعض الناس سيئون لدرجة أن أكون قاسيا معهم
4- محور علاقات المراهق بأسرته	دمج الفقرة رقم (47) و(56) في الفقرة رقم (91) فصارت - أكون مرحا وسعيدا عندما أكون في البيت دمج الفقرة رقم (53) و(60) في الفقرة رقم (90) فصارت - يميل أفراد أسرتي إلى الشجار بدرجة كبيرة جدا
5- محور علاقات المراهق في المدرسة	تم دمج الفقرات رقم(71،67،72) في الفقرة رقم (99) فصارت - أقضي أوقاتا طيبة مع زملائي في المدرسة
6- محور علاقات المراهق بالبيئة المحلية	تم دمج الفقرات رقم(83،76،86) في الفقرة رقم (103) فصارت - أزور أصدقائي من الجيران في منازلهم باستمرار دمج الفقرات رقم(79،77،89) في الفقرة رقم (106) فصارت - أشارك أصدقائي من الجيران في مختلف الأنشطة والألعاب دمج الفقرات رقم(82،81،84) في الفقرة رقم (108) فصارت - معظم جيراني من النوع المحبوب

الجدول رقم (06): يبين أبعاد و فقرات المقياس بعد التعديل و اتجاهها. أنظر الملحق رقم (04).

بعد التوافق الشخصي			
المجموع	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	المحاور
10	9-8-7-5-4-3-2	10 - 6 - 1	1- محور اعتماد المراهق على نفسه
09	18-16-11	19-17-15-14-13-12	2- محور إحساس المراهق بقيمته
08	-25-23-22-21-20 27	26 - 24	3- محور شعور المراهق بحريته
09	35-34-32-28	36-33-31-30-29	4 - محور شعور المراهق بالانتماء
10	-41-40-39-38-37 46 -44-43-42	45	5- محور تحرر من الميل إلى الانفراد
10	-51-50-49-48-47 56-55-54-53-52	/	6- محور خلو المراهق من الأمراض العصبية
بعد التوافق الاجتماعي			
المجموع	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	المحاور
10	66 -65-63-62-61	64 -60-59-58-57	1- محور اعتراف المراهق بالمسئولية الاجتماعية
09	74 -73-68-67	75 -72-71-70-69	2- محور اكتساب المراهق لمهارات الاجتماعية
08	-80-79-78-77-76 83 -82-81	/	3- التحرر من الميول المضادة للمجتمع
10	93-92-90-86-85	91-89-88-87-84	4- محور علاقات المراهق بأسرته
09	-100-98-97-96 101	102-99-95-94	5- محور علاقات المراهق في المدرسة
08	110 -109	-106-105-104-103 108-107	6- محور علاقات المراهق بالبيئة المحلية

- طريقة التصحيح و تقدير الدرجات :

يجيب التلميذ المفحوص على الفقرات على سلم خماسي التدرج و هي (ينطبق علي بشدة - ينطبق علي - ينطبق بدرجة قليلة - ينطبق علي بدرجة قليلة جدا - لا ينطبق علي أبدا). وتقابلها الأوزان (5 درجات، 4 درجات، 3 درجات، 2 درجة ، 1 درجة) في الفقرات ذات الإتجاه الموجب. و تعكس الأوزان في الفقرات ذات الإتجاه السالب.

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

1-5- الدراسة الإستطلاعية:

بعد عرض الاستبيان الخاص باختبار التوافق النفسي العام على المحكمين تم إجراء دراسة استطلاعية أولى على عينة قوامها (30) تلميذ و تلميذة، و كان الغرض من التجربة ما يلي:

- تجريب أداة القياس على عينة مماثلة و ذلك لمعرفة مدى تلاؤم محتوى الاستبيان من حيث صعوبة وسهولة العبارات و ذلك بما يتناسب مع التلاميذ.
- التعرف على طبيعة العينة و كيفية التعامل معها .
- اختيار أفضل وقت لدراسة الأسس العلمية للاختبار و الدراسة الأساسية.

فقد تم إجراء التجربة الأولية على تلاميذ من كلا الجنسين و المقدر عددهم ب (30) تلميذ و تلميذة، بثانوية أحمد بومهدي بسيدي لخضر. بحيث كان الهدف من التجربة هو معرفة مدى تلاؤم محتوى الاستبيان من حيث صعوبة وسهولة العبارات و ذلك بما يتناسب مع التلاميذ. و ذلك بعد ترتيب الأمور مع أعضاء إدارة المؤسسة الذين قدموا المساعدة. حيث تم إدخال التلاميذ إل قاعة التدريس، و تم شرح طريقة أداة الاختبار و تتمثل في الإجابة على العبارات الموجودة في الاستبيان الخاص باختبار التوافق النفسي العام للتلاميذ. و ذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تتناسب مع أحاسيس التلميذ المفحوص و التي تنطبق على شخصيته و تعبر عن شعوره وأحاسيسه، و وضع علامة استفهام في بداية العبارة إذا كانت غامضة أو غير مفهومة.

بعد عملية الفرز و التصحيح توصل الطالب الباحث إلى أن جميع الفقرات والعبارات المطروحة في الاستبيان كانت سهلة و واضحة، و أجاب عنها التلاميذ في مدة قصيرة قدرت ب 30 دقيقة و بدون طرح أي سؤال. فبالتالي قبلنا العبارات كما هي و قمنا بتطبيقها من أجل دراسة الأسس العلمية للاختبار.

1-6 - دراسة الأسس العلمية لأداة القياس:

تم إجراء الدراسة على عينة مماثلة من التلاميذ بثانوية أحمد بومهدي بسيدي لخضر، وقد بلغ عددهم (20) تلميذ و تلميذة ، بحيث كان الهدف من التجربة هو دراسة الأسس العلمية للاختبار (الثبات، الصدق و الموضوعية) .

- **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم الحفيظ، 1993، ص152)

استخدم الطالب الباحث طريقتين لحساب ثبات الاختبار وهما طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، وبطريقة التجزئة النصفية للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. و يهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل الموقفية أو المؤقتة في الاختبار .

1- طريقة إعادة الإختبار: قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت). واستعملنا لحساب معامل الثبات عملية " بيرسون " لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة، حيث وجد محصور بين (0.65 و 0.88) كما هو موضح في الجدول رقم (07).

2- طريقة التجزئة النصفية:

بغرض استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية قام الباحث بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين. قسم يتضمن فقرات فردية و والقسم الأخر يتضمن فقرات زوجية. واستخدم معامل الارتباط لبيرسون. حيث وجد محصور بين (0.60 و 0.89) كما هو موضح في الجدول رقم (08).

الجدول رقم (07): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الصدق و الثبات لاستبيان

التوافق النفسي العام (إعادة الاختبار)

معامل الصدق	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		حجم العينة	أبعاد و محاور المقياس
		ع	س-	ع	س-		
0.82	0.68	2.32	22.80	1.72	22.20	20	محور اعتماد المراهق على نفسه
0.81	0.66	1.95	20.55	1.64	21.40		إحساس المراهق بقيمته
0.83	0.70	2.16	17.05	2.59	17.45		شعور المراهق بحريته
0.86	0.75	3.22	20.80	2.13	21.15		شعور المراهق بالانتماء
0.93	0.88	3.30	20.70	3.18	20.65		التحرر من الميل إلى الانفراد
0.80	0.65	2.72	18.90	2.30	20.10		خلو المراهق من الأمراض العصابية
0.91	0.84	10.20	120.80	8.36	122.25		بعد التوافق الشخصي
0.81	0.66	2.68	23.20	2.09	23.80		الاعتراف بالمسئولية الاجتماعية
0.81	0.66	2.12	20.40	1.80	20.40		اكتساب لمهارات الاجتماعية
0.83	0.70	2.55	19.55	2.51	19.35		التحرر من الميل المضادة للمجتمع
0.86	0.74	3.18	24.35	2.56	24.40		علاقات المراهق بأسرته
0.90	0.82	1.89	20.55	2.26	20.85		علاقات المراهق في المدرسة
0.85	0.73	2.40	18.00	2.34	18.70		علاقات المراهق بالبيئة المحلية
0.91	0.83	10.25	126.05	9.65	127.50		بعد التوافق الاجتماعي
0.91	0.84	12.18	123.43	11.89	125.23		اختبار التوافق العام

يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي العام تراوحت محصورة بين (0.65 و 0.88) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "بيرسون" لمعرفة ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية مقدرة ب (19) فإن "ر" الجدولية تساوي (0.36). ووجدت قيم معامل الصدق محصورة ما بين (0.80 و 0.91) وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية. و منه تبين أن استبيان التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي يتميز بدرجة ثبات وصدق عالية.

- طريقة التجزئة النصفية: الجدول (08) يبين معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي بالتجزئة النصفية

مستوى الدلالة (0.05)	"ر" محسوبة	الفقرات الزوجية		الفقرات الفردية		درجة الحرية	حجم العينة	أبعاد و محاور المقياس
		ع	س-	ع	س-			
دال	0.63	1.47	11.05	1.26	11.50	19	20	محور اعتماد المراهق على نفسه
//	0.68	1.14	11.15	1.53	11.15			إحساس المراهق بقيمته
//	0.68	2.14	8.60	1.28	9.05			شعور المراهق بحريته
//	0.67	1.81	9.30	1.57	12.05			شعور المراهق بالانتماء
//	0.70	2.43	10.65	2.12	9.75			التحرر من الميل إلى الانفراد
//	0.65	1.95	9.65	1.63	10.65			خلو من الأمراض العصابية
//	0.89	6.78	60.40	5.91	64.15			بعد التوافق الشخصي
//	0.60	1.54	11.55	1.40	12.20			الاعتراف بالمسئولية الاجتماعية
//	0.65	1.97	10.90	1.64	10.55			اكتساب لمهارات الاجتماعية
//	0.61	1.97	9.10	1.65	10.00			التحرر من الميول مضادة للمجتمع
//	0.68	1.77	12.25	1.90	11.95			علاقات المراهق بأسرته
//	0.65	1.46	10.15	1.74	10.80			علاقات المراهق في المدرسة
//	0.76	1.50	9.60	1.65	9.00			علاقات المراهق بالبيئة المحلية
//	0.86	5.88	63.55	6.60	64.50			بعد التوافق الاجتماعي
//	0.85	6.46	61.97	6.19	64.32			اختبار التوافق العام

يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي العام بالتجزئة النصفية تراوحت محصورة بين (0.60 و 0.89) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط "بيرسون" لمعرفة ثبات الإختبار عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية 19. حيث كانت "ر" الجدولية مقدرة ب (0.36) ومنه تبين أن استبيان التوافق النفسي العام يتميز بدرجة ثبات عالية.

- **الصدق:** صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله. فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995، ص199)

فيما يخص صدق المقياس تم إيجاد عدة طرق: صدق المحتوى والصدق الذاتي صدق الاتساق الداخلي وهذا كالتالي:

- **صدق المحتوى:** تم إيجاد صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من لهم علاقة بالتخصص و ذوو خبرة و كفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي في العلوم النفسية التربوية و الاجتماعية. لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الاستبيان من حيث وضوح فقراته من حيث المضمون و الصياغة و اللغة ، و مدى مناسبة الفقرة للبعد التي تدرج تحته. وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة ، قد تشري هذه الدراسة . أنظر الملحق رقم (01) الخاص بالأساتذة المحكمين.

- و توصل الباحث من خلال استطلاع رأي الأساتذة الخبراء و بناء على ملاحظاتهم العلمية تم ما يلي :

- **الصدق الذاتي:** من أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. حيث وجد محصورا بين (0.80 و 0.91) كما هو موضح في الجدول رقم (07).

- صدق الاتساق الداخلي: الجدول رقم (09) معامل الارتباط لألفا كرونباخ:

تم حساب علاقة ارتباط كل فقرة مع فقرات المحور

معامل ألفا كرونباخ	عناوين المحاور	رقم المحور
0.81	محور اعتماد المراهق على نفسه	01
0.83	محور إحساس المراهق بقيمته	02
0.79	محور شعور المراهق بحريته	03
0.71	محور شعور المراهق بالانتماء	04
0.82	محور تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد	05
0.71	محور خلو المراهق من الأمراض العصبية	06
0.90	محور اعتراف المراهق بالمسئولية الاجتماعية	07
0.75	محور اكتساب المراهق لمهارات الاجتماعية	08
0.80	محور تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع	09
0.81	محور علاقات المراهق بأسرته	10
0.90	محور علاقات المراهق في المدرسة	11
0.90	محور علاقات المراهق بالبيئة المحلية	12

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع فقرات المقياس ترتبط بمحاورها و بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 حيث كان معامل الارتباط يتراوح ما بين (0.71) و(0.90) وهذا ما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

- الموضوعية: من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس، الموضوعية والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء. يعرفها "محمد حسن علاوي": "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (رضوان، 1989، ص169). فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا. حيث أن أهم صفات المقياس الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعد أصلا لقياسها، وأن هناك فهما كاملا من جميع عينة البحث بما سيؤدونه. (عبدالمجيد، 2001، ص155)

من أجل هذا عبارات المقياس يجب عليها المفحوص بدون تدخل من الفاحص أو بإيحاء منه، وبالتالي فإن النتائج تعبر عن آراء أصحابها بدون تدخل أي طرف آخر. وهذا يعبر عن الموضوعية في الحكم على نتائج التلاميذ.

كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق المقياس شرط الموضوعية .

1-7- خطوات تطبيق الدراسة:

تمت خطوات إجراء الدراسة على النحو التالي:

- تم سحب تسهيل المهمة من مصلحة ما بعد التدرج بمعهد التربية البدنية والرياضية.
- تم الاتصال بمدراء المؤسسات المختارة وأساتذة الرياضة لقبول إجراء الدراسة، والإتفاق على تاريخ محدد والعينة المقترحة للدراسة. وهو ما تم فعلا، حيث لاقينا ترحيبا وتسهيلات من قبل طاقم الإدارة والأساتذة. ومن خلالها زدتنا الإدارة بعدد التلاميذ وأنواع الأنشطة الرياضية الموجودة بالمؤسسة.
- ضبط و إعداد الاستبيان لاختبار التوافق النفسي العام و نسخ العدد الكافي الخاص بالعينة
- تم التنسيق مع فريق البحث والإعداد المسبق لكيفية إجراء وتنظيم الدراسة.
- تم رصد الطريقة الصحيحة لإجراء الاختبار وملئ الاستمارة .
- جمع الاستمارات و تحليلها.

1-8 - فريق البحث :

يتكون فريق البحث من أساتذة باحثين بدرجة أستاذ مساعد «أ» و طالب باحث في الدكتوراه بمعهد التربية الدنية والرياضية جامعة مستغانم. وهم على التوالي الأستاذ "كحلي كمال" و"الأستاذ حرباش ابراهيم" و الأستاذ "جعدم بن ذهية" و الطالب الباحث "عامر حسين". حيث أشرف الطالب الباحث شخصيا في شرح طريقة وكيفية إجراء الاختبار للتلاميذ. كانت مهمة فريق البحث توزيع وجمع استمارات الاختبار، وكذا مهمة المتابعة والمراقبة وتوفير الجو الملائم لسير العملية. ونشير إلى أن فريق البحث تلقى توضيحا حول مضمون الاختبار وطريقة إجرائه، وذلك بعقد جلسة للإطلاع على كل ما يدور في هذه العملية من صعوبات لضبط بعض المعطيات وتوحيد الروئى وتوزيع المهام.

1-9- الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

- اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى يتمكن من معالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل و التفسير، وتتمثل فيما يلي:
- النسبة المئوية . (ناجي، 1988 صفحة 91)
 - المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الدرجة التائية. (كامل، 1991 صفحة 92)
 - معامل ارتباط بيرسون. (Gauvrit, 2005p 271)
 - معامل الصدق الذاتي. (رضوان، 2006 صفحة 216.)
 - اختبار حسن المطابقة (χ^2) (حسين، 1995 صفحة 132)
 - تحليل التباين أحادي الاتجاه للعينات المستقلة.
 - تحليل التباين ثلاثي الاتجاه للعينات المستقلة. (الطيب، 1999 صفحة 96)

خاتمة:

سعى الطالب الباحث من خلال هذا الفصل لإتباع منهجية علمية لتحديد وضبط الإجراءات الميدانية المتبعة في البحث العلمي، لأن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط ومرهون بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، كما أن جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وبناء على تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة وبما يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد المجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث ، وتم تحديد أدوات البحث اللازمة لجمع البيانات وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- قياس درجة التوافق النفسي العام: نشير هنا إلى أنه تم تحويل الدرجات الخام إلى درجات تائية، وعلى أساسها تم وضع مستويات بالتدرج الخماسي، وعليه فإن تقدير الدرجات لكل مستوى كان على التالي:

الجدول (10) يوضح المستويات والدرجات التائية المقدره لها.

الدرجة التائية المقدره	المستوى
100- 81	درجة عالية جدا
80 - 61	درجة عالية
60 - 41	درجة متوسطة
40 - 21	درجة منخفضة
20 - 00	درجة منخفضة جدا

أولا: عرض وتحليل نتائج التوافق الشخصي لدى التلاميذ:

الجدول (11) يوضح قياس التوافق الشخصي حسب المحاور.

المحاور / الدرجة	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
الاعتماد على النفس	23	138	39	4.12	دال عند 05.
الاحساس بالقيمة	24	155	21	0.20	غير دال
الشعور بالحرية	34	128	38	0.22	غير دال
الشعور بالانتماء	20	150	30	2.00	غير دال
التحرر من الميل للانفراد	22	141	37	3.81	دال عند 0.05
الخلو من الأعراض العصابية	33	132	35	0.06	غير دال
كا ² المحسوبة	17.65			دال عند 0.05	
التوافق الشخصي	16	159	25	1.05	غير دال

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 17.65 دالة عند مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة وعليه توجد علاقة بين درجة البعد ونوع البعد، بمعنى أن الممارسين للنشاط الرياضي على اختلاف جنسهم ونوع النشاط الممارس وكذا العمر التدريبي لا يتميزون بنفس الدرجة في جميع المحاور المذكورة أعلاه حيث نجد أن القيم (3.81 - 4.12) الخاصة بكل من محور الاعتماد على النفس ومحور التحرر من الميل للانفراد دالة عند مستوى 0.05 وبالتالي فإنها درجة متوسطة إلى منخفضة،

بينما القيم الخاصة بالمحاور الاخرى غير دالة وبالتالي فهي درجة متوسطة. ونلاحظ أيضا أن القيمة 1.05 غير دالة عند احصائيا وهو يدل على عدم وجود فروق دالة معنويا بين التكرارات المتوقعة والتكرارات المشاهدة أي أن درجة التوافق الشخصي متوسطة. ونستنتج من هذا أن الممارسين للنشاط الرياضي في المدارس الرياضية على اختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وكذا العمر التدريبي يتميزون بدرجة متوسطة في بعد التوافق الشخصي بكل محاوره، ما عدا محوري الاعتماد على النفس ومحور التحرر من الميل للانفراد فهي درجة متوسطة إلى منخفضة. حيث يرى "لازروس" أن التوافق هو مجموعة العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة. (القذافي، 1998ص109) ومنه يرى الطالب الباحث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد على تحقيق التوافق الشخصي في جميع محاوره، وخاصة في محور الاعتماد على النفس ومحور التحرر من الميل للانفراد حيث تظهر الفروق فيها حسب اختلاف الجنس والنشاط الممارس والعمر التدريبي، وهذا ما يؤكد "محمد حسن أبو عبيه" على أن ممارسة أي وجه من أوجه النشاط المختلفة بانتظام ولفترة طويلة نسبيا، تكسب الفرد سمات وخصائص وقدرات نفسية معينة تساعد في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (عبيه، 1998ص44).

الجدول (12) يوضح الفرق في المستوى لمحاور التوافق الشخصي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2403.14	5	480.63	23.54	دال عند 0.01
داخل المجموعات	24381	1194	20.42		
الكلي					

ويتضح من الجدول أن قيمة ف المحسوبة 23.54 دالة عند مستوى 0.01 وهذا يعني وجود فرق في المستوى بين المحاور الستة لبعده التوافق الشخصي، بمعنى أن مستوى الممارسين يختلف باختلاف المحاور.

الجدول (13) بوضوح المقارنات البعدية في محاور التوافق الشخصي.

	الشعور بالحرية	الخلو من الأمراض	الاحساس بالقيمة	التحرر من الانفراد	الشعور بالانتماء	الاعتماد على النفس	
	30.51	31.71	32.08	32.45	32.68	35.19	
3.64	* 4.68	3.48	3.11	2.74	2.47	/	الاعتماد على النفس
3.49	2.17	0.97	0.60	0.23	/		الشعور بالانتماء
3.28	1.94	0.74	0.37	/			التحرر من الانفراد
2.99	1.57	0.37	/				الاحساس بالقيمة
2.50	1.20	/					الخلو من الأمراض
/	/						الشعور بالحرية

يوضح الجدول أعلاه المقارنات البعدية حيث نجد القيمة 4.68 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود فروق دالة بين محور الاعتماد على النفس ومحور الشعور بالحرية، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين بقية المحاور وعليه فانه يمكن ترتيب المحاور على أساس الفرق في المستوى كما يلي:

- الاعتماد على النفس.

- الشعور بالانتماء - التحرر من الميل للإنفراد - الإحساس بالقيمة- والخلو من الأعراض العصابية.

- الشعور بالحرية.

وبناء على هذا يرى الطالب الباحث أن الفرد الرياضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي يكتسب صفات نفسية عديدة تساعده على بناء شخصيته السوية وكل هذا يظهر في البعد النفسي للتوافق حيث ترى " سهير كامل أحمد " أن البعد النفسي للتوافق هو المقدرة على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل بصفة إيجابية وتمثل في:

- الاعتماد على النفس: من خلال قدرة الفرد على توجيه سلوكه وتحمل المسؤولية.

- الاحساس بالقيمة الذاتية: شعور الفرد بتقدير الآخرين له ، وأنه يرويه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به.

- الشعور بالحرية الذاتية: شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية.

الشعور بالانتماء والخلو من الأمراض العصابية: أي يتمتع بحب عائلته ويشعر بأنه مرغوب ولا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى المشاكل النفسية. (سهير أحمد، 2001 ص 53)

ثانيا: عرض وتحليل نتائج التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ:

الجدول (14) يوضح قياس التوافق الاجتماعي حسب المحاور.

المحاور	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
المستويات الاجتماعية	22	139	39	4.77	دال عند 0.05
المهارات الاجتماعية	28	139	33	0.41	غير دال
الميول المضادة للمجتمع	30	133	37	0.73	غير دال
العلاقات مع الأسرة	27	126	47	5.40	دال عند 0.05
العلاقات في المدرسة	34	126	40	0.50	غير دال
العلاقات مع البيئة المحلية	26	144	30	0.28	غير دال
كا ² المحسوبة	13.64			دال عند 0.05	
التوافق الاجتماعي	24	157	19	0.32	غير دال

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 13.64 دالة عند مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة وعليه توجد علاقة بين درجة البعد ونوع البعد، بمعنى أن الممارسين للنشاط الرياضي على اختلاف جنسهم ونوع النشاط الممارس وكذا العمر التدريبي لا يتميزون بنفس الدرجة في جميع المحاور المذكورة أعلاه حيث نجد أن القيم (5.40 - 4.77) الخاصة بكل من محور المسؤولية الاجتماعية ومحور العلاقات مع الأسرة دالة عند مستوى 0.05 وبالتالي فإنها درجة متوسطة إلى منخفضة، بينما القيم الخاصة بالمحاور الأخرى غير دالة وبالتالي فهي درجة متوسطة.

ونلاحظ أيضا أن القيمة 0.32 غير دالة عند إحصائيا وهو يدل على عدم وجود فروق دالة معنويا بين التكرارات المتوقعة والتكرارات المشاهدة أي أن درجة التوافق الاجتماعي متوسطة على العموم.

ونستنتج من هذا أن الممارسين للنشاط الرياضي في المدارس الرياضية على اختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وكذا العمر التدريبي يتميزون بدرجة متوسطة على العموم في بعد التوافق الاجتماعي بكل محاوره، ما عدا محوري المستويات الاجتماعية و العلاقات مع الأسرة فهي درجة متوسطة إلى منخفضة.

وفي هذا الصدد يشير " يوسف ميخائيل أسعد" أن التوافق الاجتماعي هو الشعور بالانتماء إلى المجتمع، والتفاعل المستمر معه سواء كان هذا التفاعل في شكل علاقات خارجية أو اتصالات مباشرة. (النيل، 2002 ص147)

ويرى الطالب الباحث أن الأنشطة الرياضية تتيح لدى ممارستها فرص بناء العلاقات الجماعية والإنسانية، واكتساب صداقات جديدة والتفاعل مع البيئة سواء الأسرة أو المحيط الخاص بالفريق المنتمي إليه بشكل متبادل، للتأثر بها والتأثير فيها والانسجام معها، أي يصبح الرياضي يمتلك مهارات اجتماعية للتعامل والاحتكاك بالبيئة، وهذا ما يؤكد " تشارلز بيوتشر" بأن أنشطة التربية الرياضية تعمل على تدعيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة، حيث أن علاقة الجماعة بالنشاط الرياضي فيها مجال واسع للاختيار، مع توافق في الميول والنزعات بين أفراد الجماعة، بما يضمن قيام الصداقة والود والإخاء، كما تعمل هذه الأنشطة على تنمية المواهب والاستعدادات الفردية من خلال ممارسة الأفراد لهذه الأنشطة. (علي، 2003 ص165)

الجدول(15) يوضح الفرق في مستوى التوافق الاجتماعي حسب المحاور.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	5089.33	5	1017.87	47.01	دال عند 0.01
داخل المجموعات	25858	1194	21.65		
الكلية					

ويتضح من الجدول أن قيمة ف(47.01) دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على وجود فروق في بين المحاور، بمعنى أن مستوى الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية يختلف من محور إلى آخر.

الجدول (16) يوضح المقارنات البعدية لمحاو التوافق الاجتماعي.

	الميل المضادة للمجتمع 28.61	العلاقات بالمدرسة 31.31	المهارات الاجتماعية 31.58	العلاقات بالبيئة المحيطة 32.10	العلاقات بالاسرة 34.36	الشعور بالمسؤولية 34.80	
الشعور بالمسؤولية	3.75	* 6.19	3.49	3.22	2.70	0.44	/
العلاقات بالأسرة	3.60	* 5.75	3.05	2.78	2.26	/	
العلاقات بالبيئة المحيطة	3.38	* 3.49	0.79	0.52	/		
المهارات الاجتماعية	3.08	2.97	0.27	/			
العلاقات بالمدرسة	2.58	* 2.70	/				
الميل المضادة للمجتمع	/						

ويوضح الجدول المقارنات البعدية حيث نجد القيم (6.19) و (5.75) و (3.49) و (2.70) دالة عند مستوى 0.05، مما يعني أن هناك فرق في المستوى بين محور التحرر من الميل المضادة للمجتمع وكل من الشعور بالمسؤولية والعلاقات بالأسرة والعلاقات بالبيئة المحيطة وكذا العلاقات بالمدرسة، وعلى أساس الفرق في المستوى يمكن ترتيب المحاور كما يلي:

- الشعور بالمسؤولية - العلاقات بالأسرة - العلاقات بالبيئة المحيطة - العلاقات بالمدرسة.
- التحرر من الميل المضادة للمجتمع - المهارات الاجتماعية

من خلال هذا نرى أن التلاميذ الرياضيين يتميزون بتوافق اجتماعي متوسط ويختلف من محور إلى محور وهذا راجع لاختلاف طبيعة التخصص الرياضي، حيث أن النشاط الجماعي يمكن أن يكسب الرياضي علاقات بالبيئة والمدرسة بينما النشاط الرياضي الفردي يمكن أن يكسب الرياضي الشعور بالمسؤولية والمهارات الاجتماعية أفضل من ممارسي النشاط الجماعي، وحسب " حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي" فإن من معايير التوافق الاجتماعي هي نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين، وأن يستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الآخرين، وكذلك شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين، ويقصد بذلك التعاون والتشاور معهم في حل أو مناقشة ما يواجهه من مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم، وكذلك ضرورة احترام الفرد للآخرين. (باهي، 2007 ص 58)

ثالثا: عرض وتحليل نتائج التوافق النفسي العام:

الجدول(17) يوضح قياس درجة التوافق العام.

المحاور	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	16	159	25	1.05	غير دال
التوافق الاجتماعي	24	157	19	0.62	غير دال
كا ² المحسوبة	1.42				
التوافق العام	17	156	27	1.25	غير دال

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 1.42 غير دالة عند مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود فروق عشوائية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة وعليه لا توجد علاقة بين درجة البعد ونوع البعد، بمعنى أن الممارسين للنشاط الرياضي على اختلاف جنسهم ونوع النشاط الممارس وكذا العمر التدريبي يتميزون بنفس الدرجة في كل من بعد التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي وبالتالي فهي درجة متوسطة.

ونلاحظ أيضا أن القيمة 1.25 غير دالة احصائيا وهو يدل على عدم وجود فروق دالة معنويا بين التكرارات المتوقعة والتكرارات المشاهدة أي أن درجة التوافق العام متوسطة على العموم.

ونستنتج من هذا أن الممارسين للنشاط الرياضي في المدارس الرياضية على اختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وكذا العمر التدريبي يتميزون بدرجة متوسطة في التوافق العام ببعديه الشخصي والاجتماعي.

الجدول (18) يوضح الفرق في المستوى بين التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	1.13	359.105	1	359.105	بين المجموعات
		318.85	198	126902	داخل المجموعات
					الكلية

ويؤكد لنا الجدول أعلاه عدم وجود فروق في المستوى بين بعدي التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي حيث نجد القيمة 1.13 غير دالة إحصائياً.

ويرى الطالب الباحث أن ممارسة النشاط الرياضي تكسب وتساعد الممارس على تحقيق التوافق العام وتقدير الذات حيث يتعلم مبادئ الطاعة والإمتثال للأوامر، والسعي لتحقيق حاجاته وأهدافه بالطرق المشروعة. يشير في هذا الصدد "نعيم الرفاعي" للتوافق على أنه مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي، أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه " (الرفاعي، 1987 ص28) ويشير أيضا "عبد المنعم الحنفي" إلى التوافق "على أنه علاقة موائمة وتكيف مع البيئة، منها أن يبقي الفرد على استبقاء حاجاته وإشباعها، وأن يكون بوسعه القيام بما يطلب منه ومواجهة الظروف التي تحيط به، أو التي تفرض عليه، ويقتضى ذلك أن يعدل من سلوكه أحيانا أو تمتد محاولات التعديل إلى البيئة نفسها، حتى يقارب بين إمكاناته وظروفه ويوازن بين حاجاته ومتطلباته، فإن نجح في ذلك وهو غالبا ما ينجح، وإن فشل فهو ما يسمى عدم التوافق" (الحنفي، 1995 ص526). أي يكون هناك تأثير إيجابي للممارسة ولكن هناك ظروف وعوامل تساهم في وجود اضطراب وتوتر يظهر كنتيجة لضغط نفسي يمر به الممارس من خلال عدم التوفيق بين متطلبات الممارسة ومتطلبات الدراسة، حيث يشير "أسامة كامل راتب" أن الضغط النفسي هو العبء أو الحمل الذي يقع على أجهزة جسم الإنسان وما يتبعه من استجابات بغرض التكيف أو التوافق ومواجهة تلك التعبيرات لاحتفاظ الفرد بحالة التوازن العضوي والكيميائي والانفعالي. (راتب، 2004 ص134) وحتى لو كانت هذه الضغوط بنسبة متوسطة فإنها تؤثر حسب درجتها على تحقيق التوافق العام وهذا ما وجدناه لدى عينة البحث.

2- مقارنة حسب متغير الجنس ونوع النشاط الرياضي والعمر التدريبي في التوافق النفسي العام حسب الأبعاد والمحاور:

أولاً: عرض نتائج التوافق الشخصي:

المحور الأول: الاعتماد على النفس:

الجدول (19) يوضح العلاقة بين محور الاعتماد على النفس وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.01	25.45	10	72	18	ذكور
		33	65	02	إناث
غير دال	1.35	18	68	14	فردى
		21	70	09	جماعى
دال عند 0.05	8.25	25	65	10	5 فأقل
		14	63	23	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيمة 25.45 دالة عند مستوى 0.01 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة الاعتماد على النفس ومتغير الجنس، بمعنى أن درجة الاعتماد على النفس تتأثر بالجنس، حيث نجد أنها درجة متوسطة إلى مرتفعة عند الذكور ومتوسطة إلى منخفضة عند الإناث أي أنها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث. بينما نجد القيمة 1.35 غير دالة وعليه فإن درجة الاعتماد على النفس لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة بالنسبة لنوعي النشاط. أما بالنسبة للعمر التدريبي فنلاحظ أن القيمة 8.25 دالة عند مستوى 0.05 وعليه فإن درجة الاعتماد على النفس تتأثر بالعمر التدريبي، وهي درجة متوسطة إلى منخفضة عند أقل من 5 سنوات ومتوسطة إلى مرتفعة أكثر من 5 سنوات.

الجدول (20) يوضح الفرق في مستوى الاعتماد على النفس وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	521.64	01	521.64	43.65	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	53.04	01	53.04	4.45	غير دال
العمر التدريبي	315	01	315	26.35	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	2.64	01	2.64	0.22	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	1.80	01	1.80	0.15	غير دال
التفاعل بين العمر التدريبي والنشاط	23.80	01	23.80	1.99	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	21.12	01	21.12	1.77	غير دال
داخل المجموعات	2295.32	192	11.95	/	/

ونلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور إعتقاد المراهق على نفسه باختلاف الجنس حيث جاءت القيمة المحسوبة 43.65 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى اعتماد المراهق على نفسه يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور.

أما بالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة المحسوبة 2.75 غير دالة احصائيا وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على محور إعتقاد المراهق على نفسه وكذلك بخصوص العمر التدريبي نلاحظ أن القيمة 26.35 دالة عند 0.01 وعليه فان مستوى اعتماد المراهق على نفسه يختلف باختلاف العمر التدريبي لصالح أصحاب خمس سنوات فأكثر. كما يوضحه الجدول رقم (21).

الجدول (21) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور الاعتماد على النفس حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي

الكلبي	إناث	ذكور	
71.42	33.98	37.44	فردى
69.36	33.18	36.18	جماعى
67.88	32.42	35.46	5 فأقل
72.9	34.74	38.16	أكثر من 5
/	67.16	73.62	الكلبى

ونجد القيم 0.22 و 0.15 و 1.99 و 1.77 غير دالة وهذا يعنى أن التفاعل بين الجنس ونوع النشاط الممارس وكذا العمر التدريبي لا يؤثر على مستوى اعتماد المراهق على نفسه. وهذه النتائج تتفق مع نتائج الجدول (20) أعلاه، وعليه نستنتج أن مستوى اعتماد المراهق على نفسه يختلف باختلاف الجنس حيث نجده مرتفعا عند الذكور مقارنة بالإناث وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي، كما أنه يتأثر بالعمر التدريبي.

ومن خلال ذلك نرى أن العمر التدريبي هو كمية الخبرات المكتسبة خلال مسار التدريب، وهذه الخبرات تزداد مع استمرارية التدريب، وحسب "يوسف ميخائيل" الخبرة بالمعنى السيكولوجي تعني حدوث تفاعلات خبرية بين خبرة أو خبرات سابقة، وبين ما يستقبله المرء من مثيرات مستمدة من الواقع الخارجي، فيتأتى عن تلك التفاعلات مركب خبري أكثر تراكبا من الخبرة المكتسبة من الواقع الخارجي، وأكثر كفاءة لمجابهة ذلك الواقع، واستثمار مقوماته بأكثر كفاءة ونجاعة، (أسعد، 2000 ص6) وبالتالي مع وجود الخبرة التي هي كمية المكتسبات التي يكتسبها التلميذ والتي يستخدمها بفاعلية في مواجهة المواقف المتكررة، حتى يظهر طبيعيا أثناء الموقف الذي يمر به، هذه الخبرة تعزز الاعتماد على النفس عكس ذوي الخبرة القليلة، كما أن الجنس يؤثر على بعد الاعتماد بالنفس وذلك لوجود الفروق في السمات الشخصية بين الذكور والإناث حيث يميل الذكور للاعتماد على النفس أكثر من الإناث.

المحور الثاني: الإحساس بالقيمة:

الجدول (22) يوضح العلاقة بين محور الإحساس بالقيمة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.01	11.81	11	71	18	ذكور
		9	87	4	إناث
غير دال	0.02	10	78	12	فردى
		11	77	12	جماعى
دال عند 0.05	6.85	19	71	10	5 فأقل
		07	78	15	أكثر من 5

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة 11.81 دالة عند مستوى 0.01 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة الإحساس بالقيمة ومتغير الجنس، بمعنى أن درجة الإحساس بالقيمة تتأثر بالجنس، حيث نجد أنها درجة متوسطة إلى مرتفعة عند الذكور ومتوسطة إلى منخفضة عند الإناث، أي أنها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث. بينما نجد القيمة 0.02 غير دالة وعليه فإن درجة الإحساس بالقيمة لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة بالنسبة لنوعي النشاط.

ونلاحظ وجود ترابط بين درجة الإحساس بالقيمة والعمر التدريبي حيث أن القيمة 6.85 دالة عند 0.05 وهي متوسطة إلى منخفضة عند الممارسين خمس سنوات فأقل ومتوسطة إلى مرتفعة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات.

الجدول (23) يوضح الفرق في مستوى الإحساس بالقيمة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	131.22	01	131.22	6.89	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	30.42	01	30.42	1.59	غير دال
العمر التدريبي	151.38	01	151.38	7.95	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	46.08	01	46.08	2.42	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	32	01	32	1.63	غير دال
التفاعل بين العمر التدريبي و النشاط	28.88	01	28.88	1.52	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	100.82	01	100.82	5.29	دال عند 0.05
داخل المجموعات	3654.92		19.04	/	/

ونلاحظ من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور الإحساس بالقيمة باختلاف الجنس حيث جاءت القيمة المحسوبة 6.89 دالة عند مستوى 0.01، مما يعني أن مستوى الإحساس بالقيمة يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور.

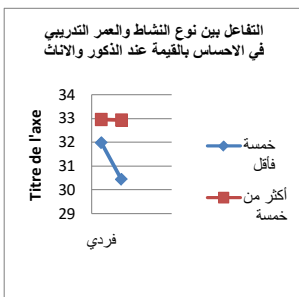
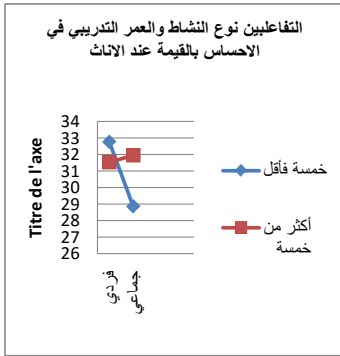
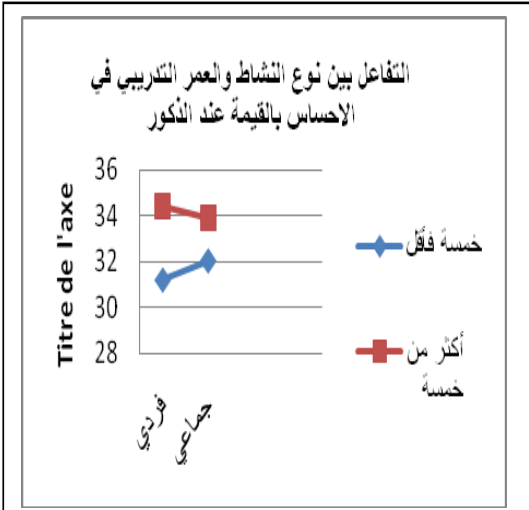
أما بالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة 1.59 غير دالة إحصائياً وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على محور الإحساس بالقيمة وبخصوص العمر التدريبي نلاحظ أن القيمة 7.95 دالة عند 0.01 وعليه فإن مستوى الإحساس بالقيمة يختلف باختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين لأكثر من خمس سنوات. كما يوضحه الجدول رقم (24).

الجدول (24) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور الاحساس بالقيمة حسب الجنس والنشاط والعمر التدريبي.

الكلي	إناث	ذكور	
64.98	32.14	32.80	فردى
63.38	30.40	32.98	جماعى
62.42	30.80	31.62	5 فأقل
65.90	31.74	34.16	أكثر من 5
/	62.54	65.78	الكلى

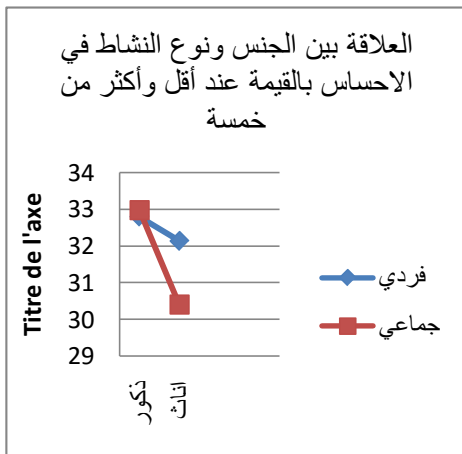
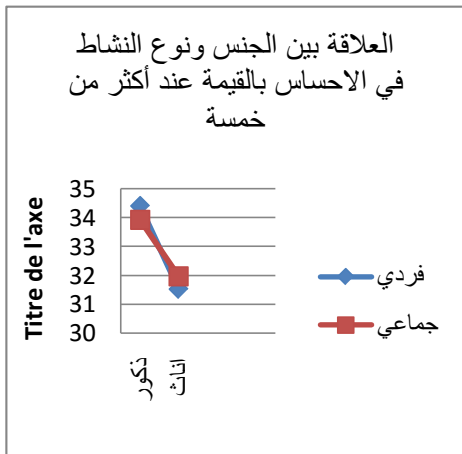
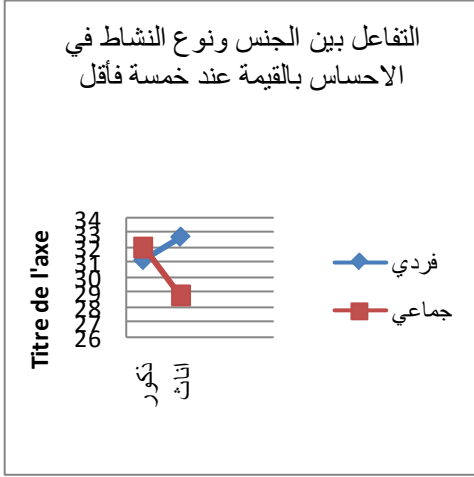
وعليه نستنتج أن مستوى الإحساس بالقيمة يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور، وكذا العمر التدريبي لصالح أكثر من خمس سنوات، وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي. ونجد القيمة 5.29 دالة عند 0.01 مما يعنى أن التفاعل بين كل من الجنس ونوع النشاط الرياضي والعمر التدريبي يؤثر على مستوى الإحساس بالقيمة. وحسب "عزت محمود كاشف" يتميز الذكور عن الإناث بميلهم الطبيعي للتنافس والاشتراك فى المنافسات الرياضية فلديهم رغبة فى مواجهة مواقف الضغط النفسى التى تحدث أثناء ظروف المنافسات على الرغم مما قد يصاحبها من مظاهر كالخوف أو الانبهار من قوة المنافس واحتمال التعرض للإصابات نتيجة الاشتراك فى المسابقات، (كاشف، 1999ص18) ولهذا يرى الطالب الباحث أن الإحساس بالقيمة مرتفع عند الذكور مقارنة بالإناث، كما أن الخبرة المتمثلة فى كمية المكتسبات التى تختلف بين الرياضيين حيث أصحاب الخبرة الكبيرة يحسون بقيمة أكبر من أقرانهم، ويشعرون بتقدير الآخرين وقدرتهم على التفوق والتميز. ونلاحظ أيضا من الجدول (24) أن القيمة 5.29 دالة عند مستوى 0.05 مما يعنى وجود أثر لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضى الممارس والعمر التدريبي على محور الإحساس بالقيمة كما يوضحه الشكل (01) و (02).

الشكل (01) يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في الإحساس بالقيمة حسب الجنس.



من خلال الشكل البياني الذي يوضح التفاعل بين كل من نوع النشاط الرياضي و العمر التدريبي نلاحظ أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية وبالأخص التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات يتميزون بدرجة مرتفعة في مستوى الإحساس بالقيمة. مقارنة بالأقل ممارسة. و عليه يمكننا القول بأنه كلما زاد عدد السنوات الممارسة الرياضية ارتفعت درجة الإحساس بالقيمة لدى التلاميذ. و في هذا الصدد يشير كل من "محمد حسن علاوي" و "أحمد أمين فوزي" أن الممارسة الرياضية المنتظمة و لمدة طويلة نسبيا نكسب الفرد الممارس لها العديد من السمات الشخصية، و التي منها اكتساب الثقة و الاعتماد على النفس مما يعزز إحساس الفرد بقيمته الذاتية .

الشكل (02) يوضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في الإحساس بالقيمة حسب العمر التدريبي.



من خلال الأشكال البيانية التي توضح التفاعل بين كل من نوع النشاط الرياضي و الجنس نلاحظ أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية وبالأخص الذكور يتميزون بدرجة مرتفعة في مستوى الإحساس بالقيمة. كما تميز التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة بدرجة مرتفعة في الإحساس بالقيمة مقارنة بالأقل ممارسة. و عليه يمكننا القول بأنه كلما زاد عدد السنوات الممارسة الرياضية ارتفعت درجة الإحساس بالقيمة لدى التلاميذ و بالأخص لدى الذكور. وهذا لما يتميز به الذكور من صلابة وجرأة في إثبات ذواتهم أمام الزملاء. كما أن طبيعة وسممة الأنثى النفسية والإحساس المرهف قد يساهم في تذبذب إحساسها بقيمتها الذاتية.

المحور الثالث: الشعور بالحرية:

الجدول (25) يوضح العلاقة بين محور الشعور بالحرية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
غير دال	4.89	24	60	16	ذكور
		12	70	18	إناث
غير دال	1.18	11	76	13	فردى
		16	69	15	جماعى
غير دال	4.09	15	72	13	5 فأقل
		22	58	20	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيمة 4.89 غير دالة وهذا يعني عدم وجود ترابط بين درجة الشعور بالحرية ومتغير الجنس، بمعنى أن درجة الشعور بالحرية لا تختلف باختلاف الجنس، مما يدل على أنها درجة متوسطة.

ونجد القيمة 1.18 غير دالة وعليه فإن درجة الشعور بالحرية لا تتأثر بنوع النشاط الرياضى الممارس وهي درجة متوسطة.

بينما القيمة 4.09 غير دالة وعليه فإن درجة الشعور بالحرية لا تختلف باختلاف العمر التدريبي وهي درجة متوسطة.

الجدول (26) يوضح الفرق في مستوى الشعور بالحرية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	36.12	01	36.12	0.56	غير دال
بين نوعي النشاط	5.44	01	5.44	0.73	غير دال
العمر التدريبي	37.84	01	37.84	0.02	غير دال
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	483.60	01	483.60	3.87	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	63.845	01	63.845	0.51	غير دال
التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي	2.645	01	2.645	0.02	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	0.605	01	0.605	0.005	غير دال
داخل المجموعات	2395.15	192	124.74	/	/

ونلاحظ من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في محور الشعور بالحرية باختلاف الجنس حيث

جاءت القيمة المحسوبة 0.56 غير دالة ، مما يعني أن مستوى الشعور بالحرية لا يختلف باختلاف الجنس .

أما بالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة المحسوبة 0.73 غير دالة احصائيا وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على محور شعور المراهق بالحرية وكذلك بخصوص العمر التدريبي نلاحظ أن القيمة 0.02 غير دالة وعليه لا يوجد لمتغير العمر التدريبي تأثير على محور شعور المراهق بالحرية. كما يوضحه الجدول(27).

الجدول (27) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور الشعور بالحرية حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

الكلي	ذكور	إناث	الكلي
فردى	31.48	29.22	60.70
جماعى	28.70	32.66	61.36
5 فأقل	30.22	29.94	60.16
أكثر من 5	29.96	31.94	61.90
الكلي	60.18	61.88	/

وعليه نستنتج أن مستوى شعور المراهق بالحرية لا يختلف باختلاف الجنس حيث نجده مرتفعا عند الذكور مقارنة

بالإناث، وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي، كما أنه لا يتأثر بتفاعل متغير الجنس مع نوع النشاط الرياضي .

ويرى الطالب الباحث لهذه النتيجة أنه قد يكون سببه ظروف الإقامة والنظام الداخلي، بحيث أن أفراد عينة الدراسة يقيمون إقامة داخلية ويخضعون فيها لنظام وقواعد تتميز بالصرامة والإنضباط التام. كما أن البرنامج الأسبوعي مخطط و مضبوط ويشمل على أوقات مضبوطة بما تحويه من أوقات الدراسة، وأوقات التدريب الرياضي، الإطعام، المذاكرة وأوقات الإستراحة و النوم. وهذا على مدار أيام الدراسة. تشير العديد من الدراسات أن للنشاط الرياضي دور هام في صقل شخصية الفرد الرياضي مهما كان جنسه، وهذا الشخصية لها القدرة على التخطيط للمستقبل بكل حرية حيث يؤكد " روزن برقر (Rosen Bourguer)" على وجود علاقة بين التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي و الاجتماعي للمراهق. (SCHAGEN, 1993p379)

المحور الرابع: الشعور بالانتماء:

الجدول (28) يوضح العلاقة بين محور الشعور بالانتماء وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.05	7.75	12	70	18	ذكور
		19	75	6	إناث
دال عند 0.05	7.16	9	82	09	فردى
		22	67	11	جماعى
غير دال	4.47	18	67	15	5 فأقل
		12	80	8	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيمة 7.75 دالة عند مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة الشعور بالانتماء ومتغير الجنس، مما يدل على أنها درجة متوسطة الى مرتفعة عند الذكور ومتوسطة الى منخفضة عند الإناث أي أنها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث. وكذلك بالنسبة لنوع النشاط الرياضي نجد القيمة 7.16 دالة عند مستوى 0.05 وعليه فإن درجة الشعور بالانتماء تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة بالنسبة للنشاط الفردي ومتوسطة إلى منخفضة بالنسبة للنشاط الجماعي.

الجدول (29) يوضح الفرق في مستوى الشعور بالانتماء وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	115.52	01	115.52	11.93	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	87.12	01	87.12	27.22	دال عند 0.05
العمر التدريبي	3.92	01	3.92	0.24	غير دال
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	0.32	01	0.32	0.06	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	9.68	01	9.68	0.59	غير دال
التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي	76.88	01	76.88	4.67	دال عند 0.05
التفاعل بين العوامل الثلاث	5.12	01	5.12	0.31	غير دال
داخل المجموعات	3157.96	199	16.45	/	/

ونلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور الشعور بالانتماء باختلاف الجنس حيث جاءت القيمة المحسوبة 11.93 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى الشعور بالانتماء يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور. أما بالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة المحسوبة 27.22 دالة عند مستوى 0.01 إحصائيا وعليه يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على مستوى الشعور بالانتماء لصالح النشاط الفردي. أما بخصوص العمر التدريبي نلاحظ أن القيمة 0.24 غير دالة إحصائيا وعليه لا يختلف مستوى الشعور بالانتماء باختلاف العمر التدريبي . كما يوضحه الجدول رقم (30).

الجدول (30) يوضح المتوسطات لمحور الشعور بالانتماء حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

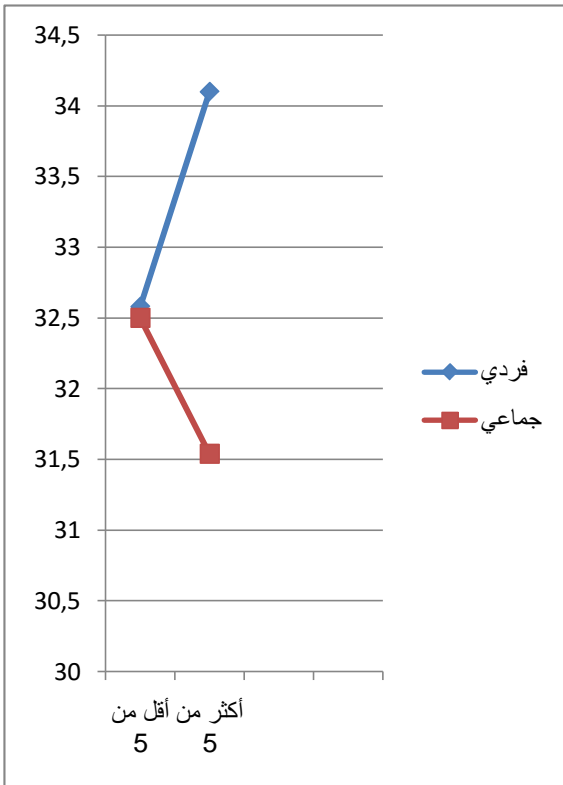
الكلية	ذكور	إناث	الكلية
66.68	34.06	32.62	فردية
64.04	32.82	31.22	جماعية
65.08	33.52	31.56	5 فأقل
65.64	33.36	32.28	أكثر من 5
/	66.88	63.84	الكلية

وعليه نستنتج أن مستوى الشعور بالانتماء يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور. ويختلف أيضا باختلاف نوع النشاط الرياضي لصالح النشاط الفردي، إلا أنه لا يختلف باختلاف العمر التدريبي .

يرى الطالب الباحث أن الذكور مع اتساع المحيط الاجتماعي لهم مقارنة بالإناث فإنهم يشعرون بالانتماء أكثر ونمو علاقة جيدة مع المحيط سواء مدرسين أو تلاميذ أو مدربين ويرى " حمدان ساري أحمد " أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تهيئ كثيراً من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات النفسية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السامية. (سليم، 2001 ص103) ويعزو الطالب الباحث تميز التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية بمستوى مرتفع في محور الشعور بالانتماء مقارنة بتلاميذ الأنشطة الجماعية، في كون أن فرق الأنشطة الفردية لديها نتائج وألقاب على المستوى المحلي والدولي. مما يساهم ذلك في تعزيز الشعور بالانتماء لديهم.

ونلاحظ أيضاً من الجدول (30) أن القيمة 4.67 دالة عند مستوى 0.05 مما يعني وجود أثر لتفاعل الجنس ونوع النشاط الممارس والعمر التدريبي على محور الشعور بالانتماء كما يوضحه الشكل (03).

الشكل (03) يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في محور الشعور بالانتماء.



من خلال الشكل البياني الذي يوضح التفاعل بين نوع النشاط الرياضي و عدد سنوات الممارسة الرياضية، نجد أن هناك تفاعل بين كل من نوع النشاط الرياضي الممارس و عدد سنوات الممارسة لأكثر من خمس سنوات أي أن محور الشعور بالانتماء يتأثر بنوع النشاط الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية ويتأثر بالخبرة لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة ومنه يمكن القول أنه كلما زاد عدد سنوات الممارسة الرياضية ارتفع مستوى الشعور بالانتماء لدى التلاميذ المنتظمين في الممارسة.

- المحور الخامس: التحرر من الميل للانفراد:

الجدول (31) يوضح العلاقة بين محور التحرر من الميل للانفراد وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.05	6.05	16	69	15	ذكور
		22	73	5	إناث
غير دال	3.23	20	68	12	فردى
		11	74	15	جماعى
دال عند 0.05	6.31	28	62	10	5 فأقل
		15	78	7	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيمة 6.05 دالة عند مستوى 0.05 وهذا يدل على أن درجة التحرر من الميل للانفراد تتأثر بالجنس، مما يدل على أنها درجة متوسطة إلى مرتفعة عند الذكور ومتوسطة إلى منخفضة عند الإناث، أي أنها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث. بينما نجد القيمة 3.23 غير دالة وعليه فإن درجة التحرر من الميل للانفراد لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة بالنسبة لنوعي النشاط. أما القيمة 6.31 فهي دالة عند 0.05 وعليه فإن درجة التحرر من الميل للانفراد تختلف باختلاف العمر التدريبي حيث نجدها منخفضة عند الممارسين أقل من خمس سنوات ومتوسطة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات.

الجدول (32) يوضح الفرق في مستوى الميل للانفراد وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال عند 0.01	6.89	220.5	01	220.5	بين الجنسين
غير دال	1.15	36.98	01	36.98	بين نوعي النشاط
دال عند 0.01	27.65	551.12	01	551.12	العمر التدريبي
دال عند 0.01	7.59	151.38	01	151.38	التفاعل بين الجنس ونوع النشاط
غير دال	1.60	32	01	32	التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي
دال عند 0.05	4.64	92.48	01	92.48	التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي
غير دال	0.005	0.08	01	0.08	التفاعل بين العوامل الثلاث
/	/	19.93	199	3825.96	داخل المجموعات

ونلاحظ من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور التحرر من الميل للانفراد باختلاف الجنس حيث جاءت القيمة المحسوبة 6.89 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى التحرر من الميل للانفراد يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور. أما بالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة المحسوبة 1.15 غير دالة وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على مستوى التحرر من الميل للانفراد.

وبخصوص العمر التدريبي نلاحظ أن القيمة 27.65 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود أثر للعمر التدريبي على مستوى التحرر من الميل للانفراد لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات. كما يوضحه الجدول (33)

الجدول (33) يوضح المتوسطات لمحور التحرر من الميل للانفراد حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

الكلي	إناث	ذكور	
64.04	31.84	32.20	فردى
65.76	30.96	34.80	جماعى
61.58	30.14	31.44	5 فأقل
68.22	32.66	35.56	أكثر من 5
/	62.80	67	الكلي

وعليه نستنتج أن مستوى التحرر من الميل للانفراد يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور، وكذا العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات، وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي.

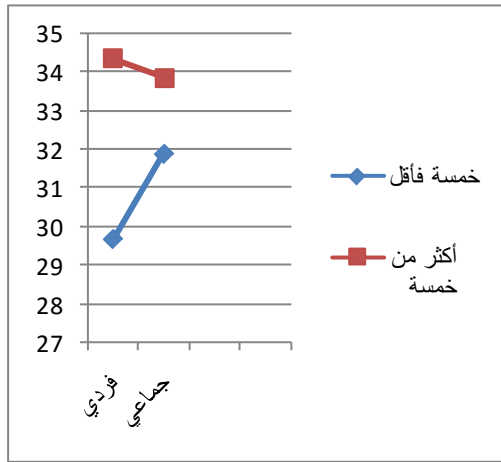
يفسر الطالب الباحث تميز الذكور بدرجة مرتفعة في محور التحرر من الميل للانفراد مقارنة بالإناث راجع إلى تعدد العلاقات الاجتماعية للذكور سواء بالمدرسة أو خارجها، وانتمائهم لجماعات متعددة من الأصدقاء، الأمر الذي يعينهم على التحرر من الانعزال والانطواء أكثر من الإناث اللاتي تعتبر علاقتهن الاجتماعية جد محدودة، وهذا راجع أيضا لطبيعة وثقافة المجتمع. وحسب عدد سنوات الممارسة يشير في هذا الصدد "عزت محمود كاشف" أن الرياضيون الأقل خبرة مقارنة بالناضجين الأكثر خبرة، يحتاجون دائما إلى الرعاية والنصيحة، وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلا خلال المسابقات، الأمر الذي يقتضي من المدرب ضرورة متابعة تصرفاتهم وأفعالهم بقصد المساعدة على تنمية ثقتهم بأنفسهم، ويتم ذلك الدعم أو النصيحة من خلال المناقشات الفردية مع المدرب أو بين الرياضي الأكثر خبرة ونضجا، والرياضي الأقل خبرة، (كاشف، 1999ص20) وبالتالي فإن الأكثر خبرة يتميزون بعلاقات اجتماعية أكثر مما يكسبهم مهارات التعامل مع الآخرين مما ينعكس على تحررهم من الانفراد والعزلة.

ونلاحظ أيضا من الجدول (32) أن القيم 7.59 و 4.64 دالة عند مستوى 0.05 مما يعني وجود أثر للتفاعل بين الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وبين نوع النشاط والعمر التدريبي على محور التحرر من الميل للانفراد كما يوضحه الشكل (04) و (05).

الأشكال البيانية رقم (04) و(05) يوضح التفاعل بين العوامل الثلاثة في محور التحرر من الميل للإنفراد



شكل (04) يوضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في محور التحرر من الميل للإنفراد



شكل (05) يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في محور التحرر من الميل

من خلال الأشكال البيانية التي توضح التفاعل بين كل من متغير الجنس و نوع النشاط الرياضي في محور التحرر من الميل للإنفراد.

نجد أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية لديهم مستوى مرتفع في محور التحرر من الميل للإنفراد، و بالأخص لدى الذكور. كما يبين الشكل أيضا التفاعل بين نوع النشاط الرياضي و عدد سنوات الممارسة فنجد أنها كانت لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات و من خلال ذلك يمكن القول بأن للأنشطة الرياضية الجماعية و عدد سنوات الممارسة دور في رفع مستوى التحرر من الميل للإنفراد لدى التلاميذ بحيث تساعدهم في التخلص من العزلة و الانطواء ، و تنمي لديهم الانبساطية و التفتح و مشاركة الزملاء والأصدقاء في الأنشطة الجماعية بالمدرسة و خارجها .

المحور السادس: الخلو من الأعراض العصبية:

الجدول (34) يوضح العلاقة بين محور الخلو من الأعراض العصبية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.01	18.79	18	57	25	ذكور
		17	79	4	إناث
غير دال	1.72	15	67	18	فردى
		10	75	15	جماعى
دال عند 0.05	6.50	21	69	10	5 فأقل
		13	65	22	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيمة 18.79 دالة عند مستوى 0.01 وهذا يدل على أن درجة الخلو من الأعراض العصبية تتأثر بالجنس، مما يدل على أنها درجة متوسطة إلى مرتفعة عند الذكور ومتوسطة إلى منخفضة عند الإناث، أي أنها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث.

ونجد القيمة 1.72 غير دالة وعليه فإن درجة الخلو من الأمراض العصبية لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة بالنسبة لنوعي النشاط.

بينما نجد القيمة 6.50 دالة عند 0.05 وعليه فإن درجة الخلو من الأمراض العصبية تتأثر بالعمر التدريبي حيث نجدها مرتفعة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات مقارنة بالممارسين أقل من خمس سنوات.

الجدول (35) يوضح الفرق في مستوى الخلو من الأعراض العصبية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	237.62	01	237.62	9.17	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	1.62	01	1.62	0.05	غير دال
العمر التدريبي	224.72	01	224.72	7.76	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	0.02	01	0.02	0.001	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	25.92	01	25.92	0.89	غير دال
التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي	224.72	01	224.72	7.76	دال عند 0.01
التفاعل بين العوامل الثلاث	278.48	01	278.48	9.62	دال عند 0.01
داخل المجموعات	5562.08	199	28.95	/	/

ونلاحظ من الجدول أن مستوى الخلو من الأمراض العصبية يختلف باختلاف الجنس حيث جاءت القيمة المحسوبة 9.17 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى الخلو من الأعراض العصبية يتأثر بالجنس لصالح الذكور . أما بالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة المحسوبة 0.05 غير دالة إحصائياً وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على مستوى الخلو من الأعراض العصبية .

وبخصوص القيمة 7.76 فهي دالة عند مستوى 0.01 وعليه فإن مستوى الخلو من الأعراض العصبية يختلف باختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات .

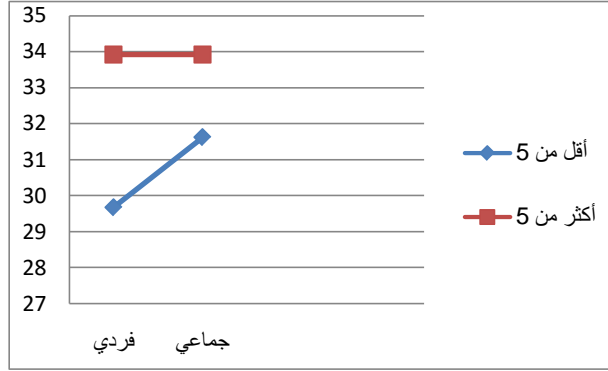
الجدول (36) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور الخلو من الأعراض العصابية حسب الجنس و النشاط والعمر التدريبي.

الكلي	إناث	ذكور	
63.60	30.70	32.90	فردى
63.24	30.54	32.70	جماعى
61.30	29.92	31.38	5 فأقل
65.54	31.32	34.22	أكثر من 5
/	61.24	65.60	الكلى

وعليه نستنتج أن مستوى الخلو من الأمراض العصابية يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور ويتأثر كذلك بالعمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات، بينما لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي. ويرى الطالب الباحث أن الذكور يتميزون بدرجة مرتفعة في محور الخلو من الأعراض العصابية مقارنة بالإناث، ويرجع الباحث ذلك في كون أن طبيعة الذكر وتركيبته النفسية والبدنية تساعده في التحمل والصبر، وقوة الإرادة في مواجهة هذا النوع من الأعراض النفسية، أما الأنثى فيؤثر عليها الخوف والقلق مما يضعف نفسياتها بشدة ويجعلها في حاجة مستمرة إلى مساندة. كما أن الذكور أكثر اهتماما من الإناث بالتفوق في المجال الرياضي، وبالتالي التخلص من كل المشكلات التي تعرقل هذا التفوق والتي من بينها الخلو من الأعراض العصابية و يتفق "ريتشارد ألدريمان" مع "فرويد (Richard et Freud)" في اعتبار أن اللعب و النشاط الرياضي كمخفض للقلق و التوتر، الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، وبفضل اللعب و النشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم و تقويم إمكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار. (الأفندي، 1965ص444) بالإضافة إلى أن ذوي الممارسة أكثر من خمس سنوات يتبعون سلوكيات منظمة للتقليل وتفادي الأمراض العصابية وهذه السلوكيات يتم اكتسابها من خلال التعلم والممارسة المستمرة.

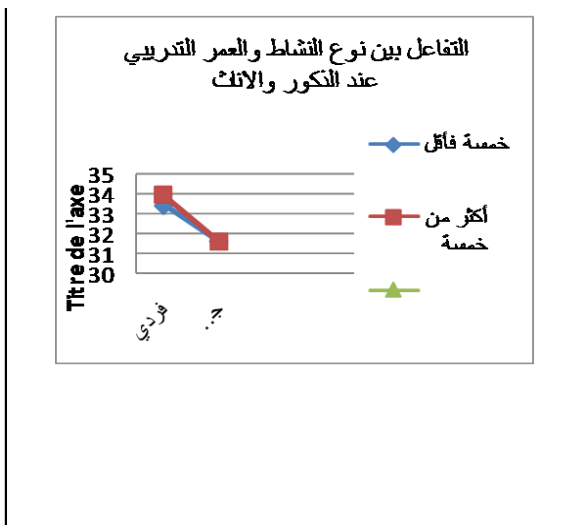
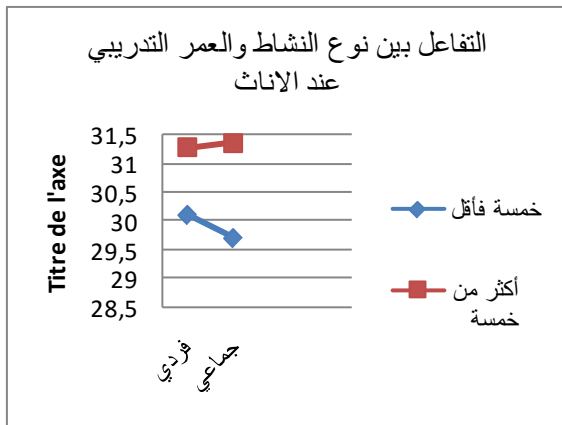
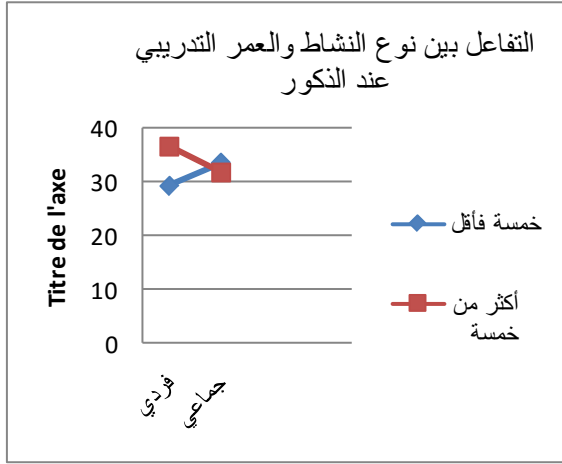
ونلاحظ أيضا من الجدول (35) أن القيم 7.76 و 9.62 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود أثر للتفاعل نوع النشاط والعمر التدريبي وكذا بين العوامل الثلاث على محور الخلو من الأعراض العصابية كما توضحه الأشكال (06) (07) (08).

الشكل (06) يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في الخلو من الأعراض العصبية.



يبين الشكل التفاعل بين نوع النشاط الرياضي و العمر التدريبي. حيث نلاحظ أن هناك تفاعل بين الأنشطة الرياضية و عدد سنوات الممارسة في رفع درجة الخلو من الأعراض العصبية، و التي كانت لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة في الأنشطة الفردية والجماعية معا. و هذا يبين بأن الإستمرار في الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها تساعد في التخلص الأعراض العصبية والمتمثلة في مشاعر الخوف و القلق و الإحساس بالوحدة.

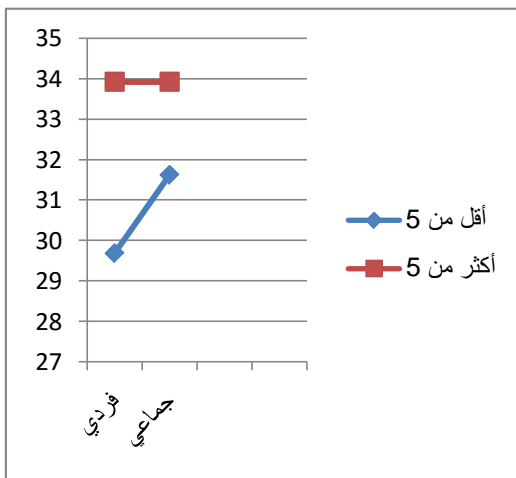
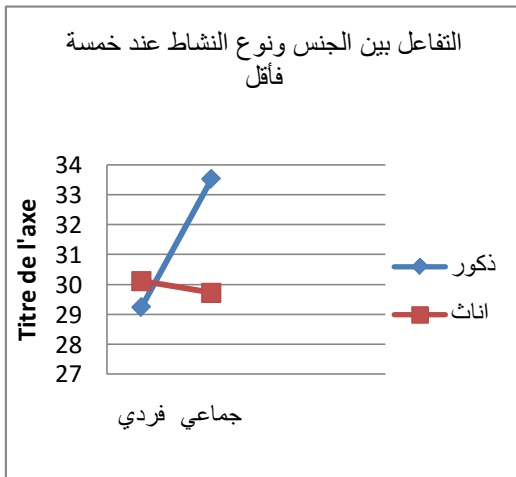
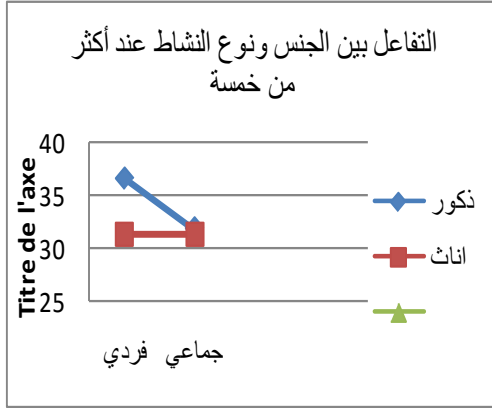
الشكل (07) يوضح العلاقة بين نوع النشاط والعمر التدريبي في الخلو من الأعراض العصابية حسب الجنس



تبين الأشكال التفاعل بين نوع النشاط الرياضي و عدد سنوات الممارسة. حيث نلاحظ أن هناك تفاعل بين الأنشطة الرياضية و عدد سنوات الممارسة في رفع درجة الخلو من الأعراض العصابية و التي كانت لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة. حيث كانت مرتفعة لدى الذكور و الإناث في الأنشطة الفردية و هذا يبين بأن الممارسة الرياضية و لمدة طويلة نسبيا تساعد التلميذ الممارس في التخلص من مشاعر الخوف و القلق و الإحساس بالوحدة.

الشكل البياني رقم (08) يوضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في محور الخلو من الأعراض العصبية

حسب العمر التدريبي



تبين الأشكال التفاعل بين نوع النشاط الرياضي و متغير الجنس. حيث نلاحظ أن درجة الخلو من الأعراض العصبية كانت مرتفعة لدى الذكور في الأنشطة الفردية مقارنة بالإناث. حيث نجد أن الإناث أكثر عرضة واستسلام لمشاعر الخوف والقلق. وبالمقارنة حسب سنوات التدريب فكانت لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة. حيث كانت مرتفعة لدى الذكور و الإناث في الأنشطة الفردية والجماعية و هذا يبين بأن الممارسة الرياضية و لمدة طويلة نسبيا تساعد التلميذ الممارس في التخلص من مشاعر الخوف و القلق و الإحساس بالوحدة.

الجدول (37) يوضح العلاقة بين بعد التوافق الشخصي وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.01	10.58	12	70	18	ذكور
		25	69	6	إناث
غير دال	2.12	20	66	14	فردى
		14	74	12	جماعى
دال عند 0.05	7.25	23	66	11	5 فأقل
		10	74	16	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيمة 10.58 دالة عند مستوى 0.01 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة بعد التوافق الشخصي ومتغير الجنس، بمعنى أنها تتأثر بالجنس، مما يدل على أنها درجة متوسطة إلى مرتفعة عند الذكور ومتوسطة إلى منخفضة عند الإناث، أي أنها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث.

بينما نجد القيمة 2.12 غير دالة وعليه فإن درجة بعد التوافق الشخصي لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة بالنسبة لنوعي النشاط.

وبخصوص العمر التدريبي فهو يؤثر على درجة التوافق الشخصي حيث نجد القيمة 7.25 دالة عند مستوى 0.05 وهي درجة متوسطة عند الممارسين أقل من خمس سنوات مقارنة بالممارسين أكثر من خمس سنوات.

الجدول (38) يوضح الفرق في مستوى التوافق الشخصي وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	4802	01	4802	16.97	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	224.72	01	224.72	0.79	غير دال
العمر التدريبي	5875.28	01	5875.28	20.76	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	16.82	01	16.82	0.06	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	44.18	01	44.18	0.16	غير دال
التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي	612.5	01	612.5	2.16	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	438.08	01	438.08	1.55	غير دال
داخل المجموعات	54327.04	199	282.95	/	/

ونلاحظ من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الشخصي باختلاف الجنس حيث جاءت القيمة المحسوبة 16.97 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى التوافق الشخصي يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور. وكذلك بخصوص العمر التدريبي نلاحظ أن القيمة 20.76 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني أن مستوى التوافق الشخصي يختلف باختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات. أما بالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة المحسوبة 0.79 غير دالة إحصائياً وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على بعد التوافق الشخصي. كما يوضحه الجدول (39).

الجدول (39) يوضح المتوسطات الحسابية لبعده التوافق الشخصي حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

الكلي	ذكور	إناث	الكلي
فردى	200.88	190.5	391.38
جماعى	198.18	188.96	387.14
5 فأقل	193.64	184.78	378.42
أكثر من 5	205.42	194.68	400.10
الكلي	399.06	379.46	/

وعليه نستنتج أن مستوى التوافق الشخصي يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور، ويتأثر كذلك بالعمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات، وهو لا يختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي.

ومن خلال ما يؤكد " عبد الغني الخطيب " بأن التوافق الشخصي هي تلك العملية التي يحقق بها الطالب حالة من الاتزان مع نفسه ، ويظهر ذلك في أن يكون واثقا منها، معتمدا عليها في مواجهة المواقف التي تعترضه ، كما يظهر في ميله على التحرر والواقعية والانتماء والانبساط. (الخطيب، 1998ص72). يرى الطالب الباحث أن عينة البحث ترتبط ارتباطا وثيقا بالبيئة المحيطة بها، حيث يظهر الذكور أكثر توافقا وأكثر ملائمة لممارسة النشاط الرياضي مقارنة بالإناث ، كما أن عامل سنوات الممارسة والمكتسبات والتعود على مجابهة مختلف المواقف التي يمر بها ويتلقاها خلال مواقف التدريب والمنافسة، تنمي لديه مهارات الإ اعتماد على النفس و الشعور بالانتماء والإحساس بالقيمة والتحرر من الإنفراد والعزلة، الأمر الذي يحقق لدى التلميذ قدرا من والتوافق الشخصي.

ثانيا: عرض نتائج التوافق الاجتماعي: المحور الأول: الإعتراف بالمستويات الاجتماعية:

الجدول (40) يوضح العلاقة بين محور الإعتراف بالمستويات الاجتماعية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي

مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.01	17.87	21	61	18	ذكور
		19	80	1	إناث
غير دال	0.98	13	71	16	فردى
		18	66	16	جماعى
دال عند 0.05	6.80	25	68	7	5 فأقل
		13	72	15	أكثر من 5

يتضح من الجدول وجود ترابط بين درجة الإعتراف بالمستويات الاجتماعية ومتغير الجنس، حيث أن القيمة 22.25 دالة عند مستوى 0.01 وهذا يعني أنها تتأثر بالجنس، مما يدل على أنها درجة متوسطة إلى مرتفعة عند الذكور ومتوسطة إلى منخفضة عند الإناث، أي أنها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث. بينما نجد القيمة 0.98 غير دالة وعليه فإن درجة المسؤولية الاجتماعية لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة بالنسبة لنوعي النشاط. أما بالنسبة للقيمة 6.80 فهي دالة عند مستوى 0.05 وعليه فإن درجة المسؤولية الاجتماعية تتأثر بالعمر التدريبي حيث نجد أنها منخفضة عند الممارسين خمس سنوات فأقل ومتوسطة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات.

الجدول (41) يوضح الفرق في مستوى الإعتراف بالمستويات الاجتماعية وكل من الجنس ونوع النشاط

والعمر التدريبي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	202	01	202	15.37	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	1.80	01	1.80	0.14	غير دال
العمر التدريبي	91.12	01	91.12	6.93	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	163.80	01	163.80	12.46	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	88.44	01	88.44	6.73	دال عند 0.01
التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي	34.44	01	34.44	2.62	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	2.64	01	2.64	0.20	غير دال
داخل المجموعات	2523.32	199	13.14	/	/

ونلاحظ من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور الإعراف بالمستويات الاجتماعية باختلاف الجنس حيث جاءت القيمة المحسوبة 15.37 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى الإعراف بالمستويات الاجتماعية يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور كما يوضحه الجدول (41). وبالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة المحسوبة 0.14 غير دالة إحصائياً وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على مستوى المسؤولية الاجتماعية. أما القيمة 6.93 فهي دالة عند مستوى 0.01 وعليه يوجد تأثير للعمر التدريبي على مستوى المسؤولية الاجتماعية لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات.

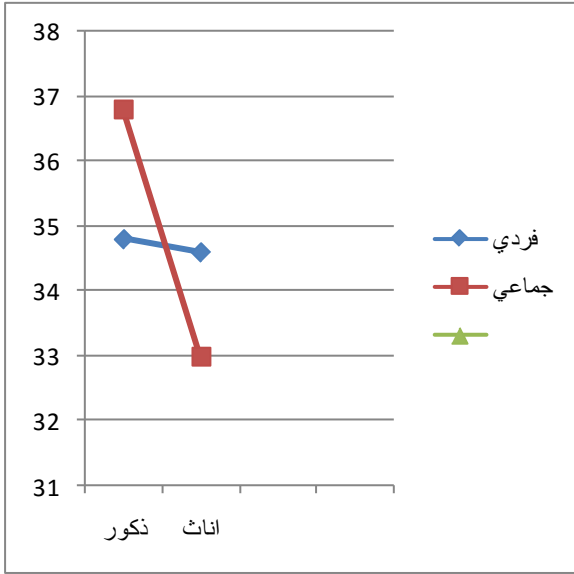
الجدول (42) يوضح المتوسطات لمحور المستويات الاجتماعية حسب الجنس و النشاط والعمر التدريبي.

الكلية	ذكور	إناث	الكلية
فردية	34.80	34.60	69.40
جماعي	36.80	32.98	69.78
5 فأقل	34.46	33.78	68.24
أكثر من 5	37.14	33.80	70.94
الكلية	71.60	67.58	/

وعليه نستنتج أن مستوى الإعراف بالمستويات الاجتماعية يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور وكذلك العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات، وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي.

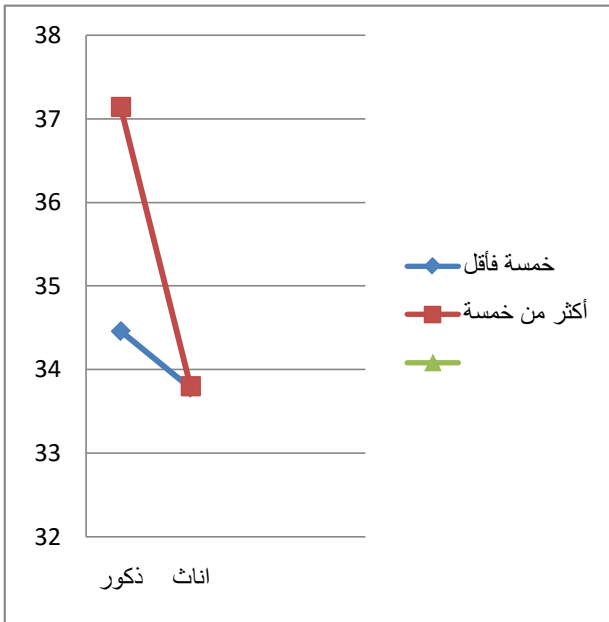
يشير "عطية محمود هنا" أن الاعتراف بالمستويات الاجتماعية يعني مدى شعور المراهق بادراك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم، كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو صواب وما هو خطأ من وجهة نظر الجماعة كما أنه يتقبل أحكامها برضا. يرى الطالب الباحث أن الفروق كانت لصالح الذكور، وهذا يعني أن الذكور لهم القدرة أكثر من الإناث في الاعتراف بالمستويات الاجتماعية، ويدركون حقوق الآخرين ويتنازلون عن بعض المصالح الفردية لصالح الجماعة. أما حسب نوع النشاط الرياضي فلم تظهر فروق بين التلاميذ الممارسين سواء للأنشطة الفردية أو الجماعية في محور الاعتراف بالمستويات الاجتماعية، ويفسر الباحث هذه النتيجة أن ممارسة النشاط الرياضي باختلاف ألوانه يساعد الفرد في تقبل الجماعة ويعترف بالمستويات الاجتماعية، ويعترف بمبدأ القيادة والتبعية، والتنازل عن الأنانية والفردية والعمل للصالح العام. وحسب العمر التدريبي كانت النتائج لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات، ويفسر الباحث هذه النتيجة في كون أن الممارسة المستمرة ولأطول فترة لا بد وأن تساهم في صقل وتهذيب الفرد الممارس وذلك بإكسابه الصفات الاجتماعية، وحسن التعامل مع الآخرين وإدراك حقوقهم ومستوياتهم، وتعلمه النظرة الإيجابية والقضاء على الأفكار السلبية والتحرر من الفردية والعمل للصالح العام. مما يؤهلهم إلى تعزيز تماسك الجماعة والالتزام بالمهام والمسؤوليات المحددة بشكل جيد مع إتباع الآداب الاجتماعية العالية.

ونلاحظ أيضا من الجدول (41) أن القيم 12.46 و 6.73 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود أثر للتفاعل بين الجنس ونوع النشاط الرياضي وبين الجنس والعمر التدريبي على محور الاعتراف بالمستويات الاجتماعية كما يوضحه الشكل (09) و (10).



شكل (09) يوضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في الإعراف بالمستويات الاجتماعية

من خلال الشكل البياني (09) و (10) و الذي يوضح التفاعل بين نوع النشاط الرياضي الممارس ومتغير الجنس، نلاحظ أن محور الاعتراف بالمستويات الاجتماعية يتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس لصالح الرياضات الجماعية ويتأثر بالجنس لصالح الذكور. و يتأثر بالجنس و عدد السنوات الممارسة حيث كانت لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات. أي أن عدد سنوات الممارسة يساهم في رفع مستوى اعتراف التلميذ بالمستويات الاجتماعية، و تكسبه احترام الآخرين والمحافظة على حقوقهم، و يدرك قيم الأمانة و معايير ما هو صحيح و ما هو خطأ. و يتعلم الطاعة والامتثال لرأي الجماعة.



شكل (10) يوضح التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي في الإعراف بالمستويات الاجتماعية

المحور الثاني: اكتساب المهارات الاجتماعية:

الجدول (43) يوضح العلاقة بين محور اكتساب المهارات الاجتماعية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.01	26.06	11	66	23	ذكور
		25	74	1	إناث
دال عند 0.01	14.74	20	75	5	فردى
		14	62	24	جماعى
دال عند 0.05	8.23	23	68	9	5 فأقل
		10	72	18	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيمة 26.06 دالة عند مستوى 0.01 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة اكتساب المهارات الاجتماعية ومتغير الجنس، بمعنى أنها تتأثر بالجنس، مما يدل على أنها درجة متوسطة إلى مرتفعة عند الذكور ومتوسطة إلى منخفضة عند الإناث، أي أنها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث.

ونجد أيضا القيمة 14.74 دالة عند مستوى 0.01 وعليه فإن درجة المهارات النفسية تتأثر بنوع النشاط الرياضى الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة بالنسبة للأنشطة الفردية ومتوسطة إلى مرتفعة بالنسبة للأنشطة الجماعية، أي أنها مرتفعة بالنسبة للنشاطات الرياضية الجماعية مقارنة بالنشاطات الفردية.

وكذلك القيمة 8.23 دالة عند 0.05 مما يدل على أن درجة اكتساب المهارات الاجتماعية تتأثر بالعمر التدريبي، وهي مرتفعة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات مقارنة بالممارسين خمس سنوات فأقل.

الجدول (44) يوضح الفرق في مستوى المهارات الاجتماعية وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	561.12	01	561.12	45.99	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	142.80	01	142.80	11.70	غير دال
العمر التدريبي	266.80	01	266.80	21.86	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	3.645	01	3.64	0.30	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	0.045	01	0.04	0.004	غير دال
التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي	47.045	01	47.04	3.85	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	43.24	01	43.24	3.54	غير دال
داخل المجموعات	2343.16	199	12.20	/	/

ونلاحظ من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في محور المهارات الاجتماعية باختلاف الجنس حيث جاءت القيمة المحسوبة 45.99 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى المهارات الاجتماعية يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور. أما بالنسبة لنوع النشاط الرياضي فكانت القيمة المحسوبة 11.70 دالة عند مستوى 0.01 وعليه يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على محور المهارات الاجتماعية لصالح الأنشطة الجماعية. وكذلك القيمة 21.86 دالة عند 0.01 وعليه يوجد تأثير للعمر التدريبي على مستوى المهارات الاجتماعية لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات. كما يوضحه الجدول(45).

الجدول (45) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور اكتساب المهارات الاجتماعية حسب الجنس و النشاط والعمر التدريبي.

الكلي	ذكور	إناث	الكلي
فردى	32.54	28.92	61.46
جماعى	33.96	30.88	64.84
5 فأقل	32.08	28.76	60.84
أكثر من 5	34.42	31.04	65.46
الكلي	66.5	59.80	/

وعليه نستنتج أن مستوى المهارات الاجتماعية يختلف باختلاف الجنس لصالح فئة الذكور، وهو يتأثر بنوع النشاط الرياضي لصالح الأنشطة الجماعية، كما أنه يتأثر بالعمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات.

ونفسر أن درجة الذكور كانت مرتفعة في محور اكتساب المهارات الاجتماعية مقارنة بالإناث. في كون أن الذكور لديهم شبكة اتصال وعلاقات اجتماعية واسعة مقارنة بالإناث، مما يعزز لديهم اكتساب العديد من المهارات كالقدرة على إظهار المودة والمساعدة للآخرين من المعارف أو الغرباء عنهم. كما كانت النتائج لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية فطابع الأنشطة الجماعية ثري بمهارات التفاعل الجماعي والتعاون بين الزملاء لتحقيق الأهداف المشتركة في الفريق. أما حسب العمر التدريبي فكانت لصالح التلاميذ الممارسين أكثر من خمس سنوات ، ويفسر الطالب الباحث هذه النتيجة أنه من خلال الاستمرار في الممارسة يكتسب التلميذ الممارس فن التعامل مع الآخرين ، كما يستطيع من خلال التفاعل أن يصبح أكثر مرونة وتساهل مع الآخرين ، ويتعلم معاني القيادة والتبعية والولاء الاجتماعي. ويشير في هذا الصدد "أسامة راتب" إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير إيجابي كبير في توفير فرص متنوعة لتنمية المهارات الاجتماعية، وفي العلاقات الشخصية مع الزملاء والمنافسين والقيادات، كما يمكن تطوير مهارة القيادة عندما يتاح فرصة توجيه زملائه من أجل تحقيق الأهداف بنجاح. ويرى الطالب الباحث أن الأنشطة الجماعية توفر اتصال دائم ومتنوع بين الرياضي والمحيط الاتصالي له، ينتج عنها تميز الفرد الرياضي بميزات معينة منها مهارات النضج المكتسب ومدى التفاعل ومساندة الآخرين.

المحور الثالث: التحرر من الميول المضادة للمجتمع:

الجدول (46) يوضح العلاقة بين محور التحرر من الميول المضادة للمجتمع وكل من الجنس و النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.05	6.54	21	65	14	ذكور
		10	66	24	إناث
غير دال	0.80	18	64	18	فردى
		15	70	15	جماعى
غير دال	0.94	18	68	14	5 فأقل
		16	65	19	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيمة 6.54 دالة عند مستوى 0.05 مما يعني وجود ترابط بين درجة التحرر من الميول المضادة للمجتمع ومتغير الجنس، أي أنها تتأثر بالجنس، حيث نجدها مرتفعة عند الإناث مقارنة بالذكور. ونجد أيضا أن القيم 0.80 و 0.94 غير دالة وعليه فإن درجة التحرر من الميول المضادة للمجتمع لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس ولا بالعمر التدريبي وهي درجة متوسطة.

الجدول (47) يوضح الفرق في مستوى الميول المضادة للمجتمع وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال عند 0.01	3.93	115.52	01	115.52	بين الجنسين
غير دال	0.15	4.5	01	4.5	بين نوعى النشاط
غير دال	0.57	16.82	01	16.82	العمر التدريبي
غير دال	0.01	0.32	01	0.32	التفاعل بين الجنس ونوع النشاط
غير دال	0.04	1.28	01	1.28	التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي
غير دال	1.03	30.42	01	30.42	التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي
دال عند 0.01	9.79	288	01	288	التفاعل بين العوامل الثلاث
/	/	29.42	199	5649.72	داخل المجموعات

ونلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 3.93 دالة عند مستوى 0.05 ، مما يعني أن مستوى التحرر من الميول المضادة للمجتمع يختلف باختلاف الجنس لصالح الإناث . أما بالنسبة للقيم المحسوبة 0.15 و 0.57 فهي غير

دالة احصائية وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي والعمر التدريبي على مستوى التحرر من الميول المضادة للمجتمع.

الجدول (48) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور الميول المضادة للمجتمع حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

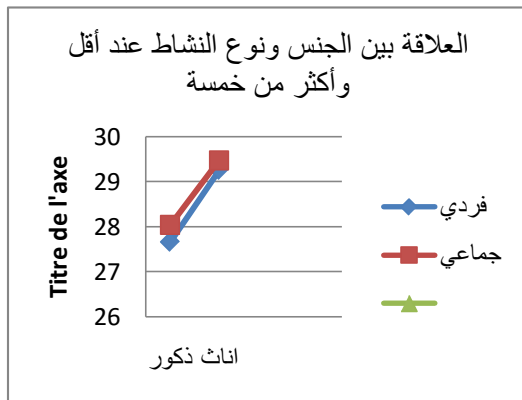
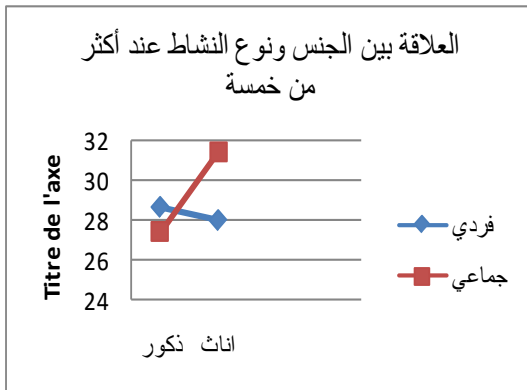
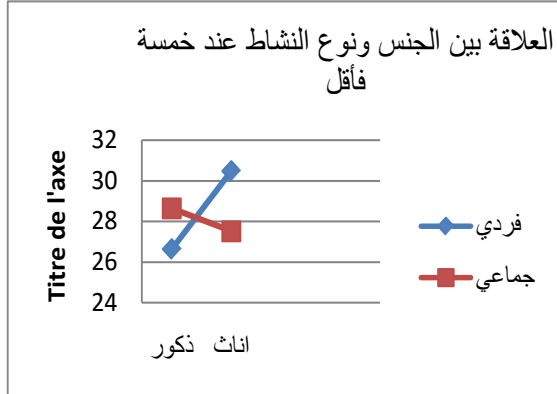
الكلي	إناث	ذكور	
56.92	29.26	27.66	فردى
57.52	29.48	28.04	جماعى
56.64	29	27.64	5 فأقل
57.80	29.74	28.06	أكثر من 5
/	58.74	55.70	الكلى

وعليه نستنتج أن مستوى التحرر من الميول المضادة للمجتمع يختلف باختلاف الجنس لصالح الإناث، وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي ولا بالعمر التدريبي.

يشير "عطية محمود هنا" أن مدى خلو المراهق من الميول المضادة للمجتمع والآخرين، يشمل ذلك التشاحن مع الآخرين، والعراك معهم، أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير. يرى الطالب الباحث أن الفروق في هذا المحور كانت لصالح الإناث في محور التحرر من الميول المضادة للمجتمع ويفسر هذه النتيجة على أن طبيعة الأنثى وما تتميز به من سمة الهدوء واللطافة والرقية في تعاملها مع زميلاتها ومع الآخرين. عكس الذكر الذي يتميز بالاندفاع وسرعة الاستشارة، كما أن الطبيعة البيولوجية والبنية الجسمية للذكور من العوامل الهامة التي تحفز على الشجار والعراك، سواء بطريقة لفظية أو جسدية. أما النتائج حسب نوع النشاط الرياضي وعدد السنوات الممارسة فلم تظهر هناك فروق بين التلاميذ الممارسين. ويعزو الطالب الباحث هذه النتيجة في كون أن ممارسة النشاط الرياضي بمختلف ألوانه يساعد في التخفيف من التوتر والإنفعالات الحادة لدى ممارسيه، ويعتبر وسيلة هامة للتخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن الوجبات الدراسية، ويحسن المزاج، ويعدل سلوك الممارس بما يتلاءم مع الجماعة التي يتعايش معها، ويقوي الروابط الإجتماعية مما يزيد في درجة تحرر التلاميذ من الميول المضادة للمجتمع.

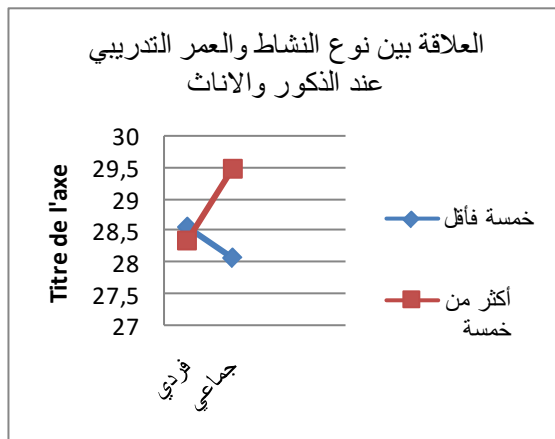
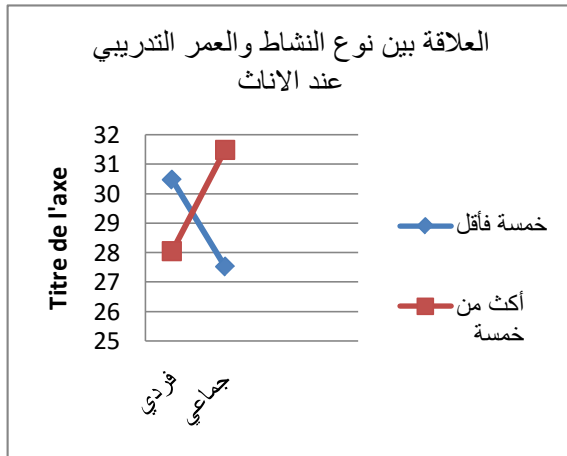
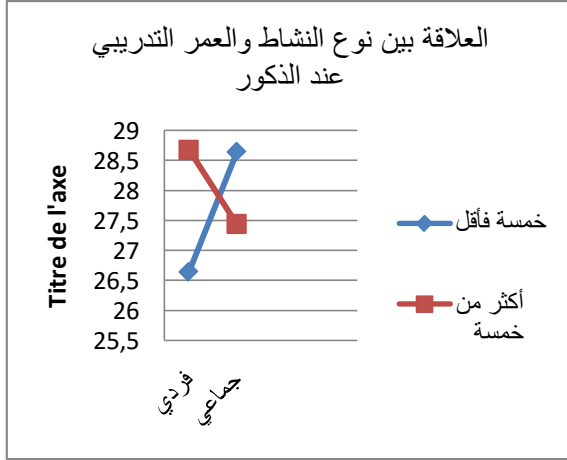
ونلاحظ أيضا من الجدول (47) أن القيمة 9.79 دالة عند مستوى 0.05 مما يعني وجود أثر للتفاعل بين الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على محور الميول المضادة للمجتمع. كما يوضحه الشكل (11) و (12).

الشكل (11) توضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في الميول المضادة للمجتمع حسب العمر التدريبي



تبين الأشكال البيانية التفاعل بين كل من متغير نوع الجنس ومتغير عدد سنوات الممارسة. نلاحظ أن هناك تفاعل لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية. ولصالح التلاميذ الممارسين الأكثر من خمس سنوات أما التفاعل حسب الجنس فكانت لصالح الإناث. ومنه يمكن القول أن سنوات الممارسة تساعد التلاميذ في التحرر من الميول المضادة للمجتمع وبالأخص لدى الإناث، وهذا لما تتميز به الإناث والتي من طبيعتهن أنهن أقل ميلا للشجار والعراك والسلوكيات العدوانية مقارنة بالذكور.

الشكل (12) يوضح التفاعل بين نوع النشاط العمر التدريبي في الميول المضادة للمجتمع حسب الجنس



تبين الأشكال البيانية التفاعل بين كل من متغير نوع النشاط الرياضي ومتغير عدد سنوات الممارسة. نلاحظ أن هناك تفاعل لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية. ولصالح التلاميذ الممارسين الأكثر من خمس سنوات. إناث ذكور ومنه يمكن القول أن سنوات الممارسة ، وخصوصا الأنشطة الجماعية، حيث تساعد التلاميذ في التحرر من الميول المضادة للمجتمع ، و تنمي العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

المحور الرابع: العلاقات مع الأسرة:

الجدول (49) يوضح العلاقة بين محور العلاقات مع الأسرة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي .

مستوى ادلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.05	8.32	18	64	18	ذكور
		31	62	7	إناث
دال عند 0.05	6.88	24	57	19	فردى
		21	69	7	جماعى
غير دال	1.64	17	72	11	5 فأقل
		20	64	16	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيم 8.32 و 6.88 دالة عند مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة العلاقات مع الأسرة ومتغير الجنس، وكذا نوع النشاط الرياضي، حيث نجدها مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث، ومرتفع عند ممارسي الأنشطة الجماعية مقارنة بالأنشطة الفردية. بينما نجد القيمة 1.64 غير دالة وعليه فإن درجة العلاقات مع الأسرة لا تتأثر بالعمر التدريبي.

الجدول (50) يوضح الفرق في مستوى العلاقات مع الأسرة لكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	677.12	01	677.12	31.49	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	118.58	01	118.58	5.51	دال عند 0.01
العمر التدريبي	3.38	01	3.38	0.16	غير دال
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	188.18	01	188.18	1.81	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	4.5	01	4.5	0.21	غير دال
التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي	46.08	01	46.08	2.14	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	103.68	01	103.68	4.82	دال عند 0.05
داخل المجموعات	4128.56	192	21.50	/	/

ونلاحظ من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العلاقات مع الأسرة باختلاف الجنس وكذا نوع النشاط الرياضي حيث جاءت القيم المحسوبة 31.49 و 5.51 دالة عند مستوى 0.01، مما يعني أن مستوى العلاقات مع الأسرة يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور ويختلف أيضا باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس لصالح الأنشطة الجماعية. أما بالنسبة للقيمة المحسوبة 0.16 فهي غير دالة إحصائيا وعليه لا يوجد تأثير للعمر التدريبي على مستوى العلاقات مع الأسرة. كما يوضحه الجدول (51).

الجدول (51) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور العلاقات مع الأسرة حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي

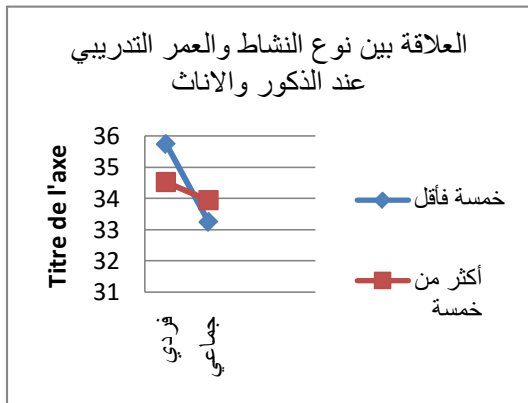
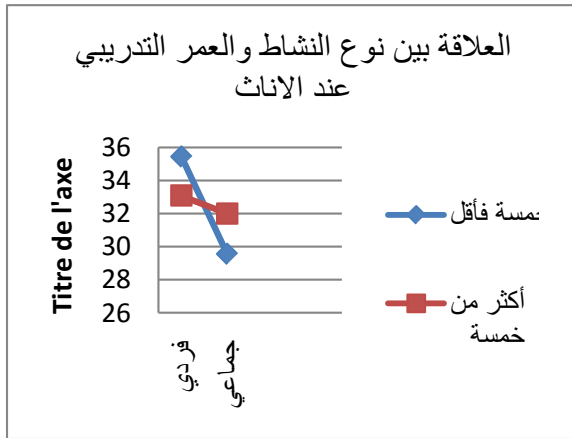
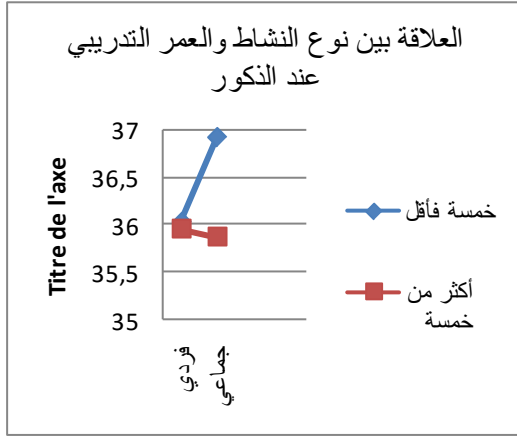
الكلي	ذكور	إناث	الكلي
70.26	36	34.26	فردى
67.18	36.40	30.78	جماعى
68.98	36.48	32.5	5 فأقل
68.46	35.92	32.54	أكثر من 5
/	72.40	65.04	الكلي

وعليه نستنتج أن مستوى العلاقات مع الأسرة يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور ويختلف أيضا باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس لصالح الأنشطة الجماعية، وهو لا يتأثر بالعمر التدريبي.

أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى العلاقات في الأسرة بين الإناث والذكور، وهذا الصالح الذكور. ويفسر الطالب الباحث هذه النتيجة في كون أن الذكور يتمتعون بحرية أكثر في البيت و خارجه، ويساهمون في بعض القرارات المتعلقة بشؤون الأسرة. عكس الفتاة التي يفرض عليها الخضوع لمطالب وواجبات الأسرة. أما النتائج حسب نوع النشاط الرياضي فكانت لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية لما توفره هذه الأنشطة من مهارات التفاعل والتواصل مع الجماعة، ومبادئ القيادة والتبعية والتي تنعكس أثارها بالإمتثال للأوامر والطاعة وإحترام السلطة الوالدية. أما النتائج حسب عدد سنوات الخبرة فلم تظهر هناك فروق بين التلاميذ الممارسين لأقل من خمس سنوات والممارسين لأكثر من خمس سنوات في محور العلاقات مع الأسرة . ويفسر الطالب الباحث هذه النتيجة في أن الرياضي بصورة عامة بحاجة إلى الأسرة ينتمي إليها تحميه وتهيئ له الظروف الملائمة للعيش الكريم. ويسعى هو كذلك لأداء واجباته الدراسية والأسرية لإثراء علاقات المودة والمحبة بين أفراد الأسرة .

ونلاحظ أيضا من الجدول (50) أن القيمة 4.82 دالة عند مستوى 0.05 مما يعني وجود أثر للتفاعل بين الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على محور العلاقات مع الأسرة كما يوضحه الشكل (13) (14).

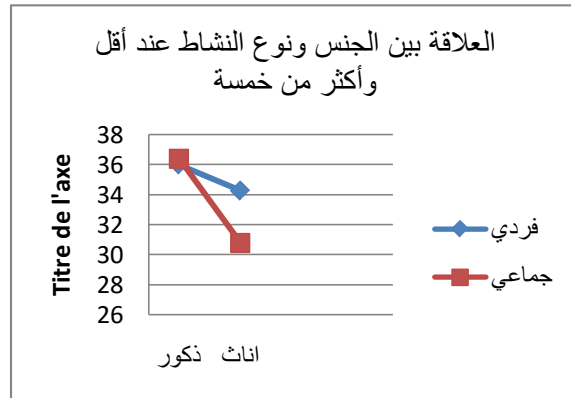
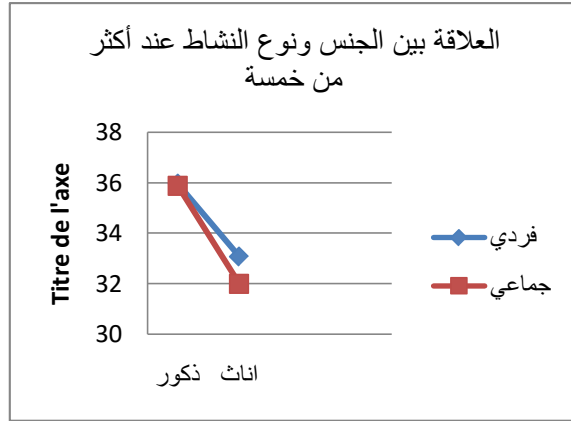
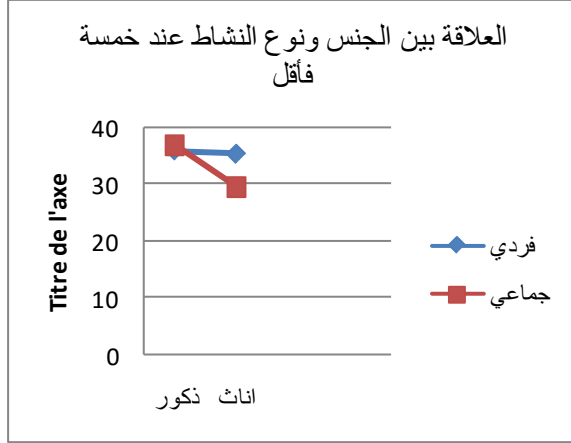
الشكل (13) يوضح التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي في العلاقات مع الأسرة حسب الجنس



يوضح الشكل البياني التفاعل بين نوع النشاط الرياضي وعدد سنوات الممارسة الرياضية عند كل من الإناث والذكور حيث نلاحظ أن مستوى العلاقات بالأسرة متقارب بين النشاطين الفردي والجماعي و هذا لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات. أي أن مستوى العلاقات بالأسرة يتأثر بعدد سنوات الممارسة لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة وهذا يبين أن سنوات الممارسة الرياضية تساهم في رفع مستوى العلاقات الاجتماعية للتلميذ مع أفراد

أسرته

الشكل (14) توضح التفاعل بين الجنس ونوع النشاط في العلاقات مع الأسرة حسب العمر التدريبي



يوضح الشكل البياني التفاعل بين نوع النشاط الرياضي و الجنس حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية عند كل من الإناث والذكور. حيث نلاحظ تميز الذكور عن الإناث في الأنشطة الفردية والجماعية، وهذا عند أقل وأكثر من خمس سنوات. وهذا يبين أن سنوات الممارسة الرياضية تساهم في رفع مستوى العلاقات الاجتماعية، بحيث تنمي في الفرد وبالأخص الذكور في تطوير مهارتهم في التعامل مع الآخرين وبالأخص مع أفراد الأسرة. حيث نجد أن التلميذ الرياضي يتميز بعلاقات أسرية نشطة ومرحة وهذا لما يتلقاه من تشجيع الوالدين والأخوة في مزاولة الرياضة.

المحور الخامس: العلاقات بالمدرسة:

الجدول (52) يوضح العلاقة بين محور العلاقات بالمدرسة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
غير دال	1.03	12	76	12	ذكور
		17	71	12	إناث
غير دال	4.28	20	68	12	فردى
		21	57	22	جماعى
دال عند 0.05	7.79	25	63	12	5 فأقل
		13	63	24	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيم 1.03 و 4.28 غير دالة احصائيا وهذا يدل على عدم وجود ترابط بين درجة العلاقات بالمدرسة وكل من متغيرى الجنس ونوع النشاط الرياضى الممارس، بمعنى أن درجة العلاقات بالمدرسة لا تتأثر بكل من الجنس ونوع النشاط الرياضى الممارس، وهي درجة متوسطة. بينما نجد القيمة 7.79 دالة عند مستوى 0.01 وعليه فإن درجة العلاقات بالمدرسة تتأثر بالعمر التدريبي وهي درجة مرتفعة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات.

الجدول (53) يوضح الفرق في مستوى العلاقات بالمدرسة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	0.5	01	0.5	0.03	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	13.52	01	13.52	0.72	غير دال
العمر التدريبي	95.22	01	95.22	5.10	دال عند 0.05
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	11.52	01	11.52	0.62	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	172.98	01	172.98	9.27	دال عند 0.01
التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي	5.12	01	5.12	0.27	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	50	01	50	2.68	غير دال
داخل المجموعات	3381.92	192	18.65	/	/

نلاحظ من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور العلاقات بالمدرسة باختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس، حيث جاءت القيم المحسوبة 0.03 و 0.72 غير دالة، مما يعني أن مستوى العلاقات بالمدرسة لا يختلف باختلاف كل من الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس. أما بالنسبة للقيمة المحسوبة 5.10 فهي دالة عند مستوى 0.01 وعليه يوجد تأثير للعمر التدريبي على مستوى العلاقات بالمدرسة لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات.

الجدول (54) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور العلاقات بالمدرسة حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

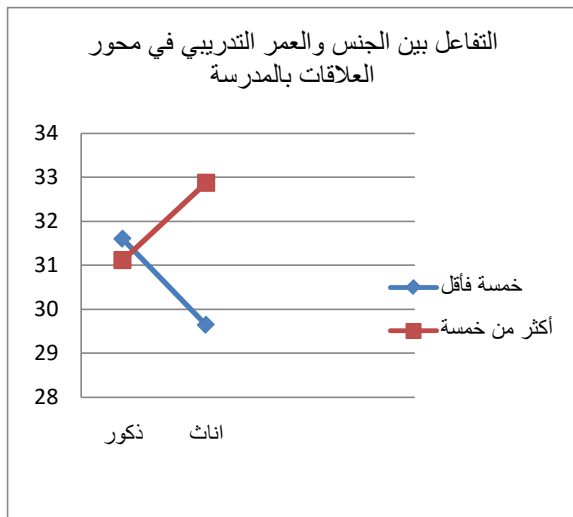
الكلية	ذكور	إناث	الكلية
فردية	30.86	31.24	62.10
جماعية	31.86	31.28	63.14
5 فأقل	31.60	29.64	61.24
أكثر من 5	31.12	32.88	64
الكلية	62.72	62.56	/

وعليه نستنتج أن مستوى العلاقات بالمدرسة لا يختلف باختلاف كل من الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس، وهو يتأثر بالعمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات.

أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين التلاميذ في محور العلاقات بالبيئة المدرسية حسب متغير الجنس إناث / ذكور، وحسب متغير نوع النشاط الرياضي. ويفسر الطالب الباحث هذه النتائج بأن كل من الذكور والإناث لهم إهتمام مشترك بالجو المدرسي ، ويسعون لتكوين أنفسهم وتحقيق وإثبات ذواتهم. كما أن القوانين والنظام المسطر بالمؤسسات التعليمية يسري على جميع التلاميذ بغض النظر عن نوع الجنس، وجميع التلاميذ متساوون في الحقوق والواجبات. أما فيما يتعلق بالفروق حسب متغير العمر التدريبي فكانت النتائج لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات، ويعزو الطالب الباحث هذه النتيجة في كون أن التلميذ الرياضي الذي لديه خبرة وممارسة أكبر، يحظى باحترام وتقدير من قبل زملائه، وغالبا ما تسند له الأدوار القيادية سواء في الفريق أو الجماعة التي ينتمي إليها. ويرى الطالب الباحث أن طول فترة الممارسة أكثر من خمس سنوات تعني القدرة على التكيف ومواجهة الصعاب التي تواجه المتدرب الرياضي، وبالتالي الاستمرارية في النجاح وهذا ما يؤكد "خير الدين عويس" أن التحصيل المرتفع يتبع عادة تقدير ورضا من المحيطين به، سواء من المدرسين أو من الزملاء. وهذا بدوره يؤدي إلى ثقة التلميذ بنفسه وشعوره بالارتياح. (الهلاي، ص162).

ونلاحظ أيضا من الجدول (53) أن القيمة 9.27 دالة عند مستوى 0.05 مما يعني وجود أثر للتفاعل بين الجنس والعمر التدريبي على محور التحرر من الميل للانفراد كما يوضحه الشكل (15).

الشكل (15) يوضح التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي في محور العلاقات بالبيئة المدرسية.



يبين الشكل البياني التفاعل بين كل من متغير الجنس و عدد سنوات الممارسة، حيث نجد أن العلاقات المدرسية تتأثر بالجنس و لصالح الإناث و تتأثر بعدد سنوات الممارسة لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات. وهذا يبين أن الاستمرار في الممارسة الرياضية لسنوات عديدة يساهم في تطوير علاقات التلميذ بالمحيطين به من مدرسين و زملاء بالمدرسة.

المحور السادس: العلاقات بالبيئة المحيطة:

الجدول (55) يوضح العلاقة بين محور العلاقات بالبيئة المحيطة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.05	6.58	10	73	17	ذكور
		20	72	8	إناث
غير دال	2.87	14	76	10	فردى
		15	67	18	جماعى
دال عند 0.05	8.40	23	62	15	5 فأقل
		10	80	10	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيم 6.58 و 8.40 دالة عند مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة العلاقات بالبيئة المحيطة وكل من متغيرى الجنس والعمر التدريبي، بمعنى أن درجة العلاقات بالبيئة المحيطة تتأثر بالجنس وبالعمر التدريبي، وهي درجة مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث، ومرتفعة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات.

بينما نجد القيمة 2.87 غير دالة وعليه فإن درجة العلاقات بالبيئة المحيطة لا تتأثر بنوع النشاط الرياضى الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة.

الجدول (56) يوضح الفرق في مستوى العلاقات بالبيئة المحيطة وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	725.80	01	725.80	57.42	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	0.005	01	0.005	0.004	غير دال
العمر التدريبي	465.12	01	465.12	36.79	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	4.205	01	4.205	0.33	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	45.125	01	45.125	3.57	غير دال
التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي	310	01	310	24.52	دال عند 0.01
التفاعل بين العوامل الثلاث	59.505	01	59.505	4.70	دال عند 0.01
داخل المجموعات	2427.02	199	12.64	/	/

نلاحظ من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العلاقات بالبيئة المحيطة باختلاف الجنس والعمر التدريبي حيث جاءت القيم المحسوبة 57.42 و 36.79 دالة عند مستوى 0.01، مما يعني أن مستوى العلاقات بالبيئة المحيطة يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور ويختلف باختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات. أما بالنسبة للقيمة المحسوبة 0.004 فهي غير دالة إحصائياً وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على مستوى العلاقات مع البيئة المحيطة.

الجدول (57) يوضح المتوسطات الحسابية لمحور العلاقات بالبيئة المحيطة حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

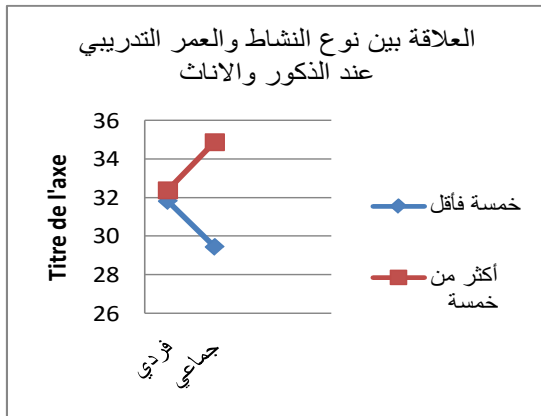
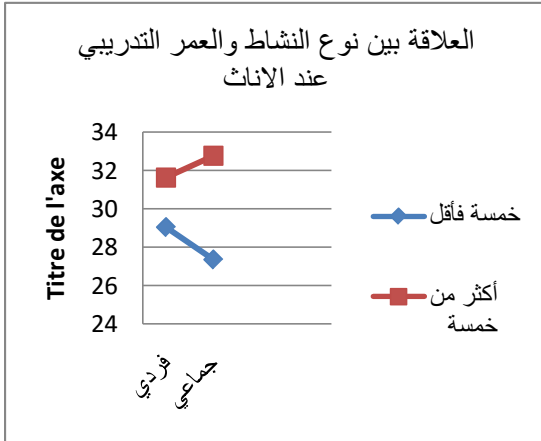
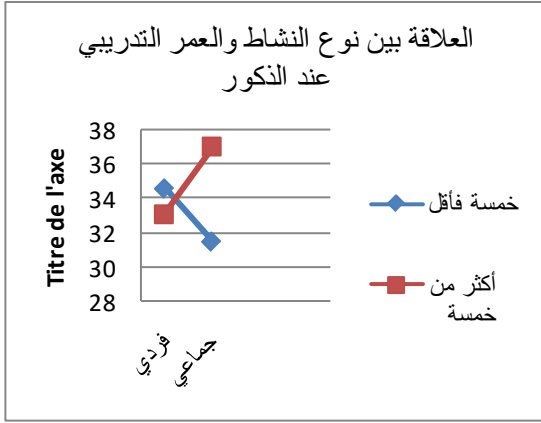
الكلية	ذكور	إناث	الكلية
فردية	33.86	30.34	64.20
جماعية	34.16	30.06	64.22
5 فأقل	32.96	28.20	61.16
أكثر من 5	35.06	32.20	67.26
الكلية	68.02	60.40	/

وعليه نستنتج أن مستوى العلاقات مع البيئة المحيطة يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور ويختلف أيضاً باختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي.

أظهرت النتائج أنه توجد فروق بين الإناث والذكور في محور العلاقات مع البيئة وهذا لصالح الذكور ، ويعزو الطالب الباحث هذه النتيجة في كون أن الذكور يتميزون بحرية أكبر في ممارسة اختياراتهم وهواياتهم سواء في البيت أو خارجه مقارنة بالإناث ، والذكور لهم فرصة أكبر في الإلتقاء بأبناء الحي و تبادل الزيارات فيما بينهم. عكس الأنثى فهي مراقبة جدا في علاقاتها مع محيطها. أما النتائج حسب متغير سنوات الممارسة فكانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات. ويعزو الطالب الباحث هذه النتيجة في كون أن التلميذ الرياضي الذي لديه خبرة وممارسة أكبر يكن له إحترام من قبل أصدقائه بالحي، وغالبا ما يستشار وتسد له الأدوار القيادية في القضايا والأنشطة المتعلقة بالحي الذي يعيش فيه. ويؤكد "محمود عبد الفتاح عنان" أن الممارسة الرياضية تسعى لتحقيق هدف أشمل وهو الارتقاء بإمكانيات الفرد وقدراته الكامنة، وبالتالي الوصول للشخصية الرياضية الكاملة والقادرة على التكيف مع الحياة العامة، أي الشخصية الفاعلة في المجتمع. (عدنان، 1995ص421).

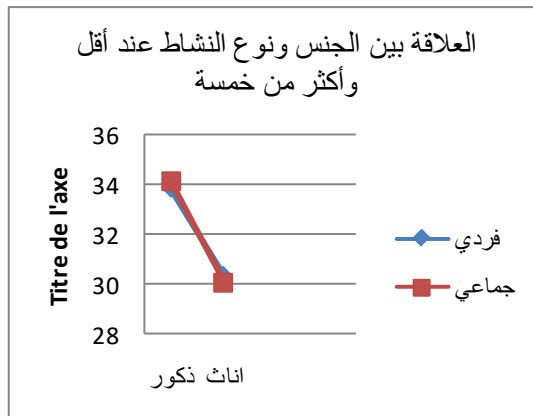
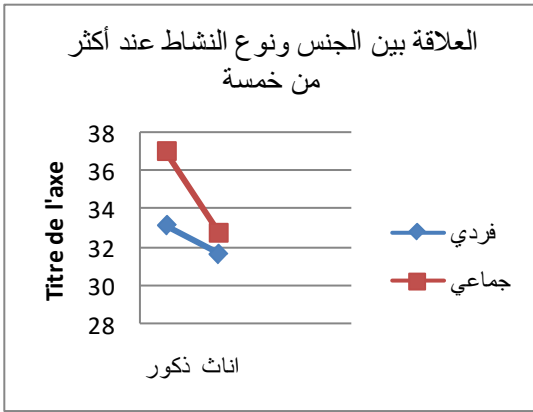
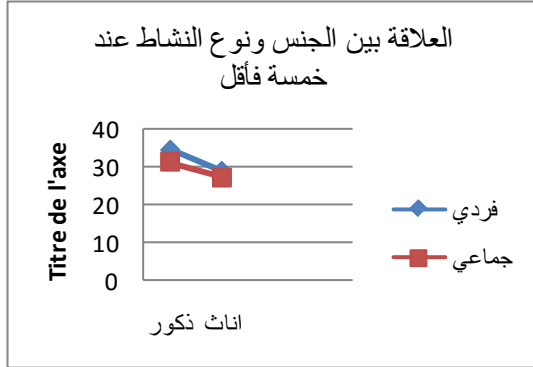
ونلاحظ أيضا من الجدول (56) أن القيم 24.52 و 4.70 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود أثر للتفاعل بين نوع النشاط الرياضي والعمر التدريبي وأيضاً بين العوامل الثلاث في محور العلاقات مع البيئة المحيطة كما يوضحه الشكل (16) و (17).

الشكل البياني رقم (16) يبين التفاعل بين نوع النشاط والعمر التدريبي محور العلاقات بالبيئة المحيطة حسب الجنس



توضح الأشكال البيانية التفاعل بين كل من نوع النشاط الرياضي و متغير عدد سنوات الممارسة حيث نجد أن محور العلاقات بالبيئة المحيطة يتأثر بنوع النشاط حيث كانت لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية. عند كل من الذكور والإناث. الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة. ومنه يمكننا القول أن الأنشطة الرياضية الجماعية و عدد سنوات الممارسة يساهم في رفع مستوى العلاقات الاجتماعية بالبيئة المحيطة من أصدقاء و الجيران بالحي.

الشكل البياني رقم (17) يبين التفاعل بين الجنس ونوع النشاط محور العلاقات بالبيئة المحيطة حسب العمر التدريبي



توضح الأشكال البيانية التفاعل بين كل من نوع النشاط الرياضي و متغير الجنس في محور العلاقات بالبيئة المحيطة، حيث نجد أن مستوى الذكور مرتفع في كل من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية مقارنة بالإناث. ومنه يمكن القول أن الذكور يتميزون بعلاقات اجتماعية أكبر من الإناث. و هذا لما يتميز به الذكور من حرية أكثر في علاقاتهم مع الآخرين و في ممارسة هوايتهم و اختياراتهم خارج البيت و المدرسة.

مجموع محاور التوافق الاجتماعي:

الجدول (58) يوضح العلاقة بين بعد التوافق الاجتماعي وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.01	19.45	8	69	23	ذكور
		26	68	6	إناث
غير دال	3.03	19	68	13	فردى
		12	68	20	جماعى
دال عند 0.05	7.65	20	70	10	5 فأقل
		12	66	22	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيم 19.45 و 7.65 دالة عند مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة التوافق الاجتماعي وكل من متغيري الجنس والعمر التدريبي، وهي درجة مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث، ومرتفعة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات. بينما نجد القيمة 3.03 غير دالة احصائيا وعليه فإن درجة التوافق الاجتماعي لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة بالنسبة لنوعي النشاط.

الجدول (59) يوضح الفرق في مستوى التوافق الاجتماعي وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال عند 0.01	27.53	6543.68	01	6543.68	بين الجنسين
غير دال	0.28	67.28	01	67.28	بين نوعي النشاط
دال عند 0.01	14.91	3544.82	01	3544.82	العمر التدريبي
غير دال	3.96	941.78	01	941.78	التفاعل بين الجنس ونوع النشاط
غير دال	0.77	184.32	01	184.32	التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي
دال عند 0.01	8.51	2022.48	01	2022.48	التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي
غير دال	1.97	468.18	01	468.18	التفاعل بين العوامل الثلاث
/	/	237.67	199	45632.96	داخل المجموعات

نلاحظ من الجدول (59) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الاجتماعي باختلاف الجنس والعمر التدريبي، حيث جاءت القيم المحسوبة 27.53 و 14.91 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى التوافق الاجتماعي يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور ، ويختلف أيضا باختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات. أما بالنسبة للقيمة المحسوبة 0.28 فهي غير دالة احصائيا وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على مستوى التوافق الاجتماعي . كما يوضحه الجدول (60).

الجدول (60) يوضح المتوسطات الحسابية لبعده التوافق الاجتماعي حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

الكلي	إناث	ذكور	
384.34	188.62	195.72	فردى
386.66	185.44	201.22	جماعى
377.08	181.86	195.22	5 فأقل
393.92	192.20	201.72	أكثر من 5
/	374.06	396.94	الكلى

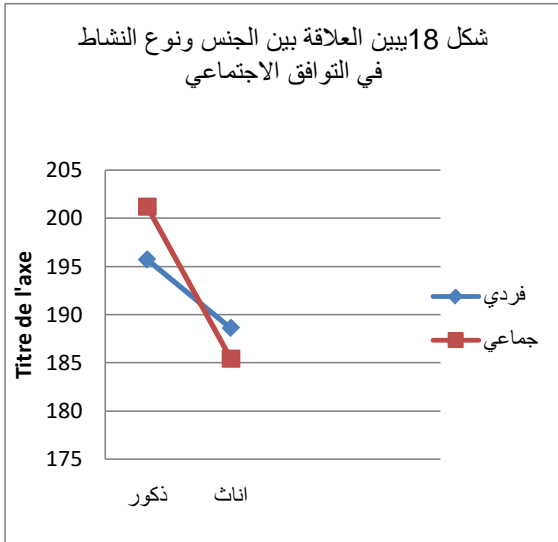
وعليه نستنتج أن مستوى التوافق الاجتماعي يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور وأيضاً باختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي.

ويفسر الطالب الباحث أن الاختلاف في درجة التوافق الاجتماعي بين الجنسين لصالح الذكور، يرجع لأسلوب المعاملة الوالدية وأساليب التربية بالأسرة، بحيث تعطي الحق الأكبر للذكر في الإستقلال والثقة بالنفس، بالمقارنة مع الأنثى التي لا تزال تعاني التفرقة. فنجد أن الذكر لديه حرية تقريبا كاملة في التصرف والخروج لممارسة إختياراته وهواياته، ويجد الفرص المتاحة للمشاركة الإجتماعية ،وتكوين علاقات الصداقة والروابط الإجتماعية ،مما يجعله أكثر قدرة من الأنثى في مشاركة أقرانه في المدرسة وخارجها ،وهذا كله يساهم في تحقيق توافقه الإجتماعي.

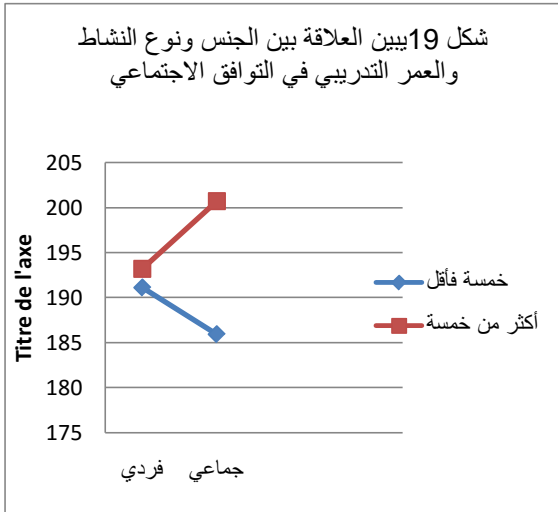
كما كانت النتائج لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات وهذا لما تكسبه الممارسة المستمرة من مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين، واتساع شبكة العلاقات والروابط الاجتماعية لدى الفرد الممارس بانتظام ولمدة أطول. وفي الصدد يشير "أمين فوزي" أن الفرد الذي مارس الرياضة لمدة طويلة وخاض غمار المنافسة في رياضة ما، لا بد وأن تختلف شخصيته عن ذلك الفرد الذي لم يتعامل مع البيئة الرياضية ، أو الذي تعامل معها لمدة قصيرة.

ونلاحظ أيضا من الجدول (59) ان القيم 3.96 و 8.51 دالة عند مستوى 0.05 و 0.01 مما يعني وجود أثر للتفاعل بين الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وبين نوع النشاط والعمر التدريبي على بعد التوافق الاجتماعي كما يوضحه الشكل (18) و (19).

الشكل البياني رقم(18)و(19)يوضح التفاعل بين الجنس والنشاط والعمر التدريبي في بعد التوافق الاجتماعي



الشكل البياني يوضح التفاعل بين كل من متغير الجنس و نوع النشاط الرياضي و متغير سنوات الممارسة، نجد أن التوافق الاجتماعي يتأثر بكل من نوع الجنس لصالح الذكور و يتأثر بعدد سنوات الممارسة لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات. و هذا يبين بأن الذكور يتميزون بتوافق اجتماعي مرتفع مقارنة بالإناث، وذلك لما يتمتع به الذكور من حرية أكثر في علاقاتهم الاجتماعية. كما أن عدد سنوات الممارسة الرياضية يساهم في رفع و تطوير الروابط الاجتماعية لدى التلاميذ المنتظمين في الممارسة الرياضية مقارنة بالتلاميذ الأقل خبرة. و هذا كله يعزز لدى التلميذ الرياضي الرضا عن النفس و الرضا على الآخرين، و تقبل قيم ومعايير المجتمع الذي يعيش فيه مما يحقق له التوافق الاجتماعي.



مجموع التوافق النفسي العام:

الجدول (61) يوضح العلاقة بين التوافق العام وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
دال عند 0.01	23.53	10	69	21	ذكور
		30	67	3	إناث
غير دال	3.51	22	65	13	فردى
		12	71	16	جماعى
دال عند 0.05	6.17	20	69	11	5 فأقل
		10	68	22	أكثر من 5

يتضح من الجدول أن القيم 23.53 و 6.17 دالة عند مستوى 0.01 و 0.05 وهذا يدل على وجود ترابط بين درجة التوافق النفسي وكل من متغيرى الجنس والعمر التدريبي، بمعنى أن درجة التوافق النفسي تتأثر بالجنس وبالعمر التدريبي، وهي درجة مرتفعة عند الذكور مقارنة بالإناث، ومرتفعة عند الممارسين أكثر من خمس سنوات. بينما نجد القيمة 3.51 غير دالة وعليه فإن درجة التوافق النفسي العام لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس وهي درجة متوسطة إلى منخفضة بالنسبة لنوعي النشاط.

الجدول (62) يوضح الفرق في مستوى التوافق العام وكل من الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين الجنسين	22514.42	01	22514.42	26.85	دال عند 0.01
بين نوعي النشاط	44.18	01	44.18	0.05	غير دال
العمر التدريبي	18508.88	01	18508.88	22.05	دال عند 0.01
التفاعل بين الجنس ونوع النشاط	699.38	01	699.38	0.83	غير دال
التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي	46.08	01	46.08	0.05	غير دال
التفاعل بين النشاط والعمر التدريبي	403.28	01	403.28	0.48	غير دال
التفاعل بين العوامل الثلاث	1800	01	1800	2.14	غير دال
داخل المجموعات	161131.36	192	839.22	/	/

ونلاحظ من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي العام باختلاف الجنس والعمر التدريبي حيث جاءت القيم المحسوبة 26.85 و 22.05 دالة عند مستوى 0.01 ، مما يعني أن مستوى التوافق النفسي العام يختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور، وباختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات. أما بالنسبة للقيمة المحسوبة 0.05 غير دالة إحصائياً وعليه لا يوجد تأثير لنوع النشاط الرياضي على مستوى التوافق النفسي العام .

الجدول (63) يوضح المتوسطات الحسابية للتوافق العام حسب الجنس ونوع النشاط والعمر التدريبي.

الكلي	ذكور	إناث	الكلي
775.70	396.60	379.10	فردى
773.86	399.40	374.46	جماعى
755.52	388.86	366.66	5 فأقل
794.04	407.14	386.90	أكثر من 5
/	796	753.56	الكلي

وعليه نستنتج أن مستوى التوافق النفسي العام يختلف باختلاف الجنس حيث نجده مرتفعاً عند الذكور مقارنة بالإناث، وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي، كما أنه لا يتأثر بتفاعل متغير الجنس مع نوع النشاط الرياضي.

ونرى تميز الذكور بمستوى مرتفع في درجة التوافق النفسي العام بأبعاده ، مقارنة بالإناث ، راجع لأسباب تتعلق بالتربية وأساليب التنشئة الاجتماعية، وإلى ما تتعرض له الإناث في مجتمعاتنا المحافظة، وبالخصوص مجتمعاتنا المحلي، بحيث وبالرغم من التفتح الحاصل في الوقت الراهن، إلا أنه في القضايا التي تمس الأنثى أو المرأة بصفة عامة، فنجدها لا تزال تعامل بصورة خاصة مقارنة بالذكر (الرجل). بحيث تمارس عليها الرقابة الصارمة في كل تصرفاتها وتحركاتها من قبل أسرهما، والمجتمع ككل. فعلاقتها محدودة ولا تكاد تتجاوز بعض زميلات الدراسة أو العمل وبعض الأقارب. فهي تعيش في دائرة مغلقة مابين شؤون البيت ومقاعد الدراسة، مما يشكل لديها ضغوطا نفسية تعيق توافقها النفسي والاجتماعي. ومن خلال هذه النتائج وما توصلت إليه بخصوص عدد سنوات الممارسة، تبين أنه توجد علاقة إيجابية بين سنوات الممارسة ونمو وتطور العديد من القدرات سواء على الصعيد البدني والحركي، أو على الصعيد النفسي والعقلي والاجتماعي.

حيث تشير "فلورنس روستن" أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي لها أهمية بالغة في تحسين والحفاظ على اللياقة العامة للشباب، ومن جميع الجوانب كتطوير الوظائف الحيوية والوقاية من الأمراض، كما تساهم في تطوير القدرات العقلية، كما لها منافع على المستوى النفسي والاجتماعي . بحيث تساعد الممارس في التخلص من الأفكار السلبية، وتنمي التحكم في المشاعر، وتعزز الثقة بالنفس والنظرة الايجابية للآخرين وتنمي العلاقات والروابط الاجتماعية. (Rostan, 2011, p. 17).

و يؤكد "Wenkel et Berger" أن الاشتراك الشامل في الأنشطة الرياضية يمكن أن يعزز التطور العاطفي والاجتماعي، والخبرة التي يواجهها الطالب، لها القدرة على التأثير الفعلي والجوهري على تطويره بشكل عام، كما أن الخبرات العديدة التي يكتسبها الطالب جراء المشاركة في البرامج الرياضية، يمكن أن تكون بمثابة لنقل المعارف القيم والمعايير، ويمكن أن تكون تلك القيم الخاصة المنقولة، هي تلك السائدة في ذلك المجتمع. ويشير "عبد المنعم الحنفي" إلى التوافق "على أنه علاقة موائمة وتكيف مع البيئة، منها أن يبقى الفرد على استبقاء حاجاته وإشباعها، وأن يكون بوسعه القيام بما يطلب منه ومواجهة الظروف التي تحيط به، أو التي تفرض عليه، ويقتضى ذلك أن يعدل من سلوكه أحيانا أو تمتد محاولات التعديل إلى البيئة نفسها، حتى يقارب بين إمكاناته وظروفه ويوازن بين حاجاته ومتطلباته، فإن نجح في ذلك وهو غالبا ما ينجح، وإن فشل فهو ما يسمى عدم التوافق" (الحنفي، 1995 ص526).

الفصل الثالث

الإستنتاجات العامة ومناقشة النتائج

- الاستنتاجات العامة

- مناقشة فرضيات البحث

- خلاصة عامة

- توصيات البحث

- الاستنتاجات العامة:

1- إن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي في المدارس الرياضية على اختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وكذا العمر التدريبي يتميزون بدرجة متوسطة في التوافق العام ببعديه الشخصي والاجتماعي، ما عدا محوري الاعتماد على النفس والتحرر من الميل للانفراد بالنسبة للتوافق الشخصي، وكذا محوري المستويات الاجتماعية و العلاقات مع الأسرة بالنسبة للتوافق الاجتماعي فهي درجة متوسطة إلى منخفضة. و يمكن ترتيب المحاور على أساس الفرق في المستوى بالنسبة للتوافق الشخصي كما يلي:

- الاعتماد على النفس.
- الشعور بالانتماء - التحرر من الميل للانفراد - الإحساس بالقيمة- والخلو من الأعراض العصائية.
- الشعور بالحرية.

أما بالنسبة للتوافق الاجتماعي فيمكن ترتيبها كما يلي:

- الشعور بالمسؤولية - العلاقات بالأسرة - العلاقات بالبيئة المحيطة - العلاقات بالمدرسة.
- التحرر من الميول المضادة للمجتمع - المهارات الاجتماعية

2- إن مستوى التوافق النفسي العام يختلف باختلاف الجنس حيث نجده مرتفعا عند الذكور مقارنة بالإناث، كما أنه يتأثر بعدد سنوات الممارسة لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس.

3- يختلف مستوى التوافق الشخصي بمحاورة الستة باختلاف الجنس لصالح الذكور، ويتأثر كذلك بالعمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات ما عدا محور الشعور بالحرية والشعور بالانتماء، وهو لا يختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي، ما عدا الشعور بالانتماء فهو لصالح الألعاب الفردية.

4- يختلف مستوى التوافق الاجتماعي باختلاف الجنس لصالح الذكور ما عدا العلاقات بالمدرسة، أما التحرر من الميول المضادة للمجتمع فهو لصالح الإناث، كما يختلف باختلاف العمر التدريبي لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات ما عدا التحرر من الميول المضادة للمجتمع والعلاقات مع الأسرة، وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي، ما عدا المهارات الاجتماعية والعلاقات مع الأسرة فهو لصالح الألعاب الجماعية.

5- إن لتفاعل الجنس والنشاط الرياضي الممارس أثر على محور التحرر من الميل للانفراد حيث نجد أن النشاطات الفردية والجماعية لها فاعلية في مساعدة الذكور على التحرر من الميل للانفراد مقارنة بالإناث، وله أثر على المستويات الاجتماعية، كما يؤثر على التوافق الاجتماعي.

6- إن لتفاعل الجنس والعمر التدريبي أثر على المستويات الاجتماعية و العلاقات بالمدرسة.

7- إن لتفاعل النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي أثر على كل من الشعور بالانتماء والتحرر من الميل للانفراد، الخلو من الأعراض العصائية، العلاقات بالبيئة المحيطة و التوافق الاجتماعي.

8- إن لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي أثر على الإحساس بالقيمة و الخلو من الأعراض العصابية، الميول المضادة للمجتمع، العلاقات بالأسرة و العلاقات بالبيئة المحيطة.

- مناقشة فرضيات البحث:

1- مناقشة الفرضية الأولى: من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في:- يتميز التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بالثانويات الرياضية بدرجة عالية من التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي).

من خلال ما أدلت به النتائج الجداول رقم (12،15،18) والتي تبين مستوى التوافق النفسي العام بأبعاده الشخصي والاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية بالثانوية الرياضية. فإن النتائج بينت أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي في المدارس الرياضية على اختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وكذا العمر التدريبي يتميزون بدرجة متوسطة في التوافق العام ببعديه الشخصي والاجتماعي، ما عدا محوري الاعتماد على النفس والتحرر من الميل للانفراد بالنسبة للتوافق الشخصي، وكذا محوري المستويات الاجتماعية و العلاقات مع الأسرة بالنسبة للتوافق الاجتماعي فهي درجة متوسطة إلى منخفضة. و عليه كان ترتيب المحاور على أساس الفرق في المستوى بالنسبة للتوافق الشخصي كما يلي:

- الاعتماد على النفس.
- الشعور بالانتماء - التحرر من الميل للانفراد - الإحساس بالقيمة- والخلو من الأعراض العصابية.
- الشعور بالحرية.

أما بالنسبة للتوافق الاجتماعي فكان ترتيبها كما يلي:

- الشعور بالمسؤولية - العلاقات بالأسرة - العلاقات بالبيئة المحيطة - العلاقات بالمدرسة.
- التحرر من الميول المضادة للمجتمع - المهارات الاجتماعية

وهذه النتيجة لا تتطابق مع نتائج الدراسات السابقة والتي أوضحت أن النشاط الرياضي يؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق النفسي بأبعاده لدى الممارسين. ويعزو الطالب الباحث هذه النتيجة ربما إلى طبيعة العينة والظروف المحيطة بها. حيث أن أفراد العينة هم تلاميذ يدرسون و يقيمون إقامة داخلية بالمؤسسات التعليمية، ويخضعون لنظام مبرمج وصارم طيلة أيام الأسبوع. كما أن أوقات الفراغ قليلة جدا، لكي يستمتع التلاميذ بلقاءات فيما بينهم للترفيه والاسترخاء، والتخلص من أعباء الواجبات اليومية والمتمثلة في الدراسة و التدريبات ووقت المذاكرة. الأمر الذي قد يشكل ضغطا نفسيا على التلاميذ وبالتالي يجد من توافقه وتكيفهم النفسي والاجتماعي. وبمراجعة الإطار النظري فإننا نجد أن أغلب البحوث والدراسات على أن الأنشطة الرياضية تعد عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد، من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكيات الطلاب عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

إضافة إلى ما يحققه ممارسة النشاط الرياضي من مردودات صحية جسدية ونفسية للطالب. ولذلك فتطوير العمل في مجال الأنشطة الرياضية المدرسية التي تعد من جملة الوسائل الفعالة لتكوين وتربية الناشئة وكونها فرصة طيبة للقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني لتجنبهم آفة الانحراف مما يعود بالنفع عليهم لأنها تساعدهم على الدراسة والتحصيل وتجعلهم مواطنين صالحين لأنفسهم ولأسرهم ولمجتمعهم. وهذا الذي يؤكد أن الرياضة المدرسية هي البنية الأساسية للحركة الرياضية التي يجب أن نوليها الاهتمام الأكبر لنضمن لحركتنا الرياضية التطور والانتشار. وبناء على ذلك نجد الفرضية القائلة بأن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية يتميزون بدرجة عالية من التوافق النفسي العام بأبعاده الشخصي والاجتماعي لم تتحقق .

2- مناقشة الفرضية الثانية: من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في:- تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين التلاميذ الممارسين حسب الجنس ونوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية) و العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة). إن النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (36،21،24،33) والتي تبين الفروق بين الجنسين في محاور بعد التوافق الشخصي حيث كانت لصالح الذكور في كل من محور الاعتماد على النفس، ومحور الإحساس بالقيمة والتحرر من الميل للإنفراد ومحور الأعراض العصائية، في حين لم توجد فروق بين الإناث والذكور في محور الشعور بالحرية. وفيما يتعلق بالبعد الاجتماعي فكانت النتائج لصالح الذكور كذلك في كل من محور الاعتراف بالمستويات الاجتماعية، ومحور المهارات الاجتماعية ومحور العلاقات بالأسرة، وكذا العلاقات في البيئة المحلية. في حين كانت الفروق لصالح الإناث في محور التحرر من الميول المضادة للمجتمع. أما فيما يتعلق بمحور العلاقات مع البيئة المدرسية فلم تظهر هناك فروق بين الجنسين.

أما نتائج التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي فكانت لصالح الذكور. وهذه النتيجة لم تتطابق مع نتائج دراسة الطالب الباحث (2010) بحيث كانت النتائج لصالح الإناث، ونفسر ذلك أنه قد يرجع إلى ظروف البيئة الدراسية و الإقامة الداخلية بالمدرسة، والبعد عن أفراد الأسرة، كما أنه قد يرجع إلى اختلاف أداة القياس. وهذه النتيجة لم تتفق أيضا مع نتائج دراسة الباحثة " إيثار عبد الكريم 1997" والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في كل مجالات التوافق النفسي العام. وفي نظر الطالب الباحث هذه النتيجة قد ترجع إلى الاختلاف في طبيعة العينة والمرحلة العمرية، وكذلك لاختلاف أداة القياس لمستوى التوافق النفسي.

ونرى أن تميز الذكور بمستوى مرتفع في درجة التوافق النفسي العام بأبعاده، مقارنة بالإناث، راجع لأسباب تتعلق بالتربية وأساليب التنشئة الاجتماعية، وإلى ما تتعرض له الإناث في مجتمعاتنا المحافظة، وبالأخص مجتمعاتنا المحلي، بحيث وبالرغم من التفتح الحاصل في الوقت الراهن، إلا أنه في القضايا التي تمس الأنثى أو المرأة بصفة عامة، فنجدها لا تزال تعامل بصورة خاصة مقارنة بالذكر (الرجل). بحيث تمارس عليها الرقابة الصارمة في كل

تصرفاتها وتحركاتها من قبل أسرتها، والمجتمع ككل. فعلاقتها محدودة ولا تكاد تتجاوز بعض زميلات الدراسة أو العمل وبعض الأقارب. كما أن وقت الفراغ لديها يكاد ينعدم، فهي تعيش في دائرة مغلقة ما بين شؤون البيت ومقاعد الدراسة، مما يشكل لديها ضغوطا نفسية تعيق توافقها النفسي والاجتماعي.

كما أن المعاملة الوالدية وأساليب التربية بالأسرة تعطي الحق الأكبر للذكر في الاستقلال والثقة بالنفس، بالمقارنة مع الأنثى التي لا تزال تعاني التفرقة. فنجد أن الذكر لديه حرية تقريبا كاملة في التصرف والخروج لممارسة اختياراته وهواياته، ويجد الفرص المتاحة للمشاركة الاجتماعية، وتكوين علاقات الصداقة والروابط الاجتماعية، مما يجعله أكثر قدرة من الأنثى في مشاركة أقرانه في المدرسة وخارجها، وهذا كله يساهم في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي.

وتشير في هذا الصدد "كاثرين لانس" أن المجتمع يتأمر لكي يجد من اكتشاف المرأة لقدراتها، ويرى أن نشاطها يتمثل في الأعمال المنزلية، فلماذا لا يسمح لها بممارسة هواياتها ومزاولة الأنشطة الرياضية المنظمة. فالمرأة تستفيد من الرياضة إستفادة عظيمة شأنها في هذا شأن الرجل". (بولس، 2014، صفحة 04).

ومن خلال نتائج الجداول رقم (36، 33، 21، 24، 27) والتي تضمن الفروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية والممارسين للأنشطة الجماعية، في مستوى التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي، نجد أن النتائج بينت عدم وجود فروق بين التلاميذ الممارسين في بعد التوافق الشخصي في المحاور التالية محور الاعتماد على النفس، ومحور الإحساس بالقيمة والشعور بالحرية والتحرر من الميل للإنفراد ومحور الخلو من الأعراض العصبائية. في حين وجدت فروق لصالح ممارسي الأنشطة الفردية في محور الشعور بالانتماء. أما في بعد التوافق الاجتماعي فظهرت النتائج بعدم وجود فروق في محور الاعتراف بالمستويات الاجتماعية، والتحرر من الميل للانفراد ومحور العلاقات مع المدرسة والعلاقات مع البيئة المحلية. في حين كانت الفروق لصالح الأنشطة الجماعية في محاور اكتساب التلميذ للمهارات الاجتماعية والعلاقات مع الأسرة، أما نتائج الاختبار الكلي ببعديه الشخصي والاجتماعي، فلم تظهر أي فروق بين الممارسين في مختلف الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية.

وبالتالي يمكننا القول بأن ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف ألوانها المتعددة تساهم في تكوين الشخصية المتزنة من جميع النواحي، البدنية، الفكرية والنفسية والاجتماعية. حتى في الرياضات الفردية فإن الفرد لا يمارسها بمعزل عن الآخرين، بل يمارسها بصفته عضو في جماعة أو فريق، أو نادي يحمل اسمه وينتمي إليه.

إن نتائج هذه الدراسة لم تتطابق مع نتائج دراسة "بدر الدين طارق" (1986) والذي توصل إلى وجود فروق بين الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية في القدرات العقلية والقدرة اللغوية، كما أنها لم تتطابق مع نتائج دراسة "عبد الرحيم دباب" 1991 والذي أكد نتائج دراسته أن الأنشطة الفردية هي الوحيدة التي كان لها الأثر الإيجابي في رفع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين.

وفي هذا الصدر تشير الدراسات والبحوث أن لكل نشاط رياضي خصائصه ومميزاته وكل فرد يختار النوع النشاط الذي يشبع حاجاته وميوله، ويحقق رغباته وأهدافه. وهذه الأنشطة تهدف جميعها إلى تكوين الشخصية المتزنة والمتكاملة.

ومن خلال نتائج الجداول رقم (36، 21، 24، 33) والتي تبين الفروق في مستوى التوافق الشخصي بأبعاده حسب عدد سنوات الممارسة، حيث كانت النتائج لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات وهذا بالمحاور كل من محور الاعتماد على النفس، محور الإحساس بالقيمة، التحرر من الميل للإنفراد، ومحور الخلو من الأعراض العصبية، في حين لم تظهر الفروق في كل من محور الشعور بالحرية ومحور الشعور بالانتماء. كما كانت الفروق أيضا في بعد التوافق الاجتماعي لصالح تلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات في محاور كل من الاعتراف بالمستويات الاجتماعية ومحور اكتساب التلميذ للمهارات الاجتماعية، ومحور العلاقات مع المدرسة والعلاقات مع البيئة. في حين لم تظهر الفروق في محور الميول المضادة للمجتمع والعلاقات مع الأسرة، وفي مجموع نتائج المقياس فكانت النتائج كذلك لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة في مستوى التوافق العام ببعديه الشخصي والاجتماعي.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة "بدر الدين طارق" (1986) الذي أكدت نتائج دراسته أن هناك علاقة إيجابية بين عدد سنوات الممارسة وتطور القدرات العقلية والنفسية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية. ومراجعة الإطار النظري نجد أن هناك العديد من الأبحاث والدراسات التي أشارت إلى أهمية التدريب والممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي في تحسين قدرات التلميذ البدنية والنفسية والفكرية.

حيث يشير "أمين فوزي" أن الفرد الذي مارس الرياضة لمدة طويلة وخاض غمار المنافسة في رياضة ما لا بد وأن تختلف شخصيته عن ذلك الفرد الذي لم يتعامل مع البيئة الرياضية، أو الذي تعامل معها لمدة قصيرة. (فوزي، 2003، صفحة 63).

وبالتالي يمكننا القول أن الفرضية تحققت في متغيري الجنس و العمر التدريبي ماعدا متغير نوع النشاط الرياضي.

3- مناقشة الفرضية الثالثة: من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت و المتمثلة في:

- هناك أثر لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.

تبين الجداول رقم (60، 42، 33) أن لتفاعل الجنس والنشاط الرياضي الممارس أثر على محور التحرر من الميل للإنفراد حيث نجد أن النشاطات الفردية والجماعية لها فاعلية في مساعدة الذكور على التحرر من الميل للإنفراد مقارنة بالإناث، وله أثر على الاعتراف بالمستويات الاجتماعية، كما يؤثر على التوافق الاجتماعي.

حيث أظهرت تميز الذكور بدرجة مرتفعة في محور التحرر من الميل للإنفراد مقارنة بالإناث، يعزو الطالب الباحث أن هذا راجع إلى تعدد العلاقات الاجتماعية للذكور سواء بالمدرسة أو خارجها، وانتمائهم لجماعات متعددة من الأصدقاء، الأمر الذي يعينهم على التحرر من الانعزال والانطواء أكثر من الإناث، اللاتي تعتبر

علاقتهم الاجتماعية جد محدودة، وهذا راجع أيضا لطبيعة وثقافة المجتمع الذي نعيش فيه، والذي يعطي الأفضلية للذكر.

وتبين نتائج الجدول رقم (42) التفاعل بين متغير الجنس و نوع النشاط الرياضي، حيث كان له أثر على الاعتراف بالمستويات الاجتماعية لصالح الذكور وفي هذا المحور يشير "عطية محمود هنا" أن الاعتراف بالمستويات الاجتماعية يعني مدى شعور المراهق بادراك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم، كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو صواب وما هو خطأ من وجهة نظر الجماعة كما أنه يتقبل أحكامها برضا". وعليه نرى أن الذكور لهم القدرة أكثر من الإناث في الاعتراف بالمستويات الاجتماعية، ويدركون حقوق الآخرين ويتنازلون عن بعض المصالح الفردية لصالح الجماعة.

كما نجد أيضا أن هناك تفاعل بين متغير الجنس و نوع النشاط الرياضي، حيث كان له أثر على التوافق الاجتماعي، وهذا كما بينه الجدول رقم (60) ومنه يمكننا القول أن الأنشطة الرياضية فردية كانت أم جماعية، تتيح لدى ممارستها فرص بناء العلاقات الجماعية والإنسانية، واكتساب صداقات جديدة والتفاعل مع البيئة سواء الأسرة أو المحيط الخاص بالفريق المنتمي إليه بشكل متبادل، للتأثر بها والتأثير فيها والانسجام معها، أي يصبح الرياضي يمتلك مهارات اجتماعية للتعامل والاحتكاك بالبيئة. وهذا ما يؤكد في هذا الصدد يشير " يوسف ميخائيل أسعد" أن التوافق الاجتماعي هو الشعور بالانتماء إلى المجتمع، والتفاعل المستمر معه سواء كان هذا التفاعل في شكل علاقات خارجية أو اتصالات مباشرة. (النيال، 2002 صفحة 147).

والنشاط الرياضي ميدان خصب وثرى بعلاقات التفاعل بين الممارسين. حيث يؤكد "تشارلز بيوتشر" بأن الأنشطة الرياضية تعمل على تدعيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة، حيث أن علاقة الجماعة بالنشاط الرياضي فيها مجال واسع للاختيار، مع توافق في الميول والنزعات بين أفراد الجماعة، بما يضمن قيام الصداقة والود والإخاء، كما تعمل هذه الأنشطة على تنمية المواهب والاستعدادات الفردية من خلال ممارسة الأفراد لهذه الأنشطة. (علي، 2003 صفحة 165). وبناء على ماتقدم نجد أن الفرضية تحققت.

4- مناقشة الفرضية الرابعة: من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في:- إن لتفاعل الجنس والعمر التدريبي أثر على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.

حيث بينت نتائج الجدول رقم (42) أن محور الاعتراف بالمستويات الاجتماعية يتأثر بتفاعل الجنس لصالح الذكور، ويتأثر بالعمر التدريبي حيث كانت لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات. أي أن عدد سنوات الممارسة يساهم في رفع مستوى اعتراف التلميذ بالمستويات الاجتماعية، و تكسبه احترام الآخرين والمحافظة على حقوقهم، و يدرك قيم الأمانة و معايير ما هو صح و ما هو خطأ. و يتعلم الطاعة والامتثال لرأي الجماعة.

وبمراجعة الإطار النظري للدراسة وحسب ما أشار إليه الباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية نجد أن الممارسة الرياضية المستمرة ولأطول فترة، لا بد وأن تساهم في صقل وتهذيب الفرد الممارس وذلك بإكسابه الصفات الاجتماعية، وحسن التعامل مع الآخرين وإدراك حقوقهم ومستوياتهم، وتعلمه النظرة الايجابية والقضاء على الأفكار السلبية والتحرر من الفردية والعمل للصالح العام. مما يؤهلهم إلى تعزيز تماسك الجماعة والالتزام بالمهام والمسؤوليات المحددة بشكل جيد مع إتباع الآداب الاجتماعية العالية.

أما نتائج الجدول رقم (54) التي تبين التفاعل بين الجنس والعمر التدريبي في محور العلاقات بالمدرسة. حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين التلاميذ في محور العلاقات بالبيئة المدرسية حسب متغير الجنس إناث / ذكور. ونفسر هذه النتيجة في كون أن كل من الذكور والإناث لهم إهتمام مشترك بالجو المدرسي ، ويسعون لتكوين أنفسهم وتحقيق وإثبات ذواتهم. كما أن القوانين والنظام المسطر بالمؤسسات التعليمية يسري على جميع التلاميذ بغض النظر عن نوع الجنس، وجميع التلاميذ متساوون في الحقوق والواجبات.

أما فيما يتعلق بالفروق حسب متغير العمر التدريبي فكانت النتائج لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات، ويعزو الطالب الباحث هذه النتيجة في كون أن التلميذ الرياضي الذي لديه خبرة وممارسة أكبر، يحظى باحترام وتقدير من قبل زملائه، وغالبا ما تسند له الأدوار القيادية سواء في الفريق أو الجماعة التي ينتمي إليها. كما أن طول فترة الممارسة أكثر من خمس سنوات تعني القدرة على التكيف ومواجهة الصعاب التي تواجه المتدرب الرياضي، وبالتالي الاستمرارية في النجاح.

وهذا ما يؤكد "خير الدين عويس" أن التحصيل المرتفع يتبع عادة تقدير ورضا من المحيطين به، سواء من المدرسين أو من الزملاء. وهذا بدوره يؤدي إلى ثقة التلميذ بنفسه وشعوره بالارتياح. (الهلاي، صفحة 162). ويرى "الشافعي 2004" بأن النشاط الرياضي بمختلف ألوانه ومجالاته المتنوعة، يكسب الممارسين له الكثير من العادات والصفات الاجتماعية. لاسيما التوافق الاجتماعي والدراسي. باعتبار أن ممارسة الأنشطة الرياضية تهيئ للفرد فرص العمل مع الجماعة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة خبراته وتقوية شخصيته، وهذا يجعله أكثر دافعية لممارسة الرياضة ، فضلا عن تحقيق ميوله وحاجاته عن طريق اللعب، وما اللعب إلى تعبير عن قيم وثقافته وهي انعكاس حقيقي للتنشئة الاجتماعية، فالألعاب تعين الفرد على التوافق والتكيف مع المحيط، وتعكس معايير الضبط الاجتماعي". وبناء على ماتم عرضه نجد أن الفرضية تحققت.

5- مناقشة الفرضية الخامسة: من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت و المتمثلة في:

- يؤثر تفاعل نوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.

من خلال نتائج الجداول رقم (30،33،36) والتي تبين التفاعل بين نوع النشاط الرياضي و العمر التدريبي في محوري الشعور بالانتماء والتحرر من الميل للانفراد و الخلو من الأعراض العصابية المتعلقة ببعد التوافق الشخصي. وكذلك نتائج الجدول رقم (57) والتي تبين التفاعل بين نوع النشاط الرياضي و العمر التدريبي في محور العلاقات

بالبيئة المحيطة المتعلق ببعد التوافق الاجتماعي، حيث أكدت النتائج أن لتفاعل النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي أثر على كل من الشعور بالانتماء والتحرر من الميل للانفراد، الخلو من الأعراض العصابية، العلاقات بالبيئة المحيطة و التوافق الاجتماعي.

يرى الطالب الباحث أن الذكور مع اتساع المحيط الاجتماعي لهم مقارنة بالإناث. فإنهم يشعرون بالانتماء أكثر ولهم علاقة جيدة مع المحيط سواء مدرسين أو زملاء أو مدرين. ويرى "حمدان ساري أحمد" أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تهيئ كثيراً من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات النفسية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السامية. (سليم، 2001 صفحة 103).

ونجد كذلك أنهم أكثر تحرراً من العزلة والإنطواء، كما أن الذكور أقل عرضة للأعراض العصابية و الإضطرابات النفسية المتمثلة في مشاعر الخوف والقلق والوحدة. و يتفق "ريتشارد ألدرمان" مع "فرويد" (Richard et Freud) في اعتبار أن اللعب و النشاط الرياضي كمخفض للقلق و التوتر، الذي هو وليد الإحباط ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، وبفضل اللعب و النشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم و تقويم إمكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار".

بالإضافة إلى أن ذوي الممارسة أكثر من خمس سنوات يتبعون سلوكيات منظمة للتقليل وتفادي الأعراض العصابية وهذه السلوكيات يتم اكتسابها من خلال التعلم والممارسة المستمرة. ويشير في هذا الصدد "عزت محمود كاشف" أن الرياضيون الأقل خبرة مقارنة بالناضجين الأكثر خبرة، يحتاجون دائماً إلى الرعاية والنصيحة، وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلاً خلال حصص التدريب وكذلك المسابقات، الأمر الذي يقتضي من المرابي أو المدرب ضرورة متابعة تصرفاتهم وأفعالهم بقصد المساعدة على تنمية ثقتهم بأنفسهم، ويتم ذلك الدعم أو النصيحة من خلال المناقشات الفردية مع المدرب أو بين الرياضي الأكثر خبرة ونضجاً، والرياضي الأقل خبرة، (كاشف، 1999 صفحة 20).

وبالتالي فإن الأكثر خبرة يتميزون بعلاقات اجتماعية أكثر مما يكسبهم مهارات التعامل مع الآخرين من المحيطين بهم في بيئتهم المحلية، من الأصدقاء بالحي مما ينعكس على تحررهم من الانفراد والعزلة وتعزيز الروابط الاجتماعية وبالتالي تحقيق توافقه الاجتماعي.

ونرى تميز التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية بمستوى مرتفع في محور الشعور بالانتماء مقارنة بتلاميذ الأنشطة الجماعية، في كون أن فرق الأنشطة الفردية لديها نتائج وألقاب على المستوى المحلي والدولي. مما يساهم ذلك في تعزيز الشعور بالانتماء لديهم.

6- مناقشة الفرضية السادسة: من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت و المتمثلة في:-

- يوجد أثر لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.

على ضوء نتائج الجداول رقم (24،36) والتي تبين التفاعل بين متغير الجنس و نوع النشاط الرياضي و العمر التدريبي في محوري الإحساس بالقيمة و الخلو من الأعراض العصبية المتعلقة ببعده التوافق الشخصي، أظهرت أن لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي أثر على الإحساس بالقيمة و الخلو من الأعراض العصبية.

حيث ترى " سهير كامل أحمد " أن البعد الشخصي للتوافق هو المقدرة على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل بصفة إيجابية وتمثل في:- الإحساس بالقيمة الذاتية: شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنه يرويه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به. شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية. - الخلو من الأمراض العصبية: أي يتمتع بحب عائلته ويشعر بأنه مرغوب ولا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى المشاكل النفسية. (سهير أحمد، 2001 صفحة 53).

ودلت نتائج البحوث والدراسات أن الإلتزام والإستمرار في الممارسة الرياضية لا يقتصر على تنمية اللياقة البدنية والوظيفية فحسب، بل يتعدى ذلك ليشمل الصحة النفسية والعقلية. حيث تؤدي الممارسة الرياضية إلى خفض التوتر وتساعد في التخلص من بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب والضغط النفسي و الشعور بالوحدة. حيث تشير "فلورنس روستن أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي لها أهمية بالغة في تحسين والحفاظ على اللياقة العامة للشباب ومن جميع الجوانب كتطوير الوظائف الحيوية والوقاية من الأمراض، كما تساهم في تطوير القدرات العقلية و لها منافع على المستوى النفسي والاجتماعي. بحيث تساعد الممارس في التخلص من الأفكار السلبية، وتنمي التحكم في المشاعر، وتعزز الثقة بالنفس والنظرة الايجابية للآخرين وتنمي العلاقات والروابط الاجتماعية. (Rostan, 2011, p.17).

ويشير كذلك كل من " محمد حسن علاوي " و "أحمد أمين فوزي" أن الممارسة الرياضية المنتظمة و لمدة طويلة نسبيا تكسب الفرد الممارس لها العديد من السمات الشخصية، و التي منها اكتساب الثقة بالنفس و الإحساس بالقيمة الذاتية.

كما تبين كذلك نتائج الجداول رقم (48،51،57) والتي تبين التفاعل بين متغير الجنس و نوع النشاط الرياضي و العمر التدريبي في محاور كل من التحرر من الميول المضادة للمجتمع، العلاقات بالأسرة و العلاقات بالبيئة المحيطة المتعلقة ببعده التوافق الاجتماعي، فقد أظهرت نتائجها أن لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي

الممارس والعمر التدريبي أثر على التحرر من الميول المضادة للمجتمع و العلاقات بالأسرة و العلاقات بالبيئة المحيطة.

وهذا بين تفاعل العوامل الثلاث أي متغير الجنس و نوع النشاط الرياضي الممارس و العمر التدريبي، وذلك يعني أن ممارسة الأنشطة الرياضية ولسنوات عديدة تتيح لدى ممارسيها فرص بناء العلاقات الجماعية والإنسانية، واكتساب صداقات جديدة والتفاعل مع البيئة سواء الأسرة أو المحيط الخاص بالفريق المنتمي إليه بشكل متبادل، للتأثر بها والتأثير فيها والانسجام معها، أي يصبح الرياضي يمتلك مهارات اجتماعية للتعامل والاحتكاك بالبيئة المحيطة، مما يساهم في تحرر التلميذ الرياضي من الميول والأفكار المضادة للمجتمع.

ويتأكد هذا الرأي من خلال ما أشار إليه الدكتور "أسامة كامل راتب" في أن شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية تتوقف على حسن سلوكه الذي يكتسبه في أثناء حياته من خلال المشاركة العملية في لون من ألوان النشاط البدني الرياضي، حيث يكتسب من خلاله الكثير من المهارات الاجتماعية التي تدعم حياته وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام، واحترام الغير والاعتزاز بالانتماء للجماعة، والإخلاص لها، مما يؤثر تأثيراً فاعلاً في تدعيم شخصيته في التماسك الاجتماعي فضلاً عن انسجام أفرادها، أضف إلى ذلك أن هذه المزاولة تؤدي إلى خفض التوتر وتساعد في التخلص من بعض الأمراض النفسية. (راتب، 1999 ص 107).

وفي هذا الصدد يضيف أيضا "كارتر" 1987 أن للنشاط الرياضي أثارا نفسية واجتماعية متنوع في حدتها وأتماطها تبعا للعمر والخبرة، بحيث أن الانتظام في الممارسة الرياضية ولمدة طويلة تؤدي إلى الاستمتاع بالسعادة وزيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الجماعي. وعلى ضوء على ماتم عرضه من نتائج نجد أن الفرضية تحققت.

- الخلاصة العامة :

أشار " لايمان " أن أي نوع من النشاط يؤدي إلى إشباع الدوافع الفسيولوجية والحاجات النفسية يعتبر وسيلة قيمة للصحة النفسية والعقلية، ويعتبر النشاط الرياضي من أفضل مواد المناهج التربوية في إتخاذ هذه الوظيفة. وأشار "مورهاوسن" More Houssen" كذلك أن النشاط الممتع كالألعاب الرياضية والمباريات يؤدي إلى تخفيف التوتر والضغوط النفسية، ويحقق الإلتزان النفسي والإنفعالي. (رشوان، 2008ص218).

يرى الطالب الباحث من خلال ما تقدم من دراسات وبحوث حول الأنشطة الرياضية، أن النشاط الرياضي لم يهمل النواحي الذاتية في الفرد، فقد قسمت ميادين الألعاب الرياضية على ألعاب رياضية فردية تنمي في الفرد الممارس لها الإقدام والشجاعة والإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، وألعاب جماعية يتدرب من خلالها على التخطيط التعاوني وتطبيق الخطة معا، فتتقوى لديه روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسكه. وعلى ضوء ما تقدم جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية بالثانويات الرياضية الوطنية، وكان الهدف منها مدى إسهام الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في تحقيق التوافق النفسي لدى التلاميذ، باعتبار أنهم يعيشون في مرحلة عمرية، يطلق عليها علماء النفس بأنها مرحلة عواصف وتوتر، وهي مرحلة حرجة في حياة الفرد. وكان الهدف أيضا تحديد الفروق بين الممارسين في مستوى التوافق النفسي العام بأبعاده الشخصي والاجتماعي تبعا لعدة متغيرات، منها متغير نوع النشاط الرياضي الممارس، ومتغير العمر التدريبي ومتغير الجنس، وأعتمد الطالب الباحث على عينة من تلاميذ الثانويات الرياضية، لكل من ثانوية البليدة وثانوية الدارورية، إناث وذكور موزعين على الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية.

ولأجل تحديد مستوى التوافق النفسي العام لدى العينة، إستخدم الطالب الباحث إختبار التوافق النفسي للدكتور " محمود عطية هنا" للمرحلة الثانوية، معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. وبعد جمع المعطيات وتحليلها بوسائل إحصائية مناسبة لذلك، توصل الطالب الباحث بأن التلاميذ الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية يتميزون بمستوى توافق نفسي متوسط.

كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية في نتائج إختبار التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي. في حين كانت النتائج لصالح الذكور في مستوى التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي. و النتائج حسب متغير العمر التدريبي فكانت لصالح التلاميذ الأكثر سنوات ممارسة. وعلى ضوء هذه النتائج يرى الطالب الباحث أن الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة وما يصاحبها من نشاط عقلي وانفعالي يساعد حتما على الاستمرار في الاعتماد على النفس، مما يزيد في الثقة بالنفس ويشجع على التوافق والاندماج مع المجتمع، وينمي العلاقات الاجتماعية والاستمتاع بمصاحبة الآخرين، ومواجهة تحديات الحياة المختلفة.

ويشير " أمين أنور الخولي " أن هناك قيم نفسية تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه، أي المجتمع الكبير. من خلال المشاركة الفعلية في هذه الأنشطة، ومن هذه القيم النفسية : تحسين مفهوم الذات النفسية والجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والتطبيع الاجتماعي. (الخولي، 1994ص23)

ويشير أيضا " عبد الحميد الشرف " أنه من خلال ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية التي يفضلها تتحقق التنمية النفسية، فبذلك يشعر بالسرور والرضا، وخبرات النجاح التي تصادفه بتشجيع الآخرين له في الملعب، يعوض الكثير من حالات الفشل التي تصادفه في بعض الجوانب من حياته، فبذلك يتحقق الإلتزان النفسي، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعلم الفرد قيم إجتماعية كثيرة، فهو يتعلم إحترام الغير، والطاعة والامثال للأوامر والوفاء للجماعة، وكل هذه القيم يحتاجها المجتمع الذي سيتعامل معه بعد ذلك. (شرف، 2001ص23). وتؤكد أيضا في هذا الصدد "نوال عطية " أنه كلما كان أفراد المجتمع ذوو قدرة على التوافق النفسي، سواء كان ذلك مع أنفسهم أو مع المجتمع، كلما أرتفع شأن هذا المجتمع من حيث قلة المشكلات الاجتماعية المتعددة ، والتي تهدد حياة المجتمع من كل جوانبه، التعليمية والوظيفية، الاقتصادية ، السياسية والحضارية يوجه عام. (محمد، 2011 صفحة 11)

- التوصيات والإقتراحات: على ضوء النتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بمايلي:

- 1- على الأولياء والمربين الإهتمام بالفتى المراهق وذلك بفسح المجال للتعبير عن آرائه وميولاته.
- 2- التنسيق المستمر بين الأولياء و المدرسين والإداريين بالمدرسة في متابعة الأبناء، والبحث الدائم عن أفضل السبل لحل مشكلاتهم .
- 3- توعية أولياء التلاميذ بمدى أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية و تطوير الصحة البدنية و النفسية، وذلك لغرض زيادة الإهتمام بهذا النشاط، وتشجيع أبنائهم على الممارسة.
- 4- الإهتمام بدراسة الخصائص العمرية لكل مرحلة عمرية، وإدراجها ضمن مقررات تكوين الأساتذة والمدرسين بالمجال الرياضي .
- 5- على المدرسين والمربين الإهتمام بالجانب النفسي أثناء التخطيط للوحدات التدريبية.
- 6- التنوع في أساليب التدريب أثناء الحصص، واستخدام أنشطة تدعم العمل والتواصل والتفاعل الجماعي، خاصة لممارسي الأنشطة الرياضية الفردية.

إقتراحات: يقترح الطالب الباحث بعض الدراسات المستقبلية التالية:

- إجراء هذه الدراسة على مراحل عمرية أخرى، كالتعليم المتوسط، والجامعي، وبالأندية الرياضية.
- إجراء دراسات حول علاقة المستوى المهاري بالتوافق النفسي.
- إجراء دراسات مقارنة بين الرياضات الفردية فيما بينها، و الجماعية فيما بينها على التوافق النفسي.

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية

- ملخص البحث باللغة الفرنسية

- ملخص البحث باللغة الإنجليزية

- ملخص البحث باللغات العربية والأجنبية:

إن تحقيق التوافق النفسي أمر مهم في حياة الإنسان، وهو أمر اعتنى به العديد من العلماء و الباحثين. حيث يعد التوافق النفسي من المواضيع الهامة و المركزية في علم النفس بصورة عامة، وفي مجال الصحة النفسية بصورة خاصة. و للتوافق النفسي عدة تعاريف نجد من بينها أنه يعني قدرة الفرد على تقبل ذاته و تقبل الآخرين، والقدرة على إشباع حاجاته و دوافعه بما يتناسب مع قيم و نظم المجتمع الذي يعيش فيه. بناءً على ما تقدم تناول الطالب الباحث هذه الدراسة، من أجل معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة الفردية و الجماعية على حد سواء، في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين بالمدارس الرياضية الوطنية. وتمثلت أهداف الدراسة فيما يلي: - تحديد مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على مستوى التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- تحديد كذلك الفروق بين كل من متغير نوع النشاط الرياضي (رياضات فردية - رياضات جماعية) وأثر متغير العمر التدريبي و المتمثل في عدد سنوات الممارسة (الخبرة) وأثر متغير الجنس. للوصول لهاته الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. معتمداً على مقياس لاختبار التوافق النفسي للدكتور "محمود عطية" المقتبس من اختبار كالفورنيا للشخصية.

وعلى هذا الأساس طرح الباحث جملة من التساؤلات المتمثلة في:

وعليه نطرح الأسئلة التالية :

1. ما هي درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية بالثانويات الرياضية الوطنية؟
2. هل يختلف التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) باختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي؟
3. هل لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس أثر على التوافق النفسي؟
4. هل لتفاعل الجنس والعمر التدريبي أثر على التوافق النفسي؟
5. هل لتفاعل نوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي أثر على التوافق النفسي؟
6. هل لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي أثر على التوافق النفسي؟

الأهداف:

1. قياس درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية.
2. التعرف على أثر كل من الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية.
3. معرفة أثر تفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس على التوافق النفسي.
4. معرفة أثر تفاعل الجنس والعمر التدريبي على التوافق النفسي.
5. معرفة أثر تفاعل نوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على التوافق النفسي.
6. معرفة أثر تفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على التوافق النفسي.

- الفرضيات:

1. يتميز التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بالثانويات الرياضية بدرجة عالية من التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي).
2. تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين التلاميذ الممارسين حسب الجنس ونوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية) والعمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة).
3. هناك أثر لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.
4. إن لتفاعل الجنس والعمر التدريبي أثر على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.
5. يؤثر تفاعل نوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.
6. يوجد أثر لتفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي على بعض أبعاد ومحاور التوافق النفسي.

وقد تم تقسيم البحث إلى بابين، تضمن **الباب الأول** الدراسة النظرية وتضمنت أربعة فصول:

- **الفصل الأول:** تناولنا فيه مفهوم النشاط البدني الرياضي أهدافه وخصائصه وأهميته في الحياة العامة والحياة المدرسية.

- **الفصل الثاني:** تضمن عرض مفصل لموضوع التوافق النفسي أبعاده و مجالاته، و علاقته بالنشاط الرياضي.

- **الفصل الثالث:** ثم التطرق إلى خصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة، ومظاهر النمو المختلفة، وأهمية الممارسة الرياضية في المرحلة.

- **الفصل الرابع:** تم فيه عرض مختلف الدراسات والبحوث المشابهة والتي لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية.

أما الباب الثاني فتضمن الدراسة الميدانية وتضمنت ثلاثة فصول:

– الفصل الأول: وتناولنا فيه عرض منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

– الفصل الثاني: تضمن عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها بعد إجراء الدراسة الأساسية.

– الفصل الثالث: شمل الاستنتاجات العامة. وقمنا بمناقشتها ومقارنتها مع الفرضيات المقترحة. ثم تم وضع خلاصة عامة للبحث، تليها جملة من التوصيات والاقتراحات.

وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة والتي بلغ عددها 200 تلميذ و تلميذة، المتدرسين بالثانويات الرياضية الوطنية بالبليدة والدرارية بالجزائر العاصمة. موزعة على مجموعتين، مجموعة تمارس الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة). و مجموعة ثانية تمارس الأنشطة الرياضية الفردية (ألعاب القوى، الجمباز، الجودو و الكراتي دو). وتم إجراء الدراسة الأساسية للبحث. حيث تم توزيع الاستبيان الخاص بالتوافق النفسي العام للدكتور “محمود عطية هنا” المقتبس من اختبار كالفورنيا للشخصية. والذي يحتوي على قسمين، القسم الأول يقيس مستوى التوافق الشخصي، والقسم الثاني يقيس مستوى التوافق الاجتماعي. ويتضمن كل قسم ست محاور، وفي كل محور يحتوي 15 عبارة.

و بعد هذا تم جمع وتفريغ الإجابات وتصحيحها، ومعالجتها إحصائيا باستخدام وسائل مناسبة قصد تحليل ومناقشة نتائج البحث، حيث أسفرت النتائج على أن:

– يتميز التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي في المدارس الرياضية على اختلاف الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وكذا العمر التدريبي بدرجة متوسطة في التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي.

– عدم وجود فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية في نتائج الاختبار الكلي للتوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي

– توجد فروق لصالح التلاميذ الممارسين لأكثر من خمس سنوات ممارسة في مجموع نتائج اختبار مستوى التوافق العام ببعديه الشخصي والاجتماعي .

– توجد فروق لصالح الذكور في مجموع نتائج اختبار مستوى التوافق العام ببعديه الشخصي والاجتماعي .

و في الأخير خرجنا بخلاصة عامة و اقترحنا جملة من التوصيات.

- Résumé:

L'impact de la pratique de l'activité physique et sportive sur l'adaptation psychologique chez les élèves du cycle secondaire.

Etude descriptive sur les élèves des lycées nationaux sportifs

Au terme de cette étude, nous essayons de cerner l'effet de la pratique de l'activité physique et sportive sur l'adaptation psychologique des élèves du cycle secondaire, et de mesurer son impact sur cette catégorie d'âge selon les variantes du sexe et le type de l'activité sportive pratiquée, et selon l'expérience (nombre d'année de la pratique sportive).

- Problématique :- La pratique des activités physique et sportive influe-telle sur le degré de l'adaptation psychologique dans toutes ses dimensions (personnelle, sociale) pour les élèves du cycle secondaire ?

Pour cela nous avons soulevé les interrogations suivantes :

1 - Quel est le degré de l'adaptation psychologique et sociale des élèves pratiquant l'activité physique et sportive dans les lycées sportives nationales ?

2 - Y a-t'il des différences dans le degré de l'adaptation psychologique et sociale entre les élèves des deux disciplines sportives et entre les deux sexes et selon le nombre des années de la pratique sportive ?(élèves expérimentés et moins expérimentés) ?

3 -L'interaction entre le sexe et le type de sport a-t-elle un impact sur l'adaptation psychologique ?

4 -L'interaction entre le sexe et l'expérience sportive a-t-elle un impact sur l'adaptation psychologique ?

5 -L'interaction entre le type d'activité et l'expérience sportive a-t-elle un impact sur l'adaptation psychologique ?

6 -L'interaction entre le sexe et le type d'activité et l'expérience sportive a-t-elle un impact sur l'adaptation psychologique ?

Ce qui nous a conduits à émettre les hypothèses suivantes :

- Hypothèses :

- Le degré de l'adaptation psychologique et sociale des élèves pratiquant l'activité physique et sportive dans les lycées sportives nationales est très élevé.

- Il y a des différences dans le degré de l'adaptation psychologique et sociale entre les élèves des deux disciplines sportives.(individuelles et collectives).

- Il y a des différences dans le degré de l'adaptation psychologique et sociale chez les élèves selon le nombre des années de la pratique sportive,

- Il y a des différences dans le degré de l'adaptation psychologique et sociale entre les deux sexes,(garçons et filles) .

-L'interaction entre le sexe et le type de sport a un impact sur l'adaptation psychologique .

-L'interaction entre le sexe et l'expérience sportive a un impact sur l'adaptation psychologique .

-L'interaction entre le type d'activité et l'expérience sportive a un impact sur l'adaptation psychologique .

-L'interaction entre le sexe et le type d'activité et l'expérience sportive a un impact sur l'adaptation psychologique.

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

1^{er} Volet : nous avons procédé une étude théorique contenant 4 chapitres.

1^{er} Chapitre : consiste à donner le sens de l'activité physique et sportive, ses objectifs, ses caractéristiques et son importance dans la vie sociale et scolaire.

2^{ème} Chapitre : comporte l'étude de l'adaptation psychologique ou nous avons exposé ses dimensions dans tous les domaines et son rapport avec l'activité physique et sportive.

3^{ème} Chapitre : ce chapitre consiste à donner les caractéristiques de la tranche d'âge entre (16 à 19 ans).

4^{ème} Chapitre : il aborde les études précédentes similaires aux études actuelles.

2^{ème} Volet : contient l'étude pratique comprenant trois chapitres :

1^{er} Chapitre : présente la méthodologie de notre recherche sur terrain.

2^{ème} Chapitre : expose et analyse les résultats des études principales.

3^{ème} Chapitre : présente les déductions négociées et comparées avec les hypothèses émises, ainsi nous avons abouti à une conclusion générale avec un ensemble de recommandations et de propositions.

- Pour faire cette étude nous avons adopté la méthode descriptive.

- On a ainsi choisi un échantillon de 200 élèves (les deux sexes) répartis en 02 groupes.

1^{er} groupe : 100 garçons et filles pratiquants les activités sportives individuelles.(Athlétisme, gymnastique, judo, karaté-do)

2^{ème} groupe : 100 garçons et filles pratiquants les activités sportives collectives. (Football, hand-ball, basket-ball, volley-ball), auxquels nous avons remis un questionnaire pour examiner leur adaptation psychologique.

-Après l'analyse détaillée des réponses, nos hypothèses ont été démontrées **ce qui conclu** :

- Le degré de l'adaptation psychologique et sociale des élèves pratiquant l'activité physique et sportive dans les lycées sportives nationales est moyen.

- Il n'est y a de différences dans le degré de l'adaptation psychologique et sociale entre les élèves des deux disciplines sportives.

- Il y a des différences dans le degré de l'adaptation psychologique et sociale entre les deux sexes, les garçons ont un degré élevé que les filles.

- Il y a des différences dans le degré de l'adaptation psychologique et sociale selon le nombre des années de la pratique sportive, dont il est élevé chez les élèves les plus expérimentés.

- Summary:

Impact of the practice of sport and physical activities on psychological adjustment among high school students

Descriptive study on students of national sports secondary schools

In this study, we try to determine the effect of the practice of sport and physical activities on psychological adjustment of secondary school students, and to measure its impact on this age group according to the gender variants and the type of sport practiced, and in the experience (number of years in the sport).

- **Research problem :** The practice of physical activities and sports, such influences the degree of psychological adjustment in all its dimensions (personal, social)for secondary school students?

For this we have raised the following questions:

1- What is the degree of psychological and social adjustment of students practicing physical activities in the national sports schools ?

2 - Is there any differences in the degree of psychological and social adjustment among students of both individual and collective sports ?

- Is there any differences in the degree of psychological and social adaptation gender (boys and girls) ?

- Is there any differences in the degree of psychological and social adjustment among students, depending on the number of years of sport (experienced and less experienced students ?).

4 -Interaction between gender and the type of sport does have an impact on psychological adjustment?

5 -Interaction between sex and the sport experience does have an impact on psychological adjustment?

5 -Interaction between the type of activity and the sport experience does have an impact on psychological adjustment?

6 -Interaction between sex and type of activity and the experience does have an impact on psychological adjustment?

This has led us to make the following hypotheses:

- Research hypotheses :

- The degree of psychological and social adjustment of students practicing sport and physical activity in the national sports schools is very high.

- There are some differences in the degree of psychological and social adjustment between students of the two kind of sports (individual and collective) .

- There are some differences in the degree of psychological and social adjustment among students according to the number of years of the sport ,

- There are some differences in the degree of psychological and social adjustment gender (boys and girls) .

-Interaction between gender and the type of sport has an impact on psychological adjustment

-Interaction between sex and the sport experience has an impact on psychological adjustment

-Interaction between the type of activity and the sport experience has an impact on psychological adjustment

-Interaction between sex and type of activity and the sport experience has an impact on psychological adjustment.

- To demonstrate our hypotheses we have divided the research into two parts:

1st part: we conducted a theoretical study containing 4 chapters.

Chapter 1 : is to give a sense of sport and physical activity , its objectives, its characteristics and its importance in the social and academic life.

2nd Chapter : includes the study of psychological adjustment or we exposed its dimensions in all areas and its relation to sport and physical activity.

3rd Chapter : This chapter is to give the characteristics of the age group between (16 to 19) .

4th chapter : it addresses the previous similar studies in the current studies .

2nd part : contains practical study includes three chapters:

Chapter 1 : presents the methodology of our research field.

2nd Chapter : presents and analyzes the results of the main studies

3rd Chapter : presents deductions negotiated and compared with the hypotheses made , and we have come to a general conclusion with a set of recommendations and proposals.

- In this study we adopted the descriptive method .

- We chose a sample of 200 students (both sexes) divided into 02 groups.

Group 1: boys and girls practicing individual sports (Athletics , gymnastics, judo, karate-do)

2nd group : boys and girls practicing collective sports. (Football , handball , basketball , volleyball) , to whom we gave a questionnaire to assess their psychological adjustment .

After detailed analysis of the responses , our hypotheses have been demonstrated which concluded :

- The degree of psychological and social adjustment of students practicing sport and physical activity in the national sports schools is average.

- There is no difference in the degree of psychological and social adjustment among students of both sports.

- There are some differences in the degree of psychological and social adjustment gender , boys have a higher degree than girls.

- There are some differences in the degree of psychological and social adjustment depending on the number of years of the sport , which is higher for the more experienced students.

قائمة المصادر

والمراجع

- قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

- قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

- المراجع العربية و الأجنبية:

1. إبراهيم وجيه محمود. (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. مصر: دار المعارف.
2. ابن منظور. معجم الوسيط، لسان العرب. القاهرة: مطبعة بولاق.
3. إجلال محمد سري. (1990). علم النفس العلاجي (المجلد ط1). مصر.
4. إحسان محمد الحسن وكمال طه ويس. (1990). أسس علم الاجتماع الرياضي. بغداد: مطبعة دار الحكمة.
5. أحمد أمين فوزي. (2002). مبادئ علم النفس الرياضي. عمان: مطبعة المكتبة الوطنية.
6. أحمد أمين فوزي. (2003). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي، ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أحمد بن قلاووز التواتي و بن قناب الحاج. (2012). دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي واكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين. المجلة العلمية لملتقى الدولي الأول بوهران
9. أحمد خاطر. (1988). القياس في المجال الرياضي. بغداد.
10. أحمد زكي بدوي. (1988). معجم العلوم الاجتماعية. مكتبة لبنان.
11. أحمد زكي صالح. (1988). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة.
12. أحمد عزت راجح. (1979). علم النفس الصناعي. القاهرة: الدار القومية للطباعة والنشر.
13. أحمد عكاشة. (1998). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
14. أحمد محمد الزغبى. (2001). علم النفس النمو ص. عمان الأردن: المكتبة الوطنية.
15. أحمد محمد الطيب. (1999). الاحصاء في التربية وعلم النفس، ط1. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
16. أحمد محمد حسن صالح وآخرون. (2000). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، ط1. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
17. أحمد محمد حسن صالح وآخرون. (بدون تاريخ). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
18. إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2006). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1. جامعة المنيا: مركز الكتاب للنشر.
19. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. (2001). علم الاجتماع الرياضي، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
20. أديب محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية، ط1. عمان: دار وائل للنشر.
21. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني والإسترخاء (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

22. أسعد رزوق. (1988). موسوعة علم النفس (المجلد ط2). بيروت: المؤسسة للنشر.
23. أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشربيني. (2003). الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق. جامعة الإسكندرية.
24. أشرف عيد إبراهيم مرعي. (1991). تأثير برنامج رياضي مقترح على التوافق الشخصي والاجتماعي لدى التلاميذ المعوقين بدنيا من تلاميذ المرحلة الإعدادية – رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة حلوان مصر .
25. أمين أنور الخوالي. (1996). الرياضة والمجتمع (المجلد العدد 216). الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
26. أمين أنور الخولي وآخرون. (1994). التربية الرياضية المدرسية، ط1. القاهرة: دار الفكر.
27. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. أمين أنور الخولي. (1998). أصول التربية البدنية والرياضية (المجلد ط3). دار الفكر العربي.
29. أمين أنور الخولي. (2006). أصول التربية الرياضية، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي .
30. انتصار يونس. (2004). السلوك الإنساني. مصر: دار المعرفة الجامعية.
31. إيثار عبد الكريم. (1997). علاقة التوافق النفسي بالتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك. كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .
32. بدر إبراهيم الشيباني. (2003). سيكولوجية النمو (المجلد ط1). الكويت: مركز المخطوطات.
33. بسطوسي أحمد بسطوسي وعباس أحمد صالح السمراي. (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية (المجلدات ج 1 - ط2). بغداد: جامعة بغداد.
34. بولس وس. ح. (2014). ثقافة رياضية. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
35. تركي رابح. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
36. تركي رابح. (1990). أصول التربية والتعليم (المجلد ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
37. جبوري بن عمر. (2010). أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة مستغانم .
38. حافظ الجمالي. (2001). أبحاث في علم النفس الطفولة و المراهقة . مصر: مطبعة جامعة عين شمس.
39. حامد عبد السلام زهران. (1983). علم النفس النمو والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
40. حامد عبد السلام زهران. (1985). علم النفس الاجتماعي (المجلد ط5). القاهرة: عالم الكتب.
41. حسن الشافعي. (1998). تاريخ التربية الرياضية في المجالين العربي والدولي. مصر: منشأة المعارف.
42. حسين أحمد حشمت ،مصطفى باهي. (2007). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

43. حسين أسماء عبد العزيز. (2002). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض: عالم الكتب.
44. حسين فيصل الغزي. (1976). علم النفس الطفولة والمراهقة. دمشق: مطبعة خالد بن الوليد.
45. حمدان ساري احمد ، وعبد الرزاق سليم. (2001). اللياقة البدنية والصحة، ط1. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
46. خليل ميخائيل معوض. (2003). سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة. الإسكندرية: توزيع مركز الإسكندرية للكتابة.
47. خير الدين علي عويس، عصام الهلالي. (بدون تاريخ). علم الاجتماع الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
48. دلال فتحي عبده. (2006). التربية الحركية في فرياض الأطفال . الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
49. ربيع وم. ش. (2010). أصول علم النفس، ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
50. رمضان محمد القذافي. (1998). الصحة النفسية والتوافق، ط3. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
51. رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي (المجلد ط1). عمان الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
52. سامح عريفج. (1993). علم النفس التطويري. دار مجد لاوي للنشر والتوزيع.
53. سامي محمد غنيم مطاوع. (1997). المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - المجلد الثالث. جامعة حلوان القاهرة .
54. سامية لطفي الأنصاري و أحلام حسن مسعود. (2007). الصحة النفسية والمدرسية للطفل. الإسكندرية: الإسكندرية للكتاب.
55. ساهرة حنا بولس. (2014). ثقافة رياضية. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
56. سعدية محمد علي بهادر. (1980). علم النفس النمو. الكويت: دار البحوث العلمية.
57. سمسم علي. (2011). تأثير النشاطات البدنية والرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لعلو وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجزائر
58. سهير كامل أحمد. (1999). الصحة النفسية والتوافق. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
59. سهير كامل أحمد. (2001). الصحة النفسية للأطفال. الإسكندرية: دار النشر الإسكندرية.
60. سهير كامل أحمد. (2002). سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة (المجلد ط2). الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
61. شحاتة محروس طه. (بدون تاريخ). أنباؤنا في مرحلة البلوغ وما بعدها. إنتاج وحدة ثقافة الطفل شركة سفير .

62. صالح حسن الداهري. (2008). أساسيات التوافق النفسي والإضطرابات السلوكية والإنفعالية، ط1. عمان الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
63. صالح حسن الداهري. (2008). علم النفس. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
64. صالح حسين الداهري وناظم هاشم العبيدي. (1999). الشخصية والصحة النفسية (المجلد ط1). بغداد.
65. صبرة محمد علي وأشرف عبد الغني. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي. دار المعرفة الجامعية.
66. صبرة محمد علي. (2003). الصحة النفسية والتوافق النفسي. مصر: دار المعرفة الجامعية.
67. صلاح الدين أحمد الجماعي. (2007). الإغتراب النفسي الإجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي. القاهرة: مكتبة المدبولي.
68. طارق محمد بدر الدين. (1986). دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب 18-25 سنة" رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان.
69. طلعت عبد الرحيم. (1978). الأسس النفسية للنمو الإنساني (المجلد ط2). دبي: دار القلم.
70. عباس محمود عوض. (1982). علم النفس النمو. القاهرة: الدار الجامعية.
71. عباس محمود عوض. (1987). علم النفس العام. الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
72. عباس محمود عوض. (1988). الموجز في الصحة النفسية. دار المعرفة للنشر.
73. عباس محمود عوض. (1990). الصحة النفسية والتوافق الدراسي. دار الطباعة والنشر.
74. عباس محمود. (1980). علم النفس الإجتماعي. بيروت: دار النهضة العربية.
75. عبد الحميد أحمد شرف. (2001). التربية الرياضية والحركية للأسوياء ومتحدي الإعاقه. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
76. عبد الحميد رشوان. (2008). علم النفس الرياضة. القاهرة: دار النشر والتوزيع.
77. عبد الحميد محمد الشاذلي. (1999). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الإسكندرية: المكتب العلمي للكمبيوتر النشر والتوزيع.
78. عبد الرحيم دياب. (1994). المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 21. جامعة حلوان.
79. عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية المراهقة (المجلد ط1). الدار العربية للعلوم.
80. عبد الغني الخطيب. (1998). الطفل المثالي في الإسلام. عمان: دار وائل للنشر.
81. عبد المنعم الحنفي. (1995). موسوعة الطب النفسي (المجلد م1). القاهرة: مكتبة المدبولي.
82. عدنان درويش جلول وأخرون. (1994). التربية البدنية والرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
83. عزت محمود كاشف. (1999). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.

84. عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي. (1990). علم نفس الشخصية . الموصل العراق: مطبعة التعليم العالي.
85. عصام نور. (2004). سيكولوجية المراهقة. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
86. عفاف أحمد توفيق. (1990). التوافق النفسي وعلاقته بالأداء في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية. جامعة البصرة .
87. عقيل عبد الله وآخرون. (1986). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. بغداد.
88. عكلة سليمان علي الحوري. (2006). التوافق النفسي وعلاقته بالإنتاج الرقمي في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة. جامعة الموصل .
89. عنايات محمد أحمد فرج. (1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي.
90. فؤاد البهي السيد. (1985). الأسس النفسية (المجلد ط4). القاهرة: دار الفكر العربي.
91. فاطمة عوض صابر. (2009). طرق تدريس الألعاب الجماعية، ط 2 . الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
92. قاسم المندلاوي وآخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية (المجلد ج2). العراق: الموصل العراق.
93. قيس ناجي عبد الجبار وشامل ممدوح كامل. (1991). مبادئ الاحصاء في التربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.
94. قبورة العربي. (2006). توظيف الأنشطة الرياضية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي للمعاقين سمعياً، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مستغانم .
95. كامل محمد قيس ناجي. (1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية . العراق: مطبعة الموصل.
96. ليلى عبد العزيز زهران. (2003). المناهج والبرامج في التربية الرياضية. دار زهران.
97. مالك سليمان مخول. (1991). علم النفس الطفولة والمراهقة. القاهرة: مطابع مؤسسة الوحدة.
98. مایسة أحمد النیال. (2002). التنشئة الاجتماعية: مبحث في علم النفس الاجتماعي . القاهرة: دار المعارف الجامعية.
99. مایسة أحمد النیال. (2002). سيكولوجية التوافق. القاهرة: القاهرة.
100. مجدي أحمد محمد عبد الله. (2003). الإضطرابات النفسية عند الأطفال، ط1. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
101. مجدي أحمد محمد عبد الله. (2003). النمو النفسي بين السواء والمرضى. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
102. محمد البستاني. (1989). دراسات في علم النفس الإسلامي (المجلد ج1). دار البلاغة للطباعة والنشر والتوزيع.

103. محمد جاسم محمد. (2004). مشكلات الصحة النفسية، ط1. عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع.
104. محمد حسن أبو عيبة. (1998). المنهج في علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف.
105. محمد حسن علاوي. (2007). مدخل في علم النفس الرياضي، ط6. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
106. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان. (1989). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
107. محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
108. محمد عادل رشدي. (1999). التغذية في المجال الرياضي. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
109. محمد عاطف غيث. (1989). قاموس علم الاجتماع. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
110. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية (المجلد 2). ديوان المطبوعات الجامعية.
111. محمد عيد إبراهيم عبد الحميد. (1996). العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الحركية وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات للطفولة جامعة عين الشمس.
112. محمد غانم. (2009). مقدمة في علم الصحة النفسية. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
113. محمد محمد الأفندي. (1965). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية. القاهرة: عالم الكتب.
114. محمد محمد الحماحي. (1998). الرياضة للجميع. مركز الكتاب للنشر.
115. محمد مصطفى أحمد. (1996). التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المعهد العالي للخدمة الاجتماعية.
116. محمد مصطفى زيدان. (1986). النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية (المجلد 2). بيروت: دار الشروق.
117. محمد نصر الدين رضوان. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية - ط1. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
118. محمود عبد الحليم المنسي وعفاف صالح محضر. (2001). علم النفس النمو. مركز الإسكندرية للكتاب.

119. محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
120. محمود عطية هنا. (1965). اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية - كراسة التعليمات. مصر: دار النهضة العربية.
121. مديحة حسن فريد. (1993). تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، ك. كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
122. مرسي سيد عبد الحميد ، فاروق عبد السلام. (1984). مقياس الصحة النفسية للراشدين. مصر: سلسلة الدراسات والبحوث
123. مروان عبد المجيد. (2001). الأسس العلمية والطرق الإحصائية في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
124. مصطفى السائح محمد. (2007). الرياضة والتربية الاجتماعية، ط1 . الأسكندرية : دار الوفاء للنشر والتوزيع
125. مصطفى حجازي. (1985). معجم مصطلحات التحليل النفسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
126. مصطفى فهمي وعلي القحطاني. (1997). علم النفس الإجتماعي (المجلد ط3). القاهرة.
127. مصطفى فهمي. (بدون تاريخ). أسس الصحة النفسية. مطبعة التقدم.
128. مصطفى محمد أحمد الفقي. (2008). رعاية المسنين بين العلوم الوضعية والتصوير الإسلامي. القاهرة: جامعة الأزهر.
129. معروف رزيق. (1986). خفايا المراهقة (المجلد ط2). دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر.
130. مقدم عد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي. الجزائر: المطبوعات الجامعية بن عكنون.
131. من قضايا التربية. (1979). من قضايا التربية البدنية (المجلد الملف 7).
132. منذر هاشم الخطيب. (1988). تاريخ التربية الرياضية. جامعة بغداد.
133. المنعم م. ا. (2006). فلسفة التربية الرياضية. الأسكندرية: ماهي لخدمات الكمبيوتر.
134. ناصر الدين زيدي و نصيرة لمين. (2012). مبادئ الصحة النفسية والارشاد. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
135. ناهد محمود سعيد ونيلي رمزي فهميم. (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية (المجلد ط2). مصر الجديدة: مركز الكتاب للنشر.
136. نايفة قطامي، العالية الرفاعي. (1997). نمو الطفل و رعايته. عمان: دار الشروق.

137. نبيه منصور . (1988). *الصحة النفسية والتوافق*. الأردن: دار الكندي للطباعة والنشر.
138. نبيل سفيان. (2004). *المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، ط1*. القاهرة: دار النشر والتوزيع.
139. نعيم الرفاعي . (1987). *الصحة النفسية دراسة في بيولوجية التكيف*. مصر: مطبعة بن حيان.
140. نوال عطية محمد. (2011). *علم النفس والتكيف الاجتماعي*. القاهرة : دار الكتاب.
141. نوري الحافظ. (1981). *المراهق (المجلد ط1)*. المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
142. هبة ضياء إمام. (بدون تاريخ). *في بيتنا مراهق*. القاهرة: دار الطلائع والنشر.
143. هناء عبد الوهاب حسن. (1990). *التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار، مجموعة رسائل دكتورا في التربية الرياضية*. جامعة البصرة.
144. هيام سعدون عبود. (2010). *بعض السمات الشخصية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي*. جامعة ديالي: مكر الأبحاث للطفولة والأمومة.
145. يوسف ميخائيل أسعد. (2000). *سيكولوجية الخبرة*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

146. Boeche .(1982) *Pratique pédagogique de l'e.p.s. à l'école élémentaire*. . paris: A.Coline Baurrelrier.
147. Bernard matvat .(1972) *Psychologie de l'enfant et de l'adolescent* .Paris.
148. Berthe raymon rivier .(1980) *Le développement social de l'enfant et l'adolescent* (المجلد 9)eme.(bruxel: Ed pierre Mergada.
149. Cavigioli.B .(1976) *Psychologie du sport* . Paris: C.A libraire J Grine.
150. Charles M Thiebault - Pierre Sprumont .(1998) *L'enfant et le sport* . de boeck université
151. Daniel Marcelli et Alain Braconnier .(2004) *Adolescence et psychopathologie*. 5 edition . Paris : Masson paris.
152. Dorant and J - Bour neuf .(1981) *Nouveau larousse médical* .Paris: Librairie la rousse.
153. Dorant et Parrot .(1991) *Dictionnaire de psychologie* .Paris: Puf- Paris.
154. Galland, O. (2007). *Sociologie de la jeunesse, 4 edition*. Paris: Arnaud Coulin
155. Gerard. l .(1992) *Supprimer l'adolescence* .Paris: les editions ouvries.
156. Halem.L et Besandra Michel .(1986) *Développement humaine du renouveau pédagogique* .Paris.
157. Jos Peeters .(1998) *Les adolescents difficiles et leurs parents* .Paris: Boeck Belin Université.
158. Joseph Leif .(1971) *Psychologie de l'éducation psychologie de l'adolescent* . Paris: Edition Fernand Nathan.
159. Maurice debesse .(1991) *L'adolescent* .Paris: PUF.

160. Morcelli Braenie .(1988) .*Psychologie de l'adolescence* .Paris :édition masson.
161. Nicolas Gauvrit .(2005) .*Statistique pour psychologie* .Paris: Bibliotheque Nationale
162. Nobert Sillamy .(1982) .*Dictionnaire de la Psychologie la rousse* .Paris: Librairie la rousse.
163. Pierre Lalende et Frederick Grumberg .(1982) .*Psychiatrie clinique approche centim étrique* .Gaétan: Morin 3 impression.
164. R.A Akramov .(1990) .*Selection et Preparation des jeunes fotballeurs* .Alger: P.U.
165. Rostan, F. (2011). Promouvoir l'activité physique des jeunes. France: Laurece Noiro.
166. Sauveur Boukris et Elise denva .(1990) .*L'adolescence l'age des tempetes hachette* .France.
167. Van schagan .(1993)*Role de l'education physique dans le developement de la personnalité* .Paris: P u f Paris.

الملاحق

الملحق رقم : (01)

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان

المؤسسة التعليمية	التخصص	الاسم واللقب
جامعة وهران	أستاذ علم النفس	أ.الدكتور بوفلجة غياث
جامعة وهران	أستاذ علم النفس	أ.الدكتورة قادري حليلة
جامعة وهران	أستاذ علم النفس	أ.الدكتورة أمينة ياسين
جامعة وهران	أستاذ علم النفس	الدكتور معروف أحمد
جامعة وهران	أستاذ علم النفس	الدكتور تلوين حبيب
جامعة سيدي بلعباس	أستاذ علم النفس	الدكتور بلعربي منور
جامعة سيدي بلعباس	أستاذ علم النفس	الدكتور بن صافي حبيب
جامعة مستغانم	أستاذ علم النفس	الدكتور قماري محمد
جامعة مستغانم	أستاذ علم النفس	الدكتور جناد عبد الوهاب
جامعة مستغانم	أستاذ علم النفس الرياضي	أ.الدكتور حرشاوي يوسف
جامعة مستغانم	أستاذ علم النفس الرياضي	الدكتور بلكبيش قادة
جامعة تونس	أستاذ علم النفس الرياضي	أبوبكر عبد الكريم

الملحق رقم 02

قائمة الأساتذة مستشاري الإرشاد النفسي والتربوي

المؤسسة التعليمية	التخصص	الاسم واللقب
ثانوية 500 مسكن -الحمدية	علم النفس	عبد الهادي محمد
ثانوية محمد البوحميدي -الحمدية	علم النفس	عمار ميلود
ثانوية أحمد زبانة - سيق	علم الاجتماع	شباب بن عومر
ثانوية عثمان بن راشد -الحمدية	علم النفس	بو قبرين فتيحة
ثانوية بودية ميلود -الحمدية	علم النفس	لقرع أمينة
ثانوية بويجرة الطيب - سيق	علم النفس	بلعوية شميسة
ثانوية عبد الحكيم الزروال - سيق	علم النفس	حمايدي صفية
الثانوية الرياضية الدرارية- الجزائر	علم النفس	جمعة زوييدة

الملحف رقم (03)

اختبار التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية

للدكتور عطية محمود هنا

الصيغة الأولى

الرقم	فقرات التوافق الشخصي: أ- محور اعتماد المراهق على نفسه	نعم	لا
01	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى و لو كان متعباً؟		
02	هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة؟--		
03	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس في الرأي؟--		
04	هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع أناس لا تعرفهم؟		
05	هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا أخطأت؟--		
06	هل تجد من الضروري أن يذكرك شخص ما للقيام بعملك؟--		
07	هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به في المستقبل؟		
08	هل تشعر بالإحراج عندما يسخر منك زملائك في القسم؟--		
09	هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين؟--		
10	هل تشعر عادة بالحزن على نفسك حينما يصيبك ضرر؟--		
11	هل من السهل أن تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن ترسم خططك بنفسك؟--		
12	هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون أن يسيطروا عليك؟--		
13	هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية(المسؤولين)؟		
14	هل يخسر أصدقاؤك عادة في اللعب؟--		
15	هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال؟		
ب - محور إحساس المراهق بقيمته			
16	هل تدعى عادة إلى الحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك؟		
17	هل تعتقد أن عددا كبيرا من الناس أغبياء؟--		
18	هل يعتقد معظم أصدقاؤك أنك شجاع قوي؟		
19	هل يطلب منك عادة أن تساعد في تحضير الحفلات؟		
20	هل يعتقد الناس أن لديك أفكارا جيدة؟		
21	هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال؟		
22	هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟--		
23	هل يعتقد زملاؤك في القسم أنك ذكي؟		
24	هل يفرح الزملاء الآخرون عندما تكون معهم؟		
25	هل تظن أنك محبوب من زملائك؟		
26	هل تجد صعوبة في إنجاز أعمالك؟--		
27	هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك كما يجب؟--		
28	هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟--		
29	هل تعتقد أن الناس يظنون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر؟		
30	هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟--		

لا	نعم	ج - محور شعور المراهق بحريته	
		هل يسمح لك بإعطاء رأيك في معظم الأمور؟	31
		هل يسمح لك بأن تختار أصدقاءك؟	32
		هل يسمح لك بأن تقوم بمعظم ما تريد القيام به؟	33
		هل تشعر بأنك كثيرا ما تعاقب لأسباب تافهة؟--	34
		هل تأخذ من المصروف ما يكفيك؟	35
		هل يسمح لك عادة بأن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟	36
		هل يسمح لك و الديك بأن تساعدكما في اتخاذ القرارات؟	37
		هل يوجه لك التوبيخ لأمر ليست لها أهمية كبيرة؟--	38
		هل يسمح لك بأن تتجول وتساغر بمفردك؟	39
		هل تشعر بأن أصدقاؤك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون؟--	40
		هل تشعر بأن لديك وقتا كافيا للعب و المرح؟	41
		هل تشعر بأن لك حرية كافية؟	42
		هل يسمح لك والديك بالخروج والفسحة مع أصدقائك؟	43
		هل يسمح لك باختيار ملابسك؟	44
		هل يقرر لك الآخرون ما يجب أن تفعله في معظم الأحيان؟--	45
د - محور شعور المراهق بالانتماء			
		هل يصعب عليك أن تتعرف على التلاميذ الجدد؟--	46
		هل تعتبر نفسك سليما و قويا مثل أصدقائك؟	47
		هل تشعر بأنك محبوب من زملائك؟	48
		هل تشعر أن معظم الناس يستمتعون بالتحدث معك؟	49
		هل تشعر أنك متوافق(متكيف) في مدرستك؟	50
		هل لك عدد كاف من الأصدقاء؟	51
		هل يظن أصدقاؤك بأن والدك شخص ناجح مثل آبائهم؟	52
		هل تشعر عادة بأن الأساتذة لا يريدونك في حصصهم؟--	53
		هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المدرسة؟	54
		هل يصعب عليك تكوين علاقات صداقة؟--	55
		هل تشعر بأن زملاءك في القسم يفرحهم أن تكون معهم؟	56
		هل يحبونك الناس كما يحبون أصدقاءك؟	57
		هل يرغب أصدقاؤك في أن تكون معهم؟	58
		هل يهتمون في المدرسة بأفكارك؟	59
		هل ترى بأن زملاءك في بيوتهم يقضون أوقاتهم أفضل منك؟--	60

لا	نعم	هـ - محور التحرر من الميل إلى الانفراد	
		هل لاحظت أن كثيرا من الناس يعملون أعمالا سيئة و يقولون أقوالا قبيحة؟--	61
		هل يظهر لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون الغش؟--	62
		هل تعرف أشخاصا غير طبيعيين لدرجة أنك تكرههم؟--	63
		هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال أحسن منك؟--	64
		هل ترى أن كثيرا من الناس يرضيهم أن يجرحوا شعورك؟--	65
		هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات و الأنشطة الاجتماعية؟--	66
		هل تشعر أن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك (الاستهزاء بك)؟--	67
		هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك؟--	68
		هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟--	69
		هل لاحظت أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي؟	70
		هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا؟ --	71
		هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟--	72
		هل تفكر كثيرا في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت أكثر منك؟--	73
		هل تشعر بالرغبة في البكاء عندما يعاملك الناس معاملة سيئة؟--	74
		هل يحاول الكثير من الناس استغلالك؟--	75
و- محور خلو المراهق من الأمراض العصبية			
		هل تعطس كثيرا؟--	76
		هل تتلعثم كثيرا عندما تغضب؟--	77
		هل تصاب كثيرا بالصداع؟--	78
		هل تشعر كثيرا بأنك غير جوعان حتى عندما يحين موعد الطعام؟--	79
		هل تشعر كثيرا أنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟--	80
		هل توجعك عيناك كثيرا؟--	81
		هل تجد نفسك مضطربا لطلب إعادة ما يقولونه الآخرين؟--	82
		هل تنسى كثيرا ما تقرأه؟--	83
		هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟--	84
		هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح بحيث لا تسمعهم جيدا؟--	85
		هل تضايقك الإصابة بالبرد؟--	86
		هل يعتبرك معظم الناس أنك غير مستقر؟--	87
		هل تجد صعوبة في النوم؟--	88
		هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟--	89
		هل تضايقك الأحلام المزعجة كثيرا؟--	90

الرقم	فقرات التوافق الاجتماعي: أ- محور الاعتراف بالمسئولية الاجتماعية	نعم	لا
01	هل من الصواب أن يختار الإنسان العمل الذي يجب عليه عمله؟		
02	هل من الضروري أن تحافظ دائما على وعودك ومواعيدك؟		
03	هل من الضروري أن تكون رحيما نحو من لا تحبهم؟		
04	هل من الصواب أن تبتعد عن الذين لديهم آراء غير عادية؟		
05	هل من الضروري أن يكون الإنسان مجاملا للسخفاء؟--		
06	هل من حق الشخص أن يحتفظ بالأشياء التي يجدها؟--		
07	هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين أن لا يتدخلوا في شؤونهم؟--		
08	هل ينبغي دائما على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجاملات البسيطة؟		
09	هل تأخذ الأشياء التي أنت في حاجة ماسة إليها إذا لم يكن لديك نقودا؟--		
10	هل ينبغي أن يعاملك أصحابك معاملة أفضل ممن هم أقل سنا منك؟		
11	هل يصح أن تضحك من الذين هم في مأزق إذا كان منظرهم باعنا للضحك؟-		
12	هل من المهم أن يتقرب الإنسان لجميع الطلبة الجدد؟		
13	هل يصح أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت اعتقاداتهم سخيفة؟--		
14	إذا عرفت أنك لن تكشف و أنت تغش فهل تفعل ذلك؟--		
15	هل تغضب إذا رفض والدك أن يدعوك إلى حفلة من الحفلات؟--		
ب- محور اكتساب المهارات الاجتماعية			
16	عندما يضايقك الناس هل تكتم ذلك في نفسك عادة؟--		
17	هل من السهل عليك أن تتذكر أسماء من قابلتهم؟		
18	هل تجد أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة أنك تضطر لمقاطعهم؟--		
19	هل تفضل أن تقيم حفلات في منزلك؟		
20	هل تستمتع بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة؟		
21	هل تجد عادة أن الإحسان جزاءه الإحسان؟		
22	هل تجد من السهل عليك أن تحيي حفلة بدأت مملة؟		
23	هل يمكنك أن تخفي مضايقتك إذا هزمت في لعبة من الألعاب؟		
24	هل تعرف الناس بعضهم ببعض عادة الحفلات؟		
25	هل تجد من الصعب أن تساعد في إعداد الحفلات؟--		
26	هل تجد من السهل أن تكون صدقات جديدة؟		
27	هل تشترك في بعض المباريات حتى ولو لم تكن قد اشتركت من قبل؟		
28	هل من الصعب عليك أن توجه عبارات رقيقة إلى من يحسن التصرف؟--		
29	هل تساعد زملاءك في القسم حتى يستمتعوا بالحفلات التي يحضرونها؟		
30	هل تبدأ التحدث عادة إلى الزملاء الجدد عندما تقابلهم؟		

لا	نعم	ج- محور التحرر من الميول المضادة للمجتمع	
		هل تضطر إلى أن تكون عنيفا مع بعض الناس لكي يعاملوك معاملة حسنة؟-	31
		هل تشعر بالسعادة إذا عاملت الظالمين بما يستحقون؟--	32
		هل تحتاج أحيانا لأن تظهر غضبك لكي تحصل على حقوقك؟--	33
		هل يضطرك زملاؤك في القسم إلى الشجار دفاعا عما تملك؟--	34
		هل تعتقد أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس للتخلص من مشكلاتهم؟-	35
		هل تجد في كثير من الأحيان أنك مضطر للشجار دفاعا عن حقوقك؟--	36
		هل يحاول زملائك في القسم لومك بسبب المشاجرات التي يبدؤونها عادة؟--	37
		هل كثيرا ما تجد أن تثور لكي تحصل على حقك؟--	38
		هل يعاملك من في المدرسة عادة بطريقة سيئة جد؟--	39
		هل تجد أن بعض الناس من الظلم لدرجة أن تكون قاسيا معهم؟--	40
		هل تضطر كثيرا إلى دفع الأطفال الأصغر منك بعيدا عن طريقك لكي تتخلص	41
		هل يعاملك بعض الناس بوقاحة لدرجة أنك تشتمهم؟--	42
		هل ترى من الصواب أن يكون الإنسان ظالما مع الظالمين؟--	43
		هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخريين دون حق؟--	44
		هل تعصي مدرسك و والدك إذا كانا غير عادلين نحوك؟--	45
د- محور علاقات المراهق بأسرته			
		هل تشعر بأن والديك عادلان عندما يجبرانك على القيام بعمل من الأعمال؟	46
		هل تقضي وقتا طيبا مع أسرتك في المنزل عادة؟	47
		هل لديك أسبابا قوية تدعوك إلى أن تحب أحد الوالدين أكثر من الآخر؟---	48
		هل يرى والدك أنك ستكون ناجحا في حياتك؟	49
		هل يعتقد والديك أنك متعاون في المنزل؟	50
		هل يشعر والديك أنك لا تفعل إلا ما هو خطأ؟--	51
		هل يتفق معك والديك في الأشياء التي تحبها؟	52
		هل كثيرا ما يبدأ أفراد أسرتك في المشاجرة معك؟--	53
		هل تفضل أن تحتفظ بأصدقائك بعيدا عن منزلك لأنه غير لائق؟--	54
		هل تنتهم عادة بأنك لست لطيفا مع والديك كما ينبغي أن تكون؟--	55
		هل تكون مرحا عندما تكون في منزلك؟	56
		هل تجد أن من الصعب عليك أن تتسبب في سرور والديك؟--	57
		هل تفضل أن تعيش بعيدا عن أسرتك؟--	58
		هل تشعر عادة أن أحدا من أسرتك لا يهتم بك؟--	59
		هل يميل أهلك إلى الشجار بدرجة كبيرة جدا؟--	60

لا	نعم	هـ- محور علاقات المراهق في المدرسة	
		هل تشعر أن مدرسوك يفهمونك؟	61
		هل تحب أن تمارس النشاط المدرسي مع زملائك؟	62
		هل تشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب؟--	63
		هل ترى أن بعض المدرسين يهتمون اهتماما ضئيلا بتلامذتهم؟--	64
		هل يرى بعض زملائك أنك لا تلعب لعبا عادلا كما يفعلون هم؟--	65
		هل ترى أن بعض مدرسيك دقيقين بحيث يجعلون الدراسة عملا شاقا أكثر مما	66
		هل تستمتع بالحديث مع زملائك في المدرسة؟	67
		هل فكرت كثيرا في أن المدرسين غير عادلين؟--	68
		هل طلب منك أن تشترك في المباريات المدرسية بالقدر الواجب؟	69
		هل تكون أسعد في المدرسة إذا كان المدرسون أكثر عطفًا؟	70
		هل تقضي وقتا أطيب إذا كنت مع زملائك؟	71
		هل يحب زملاؤك في القسم الطريقة التي تعاملهم بها؟	72
		هل تعتقد أن المدرسون يريدون من التلاميذ أن يستمتعوا بصداقتهم؟	73
		هل تجد من الضروري أن تبتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها؟--	74
		هل تفضل أن تتغيب عن المدرسة إن استطعت؟--	75
و- محور علاقات المراهق بالبيئة المحلية			
		هل تزور أصدقاءك من الجيران في منازلهم؟	76
		هل من عادتك أن تتحدث مع منهم في سنك من جيرانك؟	77
		هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون؟--	78
		هل تلعب مع أصدقائك من جيرانك؟	79
		هل يعيش بالقرب من منزلك شبان يتصفون بأخلاق طيبة؟	80
		هل معظم جيرانك من النوع المحبوب؟	81
		هل يوجد من بين جيرانك من تحاول أن تتجنب لقاءهم؟--	82
		هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران؟	83
		هل يوجد من جيرانك من تجد أنه من الصعب عليك أن تحبهم؟--	84
		هل تقضي وقتا طيبا مع جيرانك؟	85
		هل يوجد من الجيران الذين لا تهتم بزيارتهم؟--	86
		هل من الضروري أن تكون لطيفا مع جميع الجيران مهما اختلفوا معك؟	87
		هل يوجد من جيرانك من يسببون لك المضايقة لدرجة أنك تحب أن تسيء إليهم؟--	88
		هل تحب معظم من هم في سنك من الجيران؟	89
		هل تشعر أن الحي الذي تعيش فيه لا يعجبك؟--	90

الملحق رقم (04)

استبيان التوافق النفسي بعد عملية التحكيم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

أخي الطالب أختي الطالبة ..تحية طيبة وبعد ...

في إطار تحضير أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، نتوجه إليك بهذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي تقيس التوافق النفسي العام. فرجاؤنا أن تقرأ كل فقرة وتضع إشارة (X) في الخانة المناسبة من الخانات الخمس أي مع الإجابة التي تنطبق عليك أكثر وتعبّر عن شعورك بصدق. واعلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما هي تعبّر عن شعورك لا غير. كما أن معلوماتك ستستعمل للبحث العلمي فقط، وبهذا تكون قد ساهمت في إنجاز هذا البحث، و أنت مشكور على ذلك، وإليك منا أطيب الأمانى. وشكرا.

- السن:

- الجنس:

- عدد سنوات التدريب:

- نوع الرياضة الممارسة:

الطالب الباحث

الرقم	فقرات التوافق الشخصي: أ- محور اعتماد المراهق على نفسه	ينطبق علي بشدة	ينطبق علي	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة قليلة جدا	لاينطبق علي أبدا
1	أستمر في العمل الذي أقوم به حتى و لو كان متعبا					
2	يصعب علي أن أحتفظ بهدوئي عندما تصبح الأمور سيئة --					
3	أتضايق عندما يختلف معي الناس في الرأي --					
4	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع أناس لا أعرفهم --					
5	يصعب علي أن أعترف بالخطأ إذا أخطأت --					
6	أفكر عادة في نوع العمل الذي أود أن أقوم به في المستقبل					
7	يصعب علي أن أقابل الناس أو أن أعرفهم بالآخرين --					
8	أشعر عادة بالحزن على نفسي حينما يصيبني ضرر --					
9	أعتقد أن معظم الناس يحاولون أن يسيطروا علي --					
10	يسهل علي أن أتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية(المسؤولين)					
	ب - محور إحساس المراهق بقيمته					
11	أعتقد أن عددا كبيرا من الناس أغبياء --					
12	يعتقد معظم أصدقائي أنني شجاع و قوي					
13	يعتقد الناس أنني ذكي و أن لدي أفكارا جيدة					
14	يهتم أصدقائي عادة بما أقوم به من أعمال					
15	أظن أنني محبوب من طرف زملائي					
16	أجد صعوبة في إنجاز أعمالي --					
17	يطلب مني عادة أن أساعد في تحضير الحفلات					
18	أعتقد أن الناس يظلمونني و لا يعاملوني معاملة حسنة --					
19	أعتقد أن الناس يظنون أنني سوف أكون ناجحا في عملي مستقبلا					
	ج - محور شعور المراهق بحريته					
20	يسمح لي بإعطاء رأيي في معظم الأمور					
21	يسمح لي بأن أختار أصدقائي					
22	يسمح لي بأن أقوم بمعظم ما أريد القيام به					
23	يسمح لي بالتجول والسفر بمفردي					
24	يقرر لي الآخرون ما يجب أن أفعله في معظم الأحيان --					
25	يسمح لي والدي بأن أساعدهما في اتخاذ القرارات					
26	كثيرا ما أعاقب لأمر ليست لها أهمية كبيرة --					
27	أشعر بأن لي حرية كافية					

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق بدرجة قليلة جدا	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق علي	ينطبق علي بشدة	د- محور شعور المراهق بالانتماء	
					يصعب علي أن أتعرف على التلاميذ الجدد --	28
					أعتبر نفسي سليما و قويا مثل أصدقائي	29
					أدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المدرسة	30
					أشعر أن معظم الناس يستمتعون بالتحدث معي	31
					أشعر عادة بأن الأساتذة لا يريدونني في حصصهم --	32
					يهتمون في المدرسة بأفكاري	33
					أرى بأن زملائي في بيوتهم يقضون أوقاتهم أفضل مني --	34
					يصعب علي تكوين علاقات صداقة --	35
					أشعر بأنني محبوب من زملائي في القسم و يفرحهم أن أكون معهم	36
					هـ - محور التحرر من الميل إلى الانفراد	
					يظهر لي أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك --	37
					أشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال أحسن مني --	38
					أشعر بالرغبة في البكاء عندما يعاملني الناس معاملة سيئة --	39
					يحاول الكثير من الناس استغلالي --	40
					أفضل أن أبقى بعيدا عن الحفلات و الأنشطة الاجتماعية --	41
					أشعر أن الأقوى مني يحاولون الاستهزاء بي و جرح شعوري --	42
					توجد لدي مشاكل كثيرة تثير قلقي دائما --	43
					أشعر دائما بأنني وحيد حتى مع وجود الناس حولي --	44
					أرى أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي	45
					يصعب علي أن أتكلم مع أفراد من الجنس الآخر (الإناث) --	46
					و- محور خلو المراهق من الأمراض العصابية	
					أتلثم كثيرا عندما أغضب --	47
					أصاب كثيرا بالصداع --	48
					أشعر كثيرا بأنني غير جوعان حتى عندما يحين موعد الطعام --	49
					من الصعب علي أن أجلس ساكنا --	50
					أنسى كثيرا ما أقرأه أو ما أريد عمله --	51
					أجد نفسي مضطربا لطلب إعادة ما يقولونه الآخرون --	52
					يعتبرني معظم الناس أنني غير مستقر --	53
					أجد صعوبة في النوم --	54
					أشعر بالتعب في معظم الأحيان --	55
					تضايقتني الأحلام المزعجة كثيرا --	56

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق بدرجة قليلة جدا	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق علي	ينطبق علي بشدة	فقرات التوافق الاجتماعي: أ- محور الاعتراف بالمسئولية الاجتماعية	
					أرى أنه من الصواب أن يختار الإنسان العمل الذي يجب عليه عمله	57
					أرى أنه من الضروري أن يحافظ الإنسان دائما على وعوده	58
					أرى أنه من الضروري أن يكون الإنسان رحيما نحو من لا يحبهم	59
					من الصواب أن أبتعد عن الذين لديهم آراء غير عادية	60
					إذا علمت أنني لن أكشف و أنا أغش أفعل ذلك --	61
					من حق الشخص أن يحتفظ بالأشياء التي يجدها --	62
					من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين أن لا يتدخلوا في شؤونهم -	63
					ينبغي دائما على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجاملات	64
					أخذ الأشياء التي أنا في حاجة ماسة إليها إذا لم يكن لدي نقودا --	65
					يصح أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت اعتقاداتهم سخيفة	66
					ب- محور اكتساب المهارات الاجتماعية	
					عندما يضايقني الناس أكنم ذلك في نفسي عادة --	67
					أجد أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة أنني أضطر لمقاطعهم	68
					أفضل أن أقيم حفلات في منزلنا	69
					أستمتع بالحديث مع من أقابلهم لأول مرة	70
					أرى أن الإحسان جزاؤه الإحسان	71
					من السهل علي تكوين صدقات جديدة	72
					من الصعب علي أن أوجه عبارات رقيقة إلى من يحسن التصرف	73
					من الصعب علي إخفاء مضايقتي إذا هزمت في لعبة من الألعاب --	74
					أساعد زملائي في القسم حتى يستمتعوا بالحفلات التي يحضرونها	75
					ج- محور التحرر من الميول المضادة للمجتمع	
					أضطر أن أكون عنيفا مع بعض الناس لكي يعاملوني معاملة حسنة	76
					أشعر بالسعادة إذا عاملت الظالمين بما يستحقون --	77
					يعاملني من في المدرسة عادة بطريقة سيئة --	78
					أرى أن بعض الناس سيئون لدرجة أن أكون قاسيا معهم --	79
					أعتقد أن الكذب أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس للتخلص من مشكلاتهم	80
					أضطر كثيرا للشجار مع زملائي دفاعا عن حقوقي --	81
					أضطر إلى دفع الأطفال بعيدا عن طريقي لكي أتخلص منهم --	82
					أعصي أوامر والداي وأساتذتي إذا كانوا غير عادلين نحوي --	83

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق بدرجة قليلة جدا	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق علي	ينطبق علي بشدة	د- محاور علاقات المراهق بأسرته	
					أشعر بأن والداي عادلان عندما يجبراني على القيام بعمل من الأعمال	84
					أفضل أن أحتفظ بأصدقائي بعيدا عن منزلي لأنه غير لائق --	85
					أتهم عادة بأني لست لطيفا مع والداي وإخوتي كما ينبغي --	86
					يرى والداي أنني سأكون ناجحا في حياتي	87
					يعتقد والداي أنني متعاون في المنزل	88
					يتفق معي والداي في الأشياء التي أحبها	89
					يميل أفراد أسرتي إلى الشجار بدرجة كبيرة جدا --	90
					أكون مرحا وسعيدا عندما أكون في البيت	91
					من الصعب علي بعث السرور والفرح لوالدي --	92
					أفضل العيش بعيدا عن أسرتي --	93
					هـ- محاور علاقات المراهق في المدرسة	
					أشعر أن أساتذتي يفهمونني	94
					أحب أن أمارس الأنشطة المدرسية مع زملائي	95
					بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضني لخطر الرسوب --	96
					أرى أن بعض المدرسين يهتمون اهتماما ضئيلا بتلامذتهم --	97
					بعض الأساتذة دقيقين جدا بحيث يجعلون الدراسة عملا شاقا --	98
					أقضي أوقاتا طيبة مع زملائي في المدرسة	99
					أرى أن بعض المدرسين غير عادلين --	100
					أفضل أن أتغيب عن المدرسة دائما --	101
					أكون سعيدا في المدرسة إذا كان الأساتذة أكثر عطفًا وتفهما	102
					و- محاور علاقات المراهق بالبيئة المحلية	
					أزور أصدقائي من الجيران في منازلهم باستمرار	103
					من الضروري أن أكون لطيفا مع جميع الجيران مهما اختلفوا معي	104
					يعيش بالقرب من منزلنا شبان يتصفون بأخلاق طيبة	105
					أشارك أصدقائي من الجيران في مختلف الأنشطة والألعاب	106
					أقضي أوقات طيبة مع جيرانني	107
					معظم جيرانني من النوع المحبوب	108
					يوجد من الجيران من يسببون المضايقة لدرجة أن أحب الإساءة إليهم-	109
					أشعر أن الحي الذي أعيش فيه لا يعجبني --	110