



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

– جامعة خميس مليانة –

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية



نشرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي
لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18 سنة).

دراسة ميدانية لبعض ثانويات خميس مليانة.

إشراف الأستاذ :

- مداني محمد

إعداد الطالبين :

- شريقي إبراهيم

- لوطادي حسان

السنة الجامعية: 2013-2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّتُ لِلْغَيْبِ
مُتَابِعَاتِهِ وَإِلَيْهِ
مُجْتَمِعُونَ

دعاء



" اقرأ باسم ربك الذي خلق (1) خلق الإنسان من علق (2) اقرأ وربك الأكرم (3) الذي

علم بالقلم (4) علم الإنسان ما لم يعلم (5) "

الآيات : 1، 2، 3، 4، 5 سورة العلق.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

" من سلك طريقا يريدني فبئح علما سلك الله به طريقا إلى الجنة ، وإن الملائكة لتضع

أجنحتها رضاء لطالب العلم ، وإن العالم ليستغفر له ومن في السموات والأرض ، حتى

الحياتان في الماء ، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب ، إن العلماء

ورثة الأنبياء ، إن الأنبياء لم يورثوا دينارا ولا درهما ، إنما ورثوا العلم فمن أخذ به أخذ بحظ

وافر "

حديث شريف.

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة لا بد منها

الحمد لله علام الغيوب ، الحمد لله الذي بذكره تطمئن القلوب فهو أعز مطلوب

و أشرف مرغوب ، ماتوفيقنا إلا بالله رب العالمين .

نتقدم بتشكراتنا إلى كل من ساعدنا في إنجاز عملنا هذا إلى الأستاذ المشرف

و المحترم مداني محمد، إلى كل من علمنا حرفنا نافعاً، إلى كل من كان لنا عوناً

في إتمام هذه المذكرة و إلى كافة أساتذة و طلبة معهد علوم و تقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية.

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع.

فشكراً إلى هؤلاء.

إبراهيم + حسان

إهداء

الحمد لله وحده و الصلاة على من لا نبي بعده . أهدي هذا العمل
المتواضع :

إلى من قال فيهما الخالق وقل " ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "
إلى الحزن الدافئ ، منبع الحب والعطاء إلى من رافقتني بدعائها طوال
حياتي ، إلى من أمامها يعجز اللسان خاجلا و تفر الكلمات إستحياءا إذا
قلت الحب و الحياة فهذا قليل ، إلى والدتي .."أمي، ثم أمي ثم أمي.
إلى من أنار دربي وعلمني كيف أغدوا في هذه الحياة، وأتعلم الآداب
والأخلاق، أبي العزيز والغالي أطل الله في عمره وسدد خطاه.
و إلى من أجدهم في عسري و قربي في يسري إلى أحب الناس لي :
أخواتي و إخواتي . وإلى ابن أختي عمر و عبد المالك و لؤي و إلى خالاتي
و أبناءهم.

إلى من معهم تقاسمت فرحتي و هانت أحزاني و جمعنا سقف المحبة
إلى من جمعتنا الدراسة و جعلتنا أصدقاء و ضممتنا الحياة الى لائحة الإيحاء.
إلى أعز أصدقائي وصديقاتي: إبراهيم، عادل ،سفيان ،رضا ،حسان، بلال ،عبد
القادر ،رشيد،مصطفى،زكرياء،عبد نور ، أسامة ، سوسو،إيمان،خيرة.
إلى الأستاذ المحترم المشرف مداني محمد.
إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر ع .ت .أ .ب. ر وأخص بالذكر فوج 04 كرة اليد.
إلى من نساها قلبي ولم ينسها قلبي إلى كل هؤلاء أهدي عملي.

شكري
إبراهيم

إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي...

إلى من قال فيهم لمولى عز وجل :

(وَإخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) سورة الإسراء الآية 24

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي إلى الذي أنار دربي إلى الذي تمنيت لو حضر يوم تخرجي

ولكن.. إن للاه وإن إليه راجعون إلي أبي الغالي و قدوتي عبد القادر رحمه الله

وأسكنه جناتك فيا ربي أجمعني و إياه في جنات النعيم .

إلى منبع الحب و الحياة إلى التي تحت أقدامها الجنات وبرضاها يرضى خالق السموات إلى ينبوع الخنان ،

و مصدر الاطمئنان إلى أعلى ما في الوجود

أمي أمي باية الغالية أطال الله في عمرها .

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي...

إلى جميع إخوتي وزوجاتهم

دون أن أنسى رفيقا دربي: قوجيل محمد و شريقي إبراهيم.

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف : مداني محمد .

إلى رفقاء البداية و إخوة النهاية الأصدقاء و الصديقات الذين شاركوني الحياة الجامعية :

رضا ، إبراهيم ، سوسن ، مريم ، أسامة

إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و أخص بذكر فوج 04

تخصص كرة اليد .

وإلى كل من نساه قلبي ولم ينساها قلبي إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

لوصادي حسان

ملخص الدراسة:

عنوان البحث: أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18) ، دراسة ميدانية لثانويات خميس مليانة.

فرضية الدراسة: تأثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18).

تهدف هذه الدراسة إلي معرفة أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18).

وقد إتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، أما بخصوص أدوات البحث العلمي المستخدمة في جمع المعطيات ، فقد كانت أداة المقياس ، وهذه الأخير تم تحكيمه و قياس ثباته وصدقه وفق البيئة التي إستخدمناه فيها ، أما فيما يتعلق بمجتمع البحث فقد حدد في أربع ثانويات تابعة لخميس مليانة ولاية عين الدفلى ، وفيما

يتعلق بالعينة فكانت عينة قصدية لنتناسب مع طبيعة المجتمع و موضوع الدراسة ، وقد قدرت ب 120 تلميذ من مجتمع الدراسة المحدد ، إشتملت على 60 تلميذ ممارس و 60 تلميذ غير ممارس ، أما بخصوص الإجراءات الإحصائية فقد تم إستخدام برنامج spss في حساب مختلف الأساليب و التقنيات الإحصائية التي تم إعتادها في هذه الدراسة.

و إستنادا إلى النتائج التي تحصلنا عليها من خلال إجراء الدراسة الميدانية على مستوى خميس مليانة ، وبناء على تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالمقياس تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي و الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاطات الرياضية اللاصفية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، و كانت الفروق لصالح الممارسين بدرجة كبيرة ، الأمر الذي يدل على أن النشاطات الرياضية اللاصفية تأثر في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة ثانوي (17-18).

صفحة

/

/

/

/

/

العنوان

كلمة شكر

إهداء

ملخص البحث

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

/	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
/	الفصل التمهيدي
/	1-الإشكالية
/	2- الفرضيات
/	1-2 الفرضية العامة
/	2-2- الفرضيات الجزئية
/	3- أهمية البحث
/	4- أهداف البحث
/	5- أسباب إختيار موضوع البحث
/	6- تحديد مفاهيم و مصطاحات البحث
/	6-1 النشاط الرياضي اللاصفي
/	6-1-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
/	6-1-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
/	6-1-3- التعريف الإجرائي
/	6-2- التوافق النفسي الإجتماعي
/	6-2-1- التوافق
/	6-2-2- التوافق النفسي
/	6-2-3- التوافق الإجتماعي
/	6-2-4- التوافق النفسي الإجتماعي
/	6-3- المراهقة في المرحلة الثانوية
/	6-3-1- المراهقة
/	6-3-3- التلميذ
/	6-3-4:المرحلة الثانوية
/	7- الدراسات السابقة والمثابفة
/	7-1 الدراسة الأولى
/	7-3 الدراسة الثالثة
/	7-4 الدراسة الرابعة
/	8- تعقيب على الدراسات السابقة
/	8-2 ما إختلفت فيه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة

/	9- صعوبات البحث
/	الفصل الأول: النشاط الرياضي اللاصفي
21	تمهيد
22	1- النشاط البدني والرياضي
22	1-1- مفهوم النشاط
22	1-1-1- مفهوم النشاط البدني
22	1-1-2- مفهوم النشاط البدني والرياضي
23	2- النشاط الرياضي
23	1-2- مفهوم النشاط الرياضي
24	2-2- واجبات وخصائص النشاط الرياضي
24	1-2-2- واجبات النشاط الرياضي
24	2-2-2- خصائص النشاط الرياضي
25	2-2-3- تقسيمات علماء التربية الرياضية للأنشطة
25	2-2-3-1- تقسيم لابورت LA PORTE
25	2-2-3-2- تقسيم كسترمان KOSTERMAN
25	2-2-3-3- تقسيم روبرت دوني ROBERT DOWNNI
26	3- النشاط الرياضي اللاصفي
26	1-3- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي
27	2-3- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي
27	1-2-3- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
27	2-2-3- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
29	3-3- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
29	3-4- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
29	3-5- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
30	3-6- واجبات المدرس نحو النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
30	3-7- برنامج النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
30	3-8- ميزانية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
31	3-9- تنظيم وإدارة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
31	3-10- تنظيم الدورات
32	3-11- أهداف وغايات الدورات الرياضية

32	3-11-1- بالنسبة للتلاميذ
32	3-11-2- بالنسبة للمدرس
33	3-12- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
33	4- لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
33	4-1- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
35	4-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
35	4-3- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
37	4-4- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
37	4-5- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
38	4-6- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
39	4-7- واجبات المدرس إتجاه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
39	4-8- الرياضة المدرسية.
40	4-8-1- الفرق الرياضية المدرسية.
41	4-8-2- طرق اختيار الفرق الرياضية المدرسية.
42	4-8-3- لعملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية.
43	4-9- المنافسة الرياضية.
43	4-9-1- مفهوم المنافسة الرياضية.
44	4-9-2- إشترك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية.
45	4-10- النشاط البدني الرياضي التنافسي المدرسي.
47	خلاصة
/	الفصل الثاني: التوافق النفسي والإجتماعي
49	تمهيد
50	1- مفهوم التوافق
50	2- تعريف التوافق
51	3- محددات التوافق
51	3-1- المحددات البيولوجية الطبيعية
51	3-2- المحددات الثقافية والمعرفية
52	4- أشكال التوافق
52	4-1- التوافق الحسن / حسن التوافق
53	4-2- التوافق السيئ/ سوء التوافق

54	5- خصائص التوافق النفسي والاجتماعي
54	5-1- المحافظة على تكامل الشخصية
54	5-2- المسايرة الإجتماعية
54	5-3- التوافق مع متطلبات الواقع
54	5-4- المحافظة على اتساق السلوك
54	5-5- المحافظة على الإتزان الإنفعالي
54	5-6- المساهمة في نشاط الجماعة
54	6- شروط تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي
55	6-1- الزاوية الأولى
55	6-2- الزاوية الثانية
55	7- أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي
55	7-1- التوافق الشخصي " النفسي "
55	7-2- التوافق الإجتماعي
55	7-3- التوافق المهني
56	8- نظريات التوافق النفسي والاجتماعي
56	8-1- النظرية البيولوجية الطبيعية
57	8-2- النظرية النفسية
57	أ- نظرية التحليل النفسي
57	ب- النظرية السلوكية
57	ج- نظريات علم النفس الإنسان
58	8-3- النظرية الإجتماعية
58	9- أدوات قياس التوافق النفسي والاجتماعي
58	أ- إختبار منيو سوتا المتعدد الأوجه لقياس الشخصية
58	ب- مقياس الكبسي للتكيف الشخصي والاجتماعي.
58	10- معايير التوافق
59	10-1- المعيار الإحصائي .
59	10-2- المعيار الباتولوجي
59	10-3- المعيار المثالي
60	10-4- المعيار الحضاري
60	10-5- المعيار الطبيعي

60	11- العوامل الأساسية في احداث التوافق
60	11-1- الدوافع
61	11-2- الحاجات
61	أ- الحاجات الفيزيولوجية
61	ب- الحاجات النفسية الوجدانية.
61	ج- الحاجات الإجتماعية.
61	11-3- أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له إشباع حاجاته الملحة
62	11-4- تقبل الفرد لنفسه
62	12- العوامل المؤثرة على التوافق النفسي والاجتماعي
63	12-1- عوامل وراثية وجسمية
63	12-2- عوامل بيئية وإجتماعية
64	12-3- عوامل نفسية
64	12-4- عوامل مادية واقتصادية
65	13- عوائق التوافق
66	14- التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالأنشطة الرياضية
70	15- أهمية دراسة التوافق النفسي والاجتماعي
70	15-1- ميدان التربية
70	15-2- ميدان الصحة النفسية والاجتماعية
71	خلاصة
/	الفصل الثالث: المراهقة الوسطى
73	تمهيد
74	1- طبيعة المراهقة وتعريفها
75	2- التعريف البيو- نفسي للمراهقة
76	3- معنى البلوغ وعلاقته بمفهوم المراهقة
77	4- التحديد الزمني لمرحلة المراهقة
77	4-1- فترة ما قبل المراهقة (10-14) سنة
77	4-2- المراهقة المبكرة (14-17) سنة
77	4-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة
78	5- أنواع المراهقة
78	5-1- المراهقة المتكيفة

78	5-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية
78	5-3- المراهقة العدوانية المتمردة
78	5-4- المراهقة المنحرفة
79	6- خصائص المراهقة
80	7- حاجات ومتطلبات المراهقة
80	7-1- الحاجة إلى الأمن
81	7-2- الحاجة إلى حب القبول
81	7-3- الحاجة إلى مكانة الذات
81	8- العوامل التي تؤثر في تقدم أو تأخر مرحلة المراهقة
82	9- طبيعة النمو لدى المراهق في مرحلة التعليم المتوسط
82	9-1- النمو الجسماني
83	9-2- النمو الإجتماعي
83	9-3- النمو العقلي
84	9-4- النمو الإنفعالي
85	10- دراسة الجانب البيولوجي للمراهقة
85	10-1- نظرية " هول "
86	10-2- نظرية " جزل "
86	11- وجهات نظر مختلف نظريات علم النفس حول المراهقة
86	11-1- النظرية الديناميكية للتحليل النفسي
87	11-2- النظرية الأنثروبولوجية الثقافية
88	11-3- نظرية علم الإجتماع
88	11-4- النظرية المعيارية أو النموذجية
89	12- أثر التغيرات الجسدية في المراهقين
90	13- الآثار النفسية الناجمة عن التغيرات الجسدية للمراهقين
91	14- بعض مصادر اضطرابات المراهقين
92	15- أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون
93	16- سبل الوقاية والعلاج
94	17- المراهق و المدرسة الثانوية
95	18- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية
95	19- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية

96	20- دور العائلة في التحصيل الدراسي للمراهقين
97	21- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة في سن الثانوية (15-18)
98	22- رعاية الصحة النفسية والجسمية لمراهقي التعليم الثانوي
99	23- التطور الديني في مرحلة المراهقة
100	24- أهمية ممارسة الرياضة للمراهق
100	24-1- من الناحية النفسية
100	24-2- من الناحية الإجتماعية .
102	خلاصة
103	الجانب التطبيقي
104	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
105	تمهيد
106	1- المنهج العلمي المتبع
106	2- الدراسة الإستطلاعية
107	3- متغيرات البحث
107	3-1- المتغير المستقل
107	3-2- المتغير التابع
107	4- مجالات الدراسة
107	4-1- المجال الزمني
107	4-2- المجال المكاني
108	5- مجتمع البحث وعينته
109	6- أدوات الدراسة
110	6-1- مقياس التوافق النفسي والإجتماعي
110	6-2- أبعاد مقياس التوافق النفسي
111	6-3- أبعاد مقياس التوافق الإجتماعي
114	7- الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
114	7-1- إختبار T.TEST
115	7-2- معامل الارتباط بيرسون
115	7-3- المتوسط الحسابي
115	7-4- الإنحراف المعياري
116	8- صدق وثبات المقياس المستعمل

116	8-1- حساب صدق المقياس
116	8-1-1- صدق المحكمين (الصدق الظاهري أو الخارجي)
117	8-1-2- صدق محتوى المقياس
118	8-2- حساب ثبات المقياس
119	9- إجراءات التطبيق الميداني
121	خلاصة
122	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
123	1- عرض النتائج وتحليلها
123	1-1- الفرضية الجزئية الأولى
123	1-2- عرض وتحليل أبعاد التوافق النفسي
123	1-2-1- البعد الأول: المهارات الشخصية
124	1-2-2- البعد الثاني: الإحساس بالقيمة
125	1-2-3- البعد الثالث: الاعتماد على النفس
126	1-2-4- البعد الرابع: التحرر من الميل إلى الإنفراد
127	1-2-5- البعد الخامس: الحالة الصحية
128	1-2-6- البعد السادس: الحالة الإنفعالية
129	1-3- الدالة الإحصائية بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بأبعاد التوافق النفسي
131	1-3-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى
132	1-4- الفرضية الجزئية الثانية
132	1-4-1- عرض وتحليل أبعاد التوافق الإجتماعي
132	1-4-2- البعد السابع: اللباقة في التعامل مع الآخرين
133	1-4-3- البعد الثامن: الامتثال للجماعة
134	1-4-4- البعد التاسع: القدرة على القيادة
135	1-4-5- البعد العاشر: العلاقات مع الأسرة
136	1-4-6- البعد الحادي عشر: العلاقات في المدرسة
137	1-4-7- البعد الثاني عشر: العلاقات في البيئة المحيطة
138	1-5- الدالة الإحصائية بين الممارسين الخاصة بأبعاد التوافق الإجتماعي
140	1-5-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية
141	1-6- الفرضية الجزئية الثالثة
141	1-6-1- عرض وتحليل درجة التوافق النفسي والاجتماعي

141	1-6-2- الدالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي والإجتماعي
143	1-6-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة
144	الاستنتاج العام
147	خاتمة
149	الاقتراحات والتوصيات المراجع الملاحق

1- قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مقارنة بين نمو الطول عند البنين و البنات حتى أواخر المراهقة.	83
2	يمثل توزيع أفراد العينة على مجتمع الدراسة.	109
3	يمثل توزيع العبارات في كل بعد و إتجاهها .	113
4	أراء المحكمين في مدى مناسبة عبارات المقياس للبيئة المراد تطبيقه فيها .	117
5	معاملات الصدق ودلالاتها للأبعاد التوافق النفسي الإجتماعي .	118
6	معاملات الثبات و دلالتها للأبعاد التوافق النفسي الإجتماعي.	119
7	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الأول المهارات الشخصية .	123

124	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني الإحساس بالقيمة الذاتية .	8
125	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثالث الإعتماد على النفس .	9
126	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الرابع التحرر من الميل إلى الإنفراد.	10
127	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الخامس الحالة الصحية.	11
128	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد السادس الحالة الإنفعالية.	12
129	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي.	13
132	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد السابع اللباقة في التعامل مع الآخرين.	14
133	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثامن الإمتثال للجماعة.	15
134	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التاسع القدرة على القيادة.	16
135	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد العاشر العلاقات مع الأسرة .	17
136	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة.	18
137	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة.	19
138	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الإجتماعي.	20
141	الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد بدرجة التوافق النفسي الإجتماعي .	21

2- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الأول المهارات الشخصية.	123
2	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني الإحساس بالقيمة الذاتية.	124
3	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثالث الإعتدال على النفس.	125
4	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الرابع التحرر من الميل إلى الإنفراد.	126
5	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الخامس الحالة الصحية.	127
6	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد السادس الحالة الإنفعالية.	128
7	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي.	301
8	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد السابع اللباقة في التعامل مع الآخرين.	213
9	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثامن الإمتثال للجماعة.	313
10	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التاسع القدرة على القيادة.	413
11	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد العاشر العلاقة مع الأسرة.	513

613	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة.	12
713	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة.	13
139	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي.	14
142	التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي الاجتماعي.	15

مقدمة :

تغيرت ملامح حياة الإنسان في العقود الأخيرة من القرن العشرين بشكل لم يسبق له مثيل في تاريخ البشرية ، و تشير معطيات القرن الحادي و العشرون إلى أن تغيرات و تحديات أكثر حدة سيشهدها العالم في الحقبة القادمة ، متمثلة في كم كبير من المشكلات التي ستفرض نفسها بقوة في المجالات السياسية والإقتصادية والثقافية وغيرها من جوانب حياة بني البشر المختلفة.

و في هذه الأيام التي يغير فيها التقدم العلمي والتقني المذهل حياة الإنسان، تبرز أهمية النظم القادرة على مواكبة عصر الانفجار المعرفي والتكنولوجي، وتربية الإنسان بطريقة شمولية تأخذ في عين الاعتبار جوانبه النفسية والإجتماعية العقلية، الجسمية والإنفعالية، وتزوده بآليات تمكنه من التوافق مع نفسه ومع ما يحيط به، من خلال الوعي السليم بحاجات أمته ومجتمعه ، وتوفير القدرات اللازمة للإشباع هذه الحاجات بطريقة سوية تأخذ في عين الاعتبار المحافظة على أصالة الموروث الثقافي للفرد والمجتمع.

ومن هذه النظم المدرسة كونها مؤسسة تعليمية ذات وظيفة تربوية إجتماعية ، تعمل على تعليم أبناء المجتمع مسايرة التطورات الإقتصادية والإجتماعية والتكنولوجية للحياة بالإضافة إلى دورها في تكوين شخصية الفرد وأنماط سلوكه ، فالمدرسة تمكن التلاميذ من مواصلة مختلف الأنشطة التعليمية والتربوية لتنمية وصقل خبرات التلاميذ وتدريبهم أثناء ممارستهم للأنشطة المتنوعة على العادات والقيم التربوية التي يتطلبها المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث يعد النشاط الرياضي اللاصفي أحد هذه الأنشطة التي تسعى من خلالها المنظومة التربوية إلى تكميل ما عجزت عنه حصة التربية البدنية والرياضية من خلال بناء وتنمية الأفراد وإكسابهم القيم والمهارات والقدرات التي تمكنهم من صنع التميز و الإنتصار .

وتعتبر التنمية النفسية والإجتماعية عبر برامج النشاط الرياضي أحد الأهداف المهمة والرئيسية التي يتميز بها النشاط الرياضي اللاصفي، فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الإجتماعي والتفاعلات

الإجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للنشاط الرياضي عددا أكبر من القيم والخبرات والخصال النفسية والإجتماعية المرغوبة ، والتي تنمي توافقه النفسي والإجتماعي مع بيئته ومحيطه، وتساعد في تكيفه مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره النفسية والإجتماعية والأخلاقية ومختلف جوانب الحياة.

وهذا ما حاولنا التعرف عليه من خلال دراستنا التي تناولت أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18 سنة).

ولقد تناولنا دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع و شملت على خطة سير البحث . فقسمنا الدراسة إلى :

الجانب التمهيدي: وتناولنا فيه الإشكالية ، الفرضيات ، شرح المفاهيم و المصطلحات الدراسات السابقة والمشابهة ، أهمية البحث ، أهداف البحث ، أسباب إختيار الموضوع .

الجانب النظري : وتناولنا فيه ثلاثة فصول .

***الفصل الأول :** وتناولنا فيه النشاط الرياضي اللاصفي.

***الفصل الثاني :** وتطرقنا فيه إلى التوافق النفسي والإجتماعي.

***الفصل الثالث :** وتطرقنا فيه إلى المراهقة الوسطى.

أما الجانب التطبيقي فقسم إلى فصلين :

الفصل الرابع: إستعرضنا فيه منهجية البحث المتبعة في الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس: إستعرضنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتعلقة بالفرضيات الجزئية ومدى تحققها

وفي خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث ومناقشتها بموضوعية وأمانة علمية ، مستخلصين في الأخير إقتراحات وتوصيات مناسبة، سائلين الله في ذلك العون والسداد، وأن يوفقنا لكل ما هو خير ، والله هو الموفق والهادي إلى سواء السبيل.

الطالب المتميز

1- الإشكالية:

يلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أو مشكلات لا يستطيع حلها إلى تعديل سلوكه بما يتلائم والظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه ، فيغير من سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعليم حتى يحقق أهدافه ويستعيد حالة الإتزان والإنسجام للإستمرار النمو والحياة ، وفي هذا الزمان تكثر الضغوط النفسية والإجتماعية التي تهاجم الفرد ويمكن أن تؤدي به إلى الإنهيار النفسي والإجتماعي سواء على مستوى المدرسة أو داخل نطاق الأسرة ، ولذا يجب أن يغير الفرد من سلوكه ليكون

أكثر فعالية، وهذا ما يسمى بالتوافق الذي يعتبر بعد من أبعاد الصحة النفسية المحققة للحياة الناجحة، ويعتبر مجال التعليم من أكثر المجالات التي يمكن أن يواجه فيها الفرد عقبات ومشكلات تؤدي به إلى ضرورة إيجاد حلول من أجل الإنسجام ، فتحقيق التوافق ضرورة لا بد منها سواء على المستوى النفسي الذي يتمثل في تحقيق الإيزان مع الذات والذي يظهر في قدرة المتعلم على مواجهة مختلف المواقف التعليمية ، يقابله التوافق الإيزامي ويظهر في شعور المتعلم بالإنتماء إلى المجتمع والمدرسة وقدرته على تقبل الآخرين.

وتعد التربية البدنية والرياضية عنصرا هاما في عمليتي التوافق النفسي والإيزامي للأفراد عامة والمراهقين بصفة خاصة ، ولا تقتصر التربية على حدود المدارس ، فهي أوسع بكثير من ذلك ولكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما ، ويعد النشاط الرياضي اللاصفي تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية فضلا على أنه أفضل الميادين التي يتجلى فيه مبدأ التعلم عن طريق الممارسة ، كما أشار إلى ذلك حسن شلتوت 1981، فالنشاط الرياضي اللاصفي يعتبر أسلوبا لتنمية الذات وإيزانها ، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، كما أنه يتيح له حياة إجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه ، مميزة بمواقف وتفاعلات إجتماعية بناءة ، مما يشكل تدريبا على الحياة الإجتماعية الناجحة وتدعيما لها ، كما يساعد على التفتح والنمو الإيزامي السليم لشخصية الممارس ، كما يعتبر النشاط الرياضي اللاصفي مصدرا لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والنشاط والحركة، فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة إجتماعية تهيئ الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشئ وللبيئة المحيطة بهم، وذلك بإعداد المراهق حتى يكون مواطنا صالحا منتجا يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياته.

وإنطلاقا من هذه المعطيات تتجلى إشكالية بحثنا التي يمكن أن نطرحها على النحو التالي:

- هل تأثر النشاطات اللاصافية في تحقيق التوافق النفسي الإيزامي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18 سنة) .

1-1- التساؤلات الفرعية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الإيزامي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الإيزامي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة: تأثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18).

2-2 الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- أهمية البحث:

إن الطالب يدخل إلى المدرسة لا ليوسع معارفه العلمية فقط ، وإنما ليطور نفسه ويشبع علاقاته الاجتماعية مع الطلبة والمدرسين، وهذا كله يبيلور شخصيته ويصقلها ويؤثر على إنتاجه مستقبلاً ، مما يكون له الأثر على تقدم المجتمع وتطوره عن طريق رفقته بأفراد صالحين لبنائه. وتتخلص أهمية البحث في أنه يدرس النقاط التالية:

- تسليط الضوء على الأهمية النفسية، الاجتماعية والمدرسية للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

- تكمن أهمية البحث في إبراز أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و الذين قد يعانون من الضغوطات الاجتماعية و النفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه و تشغل تفكيره و خاصة في هذه المرحلة فمن المهم معرفة نجاعة أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- تزويد القارئ أو الباحث في هذا المجال بجملة من المتغيرات التي تربط بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و التوافق النفسي الاجتماعي.

- كما تكمن أهمية هذا البحث في النتائج التي نحاول التوصل إليها من خلال هذا البحث.

4- أهداف البحث:

إن لكل دراسة غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة يمكن تلخيص أهداف البحث فيه.

- يهدف هذا البحث بشكل عام إلى التعرف على أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.
- إبراز أهمية النشاط الرياضي اللاصفي.
- التطرق إلى موضوع التوافق النفسي الإجتماعي ومدى أهميته.
- وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة النشاطات اللاصفية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ السنة الثالثة ثانوي و تفهم المراحل التي يمر بها المراهق.
- الكشف عن الفروق إن وجدت بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي.
- إبراز دور النشاط الرياضي اللاصفي في تدعيم برنامج التربية البدنية والرياضية وإثرائه.

5- أسباب إختيار موضوع البحث:

- إن من الأسباب التي دفعت بنا إلى القيام بهذه الدراسة هي معرفة القيمة الحقيقية لنشاط البدني الرياضي اللاصفي وإبراز فوائده التي تعود على الممارسين سواء كانت فوائد عقلية، نفسية، حركية، إجتماعية، إنفعالية، فيزيولوجية، وغيرها.
- محاولتنا إبراز بصفة خاصة من خلال هذه الدراسة أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18).

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

6-1 النشاط الرياضي اللاصفي:

هو عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام، والهدف منه إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين، وذوي الهويات للرفع من مستوى أدائهم ، ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.¹

6-1-1-1-6 النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسة التربوية، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المصيب له ، ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة.²

6-1-1-2-6 النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

¹- حسن شلتوت وآخرون، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 1995، ص117.

²- قاسم المندلوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية البدنية، الجزء2، العراق، 1990، ص55.

هو ذلك النشاط الذي يجري في منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي، الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصيب فيه خلاصة الحدود والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب بتمثيل المدرسة في المباريات المدرسية، كما يسهل من خلاله إختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية.³

6-1-3- التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن جميع النشاطات الرياضية غير الصفية التنافسية وغير التنافسية الممارسة داخل وخارج المؤسسة والمنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها، والمنظمة الداخلية الخاصة أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة.

6-2- التوافق النفسي الإجتماعي:

6-2-1- التوافق :

معنى التوافق في اللغة:

"ما دار عن لسان العرب: أن التوافق مأخوذ عن وفق الشيء أي ملائمته ، وافقه موافقة وإتفق معه توافقا (إبن منظور الأنصاري)".⁴

وجاء بالمعجم الوسيط:

أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب الشذوذ في الخلق والسلوك (مجمع اللغة العربية) .

التوافق:

" هو حالة من التوائم والإنسجام بين الفرد وبيئته وقدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفاته مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والإجتماعية".⁵

6-2-2- التوافق النفسي :

" هو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد وذاته وما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية، فالطالب المتفوق هو المقدر لذاته الساعي لتحقيقها، ومن خلال إقامة نسيج يتلاقى مع الآخرين ومع زملائه ومعلميه وأن يكون متوازنا وفعالا ومنتجا في بيئة المدرسة بمختلف جوانبها وراضيا عن إنجازه الأكاديمي بما يحقق له السعادة".⁶

6-2-3- التوافق الإجتماعي:

³ - قاسم المندلوي وآخرون، نفس المرجع ،ص56.

⁴ - أحمد محمد السيد ، من مشكلات النظام التربوي العربي، ط1، دمشق، 2002، ص99.

⁵ - ديب علي، التوافق الشخصي والإجتماعي للراشدين ، مجلة التربية الجديدة ، المجلد 3 ، الجزء 11، 1988، ص03.

⁶ - ديب علي، التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين، مجلة التربية الجديدة، المجلد3، الجزء 11، 1988، ص03

" هو قدرة الفرد على أن يعقد صلاحيات إجتماعية مرضية مع من يعاشرونه أو من يعملون معه من الناس دون أن يشعر بحاجة ملحة على عطفهم أو طلب المعروف منهم، والتوافق الإجتماعي يكون قادرا على ضبط نفسه مع المواقف التي تشير إلى الأفعال فلا يثور أو يتهور لآتفه الأسباب، هذا إلى جانب قدرته على معاملة الناس بصورة واقعية لا يتأثر بما يتصوره أفكاره وأوهامه عنهم لذلك يوصف المتوافق إجتماعيا على أنه ناضج إنفعاليا.⁷"

6-2-4- التوافق النفسي الإجتماعي:

يعرفه أحمد عزت راجح بأنه: " قدرة التلميذ على التوائم والتوازن بيئة وبين بيئة مادية كانت أو إجتماعية ، أي قدرته على مجاراة ظروفها ومتطلباتها ومعاييرها وقوانينها على نحو لا يتنافى مع رضائه عن نفسه ورضاء المجتمع عنه".⁸

6-2-5- التعريف الإجرائي:

ونقصد به حالة من الرضى والقبول النابع من داخل الفرد وينعكس ذلك سلوكيا مع الآخرين في ضوء العلاقة المتبادلة بينهما (أي بين الفرد ونفسه وبين الفرد والآخرين) .
وبعبارة أخرى الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون في المقياس الذي أعد لهذا الغرض.

6-3- المراهقة في المرحلة الثانوية :

6-3-1- المراهقة:

لغة: راهق يراهق مراهقة، راهق الغلام: قارب الحلم وبلغ حد الرجال " هي فترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد(نضج تفكيره وتخطى مرحلة المراهقة).⁹

إصطلاحا: هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان، حيث تشهد هذه تغييرا مفاجئا وسريعا لجميع أجهزة الفرد النفسية والعقلية والفيزيولوجية ويشهد هذا إضطرابا عنيفا في حياته اليومية وتبدأ هذه الحالة عموما في سن 12 سنة وتمتد إلى حوالي 21 سنة وكثيرا ما تتصور وتبين أن المراهقة تقتصر فقط على التغيرات العضوية الداخلية، ويتسبب في ظهورها، وفي هذه المرحلة هي أزمة شاملة لكل نواحي الفرد ومنها تتشكل حياة الإنسان ، إما سعيدة مبنية على الإستقرار والنجاح والثقة بالنفس أو تعيسة كلها تتناقص وإضطراب.

6-3-2: التعريف الإجرائي: من خلال التعريف السابق يمكننا تعريف المراهقة بأنها تلك الأزمات

الحادة التي يمر بها الإنسان بدون شعور في حالة معينة في حياته الشخصية ، وقد تشمل مختلف الجوانب المكونة لشخصيته، لذا وجب مسايرتها ومتابعة جوانبها بدقة لتكوين شخصية سليمة متوازنة.¹⁰

⁷- مصطفى فهمي، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة، مكتبة الخاجي، 1976، ص 42.

⁸- مصطفى فهمي ، نفس المرجع، ص 43.

⁹- أحمد العابد وآخرون، المعجم العربي الأساسي، الصادر عن المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم في تونس دروس ، 1988، ص 128.

¹⁰- الدكتور أدور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون (الكويت) ، 1996، ص 22.

6-3-3- التلميذ: هو ذلك الفرد الذي يسلم نفسه للمدرس حتى يتعلم منه صفتا أو علما أو ذلك الفرد الذي يسعى في طلب العلم والمعرفة.¹¹

6-3-4: المرحلة الثانوية: هي فترة التعليم النظامي الذي يتبع الطور الثالث من التعليم الأساسي وهي المرحلة الثالثة من التعليم العام، وتكون مدتها 3 سنوات رسمية يقيد عليها التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة ، وتعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسطى.¹²

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية، والبحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي ، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولته بالشرح والتحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه، وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ويعرفها رايح تركي " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها، وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه".¹³

7-1 الدراسة الأولى:

دراسة بعنوان معوقات النشاط الرياضي اللاصفي وطرائق معالجتها من إعداد الأستاذ شعلال عبد المجيد سنة 1998، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.

• أهداف الدراسة :

- دراسة المعوقات والمشاكل التي تقف أمام النشاط الرياضي اللاصفي.
- تشخيص وتحديد معوقات النشاط الرياضي اللاصفي .
- محاولة وضع الحلول والطرائق لمعالجة هذه المعوقات.
- وضع توصيات عامة ومقترحات لتطوير النشاط الرياضي اللاصفي.

*** فرضيات الدراسة:**

- ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تقف في وجهه معوقات ومشاكل مختلفة ومتعددة تحد من دوره في ممارسة الرياضة المدرسية.

- يمكن تذليل هذه المعوقات إذا ما إهتمت الجهات المسؤولة به، ووضعته في عين الإعتبار وهناك إمكانية لمعالجة هذه المعوقات بالتعاون ما بين الأستاذ بالدرجة الأولى وإدارة المدرسة والطلاب الرياضيين.

¹¹- فيصل عياشي، الوجيز في علم الحركة، منشورات ومطبوعات مدرسية العليا للأستاذة التربوية البدنية والرياضية، مستغانم، 1987، ص36.

¹²- أحمد علي حبيب، المراهقة المؤسسة، بدون طبعة، طبعة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006، ص81.

¹³- رايح تركي ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1999، 123.

* منهج وأدوات الدراسة:

- المنهج الوصفي المسحي لملائمته لهذه الدراسة وإختار الباحث عينة عشوائية، مستخدماً أداة الإستبيان، وتم إعداد الأسئلة ووزعت على كل من:
- الطلاب المشاركين في النشاط الرياضي اللاصفي.
 - الطلاب غير مشاركين في النشاط الرياضي اللاصفي.
- وهم عبارة عن طلاب السنة الأولى جامعي.

* نتائج الدراسة:

- نقص العناد في المدارس و الجامعات سبب في نقص النشاط الرياضي اللاصفي .
- عدم إهتمام المنظومة التربوية بهذا النشاط بالرغم من الأهمية التي يكتسبها في العملية التربوية.

7-2- الدراسة الثانية:

دراسة بعنوان دور الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلميه، من إعداد الطالب ماهر أحمد مصطفى سنة 2010، كلية التربية بجامعة الأزهر ، غزة- فلسطين.

*أهداف الدراسة:

- التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية القيم الأخلاقية، الإجتماعية، الوطنية لدى طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلميهم بمحافظات غزة.
- التعرف على مدى الفروق بين متوسطات تقديرات معلمي المرحلة الأساسية نحو درجة مساهمة الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم الطلبة، تعزى(وفق) لمتغير الجنس، سنوات الخبرة، التخصص المؤهل العلمي، المنطقة التعليمية.
- التعرف على سبل تفعيل دور الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية.

*فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين درجة مساهمة الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية بمحافظات غزة من وجهة نظر المعلمين تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

• لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجة مساهمة الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية بمحافظة غزة من وجهة نظر المعلمين تعزى إلى متغير التخصص.

• لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجة مساهمة الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية لمحافظة غزة من وجهة نظر المعلمين تعزى إلى المنطقة التعليمية (غزة وشمالها، الوسطى، الجنوب).

* منهج وأدوات الدراسة:

المنهج الوصفي التحليلي، ونظرا لمناسبته للأغراض الدراسة، وبعد الإطلاع على الأدب التربوي، أعد الباحث إستبيان لمعرفة دور الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية، وتكون الإستبيان من ثلاث مجالات، وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الإستبيان (57) فقرة.

وتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية، والبالغ عددها (3669) معلم ومعلمة، وتم تطبيق الاستبيان على عينة عشوائية تتكون من (577) معلم ومعلمة، وقد تم معالجة البيانات إحصائيا بإستخدام برنامج SPSS.

نتائج الدراسة: إن الأنشطة اللاصفية لها دور فعال في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم بمحافظة غزة حيث بلغ الوزن النسبي للمجموع الكلي للإستبيان (78.56).
إن الأنشطة اللاصفية لها دور فعال في تنمية مجالات القيم لطلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم بمحافظة غزة حيث جاء مجال القيم الإجتماعية في المرتبة الأولى وبنسبة (81.84) ومجال القيم الوطنية بنسبة (77.85)، وجاء مجال القيم الأخلاقية في المرتبة الثالثة بنسبة (76.09).

7-3- الدراسة الثالثة:

دراسة بعنوان النشاطات اللاصفية ودورها في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة، من إعداد الطالب حمري كمال سنة 2011، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف.

* أهداف الدراسة:

- تبيان أهمية النشاطات اللاصفية على الحالة النفسية والإجتماعية للتلميذ في مرحلة المراهقة .
- إنتقاء وصقل المواهب الرياضية من خلال النشاطات اللاصفية.
- محاولة فهم العلاقة بين النشاطات اللاصفية والتفاعل الإجتماعي للطفل في الموقف التربوي ، ومعرفة أهم العوامل المؤثرة في هذه العلاقة.
- إبراز دور النشاط الرياضي اللاصفي في تدعيم برنامج التربية البدنية والرياضية.

- تبيان دور الممارسة الرياضية اللاصفية في تنمية الجانب الإجتماعي للمراهق.

* فرضيات الدراسة:

- تكتسي النشاطات اللاصفية أهمية كبيرة في تنمية قدرات الإتصال بين التلاميذ.
- تلعب النشاطات اللاصفية دور كبير في تنمية روح الجماعة في الطور المتوسط.
- تعزز النشاطات اللاصفية التعاون بين أفراد الجماعة في المرحلة المتوسطة.

* منهج وأدوات الدراسة:

المنهج الوصفي التحليلي نظرا لمناسبته لأغراض الدراسة ،وقد إستخدم الباحث وفيما يخص الأداة الإحصائية، مقياس التفاعل الإجتماعي قام بإعداده الباحث نبراس يونس محمد آل مراد) أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس الرياضي) .

* نتائج الدراسة:

- إزدياد تفاعل وإندماج التلاميذ في الجماعة خلال ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي.
- يساهم النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالإتزان الإنفعالي والوجداني والشمول والنضج.

7-4- الدراسة الرابعة:

دراسة بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، من إعداد الباحثة رشا عبد الرحمن محمد والي سنة 2007، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، مصر .

* أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، وذلك من خلال:
- التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح على المجموعة التجريبية.
- التعرف على الفروق الدالة إحصائيا الناتجة عن تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

* فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات التحسن بين القياسات القبليّة والبدعية، ولصالح القياسات البعدية في التوافق النفسي والإجتماعي لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

* منهج وأدوات الدراسة:

المنهج التجريبي من خلال تصميم برنامج ألعاب تمهيدية جماعية ومقياس للتوافق النفسي الإجتماعي، تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد إختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية قوامها 60 تلميذا من 260 تلميذا.

* نتائج الدراسة:

- وجود فروق غير دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة لدى عينة البحث عند مستوى معنوية 0.05، حيث إن قيمة"ت" المحسوبة أقل من قيمة"ت" الجدولية.
- معدل تحسن المجموعة التجريبيّة بين القياسات القبليّة والبعديّة 9.65%، ولصالح القياسات البعديّة، ومعدل تحسن المجموعة الضابطة بين القياسات القبليّة والبعديّة 1.84 % ولصالح القياسات البعديّة.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية بنسبة 5.38% بين المجموعة التجريبيّة، والمجموعة الضابطة لدى العينة قيد البحث .

8- تعقيب على الدراسات السابقة:

- في إطار إستعراض الدراسات السابقة والمشابهة المتعلقة بالنشاط الرياضي اللاصفي والتوافق النفسي الإجتماعي، أمكن إستخلاص بعض المؤشرات التي تساعد في توجيه الدراسة الحالية، من هذه المؤشرات - أجريت هذه الدراسات في بيئات وأماكن مختلفة، وهي الجزائر، فلسطين، مصر، وإن كان أغلب الدراسات المذكورة أجريت في الجزائر.
- إستخدمت هذه الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي ، وإن كان المنهج الوصفي في أغلبها.
 - تباينت هذه الدراسات من حيث تناولها للعينات، فهناك دراسات أجريت على المعلمين والمعلمات في مراحل التعليم المختلفة، ودراسات أخرى أجريت على الطلاب والطالبات.
 - تنوعت أهداف هذه الدراسات ، حيث يوجد دراسات تناولت واقع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي ، في حين تناولت بعض الدراسات دور الأنشطة وأثرها على بعض المتغيرات.

8-1- ما إتفقت فيه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة :

* مجال الدراسة:

وهو الأنشطة المدرسية اللاصفية حيث تناولت بعض الدراسات السابقة أثر الأنشطة على بعض المتغيرات كدراسة (ماهر مصطفى أحمد 2010)، كما ستستفيد الدراسة الحالية من الدراسة التي تناولت التأثير النفسي الإجتماعي للأنشطة اللاصفية كدراسة رشا عبد الرحمن محمد والي .

*منهج الدراسة :

حيث أن كل الدراسات إتبعَت المنهج الوصفي (التحليلي، المسحي)، وهو المنهج المراد إتباعه في الدراسة الحالية.

*عينة الدراسة:

وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المستفيدين من النشاط الرياضي اللاصفي، حيث إتفقت مع العديد من الدراسات السابقة.

8-2 ما إختلفت فيه الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

نتناول في هذه الدراسة أثر النشاطات الاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، في حين ركزت بعض الدراسات السابقة على واقع النشاط الرياضي اللاصفي كدراسة (شعلاّل عبد المجيد 1998)، وركزت أخرى على دور النشاط الرياضي اللاصفي كدراسة (حمري كمال 2011 ودراسة ماهر أحمد مصطفى 2010)، وهذه ميزة الدراسة الحالية في تناولها أثر النشاطات الاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18 سنة).

9- صعوبات البحث :

مر إنجاز هذه الدراسة بعد صعوبات ، يمكن أن أحدها على النحو التالي:

- صعوبة الترجمة في بعض الكتب .
- نقص المراجع بالمكتبة الخاصة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية فما كان لنا إلا اللجوء إلى بعض المكتبات في جامعات أخرى .
- مصاريف البحث والتنقل.
- صعوبة التقاهم مع بعض مدراء الثانويات لكونهم يعارضون توزيع إستمارات المقياس بدون سبب يذكر.
- صعوبة جمع التلاميذ وإقناعهم بالإجابة الفردية.
- عدم جدية بعض التلاميذ أثناء توزيع إستمارات المقياس.

وبالرغم من كل هذه العوائق والصعوبات إلا أننا بذلنا كل ما في وسعنا قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القراء .

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط الرياضي الاصفي

تمهيد:

يعد النشاط الرياضي ميدانا مهما من ميادين التربية، يهدف إلى إعداد الفرد الصالح و تزويده بالخبرات والمهارات التي تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، و يجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره و نموه. و الأنشطة الرياضية، و إن اختلفت مصطلحاتها و تسمياتها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء كانت في مستواها التعليمي و التربوي البسيط في المدرسة أو في إطارها التنافسي بين الأفراد و الجماعات أو مجال التطبيق للمهارات المتعلمة.

في المؤسسات التربوية نجد نوعين من الأنشطة الرياضية: أنشطة صفية و هي التي تمارس في إطار برنامج المؤسسة 02 سا أسبوعيا، و تهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة و اللياقة البدنية و تعليم المهارات النافعة لحسن إستغلال وقت الفراغ و إكتساب القوام السليم، غير أنها تفتقر للإعداد الخاص و الدقيق في أي نشاط رياضي محدد بغرض الوصول للأعلى مستوى ،و النوع الثاني أنشطة لاصفية، و هي التي تمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف إكتشاف و صقل المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ، و التي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص التربية البدنية المبرمجة، كما أنها تساهم في تحسين مستواهم و لذي الميول و الرغبات المزيد من المزاولة الرياضية.

1-النشاط البدني و الرياضي:

1-1- مفهوم النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية¹⁴. كما يعتبره آخرون: أنه عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتقائية أكثر منها بالإستجابة¹⁵.

1-1-1 مفهوم النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص، في مقابل الكسل و الوهن و الخمول و الواقع إن النشاط البدني في مفهومه و العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، ولقد إستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على إعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أثر الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء larsen، الذي إعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى¹⁶.

1-1-2 مفهوم النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، و يعرفه كل من " لوشن" و "ساج" بأنه " نشاط مفعم بالحوية و اللعب تنافسي، ذو مردود داخلي، خارجي يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة، حيث تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية، الخطط" و يعتقد " لورنز" أن النشاط البدني و الرياضي " نوع من التعبير النفسي اللاشعوري للفرد".

كما أوضح " سيمونز" أن النشاط البدني و الرياضي " فرص متاحة، يدرك من خلالها الفرد، إمكاناته و قدراته على النحو صحيح مفعم بالحوية و اللعب تنافسي ذو مردود داخلي و خارجي يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة، حيث تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية، الخطط¹⁷.

و يتميز النشاط الرياضي عن بقية النشاط البدني و بالإدماج البدني الخالص و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي، كما أنه مؤسس على قواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو

¹⁴- أمين أنور الخولي، محمد الحماصي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 29.

¹⁵- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، 1982، ص 08.

¹⁶- أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص 22.

¹⁷- أحمد زكي بدوي، مرجع سابق، ص 08.

حديثاً و النشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين و في شكل ثانوي عناصر أخرى مثل الخطط و طرق و اللعب.

أما فيما يخص النشاط البدني و الرياضي فهو التعبير الأصح لمجمل الحركات و المهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تتويج للحركات و الأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس هدف معين من خطط ومهارات المحددة في إطار تنافسي نزيه و ذلك من أجل الوصول إلى نتيجة المرغوب فيها.

2- النشاط الرياضي:

2-1- مفهوم النشاط الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة و خارجها، فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم و ميولهم و كذلك مواهبهم عن طريق اللعب، كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية و النفسية فيرفع من مردودهم البدني و الذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصوص النظرية الأخرى.

و يعرف أمين أنور الخولي النشاط الرياضي على أنه: وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد معافا كان أو سليما، ودوافعه، وذلك من خلال تهيئته للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية¹⁸.

كما يعتبر النشاط الرياضي أحد اتجاهات ثقافة الرياضي الذي يرجع أساسه إلى قديم الزمان حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا من ضروريه تلقائيا ضمانا للإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقة العدو و الجري و السباحة و الرمي و المصارعة و القفز ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات و الشبكات و المضامير ووضع القوانين و اللوائح، و عمل جاهدا على تطويرها حتى أصبحت الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر على سائر الأمم.

أما في عصرنا هذا فإن النشاط الرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، و فرصة للشباب ليتعارفوا بعضهم البعض خدمة للمجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق الصراع و بذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي و المهني¹⁹.

2-2- واجبات و خصائص النشاط الرياضي:

2-2-1- واجبات النشاط الرياضي:

¹⁸- أمين أنور الخولي، محمد الحماحمي، مرجع سابق، ص 17، 18.

¹⁹- علي يحي المنصوري، الثقافة و الرياضة، الجزء 01، ط1، القاهرة، 1971، ص 209.

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي ما يلي:

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية و العقلية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية و زيادة النمو الإجتماعي.
- التمتع بالنشاط البدني الترويحي و إستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للجسم و كأساس لزيادة الإنتاج.
- التقدم بالمؤسسات العالية في الدولة (الجيش، الأمة، الحماية المدنية...الخ)²⁰.

2-2-2- خصائص النشاط الرياضي:

يتميز النشاط البدني و الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني و الرياضي هو عبارة عن نشاط إجتماعي يعبر عن تلاقي متطلبات الفرد و متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني و الرياضي يعلب البدن و حركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط البدني و الرياضي تتمثل أساسا في التدريب ثم المنافسة.
- يتميز النشاط البدني و الرياضي بحدوثه في جمهور غير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من الفروع الحياتية.
- هذا بالإضافة إلى أن النشاط البدني و الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه، و مجتمعه حتى تكون له القدرة على إخراج الكبت الداخلي و الإستراحة من عدة إنفعالات و حالات عالقة في ذهنه²¹.

2-2-3- تقسيمات علماء التربية الرياضية للأنشطة:

لقد كللت أبحاثهم و جهودهم بالوصول إلى ما يلي:

- تحتوي التربية على العديد من الأنشطة الهامة و التي من خلال ممارستها يكتسب الفرد و المجتمع لياقة بدنية شاملة لذا فإن خبراء التربية الرياضية قاموا بتقسيمها من عدة زوايا، نذكر منها:

2-2-3-1 تقسيم لابورت La Porte:

²⁰- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي " نظريات و تطبيقات " ط2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982، ص 12-13.

²¹- عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص 13.

قسم لابورت أنشطة التربية الرياضية إلى: ألعاب فردية، الرقص، ألعاب الفرق، الرياضات المائية، الجمباز.

2-2-3-2 تقسيم كسترمان Kosterman:

أوضح كسترمان تقسيمات أنشطة التربية وفقاً لما يلي: رياضات جماعية، رياضيات فردية، رياضات الشتاء، رياضات إستعراضية، رياضات مائية، أنشطة الخلاء.

2-2-3-3 تقسيم روبرت دوني Robert Downni:

أما روبرت دوني قسم أنشطة التربية الرياضية إلى: رياضات الفرق، رياضات فردية، رياضات زوجية، الجمباز و حركة الرشاقة، الرياضات الذاتية، أنشطة إيقاعية. ومن هذا العرض للأراء بعض رواد التربية الرياضية حول تقسيم أنشطتها يتضح أن معظمها تقع تحت مجموعتين أساسيتين هما:

-**الأنشطة الفردية:** و هي تلك الأنشطة التي يقع الأداء فيها على عاتق الفرد وحده، أي على مقدار ما يبذله الفرد من جهد و على درجة إتقان أدائه لهذا النشاط.

-**الأنشطة الجماعية:** و هي تلك الأنشطة التي تعتمد فيها النتيجة على درجة أداء و تعاون أعضاء الفريق الواحد.

وكما صنفت الأنشطة الرياضية المدرسية إلى:

-**الأنشطة الصفية:** هي تلك النشاطات التي تتدرج داخل حصة التربية البدنية و الرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

-**الأنشطة اللاصفية:** هي عبارة عن نشاطات تربوية خارج ساعات الدوام، و الهدف الأساسي منها إتاحة، الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم، كما يمنح لذوي الهواية و الرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية، و يمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم و تحسين مستواهم²².

3- النشاط الرياضي اللاصفي:

3-1 مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي:

يعتبر النشاط الرياضي اللاصفي نشاطا تربويا خارجا ساعات الدوام و الهدف الأساسي منه هو إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية و الرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية و يمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم و تحسين مستواهم.

²² - نقاز محمد، أثر النشاط الرياضي البدني في تكوين شخصية الطفل في المرحلة التحضيرية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد ت ب ر، الجزائر، 2005، ص32.

لما كانت ساعات درس التربية البدنية و الرياضية غير كافية (02 سا أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس إكتساب مهارات أولية و أساسية و ممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها "من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة"²³.

و على ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية الرياضية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات و تنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات كما تخول المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات و المعسكرات.

و توقيت النشاط الرياضي اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض و وقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مزولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس أو في أوقات الراحة و بعد نهاية دوام المدرسة.

3-2- أنوع النشاط الرياضي اللاصفي:

3-2-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

3-2-2- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

النشاط الداخلي بالمدرسة هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج المنهاج الدراسي لكل من تضمهم هذه المدرسة²⁴.

يعتبر هذا النشاط إمتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية، و يتميز بالمزيد من حرية الإختيار للتلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله و قدراته و إحتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية و إشراكهم في الإعداد و التنظيم و التحكم و التسجيل و الإعلام²⁵.

كما يعتبر النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدرس داخل المؤسسة التربوية و الغرض منه إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب لهم و يتم عادة أوقات الراحة القصيرة و الطويلة في اليوم المدرسي، و ينظم في الخطة التي يصنعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية²⁶.

ويعرف النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، كذلك بأنه:

البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي، و هو في الغالب نشاط إختياري و ليس إجباري كدرس التربية البدنية و الرياضية و لكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع

²³ - حسن شلتوت و آخرون، مرجع سابق، ص 126.

²⁴ - حسن شلتوت و آخرون، مرجع سابق، ص 127.

²⁵ - محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، 1996، ص 127.

²⁶ - محمد عوض بسيوني و آخرون، نظريات و طرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 132.

أو أكثر من النشاط الرياضي و إقبال التلاميذ على هذا النشاط يعتبر مكملا للبرنامج المدرسي، و يعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية الرياضية²⁷. و على ضوء ما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المسابقات الداخلية في المؤسسات التربوية، و التي تجري بين الأقسام و يشمل الرياضات الجماعية و الرياضات الفردية. إنطلاقا مما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو الوقت الإضافي خارج دوام المدرسة (حصة التربية البدنية و الرياضية) الذي يمكن التلاميذ من القيام بالمسابقات والألعاب أو العروض الفردية و إشراكهم في الإعداد و التنظيم.

كما يقصد ب: النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي أوجه النشاطات التي يمارسها التلاميذ و ينظمها و يشرف على تنفيذها مدرسو التربية البدنية و الرياضية خارج أوقات الدراسة و داخل المؤسسة التربوية، و يهدف النشاط الداخلي إلى إتاحة الفرصة المناسبة لكل تلميذ أن يشترك في لون من ألوان النشاط البدني الرياضي، و هذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يختار النشاط البدني و الرياضي المناسب له من حيث ميوله و قدراته و حاجاته.

و النشاط الداخلي هو إمتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية فهو يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة و تطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية البدنية و الرياضية، و تطبيقه على مستوى المنافسات. بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يعمل على إكساب التلاميذ اللياقة البدنية و المهارات الحركية، و يوفر للتلاميذ جوا إجتماعيا من خلاله يلتقي عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية، و يكسب التلميذ عنصر القيادة و تحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة المتنوعة.

إن للنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية قصوى في إثراء شخصية التلميذ فيؤهله من الجانب التربوي إضافة إلى الجانب التعليمي، و هذا بإكتساب مهارات و معارف و إتجاهات تساعد على تسهيل نمط حياته الإجتماعية، لهذا وجب تحديد وقت التربية البدنية و الرياضية في المدرسة حيث يحدث تكامل بين الجانب البدني و الفكري فساعتين في الأسبوع تعد ظلما في حق التلاميذ و في حق التعليم ذاته، و هذا حتى يتسنى للتلاميذ إتقان المهارات الحركية و تطبيقها بشكل صحيح سواء في المنافسات بين الأقسام أو داخل القسم

²⁷ - عقيل عبد الله و آخرون، الإدارة و التنظيم في التربية البدنية، ط2، عمان، 2004، ص 65.

نفسه، و في المقابل و جب إحترام البرنامج الدراسي بالإضافة إلى الإهتمام بصحة وراحة التلاميذ، يكون هذا من خلال البرمجة الجيدة لدرس التربية البدنية و الرياضية حتى يحصل إلى الأهداف المرجوة²⁸.

3-3- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي: تتمثل في:

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام و المستويات المختلفة.
- منافسات في الأنشطة الجماعية و الإجتماعية (ألعاب صغرى) بين هيئة التدريس و التلاميذ.
- منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، ألعاب القوى...)، منازلات فردية (جيدو، مصارعة، ملاكمة...).
- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.
- عروض للتمرينات بين الأقسام المختلفة.
- مهرجانات و حفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية، تقام بها منافسات رياضية²⁹.

3-4- أهمية النشاط اللاصفي الداخلي:

إضافة إلى أن النشاط الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة، فأهمية تكمن في أنه أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية البدنية و الرياضية و لا يوجد الفرصة الكافية لممارسة فعالية في الدرس نفسه، و لكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي³⁰.

3-5- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- يعتبر النشاط الداخلي حقلا لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.
- إتاحة فرص النشاط للجميع.
- التربية للوقت الحر.
- تنمية الصفات الإجتماعية (ضبط النفس، التعاون، إحترام الغير و حسن المعاملة...).
- تنمية روح الجماعة.

²⁸- لورنيق يوسف، دور تربية البدنية و الرياضية في تفعيل عملي التعاون و التنافس من خلال الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، معهد تربية البدنية و الرياضية، 2006، ص 45.

²⁹- ناهد محمود سعيد، نبلي رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 204.

³⁰- حسن شلتوت و آخرون، مرجع سابق، ص 26.

- العناية بالصحة الشخصية.

- التدريب على القيادة و التبعية.

- إكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها.

3-6- واجبات المدرس نحو النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- وضع الجدول الزمني للمنافسات و المباريات في مكان واضح بالمدرسة.

- إختيار الأنشطة وفق الرغابات و ميول و خصائص التلاميذ.

- إشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط و تنظيم و تنفيذ برامج النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.

- تناسب الأنشطة و الإمكانيات المادية بالمدرسة.

- مراعاة أن تكون برامج النشاطات اللاصفية الداخلية مكتملة لمنهاج الدروس التربوية.

3-7- برنامج النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

يختلف حجم النشاط اللاصفي الداخلي من مدرسة إلى أخرى و وفق إعتبرات عدة منها الإمكانيات المادية و البشرية المتوفرة، ومنها عدد المتعاملين في المدرسة، و رغباتهم، و يلاحظ أن أنشطة هذا الجزء يجب أن تكون إمتداد لدرس التربية، حتى يتمكن المتعلم من التدريب عليها، و بذلك يصبح هذا النشاط جزءا مكمل لبرنامج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة، و يفضل إختيار الأنشطة التي يحتاج إلى مساعدات واسعة أو أجهزة عالية أو يستغرق وقتا طويلا في التدريب داخل هذا الجزء حيث يقاس نجاحه بعدد الممارسين أو المتعاملين في مختلف أنواع الأنشطة³¹.

3-8- ميزانية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

إن أوجه النشاط اللاصفي الداخلي غير غالية أو مرتفعة التكاليف خصوصا و أن الساحات و الأدوات و الأجهزة المطلوبة غالبا ما تكون بالمدرسة، و قد تكون نفس الإمكانيات المستعملة في دروس التربية البدنية و الرياضية، و على كل حال لو إحتاج الأمر إلى ميزانية خاصة لهذا النشاط فيجب أن يكون ذلك عن طريق إدارة المدرسة فإن رأت المدرسة مع مساهمة بسيطة من التلاميذ أو رأت أن تقوم هي بإمداد النشاط بما يحتاجه، فهذا أمر إداري يرجع إلى السياسة الإدارية العامة للمدرسة، و قد يلزم أن تقوم الوحدات المشتركة بدفع رسم إشتراكى خصوصا إذا كان النشاط من الأنشطة التي تكلف أكثر من غيرها كالتنس³².

³¹- طلحة حسام الدين، عدالة عيش مطر، مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 184.

³²- حسن شلتوت و آخرون، مرجع سابق، ص 132.

3-9- تنظيم و إدارة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

إن التنظيم المثالي هو أن يكون هناك قسم قائم بذاته للنشاط الداخلي، و قد يكون هناك قسم بمدرسة كبيرة، و قد يكون مكتوباً فقط، و لكن المهم أن يكون هناك تنظيم لهذا النشاط الذي تشرف عليه هيئة معروفة، و يجب أن يكون على رأس هذه الهيئة شخص مؤهل يمكنه القيام بأعباء هذا التنظيم، و قد يكون هذا الشخص متفرغاً لوقت كبير، فلا بد أن يكون قسم يحتاج لمثل هذا الشخص المتفرغ، و في الغالب يكون مدير هذا القسم مسئولاً عن نواحي أخرى بالمدرسة، و في العادة يكون مدرس التربية البدنية و الرياضية هو الشخص المسؤول الذي يشرف على نشاط هذا القسم، ذلك لأنه أقرب المدرسين بطبيعة عملة، و قد يرى بعض المربين أن يتولى أمر هذا القسم، لجنة مكونة من الطلبة لتدريبهم على الحكم الذاتي و القيادة.

3-10- تنظيم الدورات:

يختلف تنظيم و إدارة الأنشطة الرياضية باختلاف نوع النشاط المتنافس فيه، بالإضافة إلى إشتراك جميع الأنشطة الرياضية في بعض خطوات التنظيم و الإدارة، الأمر الذي يجعل مدرس التربية البدنية و الرياضية يستعد إستعداداً يمكنه من إنجاح الدورة أو اليوم الرياضي، و لضمان نجاح مثل هذا العمل على مدرس التربية البدنية و الرياضية و هو المسؤول الأول أن يراعي ما يلي:

- تحديد حجم الدورة أو اليوم الرياضي، و ذلك بحسب أنواع الفرق الرياضية المشاركة، و كذلك عدد الأفراد بكل دقة.
- إختيار الفرق المشاركة، و ذلك قبل وقت كافي من إقامة الدورات أو اليوم الرياضي بالزمان و المكان، و كل ما يتعلق بالدورة من أمور تنظيمية.
- تجهيز الملاعب بالأدوات اللازمة و التي تتناسب مع الفرق المشاركة و إعدادها.
- إسناد شرف إقامة الدورة أو اليوم الرياضي إلى شخصية مدرس التربية البدنية و الرياضية لأنه أهل لمثل هذا الشرف.
- الإستعانة بالزملاء من مدرسي المواد الأخرى إن أمكن، و الذي يرى فيهم مدرس التربية البدنية و الرياضية جدهم وولعهم و روحهم الرياضية العالية مع معرفتهم لبعض قوانين و لوائح الألعاب الرياضية، توفير المال اللازم لإقامة الدورة.
- إعداد الجوائز الخاصة بالدورة قبل وقت كافي من إقامتها.
- الإتصال بمديرية الصحة المدرسية لإرسال طبيب مسؤول، و كذلك تجهيز وحدة خاصة بالإسعاف.

- إعداد و إرسال الشروط الخاصة بإقامة الدورة إلى الجهات المعنية قبل بدء الدورة بمدة كافية³³.

3-11-أهداف و غايات الدورات الرياضية:

إن تنظيم و إدارة الدورات و الأيام الرياضية و إنجازها تعود على التلميذ و الأستاذ، و تكمن الأهداف و الغايات من الدورات و الرياضية و الأيام الرياضية فيما يلي:

3-11-1- بالنسبة للتلاميذ:

- تربية إتجاهات و الميول و الرغبات لممارسة النشاط الرياضي البدني عند التلميذ.
- تربية الصفات الخلقية الحميدة، و تعويد التلميذ على العادات الإجتماعية و الصحة الرياضية.
- تنمية القدرات الجسمية و الممارسة بصورة أكبر مما هو معمول به في مجال درس التربية البدنية و الرياضية.
- تنمية روح الإنتماء و المنافسة الشريفة عند التلاميذ و ذلك بانتمائهم إلى فرق متنوعة تشجعهم بروح رياضية. و ألا يكون الفوز هدفهم الوحيد، بل اللعب بالمحبة و التعرف و التآخي³⁴.
- وسيلة إجتماعية و تربوية للتعرف و التآخي بين التلاميذ.
- تعويد التلاميذ على حياة إجتماعية بإشراك أولياء التلاميذ في مثل هذه النشاطات المدرسية.
- إتاحة الفرصة أمام التلاميذ للمنافسة و إبراز قدراتهم و حبهم للرياضة و تشريف مدرستهم.
- يعطي الفرصة للتلاميذ للإحتكاك و تطوير إمكاناته و التعود على المنافسة و إكتشافها.

3-11-2- بالنسبة للمدرس:

- تعتبر الدورات الرياضية و الأيام الرياضية مسرحية و طرق تقييمية موضوعية لمدرس التربية البدنية و الرياضية لمعرفة إيجابيات و سلبيات أعماله التي تتمثل في أسلوب العمل الإداري و التنظيمي و الفني الذي يقوم به.
- معرفة و تمييز مدرس التربية البدنية لنواحي الضعف والقصور لمستويات التلاميذ وقدراتهم.
- إعطاء التربية البدنية والرياضية، وكذلك المدرس الصورة الصادقة والوضع الصحيح اللائق ومكانة مدرس التربية البدنية والرياضية في المجال المدرسي والذي يتمثل في حجم العمل ومدى النجاح الذي يحققه.
- يعتبر الدوري المدرسي وكذلك الأيام الرياضية إختبار الإرتقاء بالمستوى الرياضي حيث تعتبر المدرسة القاعدة بهذا المجال وإحدى أغراض الرياضة المدرسية.

³³- عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، جامعة بغداد العراق، 1984، ص 302.

³⁴- عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1997، ص 129.

- وتعتبر أيضا جزءا من أجزاء النشاطات الداخلية و الخارجية معا، فهي ما بين الإثنين فهي مكملة للنشاطات الداخلية وإمتدادا لها، وداعمة وموجهة للنشاطات الخارجية.

3-12- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- التكليف المستمر من قبل (الرابطة الولائية) أو مديرية النشاط المدرسي لمدرسي التربية الرياضية في أمور التحكيم والمرافقة مما تجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية.
- كثرة الشواغر في المدرسة تحول دون أداء المدرس لواجبه بصورة منظمة.
- عدم صلاحية الكثير من المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في المدرسة تحد من نشاط المدرس، وتجعل العملية الإشرافية صعبة التحقيق.
- قلة عدد دروس التربية وعدم تخصيصها للمدارس يعيق أعمال المدرس.
- عدم وجود محفزات لمدرسي التربية البدنية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية والرياضية³⁵.

4- النشاط الرياضي الإصفي الخارجي:

4-1- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

النشاط اللاصفي الخارجي لأي هيئة هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى غالبا ما تكون هذه المباريات بين الأفراد ينتمون إلى نفس الجنس، ويعتبر هذا البرنامج جزءا مميزا من البرنامج الشامل للتربية الرياضية إلا أنه يختص بالمتمازين في الأداء الرياضي، وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لشروط وقواعد متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين. هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف التربية الرياضية المدرسية والعمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل على البيئة المحيطة وذلك عن طريق الإشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة بهدف إكتشاف المواهب الرياضية وصقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأهلي كخدمات صالحة لتمثيل البلاد في المباريات المحلية والدولية، أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية مهاراته، وتقوم مديرية التعليم بوضع برنامج هذا النشاط لكل مرحلة على حدا في الألعاب المختلفة للمنافسة مع باقي المناطق التعليمية أو الهيئات الأخرى، وهذا النشاط يعمل على إكتشاف المواهب الرياضية والدفع بها إلى المستويات العليا لتعدها بدنيا و مهاريا وإجتماعيا.

³⁵- الجزائر، وزارة التربية الوطنية، مرسوم تنفيذي رقم 03/89، يتعلق بتنظيم المنظومة التربوية وتطويرها، الجريدة الرسمية رقم 26، الصادرة بتاريخ 14 فبراير 1989، ص194.

ويعتبر النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من المدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي³⁶، حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله إختيار منتخبات المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية³⁷، كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه: يتمثل في نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أنه لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية، وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي يفرزها درس التربية والنشاط الداخلي³⁸.

4-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي، يرى الدكتور هشام الخطيب أن للنشاط الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية البدنية ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة، بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاوّل الدروس المنهجية³⁹.

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الإشتراك في المنافسة و هذا من حيث الإختيار و إنتقاء الطلاب الرياضيين و تشكيل الفرق الرياضية المدرسية في البداية الموسم الرياضي، وكذلك فيما يخص تدريب و إعداد هذه الفرق حيث نصت (المادة 07) من التعليمات الوزارية المشتركة رقم 15 أنه تتكون الممارسة التربوية التنافسية من تدريبات الرياضية متخصصة و تحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة و الإدماج الإجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية و التكوين⁴⁰.

4-3- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيما يلي:

- الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

³⁶- محمد سعيد عزمي، مرجع سابق، ص 128.

³⁷- قاسم المندلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص 55.

³⁸- محمد عوض بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 133.

³⁹- منذر هاشم الخطيب، تاريخ ت ب ر، الجزء 2، بغداد، 1988، 689.

⁴⁰- الجزائر، مرسوم وزاري مشترك رقم 15، يتعلق بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية، الجريدة الرسمية رقم 30، الصادرة بتاريخ 3 نوفمبر

1993، ص 63.

إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين الأفراد أو الفرق، تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الإستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، ووضع عالي للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية والجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوعا يمكن قياسه كما في القفز الطويل والعالي، ويكون إعتبارا نسبيا كما في الألعاب الجماعية⁴¹.

– تنمية التطبع الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه، هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الإنفعالي، كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء وعدم إنفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد الآخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه، ويعتبر هذا من علامات النضج الإنفعالي⁴².

– الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الإعتدال على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى، كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس وإحراز النصر وإنكار الذات، كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الإندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

– حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وإزدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهونا بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجع الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

– تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:

هذا الغرض عقلي وإجتماعي فتفهم القوانين نسا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة، أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الإلتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة إجتماعية مبنية على إحترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدود إطارها العام.

– إكتساب الصحة البدنية والعقلية والمحافظة عليها وتنميتها:

⁴¹– حسن شلتوت وآخرون، مرجع سابق، ص66.

⁴²– حسن شلتوت وآخرون، مرجع سابق، ص66.

لقد أمست الصحة وفقا لخلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية الصحة، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل من النضج الإنفعالي والمقدرة على التكيف الإجتماعي، وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية، وهذا يؤدي إلى توازن الشخصية. والمباريات الرياضية بما فيها من إنطلاق وتعبير عن النفس، تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون ضمان الأمان لشخصية الفرد من الإنهيار، فإشتراك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الإعتراف بذاتيته وإمتيازه.

- التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد، ولكل فريق رئيس، وتتص أغلب الرياضات أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية، وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة، وفي هذا تدريب على القيادة⁴³.

4-4- أهداف النشاط اللاصفي الخارجي:

- إفصاح المجال للفرق المدرسية للتنمية الإجتماعية والنفسية، وذلك بالإحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.

- الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد و القوانين الألعاب و كيفية تطبيقها.

- إعطاء الفرصة لتعليم القيادة و التبعية، وكذا الإعتماد على النفس و تحمل المسؤولية⁴⁴.

4-5- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها و تنميتها.

- الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونو ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأصلي.

- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية و الإقليمية و الدولية.

- إتاحة الفرصة للتدريب على القيادة أثناء المباريات.

- تنمية السلوك الإجتماعي لأفراد الفرق و تدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.

- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية و الخلقية و الإجتماعية و الصحية.

- الإرتفاع مستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.

⁴³- حسن شلتوت وآخرون، مرجع سابق، ص66.

⁴⁴- محمد عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص37.

- تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للإشتراك الخارجي.

4-6- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي بسائر أجزاء البرنامج، من حيث الواجبات التربوية، وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس، وفي أغلب هذه الدول توجد له إتحاديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي نتيح فرصة النجاح للنشاط الرياضي الخارجي يرى الدكتور محمد الحماحي، أن من أهم الأسس التي يجب مراعاتها ما يلي:

- مراعاة المرحلة السنوية عند إختيار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.

- مراعاة إختيار فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء.

- الإهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.
- الإهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، والعمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة، وعدم الإقتصار على نوع أو نوعين من النشاط.
- الإهتمام بضرورة إحترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين وللروح الرياضية، وللقيم التربوية، وتخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم، ولأحسن لاعب في الأخلاق.

وفي هذا السياق، يرى الدكتور عباس أحمد صالح أنه يجب أن يكون تنافس بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى هدفين أساسيين هما:

- تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية، حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها⁴⁵.
- ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية، حيث هناك مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك، وعليه يمكن تحديد الأسس الرئيسية اللاصفية فيما يلي:
- أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.
- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.

⁴⁵ - عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد، مرجع سابق، 208.

- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.
 - أن تحظى بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين.
 - أن تحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية⁴⁶.
- 4-7- واجبات المدرس تجاه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:**
- الإشراف على الفرق المدرسية الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.
 - تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.
 - الإهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية⁴⁷.

4-8- الرياضة المدرسية:

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية، وهي عبارة عن أنشطة منتظمة ومختلفة على شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات، تسهر على تنظيمها الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، بالتنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع للرياضة المدرسية 1997/03/24⁴⁸.

تحتل الرياضة المدرسية مكانة هامة في المنظومة التربوية، وتسعى كل من وزارتي التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة إلى تطوير الرياضة المدرسية في كل الوسائل والتجهيزات الضرورية، وتوسيع المنافسات في أواسط التلاميذ وإعطائهم تأهيلا رياضيا يتناسب وإحتياجاتهم وتزويدهم بمعارف خاصة بالأنشطة الرياضية طيلة السنة الدراسية والمشاركة في رياضة على مستوى البطولات المدرسية والوطنية والدولية.

4-8-1- الفرق الرياضية المدرسية:

لغرض إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية على كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشأ جمعية رياضية⁴⁹، ويرى السيد المدير التقني الوطني للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أن الجمعية الرياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك الفرق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى، ويضيف قوله بأنه لا يوجد أي خطة رسمية أو مناشير عن كيفية الإنتقاء والتدريبات، والإتحادية بالتنسيق مع الوزارة المعنية تسعى جاهدة لإنشاء هذه الخطة، وإن مهمة إنتقاء وتشكيل وإعداد الفرق الرياضية المدرسية في الوقت الراهن توكل إلى الجمعية الرياضية، وهذا حسب ظروفها الخاصة حيث تضع البرنامج التدريبي الخاص بها وفقا للملاعب والقاعات والأجهزة والعتاد المتوفر لديها.

⁴⁶ - عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 209

⁴⁷ - مكارم حلمي وآخرون، منهاج ت ب ر، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 127.

⁴⁸ - Samir B Pour Un Championnat Du Monde En Algérie, Journal Liberté Le 08 Avril P 19

⁴⁹ - الجزائر، القانون العام للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، الانضمام و التأهيل، المادة 02.

نصت المادة 05 أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية⁵⁰.

إن الانضمام إلى الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هو العملية التي تسمح للجمعيات الرياضية بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضات المبرمجة، وعلى ضوء القانون العام للإتحادية نتعرف على كيفية الانضمام إلى الإتحادية، فالجمعية التي تنشأ على مستوى المتوسطة تكون ملف اعتماد، وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الموجودة على مستوى كل ولاية، ويتكون ملف الاعتماد من: طلب الانضمام، قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء، ثلاث نسخ من الاعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة، الإشتراكات السنوية.

واللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، والرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على طلب إنضمام أي جمعية في 15 يوما، التي تلي تاريخ وضع الطلب. والإتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات، تصب هذه النفقات إلى الرابطة، كما يؤكد السيد رئيس الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أن السبيل الوحيد لنشاط الجمعية الثقافية الرياضية هو الانضمام للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية حتى تتمكن من الإشتراك في المنافسات الرياضية المبرمجة من طرف الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

ونظرا لشساعة القطر الجزائري، وللتخفيف على الإتحادية من جهة وعلى الجمعيات الرياضية من جهة ثانية، يتم إنشاء رابطة للرياضة المدرسية على مستوى كل ولاية من ولايات الوطن، وتعتبر الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بمثابة حلقة وصل بين الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية والإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالجزائر العاصمة.

4-8-2- طرق إختيار الفرق الرياضية المدرسية:

في القطر لجزائري وحسب المسؤول الأول والمباشر السيد رشيد دبيشي، المدير التقني الوطني للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، أن مهمة إختيار الفرق الرياضية توكل إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية، ومن أعضاء الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية في المتوسطة الذين تسند إليهم مهمة إختيار الفرق الرياضية وتشكيلها، وفي الغالب يقع الإختيار على الطلاب الرياضيين المتوقفين في دروس التربية البدنية والرياضية المنهجية المقررة والإجبارية⁵¹.

ويرى الدكتور قاسم المندلوي وآخرون أن طريقة انتقاء واختيار الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي: يقوم مدرس التربية البدنية والرياضية باختيار أعضاء الفرق من الطلاب ذوي الإستعدادات الخاصة، وكذلك الممتازين منهم من قدامى اللاعبين والمستجدين بالمدرسة، وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة، دروس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بالإعلان عن موعد تصفية الراغبين

⁵⁰ - الجزائر، مرسوم وزاري مشترك رقم 15، مؤرخ في 03 نوفمبر 1993، متعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي بمؤسسات التربية.

⁵¹ - قاسم المندلوي وآخرون، مرجع سابق، ص 55.

للإضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الإختبارات لقياس مستوى اللاعبين المختارين في سجل خاص بكل فريق، وينجز لكل تلميذ إستمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى إستعداده ومواظبته، وبعد الإنتهاء من إختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل تلميذ إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الإشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة، وبعد هذه الخطوة يتقدم التلميذ للكشف الطبي لإثبات لياقته الطبية حيث يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة لمشاركة التلميذ في الفريق المدرسي⁵².

4-8-3- العملية التدريبية للفرق الرياضية:

في الجزائر وكما سبق وإن ذكرنا أن خطة إعداد وتدريب الفرق توكل إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية، الذي يكون عضوا في الجمعية الرياضية على مستوى المتوسطة التي يشتغل بها. ويراعى أن يكون التدريب في حدود القواعد الصحية والتربوية، بحيث يضمن عدم إرهاق التلميذ بدنيا وإنفعاليا، أو حرمانه من ممارسة أوجه النشاط التي تؤثر في التحصيل الدراسي. ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أنه على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل بدأ المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى التلاميذ، والتكيف على روح المنافسة⁵³.

ويرى الدكتور منذر هاشم الخطيب أنه يجب ألا يعنى بجماعة دون أخرى أو بفريق دون الآخر، والعمل على رفع المستوى الرياضي الإجتماعي للتلاميذ على حد سواء، وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية على السواء وألا تنس من يبذل الجهد من التلاميذ فيشجعه ولا يهمل الإرشاد والتوجيه. على ضوء ما تقدم يمكننا أن نستنتج أن وضع خطة للعملية التدريبية للفرق المدرسية من طرف مدرس التربية البدنية والرياضية في المتوسطة أمر في غاية الأهمية، وبدونه يفشل المدرس على تأكيد الروح الرياضية ونشر كل مبادئها ويحثهم عليها في كل لقاء تدريبي فيما بينهم، كما يجب على المدرس توفير الأمن والسلامة للاعبين أثناء التدريبات⁵⁴.

4-9- المنافسة الرياضية:

4-9-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء كانت المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. وهناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة، ونذكر من بين التعاريف، تعريف موروثون دويتش والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافئات بصورة غير

⁵² - قاسم المندلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص 56.

⁵³ - قاسم المندلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص 57.

⁵⁴ - منذر هاشم الخطيب، مرجع سابق، ص 658.

متساوية بين المشتركين أو المتنافسين، وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافئة غير الفائز أو المهزوم.

وأشار دويتش أيضا أن هدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه، ففي الرياضة مثلا: يكون هدف اللاعب هو الفوز على منافسه في حين هدف المنافس الآخر هو هزيمة اللاعب. وهذا التعريف كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، ويقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصور متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.

وقد عارض بعض الباحثين في علم النفس الرياضي مثل ديانا جل 1995، التعريف السابق على أساس أنه يساعد الكثير في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب أكثر من السابق على أساس أنه يساعد الكثير في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب أكثر من التوزيع غير المتساوي للمكافآت، وناحية أخرى فإن التعاون ليس هو المنافس وأبلغ مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع البعض لمحاولة التنافس مع الفريق الآخر، وفي نفس الوقت التنافس مع بعضهم البعض في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن⁵⁵.

ويرى الباحثان أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول الرياضي أو الفريق إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات وإستعدادات كعملية نتيجة لعملية التدريب المنتظم لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي.

4-9-2- إشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية:

يجب الإهتمام بالمنافسات الرياضية على أساس فلسفة تربوية تهدف إلى إفساح المجال أمام التلاميذ الموهوبين لمشاركة الفعالة في المسابقات والمباريات المختلفة، تهدف المسابقات الرياضية المدرسية إلى جملة من الفوائد للتلاميذ منه:

- تطوير العلاقات الإجتماعية والإنسانية بين التلاميذ عن طريق المنافسة الحرة الشريفة، والإحتكاك المباشر بين التلاميذ من مختلف المدارس والمناطق.
- إظهار مواهب وقدرات التلاميذ من خلال المشاركة الفعلية في السباقات.
- تنمية الروح الرياضية والمعنوية العالية، والميل إلى التعاون والتماسك بين أعضاء الفريق.
- تعليم نظام الطاعة، تنفيذ الخطط والتصميم، تفهم القوانين والتعليمات الخاصة بالمسابقات.
- إكتساب المهارة الفنية في الألعاب المختلفة.
- رفع اللياقة الفنية في الألعاب المختلفة.

⁵⁵- محمد حسن علاوي، علم النفس، التدريب والمنافسة الرياضية، منشأة المعارف، القاهرة، 2002، ص 28.

- رفع اللياقة الصحية البدنية والنفسية للتلاميذ من خلال المشاركة المنتظمة في التدريبات والمسابقات، وحب الوطن من خلال التمثيل الصادق في المباريات والسباقات المدرسية⁵⁶.

- ومن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية المشرف على إعداد فريق رياضي أو أكثر أن يولي إهتماما خاصا للمنافسة، وأن يعد المدرس المباراة عنصرا تربويا مهما، فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنيا وخلفيا وأن يجعل روح المباراة وسيرها شأنا كبيرا، وعلى المدرس أن يجعل التعاون بين التلاميذ من أهم العناصر الأساسية ليس بين أفراد الفريق بل بينه وبين الفرق الأخرى لغرض رفع الروح وجعل المباراة سليمة ونظيفة ومنتظمة.

- وليس الإهتمام الكبير هذا بالمنافسة الرياضية المدرسية هو من أجل المنافسة فقط، بل يتعدى ذلك بكثير، فالمنافسة المدرسية هي المنبع المغذي للنخبة الرياضية لذا أولت الدولة جانبا كبيرا من الأهمية لهذه العملية، حيث نصت المادة العاشرة (10) من قانون تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية أن وضع منظومة وطنية لكشف المواهب الشابة الرياضية وإنتقائها خاصة في الوسط التربوي والتكوين، تحدد كيفية إنشائها وتنظيمها وتسييرها عن طريق التنظيم، تشكل النخبة الوطنية الرياضية من حاصل هذا المسار.

4-10- النشاط البدني الرياضي التنافسي المدرسي:

لم يعد هناك مجال للشك في مدى إسهام الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة الجوانب في بناء شخصية التلميذ، هذه الأنشطة يمكن أن تشمل التدريب على المهارات والألعاب والفعاليات الرياضية، نشاطات الفرق المدرسية، النشاطات الخلوية كالمعسكرات والرحلات، اللقاءات الرياضية بين أنشطة المدارس والبطولات المدرسية، ويتم درس التربية البدنية بالطابع التعليمي في حين تتم الأنشطة الداخلية بالطابع التنافسي. إن الفعاليات التي تستهوي ميول ورغبات التلاميذ تعتبر من الفعاليات الملائمة لمنهاج الأنشطة الداخلية ولا بد من تشجيع التلاميذ للإدلاء باقتراحات مناسبة إذا ما إتصفت مع الإمكانيات والوقت والتلاميذ، وعندما يصبح العمل متكامل من ناحية التعاون الجماعي بين التلاميذ أنفسهم وصياغة برامجهم، ويكون تقارب بين ما يعطى لهم في درس التربية البدنية والرياضية، وبين ما يرغبون في ممارسة خلال فترة الأنشطة الداخلية وما يجدر الإشارة إليه هو أن برامج الأنشطة الداخلية، قد إتجهت نحو إسناده بإدخال الألعاب الفقيرة الشائعة الفردية أيضا في برامجها وتدريب أغلب التلاميذ عليه لإيجاد خامات نشطة جديدة ذات كفاءة جديدة لإعداد الفرق المدرسية.

⁵⁶ - قاسم المندلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص 57.

كما أن الحاجة تدعو إلى إيجاد الفرص المناسبة لتشجيع البرامج الترويحية في المجتمع المدرسي وذلك ليتمكن التلميذ من ممارستها والتمتع بها فحسب بل يحتمل أن تصبح الأنشطة الترويحية دائمة للكثيرين يمكن ممارستها خلال أوقات الفراغ خلال سنوات دراستهم وبعدها ليحتفظوا بمستوياتهم وقدراتهم البدنية⁵⁷. وبغية إنجاح هذه الأنشطة على المدارس مراعاة المرحلة السنية للتلاميذ والمستوى المناسب في الأداء، وإختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفريق الرياضي بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل المدرسي.

خلاصة:

يمكن القول أن النشاطات الرياضية اللاصفية هي نشاطات تربوية تحتضنها المؤسسات التربوية، ويشرف عليها أساتذة التربية البدنية والرياضية داخل وخارج المدرسة، إلا أن الواقع المحتشم لهذه النشاطات يفرض نفسه في معظم المتوسطات خاصة المناطق الريفية، ويظهر هذا من خلال عدم تنظيم الدورات الرياضية وغياب المشاركة في الرياضات المدرسية، والإهمال الكلي للرحلات البيداغوجية، وهذا ما أفقد حيوية هذه الأنشطة والتي تساهم في بناء الشخصية الإجتماعية والنفسية للمراهق، وهذا ما يبقي التساؤل مطروحا حول الآفاق المستقبلية لهذه الأنشطة في ظل الإصلاحات التربوية.

⁵⁷ - لطفي عبد الفتاح، طرق تدريس ت ب ر والتعلم الحركي، دار المكتبة الجامعية ، مصر، 1972، ص144.

الفصل الثاني

التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد:

الصحة النفسية حالة انفعالية مركبة تأتي من الشعور بأن كل شيء معقول ومن علامات الصحة النفسية نجد التوافق النفسي الاجتماعي، وترتبط الصحة النفسية مع قدرة الفرد على التوافق مع ذاته ومع الأفراد الآخرين هذا ما يجعله يتمتع بحياة أقل تأزماً وإضطراباً يعني هذا الرضا عن النفس وتقبل الآخرين فلا تظهر على الفرد علامة تدل على عدم التوافق حيث يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الوجداني والعقلي في مختلف المجالات وتحت جميع الظروف.

1- مفهوم التوافق:

تميل الكائنات الحية إلى تغيير سلوكها إستجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغيير على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغيير (مثال ذلك تغيير الإنسان لباسه ليناسب الفصل والمناخ)، ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجياته، وإذا لم يجد إشباعا لهذه الحاجات في بيئته، فأما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته، وهذا السلوك أو الإجراء يسمى التوافق أو التكيف، بحيث يظهر هذا التوافق في حياتنا في مناسبات عديدة وميادين مختلفة، فهناك توافق الفرد مع البيئة الاجتماعية، وتوافق المدرس مع عمله والطالب مع مدرسته.⁵⁸

ويشير أحمد عزت راجح إلى أن "التكيف عند علماء الأحياء هو كل تغيير يحدث في بنية الكائن الحي أو وظائفه يجعله قادرا على الاحتفاظ بحياته وتخليد نوعه، ومن الأمثلة على هذا التكيف البيولوجي دفاع الجسم عن نفسه أو اقتحمه شيء غريب، وقيام بعض مناطق المخ السليمة بوظائف مناطق أخرى أصابها التلف".⁵⁹

ويعد علم الأحياء من أول العلوم التي استخدمت مصطلح التكيف على نحو ما حددته نظرية (تشارلز داروين)، إذ يعد هذا المصطلح أساسي الذي قامت عليه نظريته، واستمدت فكرة التوافق أصلا من علم الأحياء ويعبر عن هذا العلم بلفظ "التأقلم"، ولقد استمد علماء النفس فكرة التأقلم و أطلقوا عليه لفظ التوافق، والمقصود هنا بالتوافق القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء والميول الإنسحابية والسرمان والخجل والشعور بالنقص، وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو عملية التعليم.

2- تعريف التوافق:

تذهب أغلب التعاريف الواردة في علم النفس إلى أن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء والبيولوجيا، ويؤكد على ذلك "لازاروس" في قوله "إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء" وهو ما يؤكد داروين في نظريته "النشوء والارتقاء"، وقد عدله من قبل علماء النفس ويسمى التوافق بدل التكيف، ويؤكد على كفاف الفرد من أجل العيش والبقاء.⁶⁰

⁵⁸ - عبد الله محمد قاسم، مدخل إلى الصحة النفسية: ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 2001، ص 37.

⁵⁹ - الديب حامد، فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية: ط1، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 2000، ص 30.

⁶⁰ - قريشي عبد الكريم، علاقة الإختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الإجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية: رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الإجتماعي، جامعة عين شمس، سنة 1988، القاهرة، ص45.

ويثير هذا التعريف نقطة هامة تتمثل في الاختلاف حول مدلول كل من مفهومي التكيف، والتوافق عند البعض من علماء النفس، والمهتمين بالسلوك الإنساني.

فالتكيف كما يقول "جون بياجه" هو عملية تتم عن طريق تحقيق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد إما يدخل على سلوكه التعديل، مما يساعده على تحقيق التوازن بين سلوكه، وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها، إما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته، وحاجاته في الاتجاه الذي يريده.

أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته، وكل صراعاته، ومواجهة مشكلاته في إشباع وإحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء، أو الإنسجام، أو التناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة، والعمل وفق التنظيمات التي ينخرط فيها الإنسان، وعليه فالتوافق هو مفهوم إنساني.⁶¹

3- محددات التوافق:

3-1- المحددات البيولوجية الطبيعية:

وهي ما يرثه الفرد من البيئة الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التي تحدد إمكانات الفرد وقدراته، وتتصل بهذا المجد الحاجات البيولوجية التي تمثل في:

أ- الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والنوم والإخراج.

ب- الحاجة لبقاء النوع

ت- الإحساس والحركة

ث- تحقيق السلامة

ذلك أن الحاجات هي التي تولد الدافعية اللازمة للسلوك الإنساني.

3-2- المحددات الثقافية والمعرفية:

وهي تلك التي تسمح للفرد بأن يحقق التوافق، وترتبط هذه المكونات بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد.⁶² وهذه التنشئة هي كذلك عملية، لم إجتماعي يشارك فيها البيت والمدرسة والمؤسسات

⁶¹ - حسن صالح الدهري. الشخصية والصحة النفسية: دار الكندي للنشر والتوزيع، سنة 1999، الأردن، ص55.

⁶² - الديب حامد. مرجع سابق، ص63.

المختلفة، بهدف الوصول إلى نمو سوي يتحقق فيه إستقرار منظومة القيم التي يعيش فيها المجتمع داخل نفسية الطفل وتمثل في:

أ- بناء الأسرة

ب- التربية المدرسية

ج- النظام الإجتماعي

د- الولاء الإجتماعي والشعور بالإنتماء والظروف الإقتصادية والإجتماعية.

هـ- الدين والعقيدة.

4- أشكال التوافق:

4-1- التوافق الحسن/ حسن التوافق:

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة ولا يصطدم فيها بمعايير المجتمعات الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من الإلتزان في إرضاء مطالب الفرد والمجتمع في آن واحد، دون الإضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع ويعرف (أحمد عزة راجح) حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توافقا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه.⁶³

4-2- التوافق السيئ/ سوء التوافق:

هو عجز الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضي وترضي الآخرين فالفرد الذي يعجز عن اشباع حاجاته يصبه الإحباط والشعور بالفشل،⁶⁴ ويحدث سوء التوافق حسب (rogers 1949) نتيجة عدم اتساق خبرات الفرد والذات وهو الذي يؤدي بالفرد بحالة من سقوط المناعة من الإنكشاف والتعري وسوء التوافق النفسي فلا يعود الفرد قادرا على التصرف كوحدة لأن مدركاته الذاتية تتناقص مع الصورة لديه عن

⁶³- أحمد عزة راجح، علم النفس الصناعي: دار القومية، ط1965، 3.

⁶⁴- محمد السيد الهابط، التكيف والصحة النفسية: المكتب الجامعي الحديث، 1990، الإسكندرية، ص37.

ذاته وأحياناً تحكم سلوكياته عمليات تقييمية ذاتية ولكن في أحيان أخرى تحكمه شروط التقدير التي امتصها من الآخرين وجوهر الحالة هو وجود موقف يحاول فيه المرء أن يخدم سيدين في آن واحد.⁶⁵

بينما يصف أحمد عزة راجح سوء التوافق بأنه حالة دائمة أو مؤقتة تبدو في عجز الفرد وإخفاقه عن حل مشكلاته اليومية إخفاقا يزيد عن ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه.⁶⁶

ولسوء التوافق مجالات مختلفة: سوء التوافق المهني، المدرسي الإجتماعي، إلا أن هذه الظروف المختلفة لسوء التوافق ما هي إلا مظاهر لسوء التوافق العام الذي يبدو في عجز الفرد عن إقامة صلات مرضية بينه وبين من سيتعامل معهم من الناس والأشياء وفي بيئته الإجتماعية والمادية.⁶⁷

سوء التوافق إذن ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عنها المجتمع وعلى أي حال فإن سوء التوافق يتضمن الخفض غير المرضي للحاجة.⁶⁸

فالفرد الذي يفشل بطريقة جد معقدة في تحقيق مشاريعه أو الذي لا ينجح بأي طريقة في خلق الشروط التي تتلائم ومفهومه عن ذاته، يستطيع في هذه الحالة أن يفقد العلاقات العادية مع المحيط فيقال : إن هذا الفرد لا يتوافق مع الواقع " BRESSON".⁶⁹

5- خصائص التوافق النفسي والاجتماعي:

أشار مصطفى فهمي 1966 نقلا عن تتدال إلى الخصائص والمظاهر المختلفة للتوافق وهي:

5-1- المحافظة على تكامل الشخصية: وهذا يتضمن أن تتأزر حاجات التلميذ مع سلوكه في سبيل تحقيق هدفه بطريقة وظيفية في تفاعله مع البيئة.

5-2- المسايرة للمعايير الاجتماعية: وهو الانسجام مع الجماعة دون التخلي عن الحركة الفردية.

⁶⁵ - يوسف مصطفى القاضي وآخرون. الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي: دار المريخ الرياضي، المملكة العربية، سنة 1981، السعودية، ط1، ص 273.

⁶⁶ - أحمد عزة راجح ، نفس المصدر السابق، ص263.

⁶⁷ - أحمد عزة راجح، نفس المصدر السابق، ص 267

⁶⁸ - فرج عبد القادر طه، سيكولوجية المعوقة للإنتاج: دراسة ميدانية في التوافق المهني الصحي النفسية، مكتبة الخاجي القاهرة.

⁶⁹ - جمعون نفسية، التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ المبتكر : رسالة في علوم التجريبية، سنة 2001، ص 74

5-3- التوافق مع متطلبات الواقع: ويتضمن قبول الواقع وتحمل مشاققة للحصول على مكاسب وتحقيق أهداف أكبر في المستقبل.

5-4- المحافظة على اتساق السلوك: وهذا يجعل التنبؤ سلوك التلميذ ممكنا وميسرا للوصول إلى قياس التوافق.

5-5- المحافظة على الاتزان الإنفعالي: أي أن الشخص حسن التوافق في الموقف المشحونة انفعاليا ينبغي إلا أن يكون ممتنعا عن التعبير عن انفعالاته ولا متهورا لإستجابة الانفعالية.

5-6- المساهمة في نشاط الجماعة: وهذا يتضمن زيادة الفاعلية الفردية في المشاركة الإجتماعية وإلا يكون التلميذ مركزا إهتمامه حول نفسه.⁷⁰

6- شروط تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي:

ومن أهم شروط التوافق أن تكون البيئة التي يعيش فيها التلميذ من النوع الذي يساعد على إشباع الحاجات في البيئة، وإلا يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع من الاختلال في التوازن أو عدم الملائمة، فأشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التوافق الذي يحقق له الاستقرار النفسي.

ويمكن النظر إلى العوامل الأساسية في إحداث التوافق الشخصي والاجتماعي للإنسان من زاويتين هما:

6-1- الزاوية الأولى: قدرة الإنسان على أن يصل إلى درجة من التوافق مع نفسه أي مع القيم والأهداف التي ارتضاها لنفسه ودرجة لا بأس بها من التوافق مع الجماعة التي يعيش فيها.

6-2- الزاوية الثانية: ويترتب على شعور الإنسان بتلقيه لذاته وتقبل الآخرين له بالشعور

بالسعادة والارتياح فيما يقوم به من تصرفات وسلوك.⁷¹

7- أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي:

⁷⁰- مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة: ط4، القاهرة ،مكتبة مصر، 1996،ص 29.

⁷¹- مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة: مرجع سابق ،ص 151.

عند الحديث عن التوافق، يتبادر إلى ذهن الفرد التوافق بمعناه العام والواسع والذي يشمل جميع مجالات حياة الفرد الشخصية والاجتماعية، وبالرغم من أن هناك محصلة عامة للتوافق يمكن أن يشار إليها على هذا الأساس فإنه لا يمكن تجاهل الجوانب المختلفة له، وفي هذا المجال نشير إلى أن للتوافق أبعاد تشمل.

7-1- التوافق الشخصي(النفسي): ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحلة المتابعة.

7-2- التوافق الإجتماعي: يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول "ولمان" في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية وتقبل التغيير الإجتماعي، التفاعل الإجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والمشاركة في النشاط الإجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

7-3- التوافق المهني: ويتضمن التوافق المهني الإختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبيا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات ، ولا ينبغي أن يكون التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة ويعني أن التوافق المهني أيضا توافق الفرد لبيئة عمله.⁷²

وعلى مستوى التوافق المدرسي للطلاب ، يتعرض التلاميذ في المدرسة إلى معايير متضاربة مع تلك السائد في بيوتهم" فالمدرسة كصورة من المجتمع يقضي فيها التلاميذ فترات صباح ومراهقته حتى سن الرشد، ومع أن التلميذ يتدرج في الاندماج بالمدرسة، ويتعود على تقبل ما فيها من تسلط المجتمع الأكبر وضوابطه وسيطرته ، فعندما يجيئ السن الذي يستطيع فيه أن ينمي ملكاته العقلية وأن يناقش المجتمع الحساب فهو في خوف من الصورة الكبيرة التي تنتظره (المجتمع) والتي ليست هذه (المدرسة) غير صورتها المصغرة - يحس بالقلق والثورة، لماذا كل هذه الموارد الدراسية؟ ما قيمة كل التحصيل؟ ما الداعي للتمسك بالنظام وتقييد الحرية؟

⁷² - أشرف محمد عبد الغني شريت، الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الاسكندرية ، 2006، ص 126-127.

وهل هذا مطلوب للحياة العلمية؟ هل الإمتحان مقياس القدرات، أم أن الذي يحفظ هو الذي يتفوق؟ هل الصمت والسكوت وعدم المناقشة أو الاعتراض هو الأدب المطلوب والذي ينتقد ويحلل ويفكر بإستقلال وحماس يكون غير مرضي عنه.⁷³

ومن مظاهر سوء التوافق المدرسي الغياب المتكرر للتلميذ وعدم الانتظام المستمر في الدراسة وبالتالي فشله الدراسي الذي قد يؤدي إلى التسرب المبكر وما يترتب عنه من مشاكل إجتماعية.

8- نظريات التوافق النفسي والإجتماعي:

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق لدى الأفراد وبطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها:

8-1- النظرية البيولوجية الطبيعية: ويقدر مديرها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم الخاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجح اللبانات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين منديل وجالتون كالمان.

8-2 النظرية النفسية:

أ-نظرية التحليل النفسي: اعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعني الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ويرى فرويد أن الصعاب والذهان ما هي إلا عبارة عن إشكال من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والممتعة بالصحة النفسية، تتمثل في ثلاث مسميات: قلى العمل، القدرة على الحب.

واعتقد "يونج" أن التوافق والصحة النفسية يمكن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

أما "أدلر" فإعتقد أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام إجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجابين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طالبا للسلطة أو السيطرة.

⁷³ - كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق : ط2، دار النهضة العربية ،مصر، 1976،ص 27.

ب- **النظرية السلوكية:** طبقا للسلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق يعد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم.

ج- نظريات علم النفس الإنسان:

1- **روجرز:** يشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق سلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم عن ذاتهم.

2- **ماسلوا:** أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد.

3- **بيرز:** أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه وعلى أن يحيي الأفراد هذا أو الآن دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا وهناك نظريات نفسية تكلمت عن هذا الموضوع.

8- 3- **النظرية الإجتماعية:** يقرر مديروها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق فلقد تبين أن هناك إختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين والإيطاليين وبين الأمريكيين والإيرلنديين.⁷⁴

9- أدوات قياس التوافق النفسي الإجتماعي:

لتحديد درجة توافق الإنسان تستخدم أساليب وأدوات تتوعت ما بين الإستبانة الذاتية الذاتية، وذلك عن طريق تقدير التقارير الذاتية، وبين الملاحظة التي يقوم بها الأخصائي النفسي سواء منها المباشرة أو غير المباشرة ، الذي أصبح لديه أدوات متطورة تساعده سواء في عملية التشخيص أو في تحليل :

أ- **إختيار منيوسوتا المتعدد الأوجه لقياس الشخصية:** ترجمة محمد عماد الدين اسماعيل ، والسيد عبد الحميد مرسي 1961م، ويتضمن سبعة مجالات هي: العلاقات المنزلية، العلاقات الإجتماعية، الثبات الإنفعال، الشعور بالمسؤولية، الواقعية، الحالة المزاجية، القيادة.

ب- **مقياس الكبيسي للتكيف الشخصي والاجتماعي 1988م** ويتضمن ستة مجالات على أساس ثلاثة مجالات لبعث التكيف الشوهي: تقدير الذات ، إشباع الحاجات، الأمراض العصابية ، وثلاثة مجالات لبعث التكيف الإجتماعي وهي : العلاقات الأسرية ، العلاقات الإجتماعية، القيم والمعايير.⁷⁵

⁷⁴ محمد جاسم محمد ، مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها)، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ،الأردن، 2004،ص25.

10- معايير التوافق:

يعرف عبد الحميد مرسي الشخص السوي بأنه" هو الذي سقف من المشكلات موقف ايجابيا بناءا بمعنى أنه يواجه العوامل التي تسبب المشكلات ،ويحاول في حدود الإمكان أن يزيل هذه العوامل أو يتغلب عليها، وذلك بمواجهتها مواجهة موضوعية أما الشخص المنحرف، أو الغير متوافق فهو الذي لا يستطيع أن يحقق هذه الصفات العامة في سلوكه وهو لا يعالج العوامل الأصلية التي تسبب المشكلة بل يعالج مظاهرها فقط".⁷⁶

فالسوك الشاذ إذن هو مغاير عن سلوك العامة إذ يتميز بالفشل في مواجهة العوائق أو التهرب منها بإستعمال طرق التوائية وذلك عكس السوي، إن مفهوم السواء والشذوذ مفهوم نسبي فلا يوجد حد قاطع بين ما هو سوي وما هو شاذ، يمكن أن نعتبر حدا مميزا ففي أي مجموعة كبيرة من الأشخاص لا نستطيع أن نقوم بقدر كبير من " الثقة" أن هذا غير سوي إلا إذا كان الشذوذ واضحا تماما ، وفي خصم هذا المجال الواسع الذي يقع بين جدية كل من السلوك السوي والشاذ تحتم على العديد من الباحثين وضع معايير يمكن القياس بواسطتها الشذوذ والسواء في التوافق وعلى هذا الأساس ظهرت عدة معايير من بينها:

10-1- المعيار الإحصائي: تعتمد هذه الوجهة على المنهج الرياضي لتحديد معيار السواء والشذوذ في التوافق تستعمل المنحنى الإعتدالي للإستدلال على ذلك عن طريق توزيع السمات والخصائص النفسية فنفترض: أن معظم الأشخاص وأن الحالات القليلة على جانبي منتصف المنحنى هم شواذ فالفرض الإحصائي يقول أن (المدى السوي) يظم نقاط ما يقرب من الثلثين للذان يقعان في وسط التوزيع ، وحسب هذه الوجهة فإن المتوافق دراسيا مثلا هو الطالب الذي لا ينحرف بعيدا في أي الإتجاهين عن المتوسط أو معيار التوافق.⁷⁷

10-2 المعيار الباتولوجي: ترى هذه الوجهة أن الشذوذ هو حالة مرضية تتميز بالإضطراب بوجود أعراض تبين ذلك أما السلوك السوي فهو سلوك خال من هذه المظاهر أي أن الشخص الذي يملك شخصية سوية هو شخص بلا أعراض، وبناءا على هذه الوجهة يتبين أن أغلبية الناس يعانون من هذه الحالة المرضية (سوء التوافق) إن لم نقول كل الناس وهذا إما يعاب على وجهة النظر هذه بإعتبار أن أعراض سوء التوافق لا يمكن أن لا تتوفى في انسان ما ولو بنسبة ضئيلة.

⁷⁵ - رشا عبد الرحمن محمد والي، تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

⁷⁶ - أشرف محمد عبد الغني شريت، الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية، مرجع سابق، ص133.

⁷⁷ - فرج عبد القادر طه، علم النفس الصناعي والتنظيمي، دار النهضة العربية، بيروت، بدون سنة، ص35..

10-3- المعيار المثالي: أهم ما يميز هذه الوجهة أنها تتفق إلى حد كبير في تحديد الجوانب المثالية في السمات والخصائص الشخصية فإرتفاع الذكاء مثالية ونسبي الشخص سويًا كلما اقترب أكثر من المثل الأعلى أما مثاليًا في ذكائه أو في جماله أو في صحته السليمة، ومن خلال هذه الوجهة يتبين أنها تعاكس الوجهة الإحصائية بحيث تميل إلى جعل الأغلبية أسوياء فالسلوك يتحدد بالمثالية في السلوك والتفكير وشدة الإقتراب من هذه المثالية العليا في السمات، أما البعد عنها فهو الشذوذ وسوء التوافق ومن خلال وجهات النظر الثلاثة التي تناولتها من بين العديد من الوجهات التي درست معايير لتحديد السواء والشذوذ في التوافق يظهر تباين اتجاهات حيث بينهما "ايزنك" في انتقاداته حيث يرى أن الوجهة الإحصائية قاصرة في تحديد السواء والشذوذ بالنسبة لبعض السمات كالذكاء أو الجمال أو الصحة ، أما الوجهة الباتولوجية إن كانت الأصلح والأوضح في السواء أو الشذوذ بالنسبة للإضطرابات الإنفعالية والإنحرافات النفسية، إلا أنها حسب رأي "فرج عبد القادر طه" ينقصها تحديد الدرجة التي ينبغي أن يصلها الإضطراب انفعالي حتى بعد الشذوذ كما يرى أن الخبرة تبين أنه نادرًا ما نجد فردًا خاليًا تمامًا من الأعراض وخاصة في الظروف الضاغطة وعن الوجهة المثالية يرى "ايزنك" أن المعيار المثالي نادرًا التكرار من الناحية الإحصائية أو غير موجودة تمامًا في المجتمع المدروس وحسب فرج عبد القادر طه فالمعيارين المثالي والإحصائي يعتبران أهم المعايير المستخدمة وأكثرها قبولًا وأشملها في وصف السواء والشذوذ.⁷⁸

10-4 المعيار الحضاري: وهو يشبه الإتجاه الإجتماعي في تفسير التوافق ويرى أن الشخص السوي هو الذي يساير قيم ومعايير مجتمعه، والشاذ هو من يسير عكس لقد سبق وأن ذكرنا أن الإتجاه الاجتماعي لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على أحد شقي العملية التوافقية وهو المجتمع ، ويقال من قيمة الفرد بكل ما يملك من قدرات وإبداع كما أنه ليس حتمًا أن تكون قيم المجتمع ومعاييرها صالحة بل قد تكون هي نفسها فاسدة، زيادة على اختلافها من مجتمع لآخر.

10-5- المعيار الطبيعي: السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيقية أو الإحصائية والسلوك لسوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ هو الذي يناقضها وهكذا فإن المعيار لا يختلف عن النظرة الإجتماعية المثالية وذلك أن ما هو طبيعي في المجتمع ما قد يكون عكس ذلك في مجتمع آخر

⁷⁸ - فرج عبد القادر طه. علم النفس الصناعي والتنظيمي، مرجع سابق، ص 49.

ويرى فرج عبد القادر طه أن المعايير المستخدمة والأكثر قبولا، وأشملها في وصف السواء والشذوذ وأكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية.⁷⁹

11- العوامل الأساسية في أحداث التوافق:

هناك عدة عوامل تتدخل لتجعل الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا ، نذكر من أهمها:

11-1- الدوافع: الدافع هو حيلة داخلية جسمية أو نفسية، توترية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصل حتى تنتهي إلى هدف معين، فإن لم يتحقق هذا الأخير فإن الفرد يبقى في حالة توتر، فسير دوافع الإنسان الفطرية والاجتماعية والشعورية واللاشعورية نحو تحقيق أهدافنا من العوامل الفعالة في إحداث التوازن بشتى أبعاده وإشباع هذه الدوافع يتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من أساليب تيسر له إشباع دوافعه الملحة، وتتوقف كذلك على فكرة الفرد عن نفسه، وذلك ما يتميز به من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة، والدافع مرتبطا قويا بالتوافق، إذا هو سلسلة من الخطوات تهدف غالبا إلى هدف معين ولا تنتهي إلا بالوصول إلى الغاية المنشودة، وهذا يتحقق بالتوافق.⁸⁰

11-2- الحاجات: أن ما يولد الدافع هو الحاجة بمختلف أنواعها لتحقيق الراحة النفسية، ومن بين هذه الحاجات نذكر من بينها:

أ- الحاجات الفيزيولوجية: وهي حاجات تسعى إلى تحقيق التوازن الوظيفي والعطوي، كالحاجة إلى الأكل، الشرب والنوم. الخ.

ب- الحاجات النفسية الوجدانية: وهي تسعى لتحقيق التوازن والتكامل النفسي، كالحاجة إلى الأمن، التقدير والاحترام، الحب، الاحساس بالحرية، وإشباع الدوافع وال ميول والرغبات. الخ

ج- الحاجات الإجتماعية: هي حاجات تسعى إلى تحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي كالحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية، وإلى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية، والحاجة إلى المحافظة على الأخلاق والعادات الاجتماعية.⁸¹

⁷⁹- رويح كمال. أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، رسالة ماجستير/ منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، سنة 2007، 78.

⁸⁰- صالح حسن الدهاري ، ناظم هاشم العبيدي. الشخصية والصحة النفسية: ط1 ،دار الكندي للنشر والتوزيع،الأردن،سنة 1999م،ص56.

⁸¹- عباس محمد عوض، الموجز في الصحة النفسية: دار المعرفة الجامعية، بيروت، سنة 1996، ص55.

فإشباع هذه الحاجات أمر ضروري للغاية، فإشباعها يساهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وفي حالة ما إذا تعسر إشباعها، فإن الفرد بلا شك يحاول إيجاد آية وسيلة يشبع بها حاجياته، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع فتختل بذلك عملية التوافق.⁸²

11-3- أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له إشباع حاجاته الملحة:

لأنك أن المهارات والعادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد، فالتوافق هو في الواقع محصلة لما مر به من خبرات وتجارب أثرت في تعلمه للطرق التي يشبع بها حاجاته، ويتعامل بها مع غيره من الناس، في الحياة الاجتماعية.

ولهذا يؤكد فرويد على أهمية السنوات الخمس الأولى منه ففيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه، لأن هذا الأمر يتأثر بالجو الاجتماعي الذي تربي فيه الفرد من حيث توفر الحنان والدفئ العاطفي والشعور بالأمن من جانب الوالدين، ومنه فإن خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة الاجتماعية.⁸³

11-4- تقبل الفرد لنفسه:

إن فكرة رضا الإنسان عن نفسه يعد من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة، فإنه ذلك يدفع الفرد إلى العمل والتوافق مع الآخرين، كما أن ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل في مجالات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها، أما الفرد أي لا يتقبل نفسه فإنه يتعرض لإحباطات تجعله يشعر بالعجز والفتل، فقد بينت دراسة" جابر عبد الحميد" إن المجموعة الأقل رضا عن نفسها تميل إلى عدم إتران في حياتها الإنفعالية، كما كانت أقل توافقا في حياتنا المنزلية إذ ما قورنت بالمجموعة الأكثر تقبلا لذاتها.⁸⁴

12- العوامل المؤثرة على التوافق النفسي والاجتماعي:

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا. ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد.

⁸² - حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي: ط2، دار المعارف، القاهرة، سنة 1977، ص33.

⁸³ - محمد مصطفى زيدان، السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي مكتبة النهضة المصرية، بدون سنة، ص 22.

⁸⁴ - محمد مصطفى زينال، مرجع سابق، ص32.

ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية. وفيما يلي أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة (وهران، 1997م)
أ- تنامي استغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن، وتحقيق الصحة الجسمية، وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنوم وتعلم المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم، وحسن المظهر الجسمي العام.
ب- النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانيات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح، ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس، وتنمية الابتكار.

ت- النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة، والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجا وسلامة التعبير عن النفس، وتنمية الابتكار.
ث- النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل، وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع، وتحقيق الدافع إلى التحصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية.⁸⁵

وبالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من عوامل تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكا غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية وبحيل دفاعية معتدلة، إذ أنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية. 'إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تفسر عدم القدرة على التوافق، بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته. مما يعني عوامل سوء التوافق متعددة، ونوجز عوامل سوء التوافق في العوامل الآتية:

12-1- عوامل وراثية وجسمية:

للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق، إلا أن بعض الإضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سببا لسوء التوافق 'ضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية والترفيهية، وقبح المنظر قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين الأصدقاء، وضعف الإبصار قد يعوق الطالب عن الإلتحاق بالكليات العسكرية وغيره من الكليات التي تشترط سلامة الإبصار.

⁸⁵- أشرف محمد عبد الغني شريت. الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية: مرجع سابق، ص: 132

وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق، وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار، وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه.

12-2- عوامل بيئية واجتماعية:

ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع -في علاقته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات- وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه. من هذه العوائق منع الوالدين أبنائهما من إشباع بعض رغباتهم تأديبا وتربية "فالظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق.⁸⁶

12-3- عوامل نفسية:

بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذ أن هناك عوامل كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق، كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه. ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- الانفعالات الشديدة وغير المناسبة للموقف، حيث لهذه الانفعالات غير المتوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

- عدم فهم لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق، كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف، وهذا يمكن أن من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.

- صراع الأدوار: يلعب الفرد أدوارا متعددة تبعا لما يتوقعه المجتمع، وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق، إذا لم يستطع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الإنسجام.

- الإضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث يكون سوء التوافق مظهرا من مظاهرها.

⁸⁶ - أشرف محمد عبد الغني شربت. الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية: مرجع سابق، ص: 133

12-4- عوامل مادية واقتصادية:

يعتبر نقص وعدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط لذا اعتبر الإمام على الفقر عدوا للإنسان وقال: "لو كان الفقر رجلا لقتلته، باعتباره عائقا قويا يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية ويسبب لهم الكدر والألم".⁸⁷

13- عوائق التوافق:

إن هناك عوائق كثيرة تمنع حدوث عملية التوافق وحسب "روبرت كوك" فقد تؤدي العوامل الصحية والجسمية مثل عدم التوازن في إفرازات الغدد الصماء والأمراض الخطيرة والعوائق البدنية إلى سلوك غير مرغوب فيه وتسيطر على التوافق الذي يحاول الفرد القيام به.⁸⁸

وقد تم التأكيد من طرف "روك" على العوائق البيولوجية والعقلية الخاصة بالفرد في حين أهملت العوائق البيئية ويشير "سعد جلال" إلى أهم العوائق فيما يلي:

- افتقار الكائن الحي نفسه إلى القدرة الحركية.
- وجود صراع بين دوافع متعارضة لما تخلفه الثقافة من تناقضات.
- تعنت المعايير الثقافية وجمودها وعدم تطورها.
- عدم فهم الفرد لنفسه ولإمكاناته وعدم تقبله لنفسه، وتحديد مستويات الطموح أعلى أو أقل من قدرته مع وجود عوامل لاشعورية تؤثر على سلوكه.

وهذا ما يوضحه أيضا "حلمي عبد المنعم المليجي" حيث أن هناك عوائق عنيفة قد تتعرض إشباع بعض الحاجات الضرورية، والتي تدفع الفرد في كثير من الأحيان إلى تقبل حلول توافقه أقل إشباعا لحاجاته أو إلى أي سلوك يتعارض مع قوانين المجتمع وقيمه وتقاليد، فتنشأ عملية الإحباط والصراع والقلق، والإحباط يحدث عقبة في البيئة الخارجية أو وجود نقص في الفرد نفسه أو صراع بين الدوافع التضامنية، أما الصراع فيشير

⁸⁷ - أشرف محمد عبد الغني شريت. الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية: مرجع سابق، ص: 133.

⁸⁸ - سكينز أبحاث في علم النفس، ترجمة آدمون عبد النور: بدون سنة، ص 235.

إلى الموقف الذي يقع فيه الفرد تحت تأثير دوافع متضاربة تؤدي بالفرد إلى القيام بأعمال لا يمكن التوفيق بينها.⁸⁹

باختصار إن عملية التوافق عملية معقدة تظهر من خلال تفاعل الفرد مع عوامل فردية وعوامل بيئية محيطية، كما أنها تتعدم بسبب عوائق خاصة بالفرد والمجتمع أو التفاعل فيما بينهما.

14- التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالأنشطة الرياضية:

إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية، فالرغبة المتاحة للحصول على مزيد من التقدم والإرتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها، وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية الجلد أو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد وتحقيق الحركة، بحيث يصل إلى نتيجة أفضل، إن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تحدد بمدى تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب والفاعلية التي يمكن لأعضائه وأنظمتها إنجاز المجهود بها.

فهناك ثلاثة أوجه للياقة وهي:

1- اللياقة التشريحية

2- اللياقة الوظيفية

3- اللياقة النفسية

إذن صلاحيات الفرد لممارسة نشاط رياضي معين تتحدد بالصلاحيات البدنية والنفسية.

إن قيام الفرد بعمل يدقق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرصا أكبر للتعبير عن شخصيته، وإرضاء دافعه كما يساعده على الإطمئنان والاستقرار النفسي، هذا إلى جانب أن سعادة الفرد تتحقق عن طريق حب العمل ورضاه عنه، وشعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه، وبالعكس إذا لم يقم بعمل يتفق مع قدراته فإنه يفشل ويؤدي به إلى الشعور بالنقص وعدم الأمن.

⁸⁹- سعد جلال. في الصفحة العقلية والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية: دار المطبوعات الحديثة 1970 الاسكندرية، ص102.

فهناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتأثر كثيرا بالناحية النفسية من خلال مزاولتها مسابقاتها، يمكن للعديد من السمات النفسية أن تتطور كالجرأة والعزيمة والإرادة والإصرار والمثابرة، كذلك تعتدل بعض العادات غير المرغوبة كالأنانية والفردية.⁹⁰

إن ممارسة أنشطة رياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي، وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر، 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 أو المجموعات لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات.

فهي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد، فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح لتحسين المستويات والوصول إلى الأهداف، التي تسعى عليها الأفراد أو المجموعات هذا بال، إضافة إلى اكتسابهم الروح الرياضية العالية، والاحترام الآخرين والجد والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة. فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة المؤكدة لإنتاجها وهي القوة والطاقة العضوية، والتي يمكن أن تعبر فيها خاصية الجد أو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد، وتحقيق الحركة بحيث تصل إلى نتيجة أفضل.⁹¹

لقد أظهرت نتائج كثيرة من الدراسات البحثية في المجال الرياضي أهمية التوافق الشخصي وتأثيره على التحصيل العلمي والنظري على الأنشطة الرياضية المختلفة، والذي يتمثل في مستوى الأداء بأن هناك فروق دالة بين المتفوقين رياضيا وغير المتفوقين رياضيا على مستوى التوافق الشخصي.

كما أشارت بعض الأبحاث؟؟ إلى وجود فروق جوهرية بين المجموعتين المرتفعة في اللياقة البدنية، والمنخفضة في اللياقة البدنية في التوافق الشخصي لصالح المجموعة الأولى، وهذا يعني أنها تتمتع بتوافق شخصي أفضل من المجموعة الثانية.

لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقا تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين.

⁹⁰ - حسين أحمد حشمت، مصطفى حسين باهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي : ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع، مصر 2006، ص 81.

⁹¹ - هناء عبد الوهاب حسن وآخرون، الصحة النفسية في المجال الرياضي: نظريات - تطبيقات، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2002، ص 104.

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل (كوبر، Cooper، 1967م)، و (كان، Kane، 1976م)، و(ستشور، Schur، 1977م)، و(مورجان، Morgan، 1980م) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية:

- الثقة بالنفس
- الانبساطية
- المنافسة
- الاستقرار الانفعالي
- انخفاض القلق

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة العربية مثل:

(فرغلي 1976م)، (السنتريسي 1976م)، (عوض 1977م)، (عبد الله 1982م)، أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين:

- الانبساطية
- الاتزان الانفعالي
- المسؤولية
- العدوانية

هذا وبالرغم من أن نتائج البحوث السابقة تفيد تميز الرياضيين ببعض السمات الشخصية مقارنة بغير الرياضيين، فإن هناك مشكلة هامة تتعلق بما هي محكات تحديد الرياضي، حيث يلاحظ أن بعض البحوث والدراسات أجريت على عينات من رياضي الجامعات، بينما بحوث أخرى أجريت على عينات من رياضي المستوى العالي، وربما يفسر ذلك لنا أحد الأسباب الهامة لعدم اتفاق نتائج المقارنة.

إن هناك اتجاها حديثا يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة، وهذا الاتجاه رغم وجاهته لا يعني عدم تأثير خبرة ممارسة الرياضة على سمات الشخصية، ولكن يمكن توقع أنه هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للنشء في مرحلة التكوين والنمو.⁹²

وقد ذكر "بهاء الدين إبراهيم سلامة" (2007م) أن التربية الرياضية تسعى إلى تنمية النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية، وذلك على النحو التالي:

1- تحقق التربية الرياضية من خلال ممارسة أنشطتها السرور والسعادة بصفة عامة والرضا وإشباع الرغبات والميول بصفة خاصة، ويتضح ذلك عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة نافعة كتعلم السباحة أو أي مهارة أخرى كان الفرد يرغب في تعلمها أو حريصا على ممارستها، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بالرضا والسعادة

⁹²- أسامة راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات): دار الفكر العربي : مصر، 2000،

التي لا حدود لها، كما تزداد سعادة الفرد أكثر يشعر بالبهجة والفرح عندما يسجل هدفا معينا في مباراة أو زمنا معينا في سباقات العدو أو الجري أو السباحة، أو عندما يسجل رقما معينا في سباقات الرمي والوثب وغيرها، كل ذلك يجعل الفرد يشعر بالسعادة والسرور، كما أن النجاح في إحدى هذه المهارات قد يعوض الفرد عن بعض مظاهر الفشل في مجالات أخرى دراسية أو مهنية أو اجتماعية تقابله في حياته، وهذا كله يساعده على الاتزان النفسي ويحسن من الاستقرار الوجداني ويقلل من التوتر الداخلي مما يرفعه ويحسن من مستوى الصحة النفسية.

2- تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة في تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين الصحة بشكل عام، وتساعد تلك الأنشطة في تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة مثل: "الجهاز الدوري، النفسي، العضلي، الهضمي، العصبي".

3- تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية كثيرا من المعارف والمعلومات المتصلة بتنوع النشاط والرياضة التي يمارسها الفرد، كما يساعد مواقف اللعب المختلفة على تنمية القدرات العقلية للفرد وتحفيزها، وخاصة عندما يواجه الفرد المنافس ويحاول فهم طريقة لعبة وكيفية مواجهته، كما أنه أثناء الممارسة يحاول الفرد التركيز بهدف الفوز أو تحقيق أفضل مستوى من الممكن، وهذا كله يعتمد على الجهاز العصبي الذي يتحكم في جميع الحركات اللاإرادية للفرد، وهذا بدوره ينمي العمليات العقلية العليا في الفرد.⁹³

4- تساعد التربية الرياضية من خلال ممارستها على اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة والخبرات المتعددة في نواحي النظام والطاعة والالتزام، واكتساب الصفات الخلقية الفاضلة، كما تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية العلاقات الاجتماعية الطيبة بين الجماعات والأفراد، مما يجعلهم أكثر قدرة على تقبل المواقف الصعبة في اللعب وخارج اللعب بصدق ورحب، كما أن الرياضيين أكثر قدرة على ضبط النفس وكبح جناح الغضب عند الضرورة، والتحلي بأنبال الصفات الخلقية في أصعب المواقف وكل ذلك يساعد على تنمية النواحي الاجتماعية.

ونصل في نهاية الأمر إلى أن قدرة الفرد على التوافق النفسي بأبعاده يكسبه استمتاعا بالحياة والعمل وبالأُسرة والأصدقاء، ويشعر بالطمأنينة والسعادة وراحة البال كل ذلك يعمل على زيادة الكفاية والعمل. كما أن التوافق النفسي يساعد صاحبه على أن يكون ناجحا في عمله أيا كان نوع هذا العمل بالرغم من أن المستوى التالي في الأداء يتطلب مقومات صحية أساسية، منها صحة وسلامة الجسم وكذا توفر بعض عناصر اللياقة

⁹³- بهاء الدين ابراهيم سلامة. الصحة والتربية الصحية: دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص 47-48.

البدنية إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية التوافق النفسي في علاقته بمستوى أداء كافة الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الاجتماعية.⁹⁴

15- أهمية دراسة التوافق النفسي الاجتماعي:

لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

15-1-1- ميدان التربية: يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة، ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل من العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح، فالتلاميذ سيؤوا التوافق يعانون من التوتر النفسي، ويعبرون عن توترهم النفسي بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية، والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ السيئة في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها، واضطرابات سلوكية مثل التلعثم وقضم الأظافر.

15-2-2- ميدان الصحة النفسية: إن سوء التوافق يمثل واحد من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الإضطراب النفسي بأشكاله المختلفة، وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة، من هنا فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيؤوا التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي.⁹⁵

وهناك توافق حسن وتوافق سيئ، فالمقصود بالتوافق الحسن أو حسن التوافق قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به، والمقصود بالتوافق السيئ أو سوء التوافق هو عجز الفرد عن إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة لا ترضيه ولا ترضي الآخرين.⁹⁶

⁹⁴ - هنا عبد الوهاب حسن وآخرون. الصحة النفسية في المجال الرياضي: نظريات- تطبيقات، مرجع سابق، ص 106.

⁹⁵ - عبد المجيد محمد شاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية: ط2، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 58-60.

⁹⁶ - الهابط محمد السيد، التكيف والصحة النفسية: ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2003، ص 36، 37.

خلاصة:

نستخلص من خلال تناولنا هذا الفصل أن التوافق النفسي والاجتماعي عملية كلية ديناميكية وظيفية لا تنتهي بانتهاء فترة معينة من الزمن أو مرحلة دراسية، لهذا يجب أن يكون الاهتمام بالصحة النفسية الطالب مع بداية دخوله المدرسة ومستمرًا معه باستمرار الحياة.

إن عملية التوافق تحدد من خلال عاملين رئيسيين، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه أي ما هو مرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع وخبرات ونقيم وميول وعواطف ومختلف الانفعالات التي تواجه سلوك الفرد، والعامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد بما في ذلك الأسرة والمدرسية والصحة التي تؤثر على توافق الأفراد.

والثابت أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعتبر أحد العوامل الأساسية التي يمكنها أن تسهم في الاستقرار النفسي والاجتماعي، لذلك يتوجب على المدرسة (التربية الرياضية) والأسرة (الوالدين) أن تكون على علم ودراية بمبادئ الصحة النفسية السوية، من خلال تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لديهم، وذلك بتشجيع وتعزيز مشاركة الطلبة النشطة بالفعاليات الرياضية، لاسيما منها التربوية حتى يمكنهم الاستفادة من كل الفوائد البدنية والنفسية الاجتماعية الذي يزخر بها النشاط البدني الرياضي التربوي.

الفصل الثالث

المراهقة الوسطى

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لذلك لفتت إنتباه العديد من الباحثين والعلماء النفسانيين منهم والإجتماعيين ، الذين خصصوا لها مجال واسع في دراساتهم وأبحاثهم ، كونها المرحلة النهائية المتوسطة.

عالم الطفولة وعالم الرجولة ، ونظرا لحساسية هذه المرحلة ومدى أهميتها بكل ما قد تتضمنه من تغيرات وتحولات جسدية كانت أو عقلية.

فمرحلة المراهقة مرحلة صراعات، قد تؤدي إلى التوترات وإضطرابات إنفعالية ، حادة فهي مرحلة عنيفة من ناحية الإنفعالات، ومرحلة تغيرات جسدية هامة وصراعات حادة مع المجتمع وهذا ما سبب إختلاف العلماء في تعريفها وتفسير بواعثها .

1- طبيعة المراهقة وتعريفها:

يعرفها "انجلش" بأنها مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي ، أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى إكتساب النضج ، وهي بذلك مرحلة إنتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة ، وهناك بعض العلماء الذين يشارون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته ، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية ، تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر ، وليست كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كأن تكون في الفترة من:

12-21 عاملا للإناث و 13-22 للذكور ، ويلاحظ أن الأنثى تسبق في نموها الذكر بحوالي عامين ، ويبدو منطقيا أن المراهقة تبدأ مع بداية النضج الجنسي والمراهقة حيث نلاحظ أن المراهقة مرحلة إنتقالية من مراحل النمو يتحول الإنسان فيها من الطفولة إلى الرجولة.

وتشمل جوانب كثيرة مثل النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والروحية والأخلاقية والفكرية والعقائدية ، وعلى ذلك فالمراهقة أكثر شمولاً وإتساعاً عن مجرد البلوغ الجنسي الذي هو في الحقيقة مجرد مظهر واحد أو جانب واحد من جوانب الشخصية ، والتي تعترتها مجموعة من التغيرات المتعددة ، وفي مرحلة المراهقة يحدث نوعان من النمو هما:

أ- النمو العضوي : أو التكويني ويظهر في زيادة الوزن والطول والعرض ونمو العظام والعضلات

ب- نمو وظيفي : بمعنى تطور وظائف أعضاء الإنسان وقواه وقدراته ، كالقدرة على المشي والكلام والتفكير والإنفعال وما إلى ذلك.

ويصل الإنسان إلى النضج في أوقات مختلفة كالنضج الجسمي، ثم النضج العقلي، والعاطفي والإنفعالي والإجتماعي، ولذلك تستمر فترة المراهقة نحو عشر سنوات أو ما يزيد عن ذلك.⁹⁷

⁹⁷- د. عبد الرحمن محمد العيسوي. المراهق والمراهقة: دار النهضة (بيروت، لبنان)، ط1، سنة 2003، ص15-16.

إن البلوغ على المستوى الفيزيولوجي يصطحب بتغيرات على مستويات فكرية ونفسية وإجتماعية ، وهناك من العلماء من ينظر إلى فترة المراهقة بأنها فترة سلبية ، ومنهم buller الذي يعرف المراهقة على أنها سلبية تعلن إقتراب فترة البلوغ وكذلك وظيفة إعادة التنظيم الذاتي وتقع بين 12-15 سنة.⁹⁸ ويعرفها علماء البيولوجيا على أنها فترة من العمر التي تقع بين سن البلوغ وإنتهاء النمو الجسمي ، ويرى "دروتي ولجراست" ، على أن المراهقة فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية ، كما أنها تتميز بكونها تحولات نفسية عميقة".⁹⁹

2-التعريف البيو - نفسي للمراهقة:

إذا كان التعريف البيولوجي للمراهقة يركز على النمو الجسمي وما يصاحبه من تغيرات ، معتبرا أن هذه التغيرات كافية لتحديد ماهية هذه المرحلة ، فإن التعريف البيو- نفسي لا يهمل التأكيد على أهمية هذه المظاهر، ولكنه يشدد على ما يصاحب هذه التغيرات من غموض في هوية المراهق وميول متناقضة وصراعات نفسية وقلق جنسي.

كذلك يمكن نقول إنه إذا كانت عملية النمو البيولوجي عملية محددة وواضحة فإن عملية النضج النفسي هي على العكس ، عملية غامضة وبطيئة وأثرها أبعد على حياة المراهق من التغيرات البيولوجية لأن النظام العقلاني بكامله مع الآخرين يتعرض للتغيير، والتعريف البيو- نفسي نجده في تيارات التحليل النفسي.

بصورة عامة نلاحظ أن علم التحليل النفسي لم يعط نظرة متكاملة للمراهقة ، فهو يركز على أهمية السنوات السابقة في النمو النفسي، الجنسي، وتأثير الماضي والحياة اللاواعية في الحياة الواعية الظاهرية للمراهق ، ومعنى آخر فإنه يؤكد على البعد التاريخي من المراهقة.

"ف" فرويد" مثلا تبني مع كثير من أتباعه في نظريته إلى المراهقة ، أنها ظاهرة علمية ، وأنها تحدد تحديدا بيولوجيا.

النضج الداخلي ومبدأ التكرار أو الإعادة ، بمعنى أن المراهقة تعيد مشكلات الطفولة ، ويعتبر "فرويد" أن في مرحلة " الكمون" التي تمتد من حوالي 06 سنوات إلى أعتاب البلوغ ، يسود حياة الكائن الهدوء

⁹⁸ - buller (dj) chazoud, precise de psychologie de l'enfant nouvelle 107 edition mis en jour p.09

⁹⁹ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهق: دار الشروق ،سنة 1990،ص 107.

والراحة النسبيين، ثم تنتهي هذه المرحلة بإبتداء البلوغ ، فالنضج الجنسي يؤدي في هذه المرحلة إلى مجموعة من الإضطرابات ليس فقط في الحياة الجنسية ، بل في مجالات السلوك الإجتماعي أيضا ، ففي البلوغ يعاني الحدث من إنبعاث جديد للصراعات الأوديبيية.¹⁰⁰

3- ما معنى البلوغ وما هي علاقته بمفهوم المراهقة؟

يشكل البلوغ المظهر البيولوجي لمرحلة المراهقة ، وهو يشمل المرحلة التي يصبح فيها الكائن قادرا على التناسل (حسب معجم: ليطريه" ويحدث البلوغ عادة في فترة محددة نسبيا من فترات النمو عند الكائن ويصاحب بسلسلة من التغيرات تكون ظاهرة على مستوى الأعضاء التناسلية والمعنى الحقيقي لكلمة بلوغ بالأجنبية هو puberte التي تشتق من اللاتينية « puber » أو « pubes » وتعني شعر العانة .

وفي الواقع يقصد بالبلوغ المرحلة التي يتم فيها النضج الجنسي الذي يحصل عند الإنسان خلال مراحل تستمر لفترات طويلة ، وتنتهي عادة في الوقت الذي تصل فيه الفتاة إلى مرحلة نضج المبيضين وبدء الطمث ، والفتى إلى مرحلة القذف.

بصورة عامة يحدد البلوغ عند الإناث إنطلاقا من عمر 11 سنة ، ويستمر إلى حوالي 16-18 سنة ويحدث البلوغ عند الذكر في وقت متأخر، ويستمر لمدة أطول من 12-19 سنة تقريبا.

وقد قسمت هذه المرحلة الطويلة في النضج المتدرج إلى ثلاثة فترات:

- الفترة الأولى: ما قبل البلوغ من سنة ونصف إلى سنتين.
- الفترة الثانية: فترة البلوغ التي يطلق عليها إسم أزمة البلوغ مدتها من ستة أشهر إلى سنة .
- الفترة الثالثة: مابعد البلوغ ، وتستمر من سنة إلى سنتين .

إن هذه التحديدات وهذه الأرقام هي في الواقع تحديدات وأرقام تقريبية ، شأنها شأن التحديدات الزمنية لبداية البلوغ ونهايته ، ذلك أن عملية البلوغ تختلف باختلاف العرق والجماعة الإجتماعية والظرف التاريخي.¹⁰¹

¹⁰⁰- د. عبد اللطيف معاليقي، المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة: شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، ط3، سنة 2004، ص28-29.

¹⁰¹- د. عبد اللطيف معاليقي، المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة: شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، ط3، سنة 2004، ص19-20-21.

4- التحديد الزمني لمرحلة المراهقة:

إختلف علماء النفس في تحليلهم لهذه المرحلة فمنهم من يتجه للتوسع في تحديده لبداية ونهاية هذه المرحلة ، فهناك من حددها من (10-12) سنة في إعتبار أن سن ما قبل البلوغ يشكل جزءا لا يتجزأ من مرحلة المراهقة لما فيه من أهمية خاصة من الناحية الجسمية ، وهناك من يحصرها بين (12-18) سنة أو (13-19) سنة معتمدين في تحديدهم على سن البلوغ ، وبالتالي قسمت المراهقة إلى ثلاثة أقسام أو فترات هي:

4-1- فترة ما قبل المراهقة 10-14 سنة: تبدأ بسنة أو سنتين ما قبل البلوغ ، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور الدهن في 3/2 من المراهقين، وتكون الخصائص الجنسية الثانوية بادئة في النمو، ولكن وظيفتها الإنتاجية لم تتطج بعد ، ومن علاماتها زيادة الإحساس للطفل بجنسه ونفور الفتى من الفتاة وتجنبه لها، بحيث يكون لديه مقاومة نفسية في ذاته ضد تحفز الميول الجنسي.¹⁰²

4-2- المراهقة المبكرة 14-17 سنة : تتميز بظهور الخصائص الجنسية الثانوية ويزداد الطول والوزن بأقصى سرعة ، وفيها يميل المراهق إلى الإحساس بذاته وكياته لذلك تسمى مرحلة الليلية، والإرتباك لإصداره أشكالاً من السلوك تكشف عن مدى تهيئة للتكيف مع مقتضيات الثقافية والإجتماعية التي يعيش فيها¹⁰³.

4-3- المراهقة المتأخرة 18-21 سنة : يميل في هذه الفترة المراهق إلى الإكتمال من الجانب الجنسي والعقلي ، ويحاول تكيف نفسه مع المجتمع محددًا بذلك موقعه مع الراشدين بالتخلص من العزلة والميل إلى الإستقلال عن سلطة الكبار والتحرر من قيوده ، فهذه الفترة تتسم بمحاولة التوافق مع الحياة ، وأشكالها بما فيها من إتجاهات نحو مختلف المواضيع والأهداف ومعايير السلوك¹⁰⁴.

5- أنواع المراهقة:

يرى " هيم ويل مغاوربوس " أن هناك أربعة أنماط للمراهقين يمكن تلخيصها فيما يلي:

¹⁰² - أ. مهيس توفيق ، الحسن فارس. مدى تحقيق النمو النفسي الإجتماعي من خلال ممارسة المراهقين لحصة ت.ب.ر في الثانوية: مذكرة لنيل شهادة

ليسانس ،معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، 2001-2005 ،ص 40

¹⁰³ - حامد عبد السلام زهران . علم النفس النمو: عالم الكتب (القاهرة) سنة 1978،ص 64.

¹⁰⁴ - حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع ،ص 65.

5-1- المراهقة المتكفية: وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل للإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية ، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه ، ولا يسرف المراهق في هذا الشكل عن اليقظة إلى الخيال والإتجاهات السلبية أي أن المراهق منا يميل إلى الإعتدال.

5-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية: وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الإجتماعي ومجالات المراهقة الخارجية والإجتماعية ضيقة ومحدودة ، وينصرف جانب كبير من تصرف المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته ، أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والخلقية، كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات والخيالات المرضية ، وإلى مطابقة الروايات المقروءة من طرف المراهقين.

5-3- المراهقة العدوانية المتمردة: وفيها يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة ، سواء سلطة الوالدين أو المجتمع الخارجي ، كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ، ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين ، اللحية ، والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون مرئياً ومباشراً، ويتمثل في الإيذاء ، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد ، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلقون بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ، وأن يكون بصورة أقل من سابقتها.

5-4- المراهقة المنحرفة: وحالة هذا النوع تشكل لصورة المتطرف للشكلين المنسحب والعدواني ، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير مكيفة إلا أن مدى الإنحراف يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الظاهر ، إلا أن نجد الإنحلال الخلقي والانهيال النفسي، إذ يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ، ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.¹⁰⁵

6- خصائص المراهقة:

في الحقيقة أن مرحلة المراهقة لها سمعة غير طيبة في الأوساط الإجتماعية والثقافية ، فلآباء يعتقدون بتضاعف المشاكل عندما يصل أبنائهم إلى مرحلة المراهقة ، والبوليس تزعجه مخالقات المراهقين ، ودائماً نجد من يتحدث بين المفكرين والأدباء أو المعلمين عن مشكلة الشباب ، أو كثرة حوادث

¹⁰⁵ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة ،مصدر سبق ذكره ،ص223.

الأحداث الجانحين عندما تراهم يشقون الشوارع محدثين فوضى بوسائلها المختلفة سواء كان الأمر بين الجماعات أو بين الأفراد كركوب السيارات والدراجات النارية وما يحدثه من فوضى.

هذه الصورة ليست كاملة وظالمة بعض الشيء بالنسبة للأصحاب هذه المرحلة ، ولكن تمثل قلة منهم دون شك ، إن الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الشباب ليس سهلا في جميع الحالات ، فالطفل يقطع إعتماده الإنفعالي العاطفي بالوالدين ولكنه قد يسيء إستخدام الحرية الجديدة التي حصل عليها ، فقد يبالغ بهذه الحرية ، وقد يشعر على العكس من ذلك بالخجل والحياء .

هناك بعض الأساطير والأفكار الأسطورية حول مرحلة المراهقة ، ولذلك يشعر الآباء بالخوف من أن أبنائهم المراهقين سوف يظهرون هذا النوع أو ذاك الإنحراف ، وهذا التمرد والعصيان والرفض ، وعندما يحدث أي شئ يتخذون الإجراءات أكثر مما يحتاج الموقف.

هناك تغيرات جسمية قوية تطرأ جسم المراهق والمراهقة وتحدث هذه التغيرات فيما يعرف بإسم التغيرات الجنسية الأولية ، وهي تلك التي تحدث فيما يتعلق بعملية التكاثر.

هذه التغيرات الفيزيائية لها أهمية سيكولوجية ، حيث نرى التغيرات في طول القامة وخاصة في سن (14-17) عاما أي تغيرات فيزيولوجية.

هذه التغيرات الفيزيولوجية يصاحبها تغيرات في السلوك بمعنى حدوث تغيرات في مشاعر المراهق وإتجاهاته وميوله وإستجاباته الإنفعالية أو العاطفية وسلوكه الإجتماعي والأخلاقي ، والروحي والعقلي أو الفكري.¹⁰⁶

ويضاف إلى ذلك أن المراهقة مرحلة طويلة نسبيا ، إذ تستمر عند الذكور حوالي 10 سنوات و عند البنات من 8-9 سنوات كما تعتبر المراهقة مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية ، إذ يتعلم فيها الناشؤون تعلم المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في مجتمع ديمقراطي ، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية .¹⁰⁷

ويجب أن نشير إلى أن المجتمع ينبغي أن يهيئ الظروف الصالحة التي تكون أفكار الناشئين من هذه المواضيع صحيحة وسليمة .

¹⁰⁶- د. عبد الرحمن العيسوي. المراهق والمراهقة: دار النهضة العربية(مصدر سبق ذكره) ،ص 69

¹⁰⁷- د. أحمد علي حبيب . المراهقة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع (القاهرة) سنة 2006،ص10.

كما يرى "kestemberg" من جهة التغيرات الفيزيولوجية أن معدل الطول لدى المراهق يكون بطيئاً قبل مرحلة البلوغ ثم يصل إلى ذروته بمعدل 4-8 سم من حوالي سن 13 ينقص بصفة معتبرة بعد عامين من ظهور الطمث¹⁰⁸.

7- حاجات ومتطلبات المراهقة:

وتتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي:

7-1 الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع دوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

7-2 الحاجة إلى حب القبول :

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء ، والحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى الشعور بالإنتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف ، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها ، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد¹⁰⁹.

7-3 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الإنتماء إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية ، الحاجة إلى تحقيق الذات ، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع ، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والإعتراف مع الآخرين ، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والإمتلاك والقيادة.

¹⁰⁸ – kestemberg, l'adolescent a vif psychodrame analytique ED paris 1^{er} édition 1988 p87-88.

¹⁰⁹ - د. عبد الرحمن العيسوي. المراهق والمراهقة: دار النهضة العربية (مصدر سبق ذكره) ، ص 69

8- العوامل التي تؤثر في تقدم أو تأخر مرحلة المراهقة:

هناك كثير من العوامل التي تؤثر في تأخير أو تبكير وصول المراهق إلى مرحلة البلوغ ، من ذلك أن زيادة هرمونات الغدد النخامية التي تساعد على نمو الأعضاء التناسلية ونضج الجنسية ، ويتأثر البلوغ بكمية الغذاء الذي يتناوله المراهق وكيفية تناوله ، ونوع هذا الغذاء ، فكثرة تناول المواد البروتينية تؤدي إلى التبكير في البلوغ ، ونقص المواد النشوية يؤدي إلى تأخره ، ونقص كمية الغذاء عامة تسبب تأخر البلوغ ، ويؤدي ذلك ملاحظه العلماء من ضعف القدرة الجنسية لدى أسرى الحرب الذين حرّموا من الطعام لمدة طويلة.

وهناك فروق ترجع إلى السلالة التي ينتمي إليها الفرد ، فالشعوب الأوروبية تصل إلى البلوغ في سن متأخرة عن شعوب البحر المتوسط¹¹⁰.

9- طبيعة النمو لدى المراهق في مرحلة التعليم الثانوي:

9-1- النمو الجسماني:

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء يصل تحمل القلب والتوافق العصبي والعضلي أقصى حدا ، فتزداد القوة وصلابة الجلد، والقدرة على ضبط حركات الجسم بفضل ممارسة النشاط العنيف لإعادة الجسم للتأثر على الأجهزة الحيوية.

الإختلاف بين الجنسين يكون واضحا في هذه المرحلة من الناحيتين التشريحية والفيزيولوجية تستمر العظام في التكلس وينتهي تكلسها في نهاية هذه المرحلة أو بعدها بقليل ، يصل الجسم الناشئ هذه المرحلة تقريبا لأقصى طوله ويبدأ في النمو عرضا¹¹¹.

الشعور بالقوة والصلابة الجسمانية لدى البنين في مرحلة المراهقة لدى تلاميذ الثانوية¹¹².

¹¹⁰- د. عبد الرحمن العيسوي. المراهق والمراهقة: دار النهضة العربية (مصدر سبق ذكره) ، ص 69

¹¹¹- د. حسن الشافعي. الرياضة والقانون: مصدر سبق ذكره، ص 115.

¹¹²- د. أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية: مصدر سبق ذكره، ص 79.

يتم في المظاهر الجسمية العامة طفرة نمو قوية بين بداية المراهق وسن السادسة عشر (16)، وهذه الطفرة تسبق البلوغ عند البنات ، بينما تحدث أثناء فترة البلوغ عند البنين ، وقد أجريت بعض الأبحاث على الزيادات في الطول مع المقارنة بين الولد والبنت.

وفي الجدول التالي خلاصة بعض الأبحاث الأمريكية:

العمر	الطول بوجه عام(سم)	الفرق في الطول بين الولد والبنت
عند الولادة	45 تقريبا	الولد أطول بواحد وربع (1.25) سم من البنت
5 سنوات	105 تقريبا	الولد أطول بواحد وربع (1.25) سم من البنت
11 سنوات	135 تقريبا	يتساوى الولد والبنت في الطول
13 سنوات	150 تقريبا	البنت أطول من الولد ب(1.05) سم
15 سنة	165 تقريبا	يتساوى الولد والبنت في الطول
18 سنة	170 تقريبا	الولد أطول من البنا ب(6.25) إلى (7.50) سم

الجدول رقم(1): مقارنة بين نمو الطول عند البنين والبنات حتى أواخر المراهقة¹¹³.

10-2-النمو الإجتماعي:

- يشعر بالرغبة في الإستقلال في تفكيره في تكوين رأي خاص في موضوع يخصه.
- يتفهم حقوق الجماعة التي يعيش فيها .
- يميل الطفل إلى اللعب الإفرادي ، إذ لا يمكنه التعاون مع الآخرين.

¹¹³- د. حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو، عالم الكتاب، القاهرة، سنة 1978، ص64.

- يميل إلى جذب إنتباه أشخاص آخرين.
- يميل لكثرة الحركة وعدم السكون إلا عند نومه وتناوله الطعام¹¹⁴.
- يزداد في هذه الفترة الشعور بالرغبة في مقاومة السلطة المفروضة من الأسرة ، المدرسة ، والمجتمع العام، ذلك أن المراهق يتشوق إلى أن يكون عالم مليء بالأصدقاء والحرية والإستقلال ، حيث يعتبر كل تدخل من والديه في شؤونه الخاصة نوعا من السيطرة ، ومن ثمة فهو يقابل هذا التدخل بالثورة والعصيان¹¹⁵.

9-3- النمو العقلي:

- في حوالي سن الثالثة يحاول الطفل تقليد كل مايراه.
- عنده حب إستطلاع يدفعه ليرى ويعرف كل شيء بنفسه.
- تتضح قوة خيالية في هذه المرحلة فيميل للقصص وسماتها.
- عدم قدرته على الإدراك العقلي وعلى تركيز إنتباهه.
- تظهر قدرته على التفكير في النواحي المعنوية ويرتفع تفاهمه بوجه عام وتصبح لديه القدرة على معالجة الأمور الإجتماعية معالجة جدية.
- عدم تعدد الميول (أي الرغبة في التخصص).
- تمييز القدرات والإستعدادات الخاصة¹¹⁶.

9-4- النمو الإنفعالي:

تتأثر المظاهر الإنفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الإجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع ، فإذا إعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال، وبحقه في التحرر والإستقلالية في تكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته ، وفسر له بطريقة موضوعية كثيرا من الموضوعات الغامضة عليه المتعلقة بسنه ومرحلته الصعبة ، فإن ذلك كفيل بإخفاء كثير من المشكلات الإنفعالية التي تظهر في هذه المرحلة والتي يمكن تلخيص أهم مظاهرها فيما يلي:

¹¹⁴- د. أمين أنور الخولي وآخرون. التربية الرياضية المدرسية: مصدر سبق ذكره، ص70.

¹¹⁵- د.أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي: مصدر سبق ذكره،ص70.

¹¹⁶- د. حسن الشافعي. الرياضة والقانون: مصدر سبق ذكره،ص116

- تقلب الحالة المزاجية.
- التردد في تحمل المسؤولية.
- نقص الثقة في النفس.
- نقص القدرة على التعبير عن الرأي ومواجهة الآخرين.
- فقد الأمل في المستقبل .
- التردد والخوف في التعامل مع الآخرين.
- تأنيب الضمير ولوم النفس على التصرفات الخاطئة.
- كثرة الإستغراق في أحلام اليقظة¹¹⁷.

10- دراسة الجانب البيولوجي للمراهقة:

10-1- نظرية " هول " : لقد حدد " هول " مرحلة المراهقة بأنها بداية البلوغ ، وتنتهي عند توقف النمو الجسمي الذي يكتمل خلال الفترة الواقعة بين 14-20 سنة ، أن هذا النهج الذي يتبعه " هول " في النظر إلى المراهقة يجعلنا نؤكد أنه يتجه في دراسته إتجاهها بيولوجيا كونه يعتبر أن بداية المراهقة هو ظهور العلامات الأولى لأزمة البلوغ أي:

أولاً: الإزدياد المفاجئ في أبعاد الجسم (طولاً ووزناً)، خصوصاً عند الذكور الذين يشعرون أنهم أصبحوا راشدين.

ثانياً : ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد إستكمال الخصائص الجنسية الأولية.

فمن هذا المنطلق المحدد بعملية النمو الفيزيائي والجنسي ، تصبح المراهقة مرحلة من مراحل النمو عند الكائن، وبالتالي فإنها حتمية وعالمية ، إذ أن النمو الطبيعي المحدد وراثيا هو الذي يعين مراحل التغيير وظهور الوظائف والقدرات ، فهذا المعنى يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس وهو محرك النمو الداخلي الذي تحدده الخلايا التناسلية.

ويميز " هول " المراهقة بخصائص أبرزها:

¹¹⁷- د. أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي: مصدر سبق ذكره، ص70.

- أنها مرحلة الأزمات والإضطرابات وسن العواطف.
- أنها مرحلة الإفراط في المثالية وانتشار عبادة الأبطال والتعلق بالأهداف.
- أنها مرحلة الثورة على القيم والتقاليد البالية.
- أنها مرحلة الإنفعالات الحادة والعواطف والحب والميل إلى الجنس الآخر والصدقة.
- أنها مرحلة الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة.
- أنها مرحلة إنحلال الروابط بين عوامل "الأنا" المختلفة التي تشكل تماسكا¹¹⁸.

10-2- نظرية "جزل": كان من أشد أتباع نظرية "هول" عالم النفس الأمريكي الآخر "جزل" الذي يظهر تأثيره بإتجاه "هول" في دراسة المراهقة من خلال كتبه الثلاثة "الحدث في ثقافة اليوم" و" الطفل من 5-10 سنوات و" المراهق من 10-16 سنة".

إن "جزل" يؤكد كسابقه "هول" أهمية النضج البيولوجي في النمو وأن النمو يعيد في تشكل الفرد تطور النوع" النظرية التلخيصية أو نظرية الإعادة" ، وربما كان هذا التأكد على أهمية النضج عند"جزل" يرتبط بنمو الجهاز العصبي ، فالنمو العقلي إذن ينمو كما ينمو الجهاز العصبي ، أو أنه بمعنى آخر، ينمو مع الجهاز العصبي ، فالنمو هو عملية بنائية تؤدي إلى تغير البنيات في الخلايا العصبية التي تؤدي بدورها إلى تغيرات متنافسة في بنیان السلوك ، صحيح أن "جزل" يعتبر أن العوامل الداخلية في النمو لها الدور الأساسي ، ولكنه من ناحية أخرى لم يهمل دور البيئة في توجيه الخصوصية وتعيينها عن طريق التأثير الحصري ، وإن كانت لا تخلق التطورات نفسها فالكائن يولد على سمات وميول تكوينية في أكثرها فطرية(استعدادات) ، تعين متى يمكنه أن يكتسب وإلى أي درجة ، فهذه السمات هي سمات عرقية- عائلية أي وراثية ومحددة وراثيا يصل إليها الكائن من طريق النضج الطبيعي ، ويصل إلى الإرث الإجتماعي- الحضاري عن طريق عملية الإكتساب الحضاري ، من هنا إذن كان عدم إمكانية فصل العوامل الداخلية عن العوامل الخارجية في عملية النمو والتطور.

11- وجهات نظر مختلف نظريات علم النفس حول المراهقة:

11-1- النظرية الديناميكية للتحليل النفسي:

¹¹⁸- د. عبد اللطيف معاليقي. المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة: مصدر سبق ذكره، ص40-41.

يرى "فرويد" أن النزوات الجنسية خلال المراهقة لها بعد بيولوجي وظيفتها هي التكاثر، بينما خلال الطفولة هي وسيلة لإشباع الذات وتزايد الطاقة الجنسية.

هل المراهقة يمكن أن تكون خطرا بالنسبة للتحكم في الذات؟ فالإفراط في النزوات (الهم) قد يؤثر ويضغط على الأنا) ، ويصعب عليه تحقيق التكيف وفي هذه الحالة عدم تحمل الإحباط الناتج عن إندفاعية الفرد، يمكن أن تصبح خاصية دائمة في سلوك المراهق، وبالمقابل فصعوبة التكيف يمكن أن تكون أيضا نتيجة للتحكم والسيطرة المفرطة على النزوات الجنسية ، التي قد تؤدي إلى تراكم خطير للتوترات وتعتبر الحالتين ، أي الإفراط في النزوات (الهم) والسيطرة المفرطة (الأنا) أنها تترجم السلوكيات التي يسلكها المراهق (الحب الكراهية ، الإنعزال، الإفراط في النشاط الإجتماعي)، وهي تبين وجود صراع داخلي يعان منه، هدفه خلق وتأمين التوازن بين التحكم في النزوات والإشباع الليبيدي.

كما يعتقد " فرويد" بوجود طاقة جنسية تتحكم في النشاط العقلي والسلوك وهي مسؤولة عن النوم الذهني ، هذا الأخير يمر بخمسة مراحل تمتد من الولادة إلى سن الثامنة عشر في نظرة ، تشمل الطول الجسمي وهي تتميز بإهتمام كبير يطرق الإشباع الجنسي.

وفي هذه المرحلة تتضمن نكوص المراهق في مواقف أخرى فيقوم بتقمص مواضيع جديدة بدل من أبيه ، ويتخلى عن الرغبة الموجهة نحو أمه ليوجهها نحو مواضيع أخرى ونفس الشيء بالنسبة للفتاة.

إن النقد الموجه لها هو أنها ركزت على الجانب الجنسي للمراهق فقط وأهملت الجوانب الأخرى¹¹⁹.

11-2- النظرية الأنتروبولوجية الثقافية:

تعتبر العالمتان margaret mead و ruth beurette من رواد النظرية الأنتروبولوجية ، حيث بمقارنة مختلف الظواهر في كل المجتمعات الغربية والمجتمعات البدائية، حيث يظهر تناقض هذه النظريات البيولوجية والديناميكية ، والتي ترى أن النمو ظاهرة خاضعة لمخطط جيني وأنها تتم لأطوار متميزة محدودة زمنيا.

إن النظرية الأنتروبولوجية ترى أن النمو هو صيرورة يمكن أن تتم بتواصل ذلك ، إن m.mead لاحظت خلال دراستها لشعوب الجزر، حيث أن هذه المجتمعات يمارس الطفل ابتداء من 16 إلى 17

¹¹⁹ - نفس المرجع السابق، ص 42.

سنة نفس المسؤوليات يمارسها الراشدون ، وذلك دون تدخل أو نقد من قبل هؤلاء واكتشفت أيضا أن هذه المجتمعات المراهقة لا تظهر على شكل مرحلة تغيرات مفاجئة بل على شكل إزدياد تدريجي للمسؤوليات قد مارسها الطفل واستطلع عليها مسبقا.

وبانسبة لميد "mead" المجتمعات المتحضرة هي التي تخلق الضغوطات ، وهو الجو الذي يجعل من المراهق مرحلة إضطراب ، إذ أن الفرد الذي لم يعد طفلا ولم يصبح كذلك بعد بالمكانات والأدوار والمسؤوليات ، بالإضافة إلى أن الفرد في المجتمعات الحالية مضطر للمشاركة فجأة للانتقال من دور إلى آخر ، ومن مكانة إلى أخرى وإتخاذ مسؤوليات جديدة، هذا التغيير في البيئات والوظائف الإجتماعية قد يشكل ضغط وقد يكون سببا في توتر المراهق.

11-3- نظرية علم الإجتماع:

جاءت هذه النظرية بفكرة أهمية وظيفة الدور في السير نحو الإستقلالية ، وهي لا تنكر أهمية و أثر البلوغ مع الفرد لكنها تضيف إلى إنعكاسات التنشئة الإجتماعية التي تتم من خلال ممارسة الفرد لمختلف الأدوار .

خلال المراهقة يتم الحفاظ على بعض الأدوار الطفولية ، ولكنها تتطور لمراده ورغبة المراهق لتصبح أكثر تعقيدا وخصوصية ، فالمراهقة تحافظ على دور وفعالية الفرد ضمن العائلة، منها أن تلعب دور آخر خارج المنزل، يكون الإشكال هو الانتقال من دور إلى آخر، يمكن أن يسبب التوتر وينخفض تبعا لما يلي:

أ- كيفية التعامل بين الشباب ومختلف التنشئة الإجتماعية ، حيث أن دعم وحسن تعامل العائلة يمكن أن يخفض من نسبة القلق عند المراهق الناتج عن تغير الأدوار.

ب- الإطار العائلي الثقافي والإجتماعي الذي يعيشه المراهق مثل حاجة وإرادة المراهق في التفوق والنجاح، يمكن أن تختلف باختلاف ما ينتظره الوسط العائلي وتبعا للتأثر الثقافي¹²⁰.

11-4- النظرية المعيارية أو النموذجية:

¹²⁰ - بواب رشيدة، مذكرة تخرج ليسانس ، السلطة الأوروبية ومدى تأثيرها في ارتكاب الجريمة لدى المراهقة الجانحة، سنة 2003-2004، ص 56-57.

تأثر "أرنولد arnold" بالنظرية البيولوجية وقد إقترح في بداية الخمسينات النظرية النموذجية للنمو، فالنسبة له يوجد نموذج لنمو الفرد ، حيث أن النمو يتم تبعا لأطوار متتابعة ومحددة زمنيا ، وذلك حسب المخطط الجيني المشترك بين جميع الأفراد ، كما أن المراهق في نظره عبارة عن سيرورة نضوج، حيث يتعرض خلالها المراهق لتغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي ، والتركيبات البيوكيميائية ، هذه التغيرات تكون مرفقة بتغيير على مستوى تصرفات السلوكيات العاطفية ، فبالإضافة إلى أنه إقترح فكرة عن التفاعل بين المراهق ووالديه فهو يشرح أن الوالدين أيضا تطور، وأن نوعية التفاعل الحادث بين كلا الطرفين تابعة لمدى تزامن تطورها، بمعنى أنه لما يبحث المراهق عن إستقلالية ، ويرغب تجريب مختلف الأدوار والسلوكيات التي تمكنه من التمتع بقدراته الفيزيائية المعرفية والإجتماعية الجديدة ، وعلى الآباء التخلي عن سلوك التوجيه الذي كان يعامل به عندما كان طفلا ، وتكليفه بمسؤوليات جديدة حتى يتوصل إلى إستقلاليته¹²¹.

إن النقد الذي يوجه لهذه النظرية هو عدم الأخذ بعين الإعتبار الإختلاف الموجود بين الإناث والذكور وتركيزه على العامل الزمني ، ومنه إهمال الفرق الموجود بين النضج المبكر والنضج المتأخر ، إلى جانب أنه لم يعطي الأهمية الكافية لأثر المحيط الإجتماعي والثقافي.

12- أثر التغيرات الجسدية في المراهقين:

ترى "أنجيلا هوبنر" (2003) أن أهم آثار التغيرات الجسدية على المراهقين تسفر عن:

- 1-ميل المراهقين للنوم ساعات طويلة ، حيث تشير البحوث إلى أن المراهقين يحتاجون فعلا إلى المزيد من النوم ، كي تسمح لأجسادهم بالقيام بالوظائف الداخلية الضرورية لمثل هذا النمو السريع ، وترى أن المراهق يحتاج في المتوسط إلى النوم حوالي (905) ساعات في الليل.
- 2-يلاحظ أن المراهقين غير متناسقين بسبب الطفرات النمائية التي يعيشونها خلال هذه المرحلة ، وتشغل اليدين والساقين جزءا كبيرا من جسم المراهق.
- 3-يمكن أن تصبح الإناث أكثر حساسية من الوزن الذي تزايدت سرعة إكتسابهن خلال فترة البلوغ، ونتج عن هذه الحساسية، القلق ، تنظيم الحمية من قبل بعض المراهقات (نسبة 3% حسب أنجيلا هوبنر).

¹²¹ - منيرة حلمي. مشكلات الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية : دار النهضة العربية ، القاهرة، سنة 2002، ص198.

4- يمكن أن يشعر المراهقون بالقلق لأنهم لا يتطورون جسدياً بنفس النسبة التي يتطور بها أقرانهم ويؤثر النضج المبكر للذكور والبنات بطرق مختلفة ، وتقتصر الدراسات أن النضج المبكر للذكور يجعلهم أكثر شعبية بين أقرانهم ، وقدرة على إحتلال المراكز القيادية.

5- يعاني المراهقون في هذه المرحلة من نقص اللياقة في التعبير عن عواطفهم نحو الوالدين من الجنس الآخر ، فمع إستمرار تطوره الجنسي ، يبدوون في إعادة التفكير بالطريقة التي يتفاعلون فيها مع الجنس الآخر، فالبنات المراهقة التي اعتادت على تقبيل والدها تصبح تخجل من هذا الفعل في هذه المرحلة ، وكذلك بالنسبة للذكر مع أمه¹²².

6- يمكن أن يوجه المراهقون المزيد من الأسئلة المباشرة حول الجنس، إذ يبدأ المراهق أو المراهقة في الإهتمام بهذه الأعضاء التناسلية حتى يود أن يعرف عنها أكثر ما يمكن¹²³.

13- الآثار النفسية الناجمة عن التغيرات الجسدية للمراهقين:

تترك التغيرات الجسدية التي تطرأ على الفرد في مرحلة المراهقة آثاراً كبيرة على نفسية المراهق ، فالنضج السريع في طول المراهق ووزنه يحدث تغيرات جسدية عضوية حركية غير مألوفة ، فيترتب على ذلك فقدان التوازن ، ويتعثر المراهق في أعماله أحياناً ، ويخفق في اتقان هذه الأعمال في أحيان أخرى، ويبدو ذلك واضحاً في حركات يديه وأصابعه وغيرهما، ويصحب هذه التغيرات أحياناً الشعور بالخمول والكسل والتراخي، كما يبدو المراهق قلقاً مضطرباً ، ولعل هذا الواقع هو الذي حمل علماء النفس على تسمية هذه الفترة بمرحلة الإرتباك والقلق.

ويترتب على هذه التغيرات إضطرابات نفسية وإنفعالات قد تؤدي عند بعضهم إلى الشعور بالإنطواء والخجل، وحدثت إضطرابات سلوكية يظنها البعض مرضاً أو شذوذاً ، وتؤدي عند البعض الآخر إلى تفكير خيالي بعيد عن الواقع أشبه ما يكون بأحلام اليقظة ، وقد يتطور إلى تركيز إهتمام المراهق حول جسمه، فيزداد إهتمامه بمظهره الخارجي، ويؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى صراعه مع القيم السائدة في المجتمع.

¹²²- د. صالح محمد علي أبو جادو. علم النفس التطوري: دار الميسرة، ط2، عمان، سنة2004، ص13-14

¹²³- د. أحمد علي حبيب ، المراهقة: مصدر سبق ذكره، ص24.

وبالرغم من التطور الهائل الذي يتميز به النمو الجسمي في مرحلة المراهقة، إلا أن النضج الجسمي والجنسي لا يحدث في فترة محددة عند جميع المراهقين من الجنسين ، الأمر الذي يترك بدوره أثارا كبيرة متباينة على كل من الذكور والإناث ، ونظرا للأهمية التوقيت الذي يصل فيه الذكور والإناث إلى النضج، بإعتبار أن النضج في هذه المرحلة يعتبر من أهم سمات التغيرات الجسمية والفيزيولوجية¹²⁴.

14- بعض مصادر إضطرابات المراهق:

يعاني المراهق من مشاكل داخلية تجعله لا يعرف بالتأكيد عما إذا كان بإستطاعته تحمل مسؤولياته كرجل أو امرأة، وما إذا كان شكله جذابا بما فيه الكفاية ، وما إذا كان بإمكانه السيطرة على دوافعه المتأججة ، وما إذا كان يعرف نفسه جيدا أم أن هناك جوانب غامضة عليه وما إذا كان يعرف ما يريد بالتحديد ، وماهي الصور التي سيواجه بها الناس ، وما إذا كان بإستطاعته إتخاذ القرار المناسب دون التعرض لإرتكاب أخطاء في عملية إختياره للصديق المناسب أو الشريك المناسب أو العمل المهني المناسب ، ويمكن تحديد أهم مصادر تلك الإضطرابات فيما يلي:

- 1- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية ، حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها لكبح جماحها والسيطرة عليها .
- 2- حاجات المراهق النفسية التي تتمثل في محاولة تحقيق مركز إجتماعي ، والرغبة في الشعور بالإستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة مستقرة المعالم.
- 3- حاجات المراهق الإجتماعية التي تتمثل في محاولة التأثير على الآخرين عن طريق الإهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس والتزيين لدى البنات ، والإنضمام إلى مجموعات الأقران مع ضرورة الخضوع لمعايير الجماعة والإنيادية ، ومع ما في ذلك من مظاهر سلبية تتعارض على طول الخط مع الرغبة في الإستقلال.
- 4- حيرة المراهق بسبب عدم وضوح الهوية ،مما يعيقه عن الإهتمام إلى طريقة التصرف السليم ،فهل يعتبر نفسه طفلا يتصرف كطفل ، أم ناضجا يتصرف كشخص بالغ¹²⁵.
- 5- الخوف من الفشل وما ينطوي عليه المستقبل من أمور مجهولة قد تعرض أمن المراهق وشعوره بالإستقرار للخطر .

¹²⁴- د.صالح محمد علي أبو جادو . علم النفس التطوري: مصدر سبق ذكره ،ص415.

¹²⁵- د. رمضان محمد القذافي . علم نفس النمو: المكتبة الجامعية بالإسكندرية ،سنة 2000،ص 371-372.

6- سوء التفاهم مع الآباء ، فعادة ما يخبر الآباء المراهق بعدم رضاهم عن سلوكه الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر إنهم أو إبناتهم ، بينما قد يفضل المراهق كطفل من أجل ضمان بقاء الحماية والهروب من تحمل المسؤولية ، ولتجنب مواجهة الفشل¹²⁶.

15- أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون:

جدير بالملاحظة أن المراهقة ليس من الضروري أن تكون دائما مرحلة محفوفة بالقلق والإضطرابات، ومشاعر القلق والتأزم والصراع والمعاناة ومشاعر السخط والتبرم والضجر والعناد والعصيان ، وإنما دلت بعض الدراسات على أن هناك أنواعا من المراهقة، منها السوية الطبيعية الخالية من المشكلات ، ومنها الإنسحابية التي يؤثر فيها المراهق الإنسحاب والإنزواء بعيدا عن معترك الحياة الإجتماعية ، ومنها المراهقة الذي يحظى به الفرد على ظروف تربيته وحالته الصحية وموقف المحيطين به ، ومدى تمسكه بآداب الدين وأخلاقياته ومبادئه ، ولكن الغالبية العظمى من المراهقين تمر بصراعات متعددة تنحصر فيما يلي:

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة .
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلفي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائره وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من سلطان الأسرة وقيودها ، وبين رغبته في الإعتماد على الأسرة في قضاء حاجاته.
- صراع بين مثالية الشباب وبين الواقع.
- صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.
- صراعات بين أهداف متعارضة في داخل المراهق نفسه ، يرغب في تحقيقها في وقت واحد وبصعب عليه تحقيق ذلك كارغبة في الإستنكار ، ونيل التفوق وبين الرغبة في اللعب واللهو أو بين الرغبة في الطاعة والتمرد في آن واحد¹²⁷.

¹²⁶- د. عبد الرحمان محمد العيسوي. المراهق والمراهقة: مصدر سبق ذكره ، ص 205.

¹²⁷- د. عبد الرحمان محمد العيسوي. المراهق والمراهقة: مصدر سبق ذكره

- استعمال المخدرات، يقدم بعض المراهقين على إستعمال المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية ، ومصادر الشعور بالقلق والإضطرابات والألم أحيانا¹²⁸.

16- سبل الوقاية والعلاج:

لاشك أننا نؤكد على المبدأ الشهير والقائل بأن الوقاية خير من العلاج ، وتسهم الأسرة والمدرسة وكافة المؤسسات الإجتماعية في وقاية المراهقين من الإصابة بأي من الصعوبات التي يعترضون لها في مجتمعنا العربي.

ويضع بعض العلماء عددا من المبادئ لمقابلة واجبات النمو في مرحلة المراهقة ،حتى يشب المراهق متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش في كنفه من ذلك:

- إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر.
- إكتساب الدور المؤنث أو المذكر المقبول اجتماعيا لكل جنس من الجنسين ، وفي تراثنا الإسلامي لعن رسولنا الكريم المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال وذلك منعا للشذوذ ، والبعد عن الفطرة السوية التي فطر الله الإنسان عليها.
- قبول الفرد لجسمه والرضا عنه وإستخدام الجسد إستخداما صالحا، ذلك لأن هناك من الإناث من يشعر بالخل من كبر أنوفهن أو نمو أردافهن في مرحلة المراهقة¹²⁹.
- إكتساب الاستقلال الإنفعالي أو الفطام عن الكبار.
- الحصول على الحد الأدنى للإشباع الإقتصادي أو المادي .
- إختيار مهنة أو دراسة مناسبة تتفق مع ميوله وقدراته وإستعداداته وذكائه العام، والإعداد لها والتدريب عليها.
- الإستعداد للزواج وتكوين الأسرة وتكوين إتجاه إيجابي نحو الزواج والأسرة.
- تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الإجتماعية.

¹²⁸- د. رمضان محمد القذافي. علم نفس النمو: المكتبة الجامعية بالإسكندرية ،سنة 2000،ص 382.

¹²⁹- د. عيد الرحمان محمد العيسوي. المراهق والمراهقة: مصدر سبق ذكره ،ص 216-217..

- إكتساب القيم الروحية أو الدينية والإجتماعية والمثل العليا والمعايير الطيبة التي تهديه في سلوكه

- لحماية الشباب من آفة المخدرات وأعراضها وجب على السلطات المعنية توفير مراكز علاج المدمنين ، حيث تشكل برامج الوقاية والعلاج والتأهيل والمتابعة حلقة متكاملة الإطار¹³⁰.

17- المراهق والمدرسة الثانوية:

تعتبر المدرسة الثانوية المؤسسة التربوية الأكثر تنظيماً في حياة المراهقين ، حيث أنها تقدم الفرص لتعلم وإتقان الخبرات والمهارات الجديدة، وتهذيب الخبرات المكتسبة على نحو مسبق وتوفير المعرفة المناسبة حول الإختيارات المهنية ، وتعزيز فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية ، والتفاعل مع الأصدقاء ، إنها توسع الآفاق الذهنية والإجتماعية للشباب من خلال دمجها للمراهقين في مجموعات الأقران ، وغيرها مكن مجموعات الأفراد الراشدين ، وتشير بعض الدراسات خلال العقدين الماضيين إلى أن الدرجات التي حصل عليها الطلبة على الإختبارات المقننة قد تراجعت بشكل كبير في المفردات والقراءة ، وقد أشارت إحدى الدراسات التحليلية إلى أن هذا الإنخفاض يعود إلى تراجع الإهتمام بالموضوعية الأكاديمية في العملية التربوية ، ومع ذلك يمكن أن يكون أحد العوامل المؤدية إلى هذا الإنخفاض التزايد الكبير في أعداد طلبة المرحلة الثانوية.

ولمعرفة مواصفات المدرسة الفاعلة قامت "ليستس" بدراسة هدفت إلى التعرف على أفضل المدارس الثانوية ، حيث قامت بالعديد من الاتصالات والزيارات الميدانية لملاحظة المدارس على أرض الواقع¹³¹.

والمشكلة التي تواجه التعليم المعاصر ولاسيما التعليم الثانوي هي مشكلة تسيير أفضل تلاؤم ممكن للفرد مع المجتمع ، تؤدي وفرة الإمكانيات فيه وألوان التباين وعند التناقص في تطوره إلى الإجهاد ، وسوء التكيف بصورة أشد مما نجده في المجتمعات البسيطة والأكثر تماسكا¹³².

إن الثانوية تعتبر من أدق المراحل التعليمية، لذلك فهي تتطلب أساتذة أكفاء مؤهلين يكونون على دراية كاملة بأسرار المراهقة ومشاكلها.

¹³⁰- د. رمضان محمد القذافي. علم نفس النمو: المكتبة الجامعية بالإسكندرية سنة 2000، ص 382.

¹³¹- د. صالح محمد علي أبو جادو. علم النفس التطوري: مصدر سبق ذكره، ص 437-438.

¹³²- د. أحمد علي حبيب. المراهقة : مصدر سبق ذكره، ص 49.

لقد شهدت دول العالم في العقدين الأخيرين تزايداً كبيراً في نسبة الطلبة الذين يلتحقون بالمدارس الثانوية ، وذلك مقارنة بالنسبة التي سجلت في النصف الأول وبداية النصف الثاني من القرن الماضي ، ولم تكن الدول العربية عموماً إستثناء من ذلك، ولكن السؤال الذي يطرح الآن يتعلق بالمدى الذي إستطاعت فيه النظم التربوية في الدول العربية أن تحقق التوازن والتوسع الكمي والتطور النوعي ، وقد أثبتت الإختبارات التي أجريت في العديد من المواد الدراسية وخاصة العلوم الرياضية ، أن الكثير من الدول العربية لم تتجح في تحقيق نتائج متقدمة ، الأمر الذي يشير إلى مراجعة النظم التربوية و أساليب التدريس ، والمناهج الدراسية لابد من القيام بها من أجل عطاء الطلبة، ولاسيما المراهقين منهم القدرة على الإفادة من التطور المعرفي الذي يبلغ أوجه في مرحلة المراهقة لمساعدتهم على التطور إلى أقصى ما تتيحه قدراتهم والمعرفية.

18- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضة :

إن ممارسة التربية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني، كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية ، وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى إبتعاد التلميذ على الكسل وتنتهي الإحساس بالملل والضجر ، وتملاً وقت فراغ التلميذ الذي يضيعه في أشياء تافهة، وذلك راجع لأهمية التي تلعبها حصة التربية البدنية في حياة المراهق الذي يحتاج أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال أوقات فارغة أحسن استغلال¹³³.

19- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية:

لكي تكون العلاقة بين الأستاذ والمراهق قوية وحسنة لابد على الأستاذ أن يهتم بمتطلبات ورغباته، كذلك على الأستاذ أن يترك وقتاً بيداغوجي يمر عليه دون التطرق إليه ، إذن العلاقة بين الأستاذ والمراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق الوجهة السليمة.

ولتجنب النتائج السلبية يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلاميذ لمنحهم بعض المسؤوليات في حدود إمكانياتهم ، وعدم توبيخهم أمام الزملاء فلا بد على الأستاذ أن يهتم بالمراهق، وينمي تلك العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون فياض النشاط فالمعلم الكسول يهل ولا يجد من

¹³³ - ميخائيل ابراهيم أسعد. مشكلات الطفولة والمراهقة: منشورات دار الآفاق، بيروت، سنة 1991، ص147.

الحيوية ما يحركه كالقيام بواجبه ، وقد يكون الكسول نتيجة ضعف أو مرض ،وقد يكون مصدر الكسل شيئاً نفسي وعلى أية حالة فالتلميذ هو الذي يعاني هذا الكسل¹³⁴.

20- دور العائلة في التحصيل الدراسي للمراهقين:

بالرغم من أن المراهقين أكثر إستقلالية من أطفال المرحلة الإبتدائية، وأقل ميلا للإعتماد على المساعدة المباشرة للوالدين في تنفيذ الواجبات المدرسية، إلا أن الأسرة مازالت تلعب دورا مهما في نجاح المراهقين في الحياة المدرسية ،وتشير الدراسات التي أجريت في أكثر من ألف مدرسة إلى أن الطلبة الذين يحصلون على درجات مرتفعة لديهم آباء أكثر في حياة أبنائهم وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن(85%) من الطلبة الذين حصلوا على العلامات ذات التقدير الجيد لديهم آباء يتابعون تقدم أبنائهم في المدرسة¹³⁵.

كما نستطيع القول أن التلاميذ الخاضعين لمتابعة آباءهم في حياتهم الإجتماعية والدراسية ،يجعل منهم أكثر قابلية أو أكثر تحفيزا لتلقي العلوم وبشكل أفضل.

إن الأسرة هي أقوى سلاح يستعمله المجتمع في عملية التطبيع الإجتماعي،ذلك لأنها ذات تأثير يبين تعيين شخصيات أفرادها ،وهي التي تحدد شخصية أفرادها، وتشكلها وتوجهها إلى الخير أو الشر، إلى الصحة أو إلى المرض ، إلى السواء أو إلى الشذوذ ذلك لأن البيوت التي يسودها روح الود والتفاهم القائم على الثقة والإحترام والمحبة والتقدير، والتي يبين بين التقيد والتحرر هي بيوت يتخرج منها الأصحاء والأسوياء من الراشدين، وان البيوت التي ترضع أبنائها عواطف عدم الثقة والحمق القائمة على الرعب والغيبظ هي التعهد الوحيد الذي يورد المجتمع المنحرفين والمصابين¹³⁶.

¹³⁴ - عدلي سليمان. الوظيفة الإجتماعية للمدرس : الفكر العربي ،بيروت ،سنة 1996.

¹³⁵ - د.صالح محمد علي أبو جادو. علم النفس التطوري: مصدر سبق ذكره ،ص440

¹³⁶ - د. أحمد علي حبيب. المراهقة : مصدر سبق ذكره ،ص 122

21- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة في سن الثانوية (15-18) سنة:

1- توفير فرص الإستمرار في تنمية المهارات الحركية التي سبق تعلمها في المرحلة التي سبقت هذه المرحلة (مرحلة المراهقة المبكرة)، وإتاحة فرص أخرى لتعلم مهارات جديدة، حيث أن هذه المرحلة هي الفرصة الأخيرة لتعلم المهارات الجديدة، فبعد إنتهائها يخجل الفرد أن يقف رفقة المتعلم، أو يمارس لعبة معينة يتفوق عليه فيها من هم أقل منه عمرا.

2- توفير المدربين الرياضيين المؤهلين لإعداد الفرق الرياضية للإشتراك في المنافسات والمسابقات الرياضية المختلفة، وإيجاد فرص التنافس في جميع الأنشطة الرياضية لإشباع حاجة الممتازين رياضيا ولإستشارة ذوي المستوى الرياضي المتوسط والضعيف إلى تدعيم قدراتهم الحركية وتقوية ميولهم الرياضية.

3- توفير القيادة التربوية الواعية بالخصائص النفسية للمراهقة، والقادرة على التوجيه بالطريقة التي تناسب المراهق والتي لا تكون في صورة سلطة عليه بل تكون في صورة علاقة قائمة على الود والإحترام وتقدر الأفكار.

4- إستغلال ميل المراهق إلى تحقيق مركز ودور في الجماعة وتسابقه إلى تحمل المسؤوليات، التي تخدم الجماعة، وترفع من شأنها وذلك بإتاحة الفرص لإشركه في تحكيم المباريات، وإدارة النشاط وتحمل مسؤولية التنظيم والإعتراف بقدراته في هذا المجال وتشجيعها.

5- الإعتراف بميل المراهق إلى التحرر من السلطة والإستغلال وحق النقد وتكوين الأفكار والتعبير عن الذات، وذلك للتخفيف من الضغوط الإجتماعية التي قد تكون عليه من الأسرة أو المدرسة، والتي غالبا ما تؤدي إلى تعرضه للكثير من المشاكل الإنفعالية التي يمكن أن يتعرض لها في هذه المرحلة.

6- توفير برامج رياضية خاصة بالبنين وأخرى خاصة بالبنات، وبالرغم من تشابه ألعاب البنين والبنات في هذه المرحلة، فيما عدا الألعاب التي تتطلب القوة والخشونة كرفع الأثقال والملاكمة، وبعض أنواع المصارعة، ومع تشابه كثير من ألعاب البنين مع ألعاب البنات إلا أن مجهودهن فيها أقل ولا يصل مستواهن إلى مستوى البنين، نظرا للفروق البدنية والحركية التي تبدوا واضحة بينهما في هذه المرحلة.

22- رعاية الصحة النفسية والجسمية للمراهقي التعليم الثانوي:

يؤكد علماء التربية أهمية اللياقة بين التربية وقيم المجتمع وسيكولوجية الفرد ، نظرا لأن النمو العقلي السوي لا يتحقق إلا بالفهم التام للإعتماد المتبادل بينهما، وهنا نواجه المأزق العتيق ، فالفرد يستطيع أن يصل بطرق عدة إلى مستوى من الإستقرار الإنفعالي ، والأمن يتيح له حرية إستخدام عقله وطاقته في معالجة المشكلات الخارجية ، والتحرر من القلق والخوف العصبيين، يمكن أن يتحقق في مجتمعات يختلف بعضها البعض إختلافا كبيرا من حيث النظم السياسية الخلقية والإجتماعية.

والصحة النفسية بهذا المعنى مفهوم نفس خالص من أي دلالة أخلاقية، ولكن التلاؤم يتضمن إستجابة للإجهااد الذي تفرضه الحياة في جماعة ،كما يتضمن الحشد الإرادي لما لدى الفرد من حوافز وإتجاهات والضغوط والإجهاادات الصادرة عن أي جماعة من الجماعات تتخذ قيما أخلاقية ، إجتماعية، دينية وسياسية، ومنه يمكن النظر إلى الصحة الجسمية على أنها غير ذات مدلولي أخلاقي ،إلا أن الصحة النفسية بالضرورة مفهوم إجتماعي نفسي يتخذ من المعاني بقدر ما بين الأقطار الفلسفية من إختلاف ، ولما كانت سن التعليم الثانوي مع نمو الشخصية وتمايزها على عاتق المدرسة مسؤولية كبيرة خاصة المدرسة الثانوية، وهي مسؤولة النمو العقلي السوي للمراهقين وليس في وسع المدرسة أن تفي هذه المسؤولية حقها بتركيز إهتمامها على التكوين الذهني الخالص بل لابد لها أن تراعي في مناهجها وطرقها وتنظيمها مجاهدة التلاميذ في سبيل تحقيق ذواتهم المهنية والإجتماعية والجنسية والفلسفية، كما تراعي ضروب الإجتهد والقلق التي تفرضها الحياة في العالم الحديث على الناشئين والحاجة التي يحسون بها بدرجات متفاوتة إلى أن تصل إلى تفسير العالم والحياة¹³⁷.

أما إذا نظرنا إلى الصحة الجسمية للمراهق فإننا نجده يتمتع عموما بصحة جسمية جيدة، حيث يلاحظ ندرة إصابته بالأمراض ، وينمو بسرعة مذهلة في هذه المرحلة ، ويشعر بقوة بدنية تؤهله للقيام بالكثير من الأنشطة البدنية والرياضية، وتزداد رغبته في المخاطرة ودخول المنافسات العنيفة ،الأمر الذي يمكن أن يتسبب في تعريضه للإصابات التي تتفاوت في شدتها حسب العوامل التي تسبب حدوثها ، وبطبيعة الحال يجب على الآباء والمعلمين ومدربي الرياضة في هذه المرحلة أن يبذلوا جهودا إضافية لإتخاذ إجراءات السلامة المناسبة للحد من تعرض المراهقين لمثل هذه الإصابات.

¹³⁷- د. أحمد أمين فوزي كتاب مبادئ علم النفس الرياضي: مصدر سبق ذكره، ص 70-71

ويتوقع أن تزداد حالة المراهقين الصحية سواء خلال العقود القادمة لأن جزءا كبيرا من المراهقين يعيشون تحت خط الفقر في ظروف غير صحية، الأمر الذي يتطلب تضافر الجهود لتوفير الرعاية الصحية المناسبة لهؤلاء المراهقين، وإذا أخذنا في إعتبار الآثار المدمرة للحروب والإضطرابات وأعمال العنف التي تنفجر هذه الأيام في كثير من بقاع الأرض، فلا شك أن الأمر سيزداد سوءا، وعموما فإن هناك الكثير الذي لابد من القيام به لتوفير بيئة صحية مناسبة للتطوير الجسمي في مرحلة المراهقة¹³⁸.

23- التطور الديني في مرحلة المراهقة: يفتح الدين أمام المراهق مجالات كثيرة للتأمل والتفكير في نفسه وبني جنسه والكائنات من حوله ، أي معنى ذلك أنه يفتح أمامه صفحة الوجود كله، إن النضج العقلي للمراهق في هذه المرحلة يدفعه إلى التفكير بجدية في العالم الذي يحيط به بقصد التأكد من صحة معلوماته التي تعرف عليها في مراحل عمره السابقة، ويعتبر التفكير الديني في هذه المرحلة من أكثر أنواع التفكير أهمية ، ويشتمل على مسائل الدين عامة، غير أن أهم القضايا الدينية التي تلح على عقله وتتطلب تفسيرا هي قضايا التوحيد والغاية من خلق الإنسان وأصل نشأته و المراحل التي مر بها خلقه وقضايا البعث والحشر والحساب والجنة والنار والملائكة والجن ، وحكمه التشريعات التكليف بالعبادات.

وينظر الدين الإسلامي إلى المراهقة بإعتبارها مرحلة عادية غاية ما تمتاز به عن المراحل السابقة ، نضوج العقل ، وتطور القدرة على التفكير المجرد والمستقل ، وأما إهتمام المراهق في قضايا الدين فهو أمر طبيعي ، حيث ان المراهق قد تلقى بعض المفاهيم والعادات الدينية في مرحلة الطفولة، ومارس أداء بعض الشعائر حسب قدرته ، لكن تلقينه لها كان طريق الإيحاء والتقليد ، وهو الآن يريد أن يضيف عليها إيمانا بالعقل في قضايا الدين وتذكر " بريجا وكولمان " (1999) أن للظاهرة التدين علاقة ارتباطية سالبة بظاهرة الإنتحار، حيث أن مختلف الديانات السماوية تحرم قتل النفس وتعتبر ذلك خطيئة يجب على المؤمن تجنبها تحت أي ظرف من الظروف¹³⁹.

إن ظاهرة الإنتحار ظاهرة جد خطيرة على حياة المراهق وخصوصا في هذه المرحلة الصعبة مرورا بمختلف الضغوطات غير المألوفة التي يمر بها المراهق الذي يرى نفسه أنه تحت موقع أنظار

¹³⁸- د.صالح محمد علي أبو جادو . علم النفس التطوري: مصدر سبق ذكره ،ص429-463-464.

¹³⁹- د.صالح محمد علي أبو جادو . علم النفس التطوري: مصدر سبق ذكره ،ص429-463-464.

المجتمع وضغوطاته فيلجأ إلى ما لا يحمد عقباه (أي الانتحار) للتخلص من مشاكل هذا المجتمع جملة وتفصيلا، لذلك وجب على الدين أن يلعب دوره في تخليص هذا الفرد من تلك المشاكل.

24- أهمية ممارسة الرياضة للمراهق:

ممارسة نشاطات البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية ، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

24-1- من الناحية النفسية: لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية ، وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن ممارسة النشاطات الناضجة السوية، كما أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعالج كثيرا من¹⁴⁰.

الإنحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد. كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت والإنعزال، اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد فممارسة النشاطات البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأناية وحب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الإنفعالات الداخلية للمارسين وتطوير عواطفهم¹⁴¹.

24-2- من الناحية الإجتماعية: إن عملية إندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس ، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، ومات هو صالح للمجتمع ، ويتعلم من خلالها أهمية إحترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو للمراهق وتساعدهم على فهم العلاقات الإجتماعية وتكيفهم معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي¹⁴².

¹⁴⁰ - علاوي محمد صالح. علم النفس الرياضي: دار المعارف، القاهرة، ط1، سنة 1987، ص163.

¹⁴¹ - محمد عوض بسيوني. فيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية: ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992، ص17.

¹⁴² - محمد عوض بسيوني ، نفس المرجع ، ص18.

خلاصة:

مما سبق نستنتج أن فترة المراهقة هي الفترة الأكثر تعرضاً للمشكلات السلوكية عن غيرها من المراحل، وهذا نتيجة لحساسية المراهق عن غيرها من المراحل، وهذا نتيجة لحساسية المراهق بنفسه، وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال، وترجع أسباب هذه الحالات إلى التغيرات الجسمية والنفسية والنمو الإنفعالي للمراهق في هذه المرحلة، كما أن إنحراف المراهق هو قمع للعالم الخارجي، فالمراهق يشعر بالحاجة إلى الإستقلال والعطف والإحترام والأمن، وتجنباً لحدوث الإضطرابات النفسية وإحباط شخصية المراهق في الثانوية، لذا وجب على المدرسين والقائمين على التربية إعطاءه فرصة الإفصاح عن رأيه وتصحيح أخطائه، وهذا الفضاء يكون عبر تكثيف النشاطات الرياضية التي بدورها تقوم بتنظيم سلوك المراهق في مثل هذه الفترات، وتقدير جهود المراهق وتشجيعه وإشعاره بالإحترام والتقدير.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث و اجرائته المدنية

تمهيد

في ضوء العرض السابق للجانب النظري وإشكالية البحث ، ومن خلال ما تم عرضه من أهمية وأهداف البحث، فإن الباحث يحاول في هذا الفصل التطرق إلى تصميم البحث من خلال تحديد المنهج المتبع في البحث وعينته ومجالاته وأدوات الدراسة، بالإضافة إلى ذلك تحديد الإجراءات العلمية المتبعة والأساليب الإحصائية التي تم الإعتماد عليها في تحليل النتائج.

1- المنهج العلمي المتبع :

إن المنهج في البحث العلمي يعني تلك الأسس والقواعد والتدابير التي يتم رسمها من أجل بلوغ حقيقة ، ويقول عمار بوحوش ومحمد محمود ذنبيات: إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة للاكتشاف الحقيقة¹⁴³.

ومنهج البحث يختلف باختلاف مواضيع البحث ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية. يستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته للغرض المطلوب من البحث.

إن الدراسات الوصفية تسهم في إضافة معلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظواهر الرياضية المختلفة التي تؤثر إيجابيا أو سلبيا على الرياضة ككل ، ومثل هذه المعلومات تحمل درجة من الأهمية في القدرة على تقويم الوضع الراهن¹⁴⁴. وإن المهمة الجوهرية للوصف هي أن يحقق للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث ، مما يجعل منها موردا خصبا للحصول على المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسات الوصفية التي تتصل بالسلوك ، مما يمكنه من تحقيق تقدم كبير في حل المشكل ، والمنهج الوصفي يحاول الإجابة على السؤال الأساسي في ذلك. أي ما هي طبيعة الظاهرة موضوع البحث؟

فلا يقتصر البحث بذلك على جمع البيانات وتبويبها ، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق ، وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا ثم الحصول والوصول إلى تعميمات شأن الظاهرة موضوع البحث.

2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في إجراء أي دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية بهدف معرفة جميع الجوانب المتعلقة بمتغيرات البحث والتي من الممكن أن تؤثر في نتيجة البحث إلى جانب ذلك معرفة مدى مناسبة أدوات الدراسة الميدانية لمجتمع البحث ، حيث كان الغرض من إجرائنا للدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها بحيث يمكن للمجيب من الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير، حيث قمنا بالتقرب من الثانويات المراد إجراء الدراسة الميدانية فيها، وقمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها 20 تلميذ ، وذلك بغية معرفة

¹⁴³ - عمار بوحوش ، محمد محمود ذنبيات ، مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص89.

¹⁴⁴ - ديوبولد، فان دالين، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، محمد نبيل نوفل، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1977، ص139.

مدى مناسبة العبارات المستخدمة في المقياس، إلى جانب فهم وإستيعاب التلاميذ للألفاظ المستخدمة في المقياس، وعليه تبين وضوحها أي أن أدوات الدراسة تناسب مجتمعها.

3- متغيرات البحث:

قبل الشروع في هذه الدراسة الميدانية يجب علينا ضبط المتغيرات كي نستطيع التحكم فيها وعزل المتغيرات الدخيلة حتى نصل إلى نتائج تمكننا من التحليل والتفسير، ويكون الضبط كالتالي:

3-1- المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

ويتمثل في النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه (الداخلي والخارجي).

3-2- المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل أي هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹⁴⁵

ويتمثل في التوافق النفسي والإجتماعي من حيث علاقته بالمتغير المستقل.

4- مجالات الدراسة:

4-1- المجال الزمني: تم إبتداءا من أوائل شهر فيفري 2014 إلى غاية أواخر شهر مارس عن طريق جلب المادة العلمية وهذا في الجانب النظري ، أما الجانب التطبيقي فقد دام شهرين وذلك من بداية شهر أبريل إلى غاية أواخر شهر ماي 2014 ، وهذه المدة تم فيها التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة.

4-2- المجال المكاني : أجري البحث في أربع ثانويات بخميس مليانة ولاية عين الدفلى (ثانوية حمزة ابن عبد المطلب ، ثانوية الأمير عبد القادر، ثانوية سي امحمد بوقرة ، ثانوية قويدري محمد).

¹⁴⁵ - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
مصر، 1999، ص(219)

5- مجتمع البحث وعينته:

يقول محمود قاسم في كتابه المنطق الحديث ومناهج البحث: ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع¹⁴⁶. أما ابراهيم بسيوني عميرة فيقول: فإن عدد الحالات التي يشملها الكل التي تنتمي إليه أو يتضمنها الجميع الذي يحتويها كبيرا، أصبح من الصعوبة بمكان بل من المستحيل دراسة جميع هذه الحالات، ولهذا يلجأ الباحث إلى إختيار عدد محدود من هذا الكل الذي يعرفه gratwiz على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات¹⁴⁷.

ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بخميس مليانة ولاية عين الدفلى بحيث حدد مجتمع الدراسة بأربع ثانويات حيث بلغ حجم المجتمع فيها 1208 تلميذا ونظرا لطبيعة البحث، والذي يتمثل في أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لهذا وجب إستعمال نوع من أنواع العينة، وهي العينة المقصودة و التي تم إختيارها بشكل مقصود و منتظم، بحث بلغ عددها 120 تلميذا تمثل 10% من حجم مجتمع الدراسة المحدد، أي 60 تلميذا ممارس للنشاط الرياضي اللاصفي، و60 تلميذا غير ممارس للنشاط الرياضي اللاصفي موزعين على الثانويات الأربع المذكورة سابقا كالتالي:

¹⁴⁶- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 134.

¹⁴⁷- موريس انجرس: منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004م، ص 298.

الثانوية الأولى		الثانوية الثانية		الثانوية الثالثة		الثانوية الرابعة		
ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	
05	05	05	05	05	05	05	05	السنة الثالثة أداب
05	05	05	05	05	05	05	05	السنة الثالثة علوم
05	05	05	05	05	05	05	05	السنة الثالثة تسيير و اقتصاد
30		30		30		30		المجموع
120								المجموع الكلي

الجدول رقم (2) : يمثل توزيع أفراد العينة على مجتمع الدراسة.

6- أدوات الدراسة:

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

6-1- مقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

إستخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمن محمد والي لتلاميذ المرحلة الإعدادية (المتوسطة) 2007 ، حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته وتمتعته بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية ، وكذلك تمتعه بعلاقات إجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الإجتماعية ، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه ، وبعد إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس إقترحتة مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين : هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الإجتماعي ، حيث يحتوي كل منهما على ستة أبعاد ثانوية (مجالات) ، وهذه الأبعاد هي:

6-2- أبعاد مقياس التوافق النفسي:

- البعد الأول: المهارات الشخصية .

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

- البعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية.

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

- البعد الثالث: الإعتماد على النفس.

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

- البعد الرابع : التحرر من الميل إلى الإنفراد.

قدرة التلميذ على الإندماج مع أقرانه في نفس المرحلة السنية، وعدم الإنطواء على نفسه والابتعاد عنهم .

- البعد الخامس : الحالة الصحية.

تعني حالة كون التلميذ لائقا من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، وليس مجرد خلوه من المرض أو العاهة .

- البعد السادس : الحالة الإنفعالية.

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

3-6- أبعاد مقياس التوافق الإجتماعي:

- البعد السابع : اللباقة في التعامل مع الآخرين.

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

- البعد الثامن : الإمتثال للجماعة .

شعور التلميذ بالإنتماء إلى جماعة تتقبله ويتقبلها ، والشعور بالأمن والطمأنينة ، ويشبع حاجاته الإنتمائية وحاجاته التي تنلقى بالمركز والمكانة.

- البعد التاسع: القدرة على القيادة .

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

- البعد العاشر : العلاقات في الأسرة .

مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع أفراد أسرته ، ومدى ترابطه معهم وتوافر الحب والإحتواء والحنان بين أفراد الأسرة الواحدة ومدى تأثيرها على التلميذ.¹⁴⁸

- البعد الحادي عشر : العلاقات في المدرسة.

مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع إدارة المدرسة بما يحتويه من زملاء ومدرسين وإداريين ، ومدى تأثير ذلك عليه سواء كان سلبيا أو إيجابيا.

- البعد الثاني عشر: العلاقات في البيئة المحيطة.

مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع عناصر البيئة بما يحتويه من أفراد ، سواء كانت في الإتجاه السلبي أو الإيجابي ، جدول العبارات في كل بعد.

¹⁴⁸- رشا عبد الرحمن محمد والي ، مرجع سابق ،ص 107

أرقام العبارات		عدد العبارات	الأبعاد	الرقم
سلبية	إيجابية			
التوافق النفسي				
5,8,14	2,3,6,7,17	08	المهارات الشخصية	01
11	9,12,13,75	05	الإحساس بالقيمة الذاتية	02
10	15,55,73	04	الإعتماد على النفس	03
1,18,19,21,22	-	05	التحرر من ميل الأفراد	04
23,27,28,29,64,74	30	07	الحالة الصحية	05
26,32,33,34,35	31	06	الحالة الإنفعالية	06
التوافق الإجتماعي				
-	36,39,40,49,59	05	اللباقة في التعامل مع الآخرين	01
-	44,45,47,61,67,24,41,42,43	09	الإمتثال للجماعة	02
-	4,50,51,53,54,76	06	القدرة على القيادة	03

52	37،56،57،58،60	06	العلاقت في الأسرة	04
68	38،46،62،63،65،66،69،70	09	العلاقات في المدرسة	05
16	20،25،48،71،72	06	العلاقات في البيئة المحيطة	06
24	52	76	المجموع	

الجدول رقم (3) : يمثل توزيع العبارات في كل بعد وإتجاهها.

حيث أن مقياس التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي والبالغ عدد عباراته الـ 76 تمثل 12 بعدا ، تخضع لميزان تقدير ثنائي تمثل بالترج، الدرجة :نعم = درجة واحدة ، والدرجة : لا = صفر ، والتي تعطى لكل عبارة ، ويتم إختيار إستجابة واحدة لكل عبارة ، ويوجد بالمقياس عبارات سلبية تصحح في الإتجاه العكسي ، وفي النهاية يتم جمع الدرجات الخاصة بكل بعد على حده ، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس.

7- الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

1-7- إختبار **T.Test** يعد T أكثر دلالة وشيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية والرياضية ، إذ يهدف إلى معرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية تعزى إلى متغيرات معينة أم أنها تعزى إلى الصدفة وحدها ، ويستخدم إختبار T إلى أبحاث (STUDENT) لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية وتكثر إستخداماته للعينات الصغيرة التي يقل حجمها عن 30 فردا ولا يزيد عن 60 فردا.

معادلة T للعينتين المتساويتين وغير مرتبطتين :

م1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$$T = \frac{|m_1 - m_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

م2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$ع_1^2: \text{مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.}$$

$$ع_2^2: \text{مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.}$$

ن: عدد العينة

7-2- معامل الارتباط بيرسون: وهو يخص العلاقة بين متغيرين من خلال المعادلة التالية:

ر: قيمة معامل الارتباط.

$$ر = \frac{\sum ص \times \sum س - \frac{\sum ص \times \sum س}{ن}}{\sqrt{\left[\sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{ن} \right] \times \left[\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{ن} \right]}}$$

س: المتغير الأول.
ص: المتغير الثاني.
ن: عدد العينة.

7-3- المتوسط الحسابي :

المتوسط الحسابي هو أكثر مقاييس الوسيط إستخداما، كما أنه يعتبر مهما من جهة الدراسة النظرية والتطبيق العملي على السواء.

ويحسب من خلال المعادلة التالية:

حيث: $\sum س$: يمثل مجموع كل القيم.

$$م = \frac{\sum س}{ن}$$

ن: عدد القيم.

7-4- الانحراف المعياري: وهو الجذر التربيعي لمتوسط

مربعات إنحرافات القيم عن وسطها الحسابي ، ويحسب من خلال المعادلة التالية:

حيث :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum 2 (م - س)}{ن}}$$

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة المقياس).

م: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

- معامل ALFA: لقياس الثبات $ALFA = \frac{RX2}{R+1}$ حيث R معامل الارتباط.

- معامل الصدق: الصدق = $\sqrt{\text{الثبات}}$.

8- صدق وثبات المقياس المستعمل :

8-1 حساب صدق المقياس :

8-1-1 صدق المحكمين (الصدق الظاهري أو الخارجي) :

إستخدم الباحث صدق المحكمين لتقدير صدق المقياس ، حيث تم المقياس في صورته المبدئية على 04 أساتذة بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بخميس مليانة ، وذلك في الفترة من الأحد الموافق 2014/04/20 م إلى الثلاثاء الموافق 2014/05/01م، حيث طلب منهم إبداء آرائهم حول :

- تحديد مدى مناسبة العبارات المقترحة للمقياس قيد البحث مع البيئة المراد تطبيقه فيها .
- مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (نعم = 1، ولا = صفر في العبارات الإيجابية) ، (نعم= صفر، لا = 1 في العبارات السلبية) .
- إبداء مقترحات أخرى إن أمكن في نهاية المقياس قيد البحث ، وكل ذلك ضمن تكييف المقياس وفق البيئة المراد تطبيقه فيها .
- وجاءت نسبة موافقة الأساتذة على مناسبة عبارات المقياس للبيئة المراد تطبيقه فيها 95.%.

الجدول(4): آراء المحكمين في مدى مناسبة عبارات المقياس للبيئة المراد تطبيقه فيها

عبارات المقياس	مناسبة تماما	مناسبة إلى حد ما	غير مناسبة
الأساتذة	3	1	0
المجموع	04		
النسبة	%80		

وبناء على توجيهات المحكمين ، قام الباحث بإعادة صياغة بعض العبارات ، وكانت نسبة الإتفاق على العبارات لا تقل عن 95%.

8-1-2- صدق محتوى المقياس (صدق الإتساق الداخلي): لحساب صدق المقياس إعتد الباحث طريقة الإتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الأساسية للدراسة ، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم(5) : معاملات الصدق ودلالاتها لأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي .

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	معامل الصدق	مستوى الدلالة
المهارات الشخصية	0.245	0.494	0.05
الإحساس بالقيمة الذاتية	0.295	0.543	
الإعتماد على النفس	0.191	0.437	
التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.297	0.544	
الحالة الصحية	0.501	0.707	
الحالة الإنفعالية	0.338	0.581	
اللباقة في التعامل مع الآخرين	0.119	0.344	
الإمتثال للجماعة	0.299	0.546	
القدرة على القيادة	0.464	0.681	
العلاقات في الأسرة	0.352	0.593	
العلاقات في المدرسة	0.316	0.562	
العلاقات في البيئة المحيطة	0.243	0.492	

يتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات والأبعاد الخاصة بها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للعبارات وأبعاد المقياس ، حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية المقدره ب 0.159 عند مستوى الدلالة 0.05.

2-8 حساب ثبات المقياس: إستعمل الباحث طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة ، وقمنا بحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس التوافق النفسي والإجتماعي، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم(6) : معاملات الثبات ودلالاتها لأبعاد التوافق النفسي والإجتماعي.

الرقم	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط	معامل الثبات (ALFA)	مستوى الدلالة
01	المهارات الشخصية	08	0.123	0.214	0.05
02	الإحساس بالقيمة الذاتية	05	0.285	0.445	
03	الإعتماد على النفس	04	0.212	0.347	
04	التحرر من الميل إلى الإنفراد	05	0.80	0.88	
05	الحالة الصحية	07	0.435	0.608	
06	الحالة الإنفعالية	06	0.232	0.373	
07	اللباقة في التعامل مع الآخرين	05	0.85	0.918	
08	الإمتثال للجماعة	09	0.167	0.152	
09	القدرة على القيادة	06	0.315	0.480	
10	العلاقات في الأسرة	06	0.312	0.473	
11	العلاقات في المدرسة	09	0.217	0.355	
12	العلاقات في البيئة المحيطة	06	0.212	0.347	
المجموع	76		0.547	0.707	

يتضح من الجدول وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين العبارات الفردية والزوجية لعينة البحث لأبعاد المقياس، مما يشير إلى ثبات المقياس وأبعاده .

9- إجراءات التطبيق الميداني :

بعد التحقق من صدق وثبات المقياس تم التوصل إلى الصورة النهائية لمقياس التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، وبعد إطلاع الأستاذ المشرف على النتائج المتوصل إليها ، تم أخذ موافقته على طباعة المقياس والشروع في توزيعه على أفراد العينة المحددة على مستوى الثانويات المذكورة سابقا.

وبعد ملاءمة إستمارة المقياس من طرف التلاميذ تم الشروع في تفريغ البيانات المتحصل عليها في جدول تفريغ البيانات ، وذلك بعد إطلاع المشرف عليها ، وإستشارته حول طريقة تحليل وتفسير هذه النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات المحددة ، ليؤكد على ضرورة إستعمال برنامج SPSS في حساب هذه النتائج، التي سنتطرق إلى عرضها وتحليلها في الفصل الموالي.

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات ومقياس ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ، ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الخامس

عرض و مناقشة النتائج

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

إستخدما في عرضنا لنتائج الدراسة الترتيب حسب السياق الفرضي ، إبتداء ب:

1-1- الفرضية الجزئية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

1-2- عرض و تحليل أبعاد التوافق النفسي:

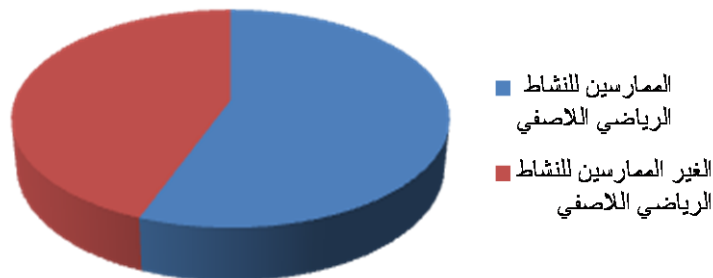
1-2-1- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الأول المهارات الشخصية.

الجدول رقم(7) : يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الأول المهارات الشخصية.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	118	1.962	5.936	1.158	6.750	60	ممارسين
				1.412	5.350	60	غير ممارسين

الشكل رقم (1) :

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الأول المهارات الشخصية .



تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (7) : من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

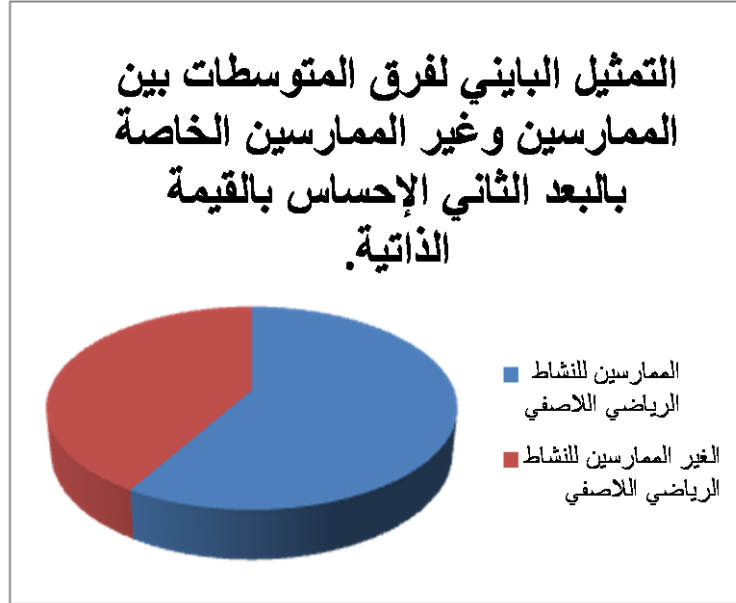
يشير الجدول رقم (7) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد المهارات الشخصية ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 5.936 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يوضح الفرق الجوهرى وهذا ما يعكس تمتع التلاميذ الممارسين بقدرات خاصة في المهارات الشخصية ، والتي تميزهم عن أقرانهم من التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

1-2-2- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني الإحساس بالقيمة الذاتية .

الجدول رقم(8) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني الإحساس بالقيمة الذاتية .

الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	118	1.962	6.484	0.820	4.066	60	ممارسين
				1.151	2.883	60	غير ممارسين

الشكل رقم (2):



النتائج

تحليل ومناقشة

الجدول رقم (8) : من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

يشير الجدول رقم (8) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد الإحساس بالقيمة الذاتية ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 6.484 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على أن التلاميذ الممارسين أكثر إدراك لذواتهم ولعلاقاتهم بالعالم المحيط بهم ، وأكثر وعي بخصالهم وقدراتهم وجوانب قوتهم وضعفهم ، ولما يعوق إنطلاق طاقاتهم مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

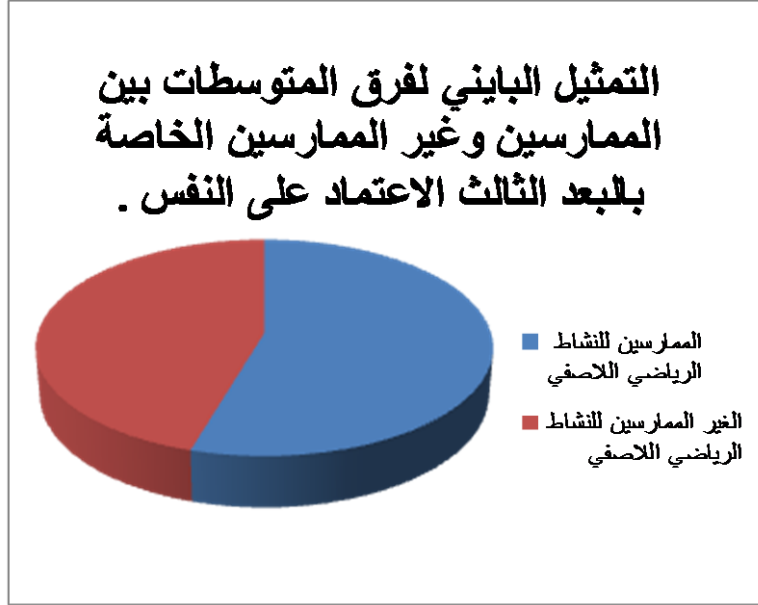
1-2-3- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثالث الإعتماد على النفس:

الجدول رقم(9) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثالث الإعتماد على النفس:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية عند مستوى 0.05

دال	118	1.962	3.490	0.715	3.283	60	ممارسين
				0.989	2.733	60	غير ممارسين

الشكل رقم (3) :



تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (9) : من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

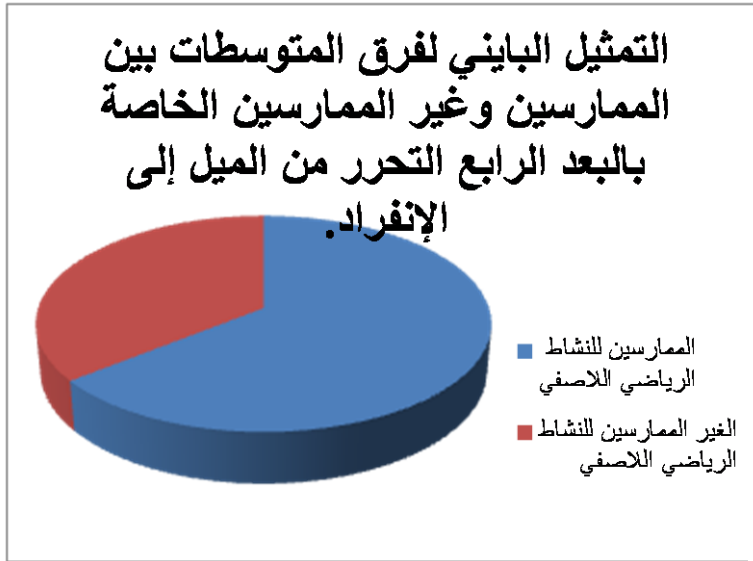
يشير الجدول رقم (9) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند بعد الإعتقاد على النفس ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 3.490 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 وعليه يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين أكثر قدرة على تلبية حاجاتهم ومن جميع النواحي ، وبما يتناسب مع قدراتهم سواء القدرات البدنية أو النفسية أو العقلية ، وبالتالي فهم يعتمدون على أنفسهم بدرجة كبيرة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

1-2-4- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الرابع التحرر من الميل إلى الإنفراد:

الجدول رقم (10) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الرابع التحرر من الميل إلى الإنفراد:

الدلالة الاحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
				1.176	3.800	60	ممارسين
دال	118	1.962	7.874	1.165	2.116	60	غير ممارسين

الشكل رقم (4) :



تحليل تحليل ومناقشة النتائج الجدول

رقم (10) : من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

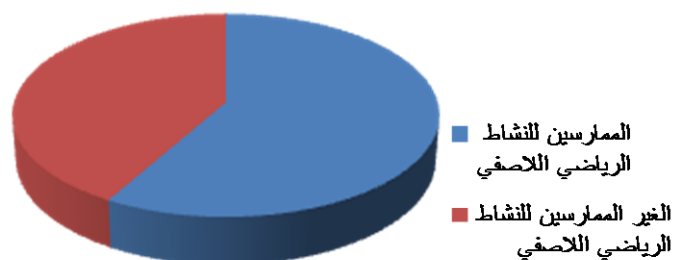
يشير الجدول رقم (10) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 7.874 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل أن التلاميذ الممارسين أكثر قدرة على الاندماج والتواصل الإجتماعي ، وعدم الإنطواء على أنفسهم وأكثر ميل لتوطيد العلاقات الإجتماعية الإيجابية وذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

1-2-5- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الخامس الحالة الصحية:

الجدول رقم (11) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة
بالبعد الخامس الحالة الصحية.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	الدرجة الحرة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
				0.953	5.800	60	ممارسين
دال	118	1.962	7.327	1.439	4.166	60	غير ممارسين

التمثيل البياني لفرق المتوسطات
بين الممارسين وغير الممارسين
الخاصة بالبعد الخامس الحالة
الصحية.



الشكل رقم (5):

تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (11) : من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

يشير الجدول رقم (11) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد الحالة الصحية ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 7.327 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل أن التلاميذ الممارسين يتمتعون بلياقة جيدة من الناحية الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية ، إضافة إلى خلوهم من بعض الأمراض والعاهات مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

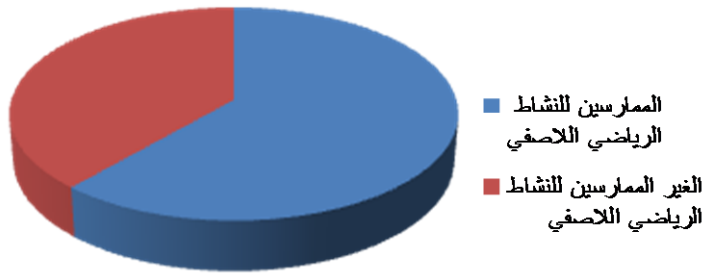
1-2-6- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السادس الحالة الإنفعالية.

الجدول رقم (12) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السادس الحالة الإنفعالية.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	118	1.962	8.408	1.043	4.616	60	ممارسين
				1.188	2.900	60	غير ممارسين

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السادس الحالة الإنفعالية.

الشكل رقم (6):



تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (12) : من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

يشير الجدول رقم (12) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد الحالة الإنفعالية ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 8.408 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل أن التلاميذ الممارسين يتمتعون

بالإستقرار والتوازن بين ميولهم والبيئة المحيطة بهم ، وبالتالي هم أكثر قدرة على التحكم في إنفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

1-3- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي.

الجدول رقم(13) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي.

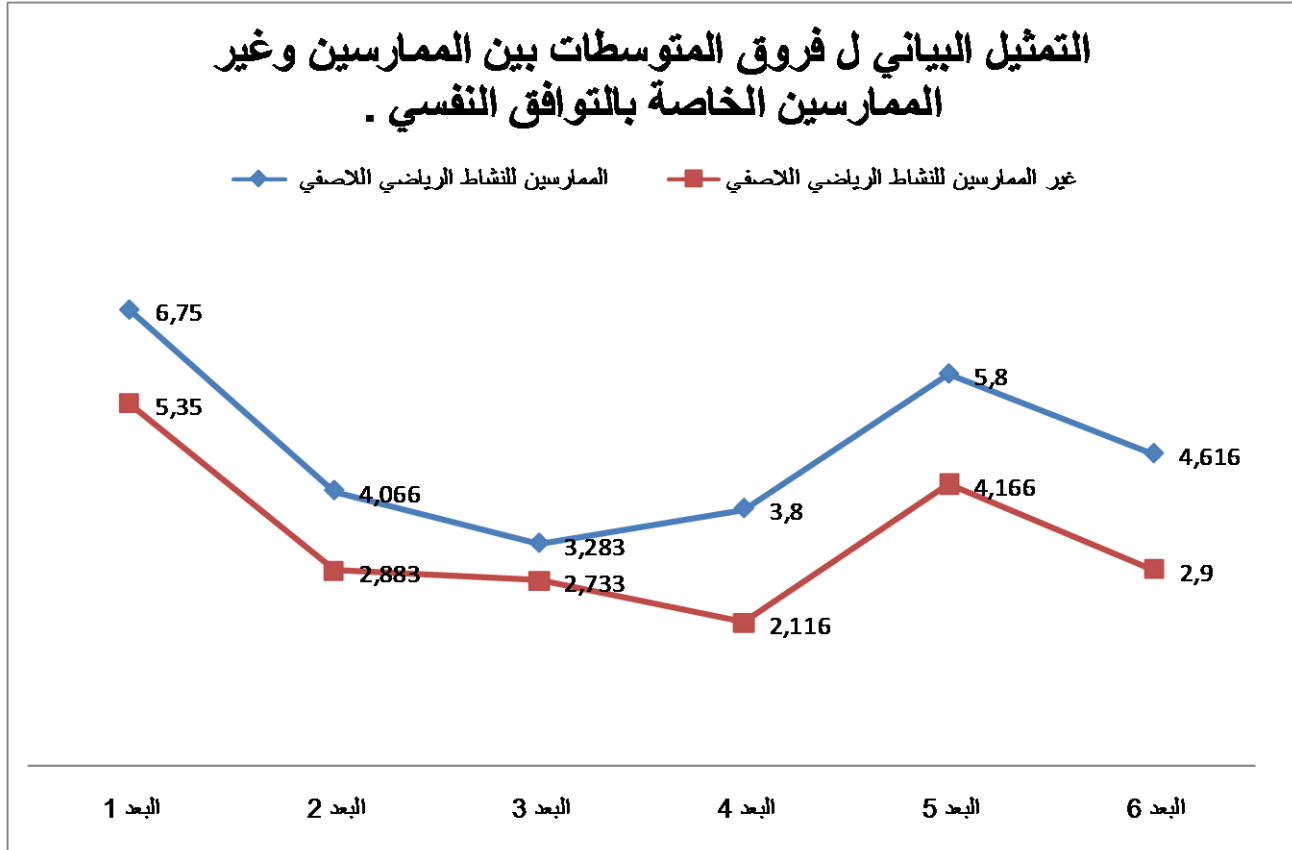
الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	118	1.962	13.598	2.543	28.350	60	ممارسين
				3.917	20.150	60	غير ممارسين

تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (13) : من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وغير الممارسين عند درجة التوافق النفسي، نرجع إلى قيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولة المقابلة لدرجة الحرية 118 وبالكشف عند القيمة (ت) في جدول القيم الحرجة نجد أنها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01، وكذا عند مستوى دلالة 0.05 تساوي 1.962 وعلى ضوء المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة ب: 13.598 أكبر من قيمة (ت) الجدولية في مختلف الحالات، نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وغير الممارسين في بعد التوافق النفسي في الإتجاه الإيجابي لصالح الممارسين، مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق النفسي من خلال التمتع بالصحة النفسية ومواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضي أنفسهم ويقرها المجتمع وأكثر إستغلال لقدراتهم والشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من الصراعات والمشاكل العديدة ، إضافة إلى القدرة على ضبط الذات والتحكم في الرغبات ، وإشباع حاجاتهم وإدراك عواقب

الأمر والإستقرار الإنفعالي إلى حد كبير ، وبالتالي الإستمتاع بالحياة وإتساع مجال التجاوب معها مما يؤدي إلى النمو المتكامل المتوازن والذي يهتم بكافة الجوانب.

الشكل رقم (7):



1-3-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي هم أكثر توافقا من غير الممارسين لهذا النشاط ، وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة ، والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5.38%، وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي ، وعليه فالنشاط الرياضي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي ، وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقين ودوافعهم ، ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهم يتميزون بالضبط الذاتي وتحليلهم بتقدير المسؤولية وأكثر مسايرة لمعايير المجتمع ولمواصفاته الثقافية ، وذلك من خلال القدرة على القيام بإستجابات متنوعة تتلائم والمواقف المختلفة، إضافة على أنهم يتميزون بفاعلية الإستجابة إتجاه المتوقعات الإجتماعية ، ومدى إستعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ، وبالتالي فممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، الأمر الذي يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة.

1-4-4- الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

1-4-4-1- عرض و تحليل أبعاد التوافق الإجتماعي:

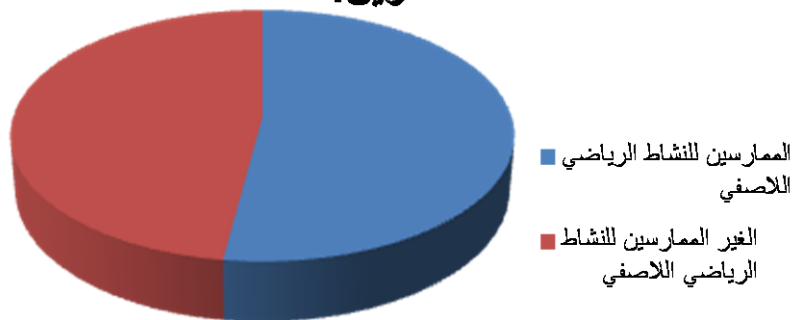
1-4-4-2- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السابع اللباقة في التعامل مع الآخرين.

الجدول رقم(14) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السابع اللباقة في التعامل مع الآخرين .

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	118	1.962	2.495	0.532	4.433	60	ممارسين
				1.006	4.066	60	غير ممارسين

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد السابع اللباقة في التعامل مع الآخرين.

الشكل رقم (08)



تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (14) : من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

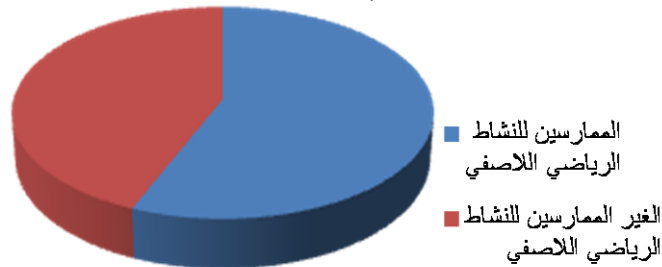
يشير الجدول رقم (14) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند بعد اللبابة في التعامل مع الآخرين، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 2.495 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05 ، وبالتالي فالتلاميذ الممارسين هم أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة وأكثر إنضباط وتقبل للآخرين ، وبالتالي إكتساب المواطنة الصالحة وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

1-4-3- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثامن الإمتثال للجماعة.

الجدول رقم(15) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثامن الإمتثال للجماعة.

الدلالة الاحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	118	1.962	8.661	0.659	8.650	60	ممارسين
				1.582	6.733	60	غير ممارسين

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثامن الإمتثال للجماعة.



الشكل رقم (09):

تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (15) من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

يشير الجدول رقم (15) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد الإمتثال للجماعة، حيث قيمة (ت) المحسوبة= 8.661 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05، وعليه يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين هم أكثر شعور بالإنتماء للجماعة إضافة إلى الشعور بالطمأنينة وأكثر إشباع لحاجاتهم الإنتمائية والحاجات التي تتعلق بالمركز والمكانة الإجتماعية وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.

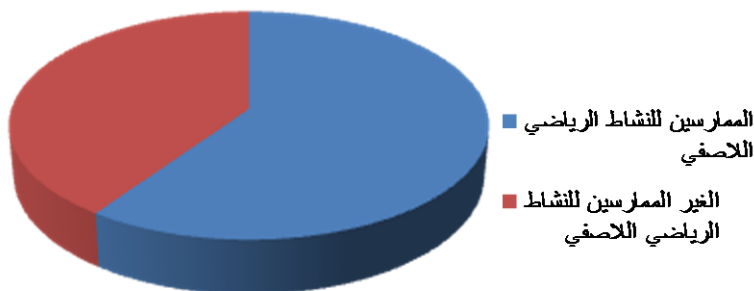
1-4-4- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التاسع القدرة على القيادة.

الجدول رقم(16) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التاسع القدرة على القيادة.

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
عند مستوى 0.05				1.415	4.383	60	ممارسين
دال	118	1.962	5.395	1.460	2.966	60	غير ممارسين

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التاسع القدرة على القيادة.

الشكل رقم (10):



تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (16) من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

يشير الجدول رقم (16) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد القدرة على القيادة ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 5.395 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05، وهذا يشير إلى أن التلاميذ الممارسين هم أكثر تمتع وتميز بالسماوات التي تؤهلهم لكي يقوموا بعملية التأثير في الجماعة ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والتعبير عن رأي الجماعة التي يقودونها ، وبالتالي هم أكثر قدرة على القيادة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.

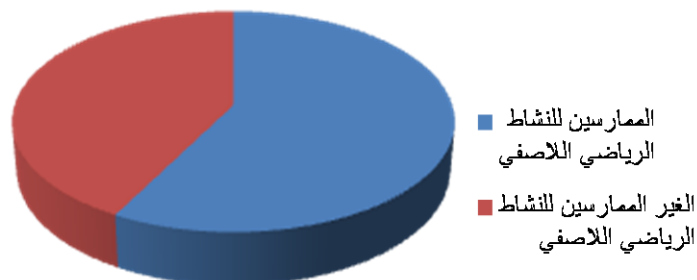
1-4-5- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد العاشر العلاقات مع الأسرة.

الجدول رقم(17) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد العاشر العلاقات مع الأسرة.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	118	1.962	7.138	0.816	5.333	60	ممارسين
				1.323	3.900	60	غير ممارسين

(11):

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد العاشر العلاقات مع الأسرة.



الشكل رقم

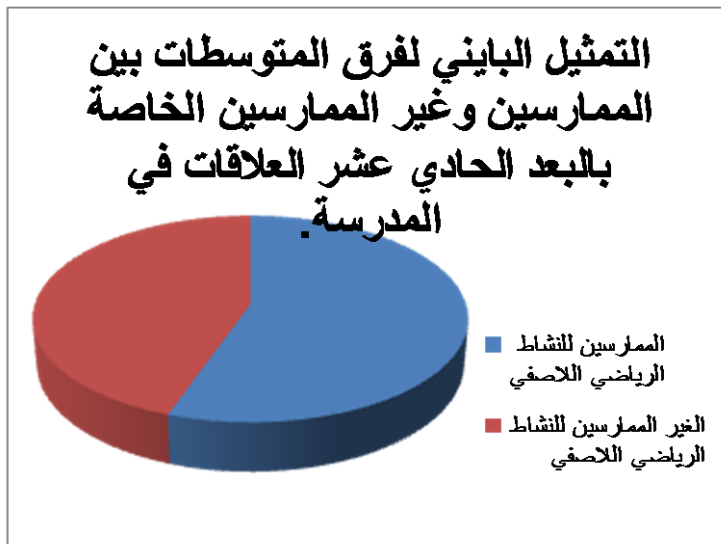
تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (17) من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

يشير الجدول رقم (17) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد العلاقات مع الأسرة ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 7.138 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لديهم قدرة كبيرة في التعامل والتواصل الإجتماعي مع أفراد أسرهم ومدى ترابطهم معها والتي من شأنها إكسابهم عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصائل الإجتماعية المرغوبة ، منمية بذلك الجوانب الإجتماعية في شخصياتهم وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.

1-4-6- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة.

الجدول رقم(18) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة.

الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
				1.264	7.833	60	ممارسين
دال	118	1.962	5.582	1.682	6.316	60	غير ممارسين



الشكل رقم (12):

تحليل تحليل ومناقشة النتائج الجد

من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

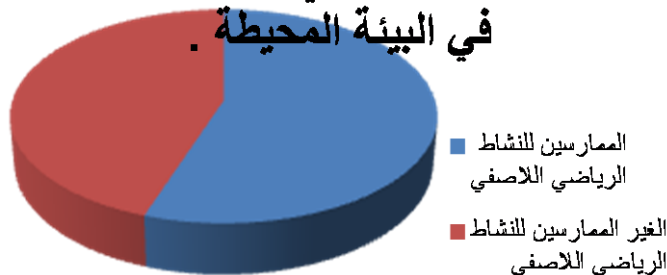
يشير الجدول رقم (18) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد العلاقات في المدرسة ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 5.582 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي أكثر قدرة على التواصل والترابط الإيجابي مع البيئة المدرسية بما تحتويه من مدرسين وإداريين وزملاء وذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.

1-4-7- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة.

الجدول رقم (19) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة.

الدلالة الاحصائية	درجة	قيمة T	قيمة T	الانحراف	المتوسط	العينة	
عند مستوى 0.05	الحرية	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي		
				0.555	5.716	60	ممارسين
دال	118	1.962	5.786	1.339	4.633	60	غير ممارسين

التمثيل البياني لفرق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة .



الشكل رقم (13) :

تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (19) من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

يشير الجدول رقم (19) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد العلاقات في البيئة المحيطة، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 5.786 أكبر من (ت) الجدولية المقدر ب 1.962 عند درجة حرية 118 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي أكثر قدرة على التفاعل الإجتماعي مع عناصر البيئة المحيطة بهم والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير الإجتماعية وقيمة الأخلاقية وبالتالي يدركون معاني التماسك والمشاركة والانتماء وبالتالي هم أكثر قابلية لنمو العلاقات الإجتماعية والإمتثال والإنضباط الإجتماعي وذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.

1-5- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق الإجتماعي.

الجدول رقم (20) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق الإجتماعي.

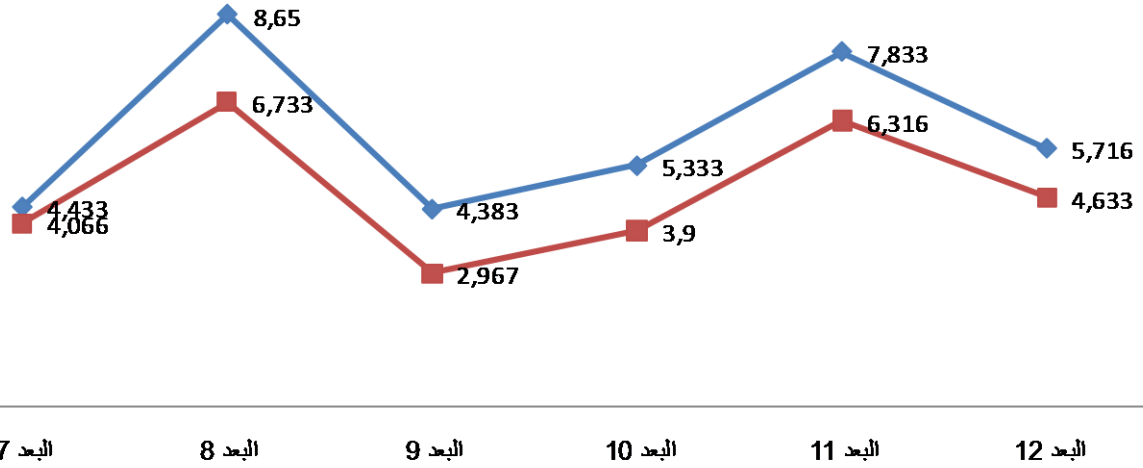
الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
				2.543	36.266	60	ممارسين
دال	118	1.962	9.435	5.471	28.916	60	غير ممارسين

تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (20) من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

يهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند بعد التوافق الإجتماعي نرجع إلى قيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية المقابلة لدرجة حرية

التمثيل البياني ل فروق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالتوافق الإجتماعي .

الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي — غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي



118 وبالكشف عن قيمة (ت) في جدول القيم الحرجة نجد أنها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.962$ ، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة ب 9.435 أكبر من قيمة (ت) الجدولية في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي والتلاميذ غير الممارسين في بعد التوافق الإجتماعي والإتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر توافق إجتماعيا من خلال نجاحهم في إقامة علاقات إجتماعية سوية مع الآخرين وشعورهم بالمسؤولية الإجتماعية فنتضح قدرة الفرد على مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة وإمكانية التفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائما وبالتالي يكون أكثر قدرة على التغيير والمرونة في السلوك نحو الإتجاهات المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي وعليه الوصول إلى حالة من الإنسجام والإتزان مع كل من يحيطون به.

التمثيل البياني ل فروق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالتوافق إجتماعي.

الشكل رقم: 14

1-5-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي هم أكثر توافقاً من غير الممارسين لهذا النشاط ، والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام بعد التوافق الإجتماعي للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وغير الممارسين ، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الإجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.56% ، وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الإجتماعي ، وعليه فممارسة النشاط الرياضي اللاصفي يلعب دوراً في تحقيق التوافق الإجتماعي من خلال تشكيل الإتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الإجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الإجتماعي السليم، وبالتالي الوصول إلى الصحة الإجتماعية وأخيراً تحقيق حالة الإنسجام والإتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها ، إذ أن النشاط الرياضي اللاصفي له أهمية في تحقيق التوافق الإجتماعي، الأمر الذي يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة الثانوية وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية محققة.

1-6- الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

1-6-1- عرض و تحليل درجة التوافق النفسي الإجتماعي.

1-6-2- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم (21) : يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي الإجتماعي.

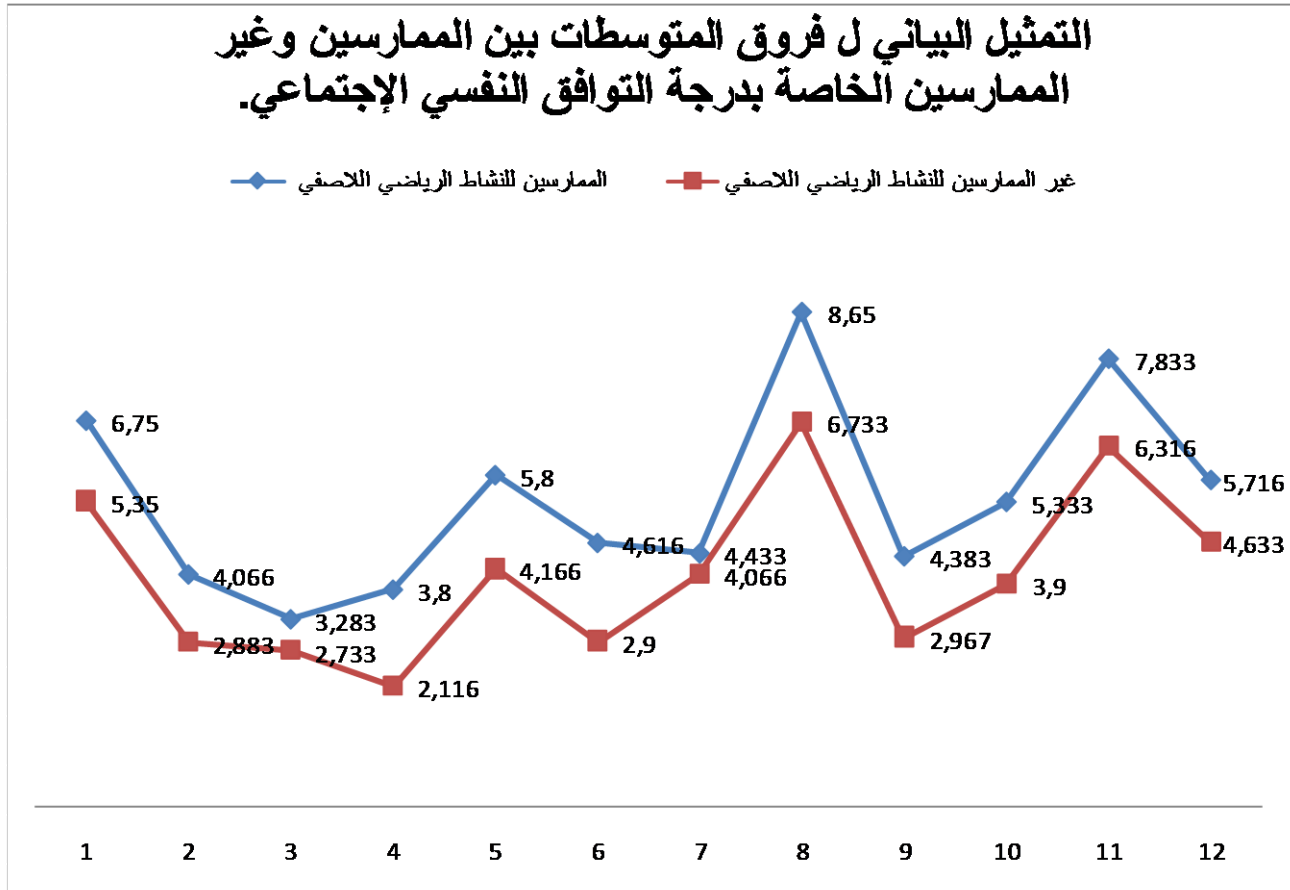
الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	118	1.962	15.032	3.561	64.783	60	ممارسين
				7.292	49.033	60	غير ممارسين

تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (21) من خلال نتائج يتضح لنا ما يلي :

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند درجة التوافق النفسي والإجتماعي نرجع إلى قيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عن قيمة (ت) في جدول القيم الحرجة نجد أنها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة 0.05 = 1.962 ، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة ب 15.032 أكبر من قيمة (ت) الجدولية في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطي الدرجة الكلية الخام لمقياس التوافق النفسي والإجتماعي دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي والتلاميذ غير الممارسين ، ويتضح من الجدول أن متوسط الممارسين أكبر من متوسط غير الممارسين في درجة التوافق مما

يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية، وبالتالي هم أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم وتلبية مطالبهم البيولوجية والاجتماعية مما يؤدي إلى خفض التوتر وتحقيق الإلتزان والإنسجام مع البيئة المحيطة بما هو مساير للمعايير الاجتماعية والتغيير الاجتماعي وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع وهم أكثر تقبل للنقد والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية ويعطيهم فرصة لنمو الشخصية والتي يعرفها الباحثون على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها ، إذ أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي يعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ، وبالتالي بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة من جميع النواحي.

التمثيل البياني ل فروق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالتوافق الاجتماعي.



الشكل رقم: 15

1-6-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي هم أكثر توافقا نفسيا واجتماعيا من غير الممارسين لهذا النشاط ، والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام للتوافق النفسي والتوافق الاجتماعي ، والتوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وغير الممارسين ، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والتي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5.38% ، وكذا خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65%، وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي ، كما أكدت نتائج هذه الدراسة أن معدلات التحسن للعينة الضابطة لم تتعدى نسبة 1.84% ، وعليه فممارسة النشاط الرياضي اللاصفي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي من خلال تشكيل الإتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن النفسي والاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم ، وبالتالي الوصول إلى الصحة النفسية والاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الإنسجام والإتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها ، إذ أن النشاط الرياضي اللاصفي له أهمية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ، الأمر الذي يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة.

الاستنتاج العام:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وإنسجاما مع نتائج الفرضيات الجزئية الأولى والثانية والثالثة ، والتي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من التوافق النفسي والتوافق الإجتماعي والدرجة الكلية لتوافق النفسي الإجتماعي ، بالإضافة إلى مكونات كل بعد والمتمثلة في المهارات الشخصية والإحساس بالقيمة الذاتية ، والإعتماد على النفس والتحرر من الميل إلى الإنفراد والحالة الصحية والإنفعالية حيث كانت الفروق كلها إحصائيا بين درجاتهم ، حيث أن التوافق النفسي كان أكبر عند الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق معنوية في متوسطات درجات التوافق الإجتماعي ومكوناته المتمثلة في اللباقة في التعامل مع الآخرين والإمتثال للجماعة والقدرة على القيادة والتواصل وترابط العلاقات داخل الأسرة ناهيك عن العلاقات في المدرسة والبيئة المحيطة والتي إتفقت على أن الممارسين يتمتعون بدرجة أكبر في التوافق الإجتماعي ، أما فيما يخص الدرجة الكلية للتوافق النفسي الإجتماعي فقد أبرزت النتائج المتحصل عليها كون الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي يتمتعون بدرجة كبيرة في التوافق مقارنة بغير الممارسين، إذ كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة إيجابية بين المتفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين والإفتراض النظري المؤكد للسمات الإيجابية للتلاميذ المراهقين والذي أكد لنا على أن الأنشطة الرياضية اللاصفية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية ، ومن خلال إكتساب التلميذ المراهق قدرة على التوافق النفسي الإجتماعي يستطيع التأقلم مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر والتي تتيح له فرصا أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه وتساوده على الإطمئنان والإستقرار النفسي ، وشعوره كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وهنا نستطيع القول أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي من الناحية الإجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية وإحترام الجيران ، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والإجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والإجتماعية والرضا والراحة ، قادرا على تكوين علاقات إجتماعية بالمحيطين به نميا سلوكياته إتجاهاته لمواجهة مواقف جديدة ، وخالصة القول يكمن في أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثيرا كبيرا على عمليتي التوافق النفسي والتوافق الإجتماعي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والإجتماعية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلص من أي صراع إنفعالي ونفسي وإجتماعي.

خاتمة

خاتمة :

من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى تبين أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، والعوامل المؤثرة في ذلك ، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي إستوحيناها من خلال بحثنا هذا وإستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها ، بإستعمال أدوات البحث ، وبعد التحليل وإستخلاص النتائج وجدنا أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي يتميزون بمفهوم إيجابي بشخصيتهم ، والذي أدى بهم إلى التوافق الجيد في صحتهم النفسية علما أنت التلميذ ومن خلال ممارسته للأنشطة الرياضية اللاصفية هو الشخص الذي يحقق أدورا مثالية في علاقته بالمجتمع وهو القائد المنظم المبادر لوحدة العمل والنشاط بقدر ما يكون التلميذ ومن خلال ممارسته للأنشطة الرياضية اللاصفية هو الشخص الذي يحقق أدورا مثالية في علاقته بالمجتمع وهو القائد المنظم المبادر لوحدة العمل والنشاط بقدر ما يكون التلميذ سوي السلوك متوافقا يكون إنتاجه عاليا ، وفي ضوء هذه الدراسات أمكننا التأكد من أن الإختلاف في مستويات ودرجات التوافق عند تلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.

إذن فعملية التربية تؤثر على الفرد والمجتمع ، ولكي تحقق الجزائر ما حققته الدول المتقدمة وتواكب ما توصلت إليه من إنجازات ، عليها أن تولي التلميذ العناية الكاملة والكافية بشخصيته بمساعدته في الوصول إلى ما يصبوا إليه ، فالتربية الوطنية تعتبر الوسيلة المثلى للتحكم في سلوكات المراهق وذلك لتوظيفها في إستثمار قدراته في المجتمع فلا أحد يجادل في مكانة الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق ، وعلى هذا الأساس فمن الواجب أن نعطيها حقا الكامل من الإهتمام حتى يتمكن أبنائها من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارستها، وحتى يكون لديهم إتران نفسي وإجتماعي ينبغي على الأساتذة والمعلمين في هذا الميدان إدراك الغاية المرجوة من ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية والمتمثلة في بناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة ، والتي لها دور فعال في بناء مجتمع متقدم.

وعليه تبين من خلال هذه الدراسة أن النشاط الرياضي اللاصفي مهم في حياة التلميذ المراهق ، فهو يؤثر على توافقه النفسي والإجتماعي من خلال الأساليب وطرق تدريسها ،وهو بذلك يجعل التلميذ قادرا على تحقيق التوافق والتوازن مع متغيرات الواقع الإجتماعي بحيث يسهل له التكيف مع مختلف مستجدات المرحلة الجديدة ،كذلك من خلال هذه الدراسة تبين لنا أن التوافق النفسي والتوافق الإجتماعي شيان متلازمان يستحيل الفصل بينهما .

وفي الأخير تبين الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية اللاصفية ،التي كانت في وقت غير بعيد الخزان الرئيسي لرياضة النخبة، والمواهب الصاعدة والمعدة خلقيا بعادات سواء نفسية واجتماعية مما يحتم علينا ضرورة الإهتمام بالأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية ، بإعتبارها مكمل تربوي يقينا بعض الإنحرافات غير المرغوب فيها ، ويحسن من عادات وأنماط التفكير عند التلاميذ ، وتعديل آرائهم وتصوراتهم، فالجسم الذي يتحرك ويعمل تكون له حيوية التفكير والإبداع للوصول إلى مبتغى أهدافه ، ناهيك عن توفر أعباء كبيرة ، وهذا ما يعزز مكانة الممارسة الرياضية اللاصفية في المنظومة التربوية .

الإقتراحات والتوصيات:

من خلال الدراسة التي قام بها الباحث توصل إلى نتائج وإستنتاجات في الجانب التطبيقي، تبين بأن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له أثر إيجابي في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقد توصل الباحث إلى تقديم بعض الإقتراحات ، تتمثل في:

1- ضرورة الإهتمام بالنشاطات الرياضية اللاصفية ، وإعطاءها الأولوية بإعتبارها برنامج وقائي لعلاج بعض السلوكات السلبية.

2-التشجيع على الممارسة الرياضية لإكتساب الصفات المرجوة من التلاميذ.

3- تعديل البرامج الحالية من حيث الكم والنوع ومحاولة تطويرها في المنظومة التربوية .

4- تهيئة وهيكلة مختلف المؤسسات وتوفير الإطارات المناسبة.

5- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة النشاطات الرياضية اللاصفية لما لها من فوائد نفسية وبدنية وعقلية على المراهق .

6- إبراز الصور والدور الحقيقي للنشاط الرياضي اللاصفي من الجانبين النفسي والإجتماعي ، وتأثيرها على المراهق من خلال توعية وإرشاد الأولياء عن طريق برامج دورية ينشطها أساتذة وأطباء مختصون.

7- على المدرسة السعي لتحقيق أعلى درجات التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذها وذلك من خلال توفير الجو المدرسي الجذاب ، وكذلك توفير الوسائل البيداغوجية.

8- ضرورة وعي الإدارة المدرسية بالدور المهم الذي يؤديه الإخصائي النفسي في المدرسة بالتنسيق مع أساتذة التربية البدنية والرياضية.

9- إستثمار وسائل الإتصال المدرسية، مثل : الإذاعة - النشرات - المطويات - اللوحات الإرشادية في توعية التلاميذ وتعزيز التوافق النفسي والإجتماعي لديهم.

وفي الأخير نرجوا من كل المسؤولين والمربين والأولياء أخذ هذه الإقتراحات والتوصيات بعين الإعتبار ، والعمل على تجسيدها على أرض الواقع إذا أمكن ذلك.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1- قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد العايد وآخرون ، المعجم العربي الأساسي، صادر عن المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم في تونس ،لاروس ، 1988.
- 2- أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2006.
- 3- أحمد زكي بدوي ،معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، مكتبة لبنان، بيروت ، 1982.
- 4- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي ،ط10، مكتب النهضة المصرية ،القاهرة، 1974
- 5- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ،ط11 ، دار المعارف ،القاهرة،1999.
- 6- أحمد عزت راجح ، علم النفس الصناعي ،دار الكتب الجماعية، 1970.
- 7- أحمد علي حبيب ، المراهقة، دون طبعة ، مؤسسة طيبة ، القاهرة ، 2006
- 8- أحمد محمد الزعبي ،علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة، المكتبة الوطنية ،عمان الأردن ، 2001.
- 9- أحمد محمد السيد ، من مشكلات النظام التربوي العربي ،ط1، دمشق ، 2002
- 10- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ،ط1، دار الفكر العربي ،مصر ، 1995.
- 11- أشرف محمد عبد الغني شريت ،الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية ، مؤسسة حوريس الدولية للنشر والتوزيع ،الاسكندرية ،2006.
- 12- أمين أنور الخولي ،محمد الحماحمي، أسس بناء برامج التربية الرياضية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1990
- 13- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ،عالم المعرفة ،الكويت ، 1996.

- 14- بهاء الدين ابراهيم سلامة، الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- 15- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1977.
- 16- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، دار الشروق، 1990.
- 17- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، 1978
- 18- حامد أمور الديب، فلسفة التكيف النفسي والإجتماعي في المدارس الرياضية، ط1، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 2000.
- 19- حسن شلتوت وآخرون، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، ط2، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 1995.
- 20- حسن صالح الدهري، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999.
- 21- حسين أحمد حشمت، مصطفى حسين باهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، دار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام، مصر، 2006
- 22- خالد أحمد الشنتوت، كيف نحمي أولادنا من رفقاء السوء والمخدرات، مطابع الرشيد بالمدينة المنورة، 1994
- 23- ديوبولدب، فان دالين، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ت: محمد نبيل نوفل، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1977.
- 24- رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1999.
- 25- رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو، المكتبة الجامعية الإسكندرية، 2000.
- 26- سعد جلال، المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 27- سعد جلال، الصحة العقلية والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الحديثة، الإسكندرية، 1970
- 28- سكينز، أبحاث في علم النفس، ت: آدمون عبد النور، بدون سنة.
- 29- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، ط2، دار الميسرة، عمان، 2004.

- 30- طلحة حسام الدين، عدلة عيش مطر، مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 31- عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد، طرق التدريس في ت، ب، ر، جامعة بغداد، العراق، 1984.
- 32- عباس محمد عوض، الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 1996.
- 33- عبد الرحمن عيسوي، المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة، بيروت، 2003.
- 34- عبد اللطيف معاليقي، المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة، ط3، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 2004.
- 35- عبد الله محمد قاسم، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2001.
- 36- عبد المجيد محمد الشاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 2001.
- 37- عدلي سليمان، الوظيفة الإجتماعية للمدرس، دار الفكر العربي، بيروت، 1996.
- 38- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، الطبعة 2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982.
- 39- عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1997.
- 40- عقيل عبد الله وآخرون، الادارة والتنظيم في التربية البدنية، ط2، عمان، 2004.
- 41- علي الديب، التوافق الشخصي والإجتماعي للراشدين، دراسة إستطلاعية، رابطة التربية الحديثة، مجلة دراسات تربوية، المجلد 3، الجزء 11، 1988.
- 42- علي يحي المنصوري، الثقافة والرياضة، الجزء 1، ط1، القاهرة، 1971.
- 43- عمان بوحوش، محمد محمود ذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

- 44- فرج عبد القادر طه، سيكولوجية المعوقة للإنتاج، دراسة ميدانية في التوافق المهني الصحي النفسي، مكتبة الخاجي ، القاهرة.
- 45- فرج عبد القادر طه، علم النفس الصناعي والتنظيمي ،دار النهضة العربية، بيروت بدون سنة.
- 46- فيصل عياش، الوجيز في علم الحركة، منشورات ومطبوعات المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ،مستغانم ، 1987
- 47- قاسم المندلاوي وآخرون ،دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية البدنية، الجزء2، العراق 1990.
- 48- كمال دسوقي، علم النفس ودراسة التوافق ،ط2، دار النهضة العربية ،مصر، 1976
- 49- لطفي عبد الفتاح، طرق تدريس ت ب ر والتعليم الحركي،دار المكتبة الجامعية، مصر، 1972.
- 50- محمد السيد الهابط، التكيف والصحة النفسية ، ط1، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية 2003.
- 51- محمد عوض بسيوني وآخرون ، نظريات وطرق التربية البدنية ،ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.
- 52- محمد جاسم محمد ، مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها) ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2004.
- 53- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1999.
- 54- محمد حسن علاوي، علم النفس - التدريب والمنافسة الرياضية، منشأة المعارف القاهرة، 2002.
- 55- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، القاهرة ،دار المعارف، 1987.
- 56- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، 1996.
- 57- محمد صالح علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف ، القاهرة، 1987
- 58- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995.

- 59- محمد مصطفى زيدان ، السلوك الإجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، بدون سنة.
- 60- محمود هنا، الشخصية والصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، 1958.
- 61- مصطفى فهمي، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف ، القاهرة ، مكتبة الخفاجي ، 1976.
- 62- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط4، مكتبة مصر ، القاهرة، 1996.
- 63- مكارم حلمي وآخرون، منهاج ت ب ر، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 64- منذر عبد الحميد الضامن، علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة ، مكتبة الفلاح، الكويت، 2005.
- 65- منذر هاشم الخطيب، تاريخ ت ب ر ، الجزء 2، بغداد، 1988.
- 66- منيرة حلمي، مشكلات الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية، دار النهضة العربية، القاهرة، 2002.
- 67- موريس انجرس، " منهجية البحث العلميّ ،ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبه للنشر ، الجزائر، 2004.
- 68- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفق، بيروت 1991.
- 69- ناهد محمود سعيد، نيللي رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- 70- هناء عبد الوهاب حسن وآخرون، الصحة النفسية في المجال الرياضي، نظريات- تطبيقات، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة، 2002.

2- قائمة المذكرات والمنشورات والمراسيم:

1-2- رسائل الماجستير:

- 1- رشا عبد الرحمن محمد والي، تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة ، مصر ،2007.
- 2- عبد الكريم قريشي، علاقة الإختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الإجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الإجتماعي، جامعة عين شمس ، القاهرة،1988.
- 3- كمال روييح، أثر ممارسة ت ب ر في التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد ت ب ر ، جامعة الجزائر ، 2007.
- 4- محمد سعيد رضوان، تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدني على تحسين اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، 1991.
- 5- محمد نغاز ، أثر النشاط البدني الرياضي في تكوين شخصية الطفل في المرحلة التحضيرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد ت ب ر ، جامعة الجزائر ،2005.
- 6- نفسية جمعون، التوافق النفسي والإجتماعي للتلميذ المبتكر ، رسالة ماجستير في العلوم التجريبية غير منشورة،2001.
- 7- يوسف لورينق ، دور ت ب ر في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر ،معهد ت ب ر ، 2006.

2-2- مذكرات الماستر:

- 1- جمال شمدون، تأثير ممارسة الرياضة المدرسية على تفعيل التوافق النفسي والإجتماعي للمراهق في مرهلة التعليم الثانوي ، مذكرة ماستر غير منشورة ،جامعة الشلف ، معهد ت ب ر ،2011.
- 2- كمال حمري ، النشاطات اللاصفية ودورها في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، مذكرة ماستر غير منشورة ، جامعة الشلف، معهد ت ب ر ، 2011.

2-3- قائمة المنشورات والمراسيم:

- 1- الجزائر، وزارة التربية الوطنية ، مرسوم تنفيذي رقم 03/89، يتعلق بتنظيم المنظومة التربوية وتطويرها ،، الجريدة الرسمية رقم 26، الصادرة بتاريخ فبراير 1989.
- 2- الجزائر ، مرسوم وزاري مشترك رقم 15 ، يتعلق بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية، الجريدة الرسمية رقم 30. الصادرة بتاريخ 03 نوفمبر 1993.
- 3- الجزائر ، القانون العام للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، الإنضمام والتأهيل المادة 02.
- 4- الجزائر ، وزارة التربية الوطنية ، أهداف المرحلة المتوسطة وبعض وسائل تحقيقها الجهاز المركزي للكتب المدرسية والجامعية والوسائل التعليمية ، 1994.

3- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Samir B pour un championnat du monde en Algérie liberté le 08 avril.
- 2- Buller(dj) chazoud, Precise de Psychology de l'enfant, Nouvelle 107 edition mis en jour.
- 3- kestemberg, l'adolescent a vif psychodrame analytique(ed) paris 1^{er} edition 1988.

الملاحق

جامعة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة بحث ميداني موجه للتلاميذ
في إطار بحثنا العلمي والميداني وبغية الأخذ بأرائكم القيمة حول موضوعنا المدرج لنيل
شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي للتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18).

إشراف الأستاذ:

- مداني محمد

إعداد الطالبين :

- شريفي إبراهيم

- لوصادي حسان

نرجو من تلامذتنا الكرام ملئ هذه الإستمارة بصراحة ودقة في التعبير عما تشعرون به تجاه هذه
الأسئلة المقدمة إليكم، مع مراعاة التعليمات التالية:

- 1- وضع علامة (x) في الإجابة (نعم) في حالة المعنى المتضمن في العبارة ينطبق عليك.
- 2- وضع علامة (x) في الإجابة (لا) في حالة المعنى المتضمن في العبارة لا ينطبق عليك.
- 3- كل عبارة تحتل إجابة واحدة.
- 4- لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح في المشوار الدراسي .

الرقم	عبارات المقياس	نعم	لا
01	أفكر كثيرا في الابتعاد عن الآخرين		
02	أنا متعاون مع زملائي		
03	أتمتع بحسن التصرف		
04	يمكنني قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور		
05	أتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للمعلم		
06	أرتدي ملابس لائقة		
07	أسعى للإكتساب صداقات جديدة		
08	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين		
09	أحس بالرضا عن نفسي		
10	أعتمد على غيري في تلبية إحتياجاتي		
11	كثيرا ما أشعر بالكرهية ل نفسي		
12	كثيرا ما أشعر بحبي لذاتي		
13	أمارس اللعبة التي أحبها عادة		
14	أجد صعوبة في بدء حديث مع تلميذ تعرفت عليه لأول مرة		
15	أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسني		

	ألقي القمامة من النوافذ خارج الفصل	16
	أستطيع تكوين صداقات جديدة	17
	كثيرا ما أعاني من الوحدة	18
	أشعر كثيرا بالضيق والإكتئاب	19
	أحافظ على مشاعر جبراني	20
	أشعر كثيرا بالخجل	21
	أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسي	22
	أشعر بأن سمعي ثقيل	23
	أنتمي إلى إحدى جماعات النشاط المدرسي وأنسجم معهم، مثل: أنشطة التربية البدنية والكشافة، جماعة الصحافة، جماعة المسرح. وغيرها	24
	أشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران وأهل الحي	25
	أشعر بالتوتر عندما يسألني المعلم أثناء الحصة	26
	أشعر بالتعب عقب حصة التربية البدنية	27
	أعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزملائي	28
	أعتبر نفسي عصيبا إلى حد ما	29
	لدي لياقة بدنية عالية	30
	أستطيع السيطرة على إنفعلاتي	31
	تتقلب حالتني المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب	32
	لدي إحساس بالرغبة في عقاب نفسي	33
	عندما أغضب أضرب الكراسي والأدراج ببعضها	34

	البعض	
	أغضب بسهولة وأهدء بسرعة	35
	أتضايق من تدخل الآخرين في شؤوني	36
	أعتقد بأنني مطيع لوالدي	37
	ألتزم بالحضور للمدرسة في المواعيد المحددة	38
	أحرص على مشاركة الآخرين في أفراحهم وأحزانهم	39
	أحب مساعدة غيري	40
	أشعر بأنني أنتمي لمن حولي	41
	عادة ما يحتاج إلى زملائي	42
	أشعر بالفرح عند سماع نجاح زملائي	43
	أمتثل لإرشادات ونصائح المعلمين	44
	أحسن إختيار أصدقائي	45
	أقبل دعوة زملائي لحضور أي مناسبة	46
	ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذي أعيش فيه	47
	أحافظ على أثاث وأدوات المدرسة	48
	أشعر بأنني أعامل زملائي معاملة حسنة لانيقة	49
	أطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائي	50
	يتاح لي إبداء الرأي في مختلف الأمور	51
	أشعر بأن أسرتي تحاول أن تتخذ لي قراراتي بدلا مني	52
	لدي القدرة على التضحية وخدمة الآخرين	53

	أستطيع التأثير في الآخرين	54
	أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي	55
	أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتي	56
	أقوم بدعوة أقاربي لحضور أي مناسبة تخصني	57
	تتسم علاقاتي بأخواتي بالحب والتفاهم	58
	أشعر أنني موضع تقدير وإحترام من الآخرين	59
	غالباً ما تنتهي مشكلاتي مع إخوتي قبل أن تبدأ	60
	أشعر بأنه يجب علي رد الجميل لزميل قدم لي أية خدمة	61
	أتبع أداب الدخول والخروج من الفصل	62
	أحافظ على نظافة مدرستي	63
	أغيب كثيراً عن المدرسة بسبب المرض	64
	أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة	65
	أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية	66
	أقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي	67
	أتضايق كثيراً عندما يناديني المعلم فجأة للإجابة على سؤال ما	68
	ينظر إلى المعلمون على أنني تلميذ مجتهد	69
	أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من المعلم	70
	أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة أمر بالغ الأهمية	71
	أحرص على إقامة علاقات طيبة مع جيراني	72

		أترجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي	73
		أستعمل نظارة طبية	74
		قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي	75
		أتولى قيادة الفصل في حصة التربية البدنية	76

أبعاد مقياس التوافق النفسي:

- المهارات الشخصية (2-3-5-6-7-8-14-17)
- الإحساس بالقيمة الذاتية (9-11-12-13-75)
- الإعتماد على النفس (10-15-55-73)
- التحرر من الميل إلى الإنفراد (1-18-19-21-22)
- الحالة الصحية (23-27-28-29-30-64-74)
- الحالة الإنفعالية (26-31-32-33-34-35)

أبعاد مقياس التوافق الإجتماعي:

- اللباقة في التعامل مع الآخرين (36-39-40-49-59)
- الإمتثال للجماعة (24-41-42-43-44-45-47-61-67)
- القدرة على القيادة (4-50-51-53-54-76)
- العلاقات في الأسرة (37-52-56-57-58-60)
- العلاقات في المدرسة (38-46-62-63-65-66-68-69-70)
- العلاقات في البيئة المحيطة (16-20-25-48-71-72)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع : تكييف المقياس.

عنوان البحث: أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18).

الإشكالية: هل تأثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18).

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

الفرضية العامة:

تأثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17-18).

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

في إطار إنجاز مذكرة نهاية دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يشرفنا بأن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والتمثل في تكييف المقياس، وفي الأخير نرجوا من سيادتكم المحترمة أن تقيديونا بمقترحاتكم وشكرا.

تحت إشراف الأستاذ:

* مداني محمد

من إعداد الطالبين:

- شريقي إبراهيم
- لوصادي حسان

السنة الجامعية 2013-2014

إختبار (ت) للفروق بين متوسطات القياسات للعينتين (الممارسين وغير ممارسين)

A = الممارسين

B = الغير ممارسين

ت الجدولية عند درجة الحرية ($DF = 118$) و ($\alpha = 0.05$) هي ($t \approx 1.962$)
جميع القياسات دالة. أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة
إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين.

البعد الاول.

T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=Q1

/CRITERIA=CI (.95) .

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N عينة البحث	Moyenne المتوسط الحسابي	Ecart-type الانحراف المعياري	Erreur standard moyenne معدل معيار الخطأ
Q1	الممارسين A	60	6,7500	1,15897	,14962
	الغير ممارسين B	60	5,3500	1,41211	,18230

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	اختبار ليفني للتجانس		اختبار (ت) لمتوسطات عينتين							
	F	Sig.	T (ت) المحسوبة	ddl درجة الحرية	Sig. (bilatérale) مستوى الدلالة	Différence moyenne فرق بين المتوسطين	Différence écart-type فرق الانحراف المعياري	Intervalle de confiance 95% de la différence فترة الثقة		
								Inférieure	Supérieure	
Q1	Hypothèse de variances égales العينتين	2,731	,101	5,936	118	,000	1,40000	,23584	,93297	1,86703
	Hypothèse de variances inégales عدم تجانس العينتين			5,936	113,676	,000	1,40000	,23584	,93278	1,86722

البيد الثاني

```
T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Q2
/CRITERIA=CI (.95) .
```

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q2	A	60	4,0667	,82064	,10594
	B	60	2,8833	1,15115	,14861

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	6,791	,010	6,484	118	,000	1,18333	,18251	,82191	1,54475
Hypothèse de variances inégales			6,484	106,659	,000	1,18333	,18251	,82152	1,54515

البعء الثالث

```
T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Q3
/CRITERIA=CI (.95) .
```

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q3	A	60	3,2833	,71525	,09234
	B	60	2,7333	,98921	,12771

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Q3	8,031	,005	3,490	118	,001	,55000	,15759	,23793	,86207
			3,490	107,449	,001	,55000	,15759	,23761	,86239

البعد الرابع

```
T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Q4
/CRITERIA=CI (.95) .
```

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q4	A	60	3,8000	1,17603	,15183
	B	60	2,1167	1,16578	,15050

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	,174	,677	7,874	118	,000	1,68333	,21378	1,25999	2,10667
Hypothèse de variances inégales			7,874	117,991	,000	1,68333	,21378	1,25999	2,10667

البعد الخامس

T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=Q5
 /CRITERIA=CI (.95) .

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q5	A	60	5,8000	,95314	,12305
	B	60	4,1667	1,43995	,18590

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Q5	7,453	,007	7,327	118	,000	1,63333	,22293	1,19187	2,07480
			7,327	102,375	,000	1,63333	,22293	1,19117	2,07550

البعد السادس

```
T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Q6
/CRITERIA=CI (.95) .
```

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q6	A	60	4,6167	1,04300	,13465
	B	60	2,9000	1,18893	,15349

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Q6	1,712	,193	8,408	118	,000	1,71667	,20418	1,31233	2,12100
			8,408	116,033	,000	1,71667	,20418	1,31226	2,12107

البيد السابغ

T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=Q7
 /CRITERIA=CI (.95) .

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q7	A	60	4,4333	,53256	,06875
	B	60	4,0667	1,00620	,12990

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence		
								Inférieure	Supérieure	
Q7	Hypothèse de variances égales	10,333	,002	2,495	118	,014	,36667	,14697	,07562	,65771
	Hypothèse de variances inégales			2,495	89,651	,014	,36667	,14697	,07467	,65867

البعد الثامن

T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=Q8

/CRITERIA=CI (.95) .

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q8	A	60	8,6500	,65935	,08512
	B	60	6,7333	1,58239	,20429

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence		
								Inférieure	Supérieure	
Q8	Hypothèse de variances égales	30,613	,000	8,661	118	,000	1,91667	,22131	1,47841	2,35492
	Hypothèse de variances inégales			8,661	78,888	,000	1,91667	,22131	1,47615	2,35718

البعد التاسع

T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=Q9
 /CRITERIA=CI (.95) .

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q9	A	60	4,3833	1,41531	,18272
	B	60	2,9667	1,46098	,18861

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Q9	,028	,867	5,395	118	,000	1,41667	,26260	,89664	1,93669
			5,395	117,881	,000	1,41667	,26260	,89664	1,93669

البعد العاشر

```
T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Q10
/CRITERIA=CI (.95).
```

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q10	A	60	5,3333	,81650	,10541
	B	60	3,9000	1,32384	,17091

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence		
								Inférieure	Supérieure	
Q10	Hypothèse de variances égales	11,051	,001	7,138	118	,000	1,43333	,20080	1,03570	1,83097
	Hypothèse de variances inégales			7,138	98,213	,000	1,43333	,20080	1,03487	1,83180

البعد الحادي عشر

T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=Q11

/CRITERIA=CI (.95) .

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q11	A	60	7,8333	1,26446	,16324
	B	60	6,3167	1,68233	,21719

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Q11	7,538	,007	5,582	118	,000	1,51667	,27170	,97864	2,05470
			5,582	109,534	,000	1,51667	,27170	,97821	2,05513

البعد الثاني عشر

```
T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Q12
/CRITERIA=CI (.95).
```

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Q12	A	60	5,7167	,55515	,07167
	B	60	4,6333	1,33996	,17299

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence		
								Inférieure	Supérieure	
Q12	Hypothèse de variances égales	40,694	,000	5,786	118	,000	1,08333	,18725	,71253	1,45413
	Hypothèse de variances inégales			5,786	78,675	,000	1,08333	,18725	,71060	1,45606

البعد التوافق النفسي

```
T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=A
/CRITERIA=CI (.95).
```

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
A	A	60	28,3500	2,54335	,32835
	B	60	20,1500	3,91791	,50580

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence		
								Inférieure	Supérieure	
A	Hypothèse de variances égales	8,035	,005	13,598	118	,000	8,20000	,60303	7,00584	9,39416
	Hypothèse de variances inégales			13,598	101,227	,000	8,20000	,60303	7,00379	9,39621

البعد التوافق الاجتماعي

```
T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=B
/CRITERIA=CI (.95).
```

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
B	A	60	36,2667	2,54363	,32838
	B	60	28,9167	5,47194	,70642

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	19,546	,000	9,435	118	,000	7,35000	,77902	5,80733	8,89267
B Hypothèse de variances inégales			9,435	83,361	,000	7,35000	,77902	5,80066	8,89934

البعد التوافق النفسي اجتماعي

T-TEST GROUPS=AB ('A' 'B')
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=C
 /CRITERIA=CI (.95)

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	AB	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
C	A	60	64,7833	3,56105	,45973
	B	60	49,0333	7,29283	,94150

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence		
								Inférieure	Supérieure	
C	Hypothèse de variances égales	20,715	,000	15,032	118	,000	15,75000	1,04775	13,67518	17,82482
	Hypothèse de variances inégales			15,032	85,622	,000	15,75000	1,04775	13,66702	17,83298

CORRELATIONS
/VARIABLES=Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 A B C
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

معامل الارتباط بيرسون Corrélations

[Ensemble_de_données0]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Q1	6,7500	1,15897	60
Q2	4,0667	,82064	60
Q3	3,2833	,71525	60
Q4	3,8000	1,17603	60
Q5	5,8000	,95314	60
Q6	4,6167	1,04300	60
Q7	4,4333	,53256	60
Q8	8,6500	,65935	60
Q9	4,3833	1,41531	60
Q10	5,3333	,81650	60
Q11	7,8333	1,26446	60
Q12	5,7167	,55515	60
A	28,3500	2,54335	60
B	36,2667	2,54363	60
C	64,7833	3,56105	60

Corrélations

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	A	B	C	
Q1	Corrélation de Pearson	1	,018	,005	,224	-,077	-,011	-,316*	-,028	,132	-,054	-,052	-,112	,421**	-,149	,245
	Sig. (bilatérale)		,892	,969	,086	,560	,936	,014	,833	,316	,683	,693	,394	,001	,254	,059
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q2	Corrélation de Pearson	,018	1	,141	,119	-,091	-,049	,010	,013	,094	,067	-,054	-,032	,387**	-,049	,295*
	Sig. (bilatérale)	,892		,284	,363	,489	,711	,937	,924	,473	,609	,679	,807	,002	,709	,022
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q3	Corrélation de Pearson	,005	,141	1	-,294*	-,065	-,306*	-,105	,178	-,059	,300*	,053	,248	,066	,135	,191
	Sig. (bilatérale)	,969	,284		,023	,624	,017	,423	,174	,655	,020	,687	,056	,618	,305	,144
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Q4	Corrélation de Pearson	,224	,119	-,294*	1	-,112	,268*	-,157	-,267*	,016	-,053	,023	-,010	,539**	-,022	,297*
	Sig. (bilatérale)	,086	,363	,023		,395	,038	,231	,039	,902	,688	,863	,937	,000	,870	,021
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q5	Corrélation de Pearson	-,077	-,091	-,065	-,112	1	,416**	-,227	,022	,209	,218	,169	,147	,435**	,323	,501**
	Sig. (bilatérale)	,560	,489	,624	,395		,001	,081	,870	,110	,095	,197	,261	,001	,012	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q6	Corrélation de Pearson	-,011	-,049	-,306*	,268*	,416**	1	-,245	-,100	,067	-,066	,054	-,191	,556**	,084	,338*
	Sig. (bilatérale)	,936	,711	,017	,038	,001		,059	,448	,612	,615	,684	,144	,000	,524	,008
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q7	Corrélation de Pearson	-,316*	,010	-,105	-,157	-,227	-,245	1	,150	,046	-,026	,134	-,151	-,414**	,176	,119
	Sig. (bilatérale)	,014	,937	,423	,231	,081	,059		,254	,729	,844	,307	,250	,001	,179	,363
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q8	Corrélation de Pearson	-,028	,013	,178	-,267*	,022	-,100	,150	1	,292*	-,031	,071	,049	-,108	,491**	,299*
	Sig. (bilatérale)	,833	,924	,174	,039	,870	,448	,254		,024	,811	,589	,712	,413	,000	,020
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q9	Corrélation de Pearson	,132	,094	-,059	,016	,209	,067	,046	,292*	1	-,127	-,134	-,097	,122	,498**	,464**
	Sig. (bilatérale)	,316	,473	,655	,902	,110	,612	,729	,024		,333	,307	,462	,352	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q10	Corrélation de Pearson	-,054	,067	,300*	-,053	,218	-,066	-,026	-,031	-,127	1	,137	,212	,147	,291*	,352**
	Sig. (bilatérale)	,683	,609	,020	,688	,095	,615	,844	,811	,333		,297	,104	,263	,024	,006
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q11	Corrélation de Pearson	-,052	-,054	,053	,023	,169	,054	,134	,071	-,134	,137	1	,173	,098	,336**	,316*
	Sig. (bilatérale)	,693	,679	,687	,863	,197	,684	,307	,589	,307	,297		,186	,459	,009	,014
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q12	Corrélation de Pearson	-,112	-,032	,248	-,010	,147	-,191	-,151	,049	-,097	,212	,173	1	,023	,282*	,243
	Sig. (bilatérale)	,394	,807	,056	,937	,261	,144	,250	,712	,462	,104	,186		,859	,029	,062
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
A	Corrélation de Pearson	,421**	,387**	,066	,539**	,435**	,556**	-,414**	-,108	,122	,147	,098	,023	1	,103	,744**
	Sig. (bilatérale)	,001	,002	,618	,000	,001	,000	,001	,413	,352	,263	,459	,859		,433	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
B	Corrélation de Pearson	-,149	-,049	,135	-,022	,323*	,084	,176	,491**	,498**	,291*	,336**	,282*	,103	1	,652**
	Sig. (bilatérale)	,254	,709	,305	,870	,012	,524	,179	,000	,000	,024	,009	,029	,433		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
C	Corrélation de Pearson	,245	,295*	,191	,297*	,501**	,338**	-,119	,299*	,464**	,352**	,316*	,243	,744**	,652**	1
	Sig. (bilatérale)	,059	,022	,144	,021	,000	,008	,363	,020	,000	,006	,014	,062	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR
/VARIABLES=Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 A B C
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

معامل الارتباط سبيرمان

Corrélations non paramétriques

[Ensemble_de_données0]

Corrélations

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	A	B	C
Q1 Coefficient de corrélation	1,000	,006	,050	,197	-,070	,032	-,291*	,059	,084	,052	-,085	-,138	,383**	-,108	,211
Q1 Sig. (bilatérale)	.	,963	,704	,131	,598	,807	,024	,652	,525	,692	,518	,292	,003	,411	,106
Q1 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q2 Coefficient de corrélation	,006	1,000	,183	,076	-,103	-,012	,022	,024	,080	,082	-,119	,008	,332**	-,026	,291*
Q2 Sig. (bilatérale)	,963	.	,162	,563	,434	,929	,870	,853	,543	,534	,365	,950	,010	,846	,024
Q2 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q3 Coefficient de corrélation	,050	,183	1,000	-,287*	-,033	-,289*	-,163	,143	-,070	,330**	,088	,268*	,058	,163	,166
Q3 Sig. (bilatérale)	,704	,162	.	,026	,804	,025	,215	,276	,597	,010	,503	,038	,660	,214	,205
Q3 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q4 Coefficient de corrélation	,197	,076	-,287*	1,000	-,074	,280*	-,159	-,253	,075	,015	,039	-,003	,540**	-,003	,279
Q4 Sig. (bilatérale)	,131	,563	,026	.	,575	,030	,224	,051	,566	,911	,765	,982	,000	,980	,031
Q4 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q5 Coefficient de corrélation	-,070	-,103	-,033	-,074	1,000	,301*	-,219	,019	,268*	,152	,219	,159	,409**	,328*	,498**
Q5 Sig. (bilatérale)	,598	,434	,804	,575	.	,019	,092	,886	,038	,245	,092	,224	,001	,010	,000
Q5 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q6 Coefficient de corrélation	,032	-,012	-,289*	,280*	,301*	1,000	-,196	-,002	,156	-,045	,011	-,193	,572**	,042	,351**
Q6 Sig. (bilatérale)	,807	,929	,025	,030	,019	.	,133	,988	,234	,733	,933	,139	,000	,752	,006
Q6 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q7 Coefficient de corrélation	-,291*	,022	-,163	-,159	-,219	-,196	1,000	,126	,015	-,033	,085	-,145	-,414**	,166	-,125
Q7 Sig. (bilatérale)	,024	,870	,215	,224	,092	,133	.	,338	,909	,801	,520	,267	,001	,205	,340
Q7 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q8 Coefficient de corrélation	,059	,024	,143	-,253	,019	-,002	,126	1,000	,314*	,015	,012	,031	-,089	,470**	,329*
Q8 Sig. (bilatérale)	,652	,853	,276	,051	,886	,988	,338	.	,014	,910	,928	,815	,498	,000	,010
Q8 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q9 Coefficient de corrélation	,084	,080	-,070	,075	,268*	,156	,015	,314*	1,000	-,133	-,102	-,071	,138	,576**	,522**
Q9 Sig. (bilatérale)	,525	,543	,597	,566	,038	,234	,909	,014	.	,311	,437	,590	,291	,000	,000
Q9 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q10 Coefficient de corrélation	,052	,082	,330**	,015	,152	-,045	-,033	,015	-,133	1,000	,123	,205	,208	,269*	,344**
Q10 Sig. (bilatérale)	,692	,534	,010	,911	,245	,733	,801	,910	,311	.	,351	,116	,110	,037	,007
Q10 N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q11 Coefficient de corrélation	-,085	-,119	,088	,039	,219	,011	,085	,012	-,102	,123	1,000	,210	,101	,448**	,385**
Q11 Sig. (bilatérale)	,518	,365	,503	,765	,092	,933	,520	,928	,437	,351	.	,107	,444	,000	,002

	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q12	Coefficient de corrélation	-,138	,008	,268*	-,003	,159	-,193	-,145	,031	-,071	,205	,210	1,000	-,001	,338**	,247
	Sig. (bilatérale)	,292	,950	,038	,982	,224	,139	,267	,815	,590	,116	,107	.	,994	,008	,057
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
A	Coefficient de corrélation	,383**	,332**	,058	,540**	,409**	,572**	-,414**	-,089	,138	,208	,101	-,001	1,000	,087	,677**
	Sig. (bilatérale)	,003	,010	,660	,000	,001	,000	,001	,498	,291	,110	,444	,994	.	,509	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
B	Coefficient de corrélation	-,108	-,026	,163	-,003	,328*	,042	,166	,470**	,576**	,269*	,448**	,338**	,087	1,000	,707**
	Sig. (bilatérale)	,411	,846	,214	,980	,010	,752	,205	,000	,000	,037	,000	,008	,509	.	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
C	Coefficient de corrélation	,211	,291*	,166	,279*	,498**	,351**	-,125	,329*	,522**	,344**	,385**	,247	,677**	,707**	1,000
	Sig. (bilatérale)	,106	,024	,205	,031	,000	,006	,340	,010	,000	,007	,002	,057	,000	,000	!
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).