

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله - زرالدة -

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية
البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع:

الإنجازات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي
و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقون في مرحلة الثانوية

إشراف:

د . بوعناني كمال

من إعداد:

ربوح صالح

السنة الجامعية: 2013/2012

إهدا

إلى روح أبي الطاهرة اهدي ثمرة جهدي والى مثلي الأعلى في الصبر والإيمان بالقدر كيما كان، و زرع فيّ أنبيل الأخلاق والمبادئ أمي العزيزة أطّال الله في عمرها.

إلى كل أخواتي و إخوتي الكل باسمه وأبنائهم الأعزاء وأخص بالذكر ميلود ، عبد القادر ، يوسف ، جيلالي إلى كل أصدقائي و زملائي (سليم ، عماري، سامي ، واضح احمد الأمين، فتحي ، مخلوف ، يحياوي).. الكل باسمه إلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية بسيدي عبد الله ومعهد التربية البدنية بالشلف

أهدي هذا العمل

كلمة شكر و تقدير

الحمد و الشكر أولاً لل العلي القدير الذي من علينا بالفهم و الصحة لإتمام هذا العمل كما أتقدم بشكر خاص و جزيل إلى الدكتور كمال بوعجناق على توجيهاته الجمة و تفضله الإشراف على هذا البحث .

و لا أنسى فضل جميع الأساتذة الذين قاموا بتوجيهي خلال فترة التحضير لهذه الرسالة و فضل كل من الدكتورة عباسى فاطمة الزهرة و الأستاذ الدكتور بن تومى عبد الناصر الاستاذة الدكتورة فتاحين عائشة وكل الأساتذة والدكتورة الكل باسمه اللذين لم يخلوا يوما في مد يد المساعدة لإنجاز هذا البحث و الأساتذة أهل الاختصاص الذين ساهموا في تقديم يد المساعد سواء من قريب أو بعيد في البحث و أخص الذكر كل من الدكتورة سى موسى ، بوزازوة مصطفى ، بن صديق عيسى ، بوطالبى بن جدوا بلغول فتحى كما أشكر مسؤولي المؤسسات التعليمية التي تعاملنا معها و المتمثلة في كل من ثانويات ومديريات التربية وتلاميذ العينة المدروسة .

كما أشكر كل من قدم لنا الدعم سواء من قريب أو من بعيد
أو كان هذا الدعم مادياً أو معنوياً

فهرس المحتويات

إهداء

كلمة شكر وتقدير

محتويات البحث

قائمة الجداول والأشكال البيانية

مقدمة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث

25	الإشكالية
28	الفرضيات
30	أهداف البحث
31	أهمية البحث
31	تحديد المفاهيم
35	الدراسات السابقة والمشابهة

الفصل الأول نظري : الاتجاهات النفسية

46	تمهيد
47	1. تعاريف الاتجاه.....
48	2. مكونات الاتجاه.....
48	1.2. المكونات المعرفية.....
48	2.2. المكونات الانفعالية والعاطفية.....
48	3.2. المكونات السلوكية.....
49	3. تكوين الاتجاهات.....
50	1.3. المرحلة الإدراكية الانفعالية.....
50	2.3. المرحلة التقييمية.....

50	3.3. المرحلة التقريرية.....
50	4. نمو الاتجاهات.....
50	1.4. تأثير الوالدين.....
50	2.4. تأثير الإقران.....
51	3.4. تأثير وسائل الإعلام
51	4.4. تأثير التعليم.....
51	5. مميزات الاتجاه
51	1.5. الوجهة.....
51	2.5. الشدة.....
52	3.5. الانتشار.....
52	4.5. الاستقرار.....
52	5.5. البروز.....
52	6. خصائص الاتجاه.....
52	1.6. الاتجاه تكوين فرضي
52	2.6. الاتجاه متعلم.....
53	3.6. الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجودانية و نزوعية.....
53	4.6. الاتجاه إما ايجابي أو سلبي أو حيادي
53	7. وظائف الاتجاه
53	1.7. الوظيفة التوافقية.....
53	2.7. الوظيفة الدافعية للذات
53	3.7. الوظيفة التعزيزية
54	4.7. الوظيفة المعرفية
54	8. نظريات الاتجاه
54	1.8. نظرية التعرض للمثير.....
54	2.8. نظرية التناقض المعرفي
54	9. العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه

54	1.9. الدوافع وال حاجات
55	2.9. المؤثرات الثقافية.....
55	3.9. المؤثرات الوالدية والجماعية
55	4.9. الأنماط الشخصية العامة
55	10. أنواع الإتجاهات.....
56	1.10. الإتجاه العام
56	2.10. الإتجاه النوعي
56	3.10. الإتجاه الفردي
56	4.10. الإتجاه الجمعي
56	5.10. الإتجاه العلني
57	6.10. الإتجاه السري
57	11. تغيير الإتجاه
57	1.11. اهم طرق لتغيير وتعديل الاتجاه
57	1.1.11. دور التربية في تغيير الاتجاه
57	2.1.11. الأسرة
57	3.1.11. المدرسة
59	4.1.11. الوسائل التربوية
59	5.1.11. المجتمع
60	2.11. اهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاه
60	1.2.11. الإعلام والإتصال
61	2.2.11. قنوات الإتصال
61	12. قياس الإتجاهات
62	1.12. طرق قياس الإتجاه
62	1.1.12. طريقة بوجاردس Bogardus
62	2.1.12. طريقة ثيرستون Thurstone
63	3.1.12. طريقة ليكرت Likort

63 طريقة التمايز السمعاني (تمايز معاني المفاهيم)	4.1.12
63 أبعاد الإتجاهات حسب "كينيون"	13
63 النشاط البدني كخبرة لاجتماعية	1.13
64 النشاط البدني للصحة واللياقة	2.13
64 النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر	3.13
64 النشاط البدني كخبرة جمالية	4.13
64 النشاط البدني لخفض التوتر	5.13
64 النشاط البدني كخبرة لتفوق الرياضي	6.13
65 أهمية الإتجاهات	14
65 دور الأسرة في تغير اتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية	15
67 خلاصة	

الفصل الثاني نظري : النشاط البدني الرياضي

69 تمهيد	
70 1. مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي	
70 2. أهدافه	
70 1.2. الناحية البدنية	
70 2.2. الناحية الإقتصادية	
71 3.2. الناحية الإجتماعية والثقافية	
71 3. مكانته في النظام الجزائري	
71 1.3. الميثاق الوطني لسنة 1986	
71 2.3. قانون الخاص به لسنة 1976	
72 3.3. تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر	
73 4.3. قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989	
73 4. الأسس التربوية العامة له	

73	1.4. أسس الإدراك والفعالية
74	2.4. أسس المشاهدة
74	3.4. أسس الإمكانيات الفردية
74	4.4. أسس الإنظام
74	5. تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية
78	6. تقسيم أنشطة التربية الرياضية
78	1.6. درس التربية البدنية ماهيته وأهميته
79	1.1.6. واجبات درس التربية البدنية
79	2.1.6. أغراض درس التربية البدنية والرياضية
79	1.2.1.6. تنمية الصفات البدنية الأساسية
80	2.2.1.6. النمو الحركي
80	3.2.1.6. إكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي
80	4.2.1.6. الغرض الصحي
81	5.2.1.6. النمو العقلي
81	7. النشاط الداخلي
81	1.7. مميزات النشاط الداخلي
82	2.7. أهداف النشاط الرياضي الداخلي
83	3.7. تنظيم برنامج النشاط الداخلي
83	8. النشاط الخارجي
83	1.8. نشاطات الفرق المدرسية
83	2.8. النشاطات الخلوية
84	3.8. مميزات النشاط الخارجي
84	9. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني
85	1.9. الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
85	2.9. الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي

الفصل الثالث النظري: التوافق النفسي الاجتماعي

88	تمهيد
89	1. مفهوم التوافق
90	1.1. التوافق والتكيف
91	2.1. التوافق والصحة النفسية
92	2. مجالات التوافق
93	1.2. التوافق النفسي
94	2.2. التوافق الاجتماعي
95	3. التوافق ومؤشراته (مظاهره)
95	1.3. التوافق السوي
96	1.1.3. سوء التوافق
98	4. مظاهر ومؤشرات التوافق
98	1.4. النظرة الواقعية للحياة
98	2.4. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة
98	3.4. مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه
99	4.4. مستوى طموح الفرد
99	5.4. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية
99	6.4. الراحة النفسية
99	7.4. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية
100	8.4. العلاقات الاجتماعية
100	9.4. الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة
100	10.4. الثقة بالنفس وبالآخرين
100	11.4. الاتزان الانفعالي
101	12.4. مفهوم الذات

101	13.4
101	القدرة على العمل والإنتاج الملائم
101	5.
101	العوامل الأساسية في إحداث التوافق.....
101	1.5
101	الدافع.....
102	2.5
102	الحاجات
102	3.5
102	أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسّر له إشباع حاجاته الملحة.....
103	4.5
103	أن يعرف الفرد نفسه.....
103	5.5
103	قبل الفرد لنفسه.....
103	6.5
103	المرؤنة.....
104	6
104	معايير التوافق.....
104	1.6
104	المعيار الإحصائي.....
104	2.6
104	المعيار المثالي.....
104	3.6
104	المعيار الحضاري.....
105	4.6
105	المعيار الباثولوجي.....
105	5.6
105	المعيار الطبيعي.....
106	7
106	نظريات التوافق.....
106	1.7
106	النظرية البيولوجية الطبية
106	2.7
106	النظريات النفسية.....
106	نظريّة التحليل النفسي	1.2.7
106	النظريّة السلوكيّة	2.2.7
107	نظريات علم النفس الإنساني	3.7
108	نظريّة الإجتماعية	4.7
108	قياس التوافق النفسي الاجتماعي	5.7
109	8
109	أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس
109	1.8
110	القسم الأول.....
110	القسم الثاني.....	2.8

الفصل الرابع النظري : المرحلة العمرية

114 تمهيد
115 1. تعريف المراهقة
115 1.1. لغة
115 2.1. اصطلاحا
116 2. المراهقة حسب بعض العلماء
116 2.1. المراهقة حسب دوبيس "DEBESSE"
116 2.1.2. تغيرات جسمية
116 2.1.2. تغيرات نفسية
116 2.2. المراهقة حسب كستمبرغ "KESTEMBERG"
117 3.2. المراهقة حسب لوهال "LEHALLE"
117 3. نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق
118 4. مراحل المراهقة
118 4.1. المراهقة المبكرة (11-14 سنة)
118 4.2. مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة)
119 4.3. المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
119 5. مظاهر النمو في المراهقة
119 5.1. النمو الجسمي
120 5.2. النمو العقلي والمعرفي
121 5.3. النمو الانفعالي
122 5.1.3.5. مظاهر النمو الانفعالي
122 5.2.3.5. العوامل التي تؤثر في الانفعالات
123 5.4. النمو الاجتماعي
124 5.5. النمو الفسيولوجي

124	6. النمو الحركي.....6.5
124	7. النمو الحسي.....7.5
125	8. النمو الديني.....8.5
125	6. بعض مشكلات المراهقة.....
125	1. المشاكل النفسية.....1.6
125	1.1. الصراع الداخلي.....1.1.6
125	2.1. الاغتراب والتمرد.....2.1.6
126	3.1. السلوك المزعج.....3.1.6
126	2.6. المشاكل الاجتماعية.....2.6
126	1.2.6. تغير تركيب الأسرة وأدوارها.....1.2.6
126	2.2.6. الانحراف.....2.2.6
127	3.6. المشاكل الدراسية.....3.6
127	7. أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة.....
127	1.7. الأسباب الوراثية.....1.7
128	2.7. الأسباب الميلادية.....7
128	3.7. الأسباب البيئية.....3.7
128	4.7. مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية.....4.7
129	5.7. الخوف من مرحلة المراهقة.....
129	6.7. الغضب في مرحلة المراهقة.....
129	8. المراهقة في الطور الثانوي.....
129	9. مميزات المراهق في الطور الثانوي.....
130	10. مشاكل المراهق في الطور الثانوي.....
130	1.10. المشاكل الأسرية.....
130	2.10. المشاكل المدرسية.....
130	3.10. المشاكل النفسية.....
130	4.10. المشاكل الاجتماعية.....

130	5.10
131	11
131	12
132	13
133	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول التطبيقي : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

136	1
137	2
139	3
141	4
141	1.4
141	1.1.4
142	5
142	1.5
144	2.5
146	6
146	1.6
147	2.1.6
147	3.1.6
152	7

الفصل الثاني تطبيقي : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

155	1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضيات
155	1.1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأساسية الأولى
167	2.1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأساسية الثانية
171	3.1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأساسية الثالثة
175	4.1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأساسية الرابعة
177	الاستنتاج العام
179	خاتمة واقتراحات
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
140	يوضح توزيع العينة في المجال المكاني للدراسة.....	01
144	يبين ثبات وصدق مقياس جيرالد كينيون لقياس الاتجاهات.....	02
144	يبين درجات العبارات الموجبة والسلبية.....	03
145	يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية.....	04
149	يبين معاملات الثبات للاختبار.....	05
150	يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار.....	06
155	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم (R) بين بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية و التوافق النفسي الاجتماعي.....	07
156	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم (R) بين بعد النشاط البدني للصحة واللياقة نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي	08
157	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين البدني كخبرة توتر ومخاطرة و التوافق النفسي الاجتماعي.....	09
158	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين بعد النشاط البدني كخبرة جمالية والتوافق النفسي الاجتماعي.....	10
159	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين بعد النشاط البدني لخفض التوتر والتوافق النفسي الاجتماعي.....	11
160	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم (R) بين بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي.....	12
161	يبين قيم R لارتباط عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاتجاهات التوافق النفسي الاجتماعي.....	13
167	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي عند الذكور.....	14

168	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي عند الإناث.....	15
171	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي عند الأولى ثانوي.....	16
172	يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي عند الثالثة ثانوي.....	17
175	يبين قيم(f) لدالة الفروق بين عينات البحث.....	18
175	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب المنطقة الجغرافية.....	19

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
49	النموذج الثلاثي الأبعاد في بناء الاتجاهات لـ "سميث" "SMITH"	01
97	يمثل سوء وحسن التوافق للشخصية.....	02
155	لدرجة الارتباط بين بعد الخبرة الاجتماعية والتوافق.....	03
156	لدرجة الارتباط بين بعد الصحة واللياقة والتوافق.....	04
157	لدرجة الارتباط بين بعد خبرة توتر ومخاطرة والتوافق.....	05
158	لدرجة الارتباط بين بعد الخبرة الجمالية والتوافق.....	06
159	لدرجة الارتباط بين بعد خفض التوتر والتوافق.....	07
160	لدرجة الارتباط بين بعد الخبرة للتفوق الرياضي والتوافق.....	08
167	لدرجة الارتباط بين الاتجاه والتوافق عند الذكور.....	09
168	لدرجة الارتباط بين الاتجاه والتوافق عند الإناث.....	10
171	لدرجة الارتباط بين الاتجاه والتوافق عند السنة الأولى ثانوي.....	11
172	لدرجة الارتباط بين الاتجاه والتوافق عند الثالثة ثانوي.....	12

مقدمة:

إن الحياة اليومية الإنسانية لا تخلو من الحركة بصفة عامة ، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما ترتب عن التطور التكنولوجي من كسل وخمول سواء في مجالات العمل أو الراحة (البيت) وهو ما قلل أو أعد من نشاط وحيوية الأجهزة الوظيفية وولد شعور دائم بالتعب والإرهاق والملل وهذا التغير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض نفسية وبدنية .

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تتميم القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وكذلك أوضح "فرويل" أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير .

وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطا ، بالإضافة إلى تحصيل المعرف وتميم اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة المختلفة والتي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته ، إضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل.

وتمثل المدارس أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع، حيث تقع على عاتقها المسؤلية نحو فئة كبيرة وهامة من أفراد المجتمع ، فالمدرسة هي الإدارة التي تتعاون مع الأسرة في تربية الأبناء؛ لأن الأسرة لا تستطيع أحيانا القيام بعملية التربية بمفردها⁽¹⁾.

فاللهم يدخل المؤسسات التعليمية التي تحتوي على الأنظمة التربوية في أي مرحلة ولديه ذخيرة من أنماط السلوك فيها ما هو مقبول ، فنبقي عليه، ومنها ما يحتاج إلى تعديل فنعدله أو نحذفه، وبذلك يصبح من المهم في بداية كل مرحلة تعليمية ، تحديد أنماط السلوك التي

¹ حسن ، زكي محمد ، أبو القاسم ، عماد ، الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالعادات والسلوكيات الصحية لطلاب الصف الأول الثانوي . "المؤتمر العلمي 2002

ينبغي لتميذ الوصول إليها، بدرجة ملائمة من الكفاءة والجودة ، وبالتالي تصبح عملية التعليم هي تهيئة الظروف والشروط والمواقف ؛ لإصدار السلوك.

وقد احتل موضوع دراسة الاتجاهات النفسية في أواخر القرن العشرين اهتماماً متزايداً من معظم الباحثين في مجال دراسات الشخصية وديناميكية الجماعة بصفة خاصة، حيث تسهم دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد في تفسير سلوكهم الحالي، والتنبؤ بسلوكهم المستقبلي تجاه : الأحداث والمواضيع والظواهر في إطار التنشئة الاجتماعية، فسلوك الفرد ليس وليد الصدفة بل هو انعكاس لاتجاهاته النفسية التي يكتسبها من وسائل التطبيع والاتصال الاجتماعي : كالأسرة ، والمدرسة ، والمجتمع.

وقد ذكر شمعون : (1999) أن الاتجاهات من أهم الموضوعات التي ترتبط بسلوك الإنسان ، حيث يشير الكثير من المهتمين إلى أن الاتجاهات تمثل محور علم النفس والدراسات السلوكية مهما تعدد أنواعها.⁽¹⁾

وتعتبر دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد ذات أهمية ، باعتبار أن الشخصية الإنسانية ما هي إلا مجموعة اتجاهات تتكون لدى الفرد فتؤثر في ، عاداته وميوله ووجوداته وأساليب وأنماط سلوكه .

فالاتجاهات تتعلق بما يظهره الفرد نحو موضوع الاتجاه من إقبال على أنه سار أو محبوب، أو إحجام على أنه غير سار أو مكره ، فهي تعمل كموجهات للسلوك الإنساني ، بحيث تدفعه للعمل بنحو إيجابي ؛ عندما يملك اتجاهات إيجابية نحو بعض الموضوعات أو الأشياء والعكس، كما تعتبر الاتجاهات الصورة النهائية المتكاملة : للاتصال والتعاون والتفاعل بين الجماعات الإنسانية ؛ حيث ترتبط الحاجات الإنسانية والدافعية بمكونات الاتجاهات الوجدانية ، الترويحية ، والاجتماعية ، وتتنوع من ثقافة لأخرى ؛ لأنها تكتسب عن طريق التعليم .⁽²⁾

وقد تعددت وتتنوعت مفاهيم الاتجاهات باختلاف العلماء والباحثين في كل مجال على حدة بين المجالات الترويحية والنفسية والاجتماعية المختلفة ، فيرى علماء التربية أن التعليم الذي

¹ شمعون ، محمد العربي : (1999) علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، ص 423

2 عبد السلام، أحمد محمد، السلوك الصحي وعلاقته باتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو ممارسة النشاط الرياضي . "رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة .

أسيوط سنة 1995 ، ص 77

يؤدي إلى تكوين اتجاهات نفسية إيجابية عند المتعلمين يعد أكثر جدوى من التعليم الذي يؤدي إلى مجرد كسب المعرفة؛ إذ إن الاتجاهات النفسية يبقى أثراها دائماً، بينما تخضع الخبرات المعرفية عادة للنسفان.⁽¹⁾

وقد وضح كل من: علية (1984)، والسلمي (1987) أن مراحل تكوين الاتجاهات، ثلاث مراحل، الأولى مرحلة إدراكية، الثانية مرحلة نمو الميل نحو شيء معين، والثالثة مرحلة الثبوت، إذ يستقر الميل على شيء ما.⁽²⁾

وقد ذكر عبد الحميد (1991) أن الاتجاه ثالثي التكوين، حيث يتتألف من مكون معرفي، وجذاني، وسلوكي وأن الاتجاهات مكتسبة وليس موروثة.⁽³⁾

ويتمثل النشاط الرياضي أحد الوسائل التربوية الذي يجبان تهتم به المدرسة في بناء وتشكيل اتجاهات التلميذ نحو ما ترضاه وتدعمه، بما يتماشى مع ثقافة وفلسفة النظام المدرسي، وذلك في ضوء فلسفة وقيم التربية والتعليم داخل الدولة⁽⁴⁾

وقد أشار كل من: درويش، عويس (1983) إلى أن اتجاهات الفرد تختلف؛ تبعاً لزيادة خبرته المعرفية بأهمية النشاط الرياضي في الجوانب التربوية، الصحية، النفسية والاجتماعية، ويطلب الأمر اكتشاف اتجاهات النفسية السائدة وقياس درجتها كي يمكن رسم الخطط ووضع المناهج، ثم اتخاذ السبل التي تؤدي إلى تغيير أو تعديل اتجاهات تبعاً للأهداف الموضوعة.⁽⁵⁾

ومن الملاحظ: أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بمستوى الأداء؛ إذ تمثل القوة التي تحرك الفرد وتنيره؛ لممارسة ذلك النشاط، والاستمرار في تلك الممارسة

بصورة منتظمة، وبأسلوب يرضي عنه المجتمع؛ مما يؤثر في تكامل شخصيته ونموها بصورة مترنة⁽⁶⁾

¹ غنيم السيد محمد. سينولوجيا الشخصية، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، سنة 1985 ص 124

² علية، علاء الدين "أثر اختلاف البيئة على الاتجاهات النفسية لطلاب رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين سنة 1984 بالإسكندرية، ص 13

³ عبد الحميد جابر علم النفس البيئي، دار النهضة العربية القاهرة - سنة 1991 ص 39

⁴ درويش، كمال عويس خير الدين، دور الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوية في استمرار الممارسة مع للدراسات والحوث سنة 1983 ص 193

⁵ درويش، كمال عويس خير الدين، نفس المرجع

⁶ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف ط 7، سنة 1991، ص 222

وأضاف حسن علاوي : (1998) بأن النشاط الرياضي ذو فائدة متباعدة تختلف من فرد لآخر، وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العلمية أو القيمة الأدائية التي يمثلها النشاط البدني بالنسبة للفرد⁽¹⁾

كما أشار كوربين Corbin (1975) إلى أن اتجاهات الأفراد تختلف فيما بينهم باختلافهم وباختلاف شعورهم واستجاباتهم نحو بعض المواقف والظواهر في البيئة المحيطة بهم⁽²⁾

ومن هذا المنطلق فإن تتميم الإتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً إلى حد ما، لكن هناك عوامل نفسية أخرى تتدخل في تحديد الإتجاه لا يجب أن نتجاهلها كالتوافق النفسي والتواافق الاجتماعي أو التوافق الشخصي الذي يعتبر من أهم العوامل النفسية التي تحدد أو يقاس بها مدى انسجام شخصية الفرد والتي من خلالها يستطيع الفرد بناء اتجاهاته وأفكاره .

إذ يعتبر التواافق العام بأبعاده المختلفة من العمليات الهامة في حياة الإنسان (طفولة شباب كهولة وشيخوخة) ، كما أنه الغاية والهدف التي يسعى لتحقيقها مع ذاته وغيره في جميع الأوضاع وعلى كافة الأصعدة انطلاقاً من الأسرة مروراً بالمدرسة والمجتمع بوجه عام . وفي ضل غياب هذا العامل فإن الفرد يبقى يتخطى في مشكلات تواافقية تحول دون بلوغه الأهداف المنشودة، ومن وراء ذلك أهداف المجتمع كله حيث يؤدي كثرة الأفراد غير المتفاقيين باختلاف المجتمعات إلى تفشي الأزمات النفسية والاجتماعية وغياب التوازن والانسجام داخل المجتمع والجدير بالذكر أن ظاهرة اللاتواافق تنتشر بشكل واضح وكبير في المجتمعات المعاصرة وهذا ما تبرره ظاهرة استفحال الأمراض النفسية والاضطرابات الانفعالية والاجتماعية ، ومهما كانت الأسباب المؤدية إلى ذلك فان مصدرها يبقى المجتمع ذاته أو دخيل مجتمع آخر وعليه فإن القضاء على هذه الأمراض يجب أن يكون نابع من المجتمع نفسه أو من الفرد في حد ذاته، وتتأتي المدرسة في الدرجة الثانية بعد الأسرة فقدر ما تكون المدرسة متزنة من حيث مدرسيها وبرامجها التربوية الهدافة والمتنوعة وأبرزها النشاط البدني الرياضي المميز عن باقي

¹ محدث حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . مركز الكتاب . سنة 1998 ص 444

² Corbine, C.B(1975) : Attitudes to word physical Activity of champion women Basketball player , Research Document ,p84

المواد التربوية الأخرى من حيث الأهمية الكبيرة التي يكتسيها من حيث التخفيف من حدة بعض الاضطرابات إذ يعتبر المتنفس الوحيد للللاميد من خلال كسر الروتين الناجم عن طريق البرامج الدراسية وكثافتها وإبراز قدراتهم البدنية والمعرفية ومدى تقبل الآخر .

وبأي تأثير اتجاه المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي واللعب كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبناءها قوية، بحيث يكون الفرد قادرا على تحمل المسؤولية وأخذ القرار بفعل التوازن النفسي الاجتماعي و العقلي البدني الذي يتيح ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المدرسة .

ومن ثم ظهرت موجة من الاهتمامات لدراسة الإتجاهات لدى المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي كالعلاقة بين الأداء الحركي والإتجاهات، ومعرفة أثر الألعاب الجماعية في تكوين الإتجاهات ودراسات أخرى حول اتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالقيم الاجتماعية ومن هذا المنطلق رأينا غياب دراسات حول الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالعوامل النفسية الاجتماعية ،باللغة الأهمية في تكوين شخصية الفرد والتي لديها تأثيرات كبيرة في تكوينها بصفة عامة على شخصية المراهق وخاصة في الوسط الدراسي ،والتي لا يمكن تحديدها الا من خلال الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية وطبيعة الإتجاهات لدى المراهقين الثانويين نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي .

ولغرض تحقيق هذه الدراسة اخترنا عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية والذين تتراوح أعمارهم ما بين (15-18) سنة، إناث وذكور من مستويين (سنة أولى، سنة ثالثة) مستخدما المنهج الوصفي الارتباطي لكشف جوانب الدراسة والتي اشتملت على بابين الباب الأول اشتمل خمسة فصول نظرية لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة والباب الثاني فشمل فصلين يتعلقان بالجانب التطبيقي .

و تطرقنا في **الفصل التمهيدي** إلى التعريف بالبحث بمختلف جوانبه من حيث الإشكالية والفرضيات والأهداف والدراسات السابقة.

أما في **الفصل الأول النظري** حيث شمل على الإتجاهات وتناولنا فيها تعريف الإتجاه مكوناته ميزاته وخصائصه بالإضافة إلى نظريات الإتجاه والعوامل المحدثة للتوافق،

وتكونه وطرق قياسه مع دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية.

أما في **الفصل الثاني نظري** فقد تطرقنا إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي أهدافه ، مكانته في النظام الجزائري ، والأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية والراهق والممارسة الرياضية.

أما بخصوص **الفصل النظري الثالث** فتضمن عرض مبسط حول مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي و مجالاته والعوامل الأساسية في إداته بالإضافة إلى نظريات التوافق .

أما في **الفصل النظري الرابع** فتناولنا مرحلة المراهقة ومفهومها ومميزاتها وخصائص المرحلة العمرية واهم التغيرات الخاصة لهذه المرحلة وخصوصاً الجسدية والنفسية والاجتماعية ومن ثم تناولنا النشاط البدني وأهميته في مرحلة المراهقة والمميزات والسمات التي يكتسبها ممارسو النشاط البدني .

في ما يخص الباب الثاني وتشتمل على فصلين :

الفصل التطبيقي الأول تضمن المنهج المتبع ، الدراسة الإستطلاعية و الأدوات المستعملة في البحث ومجتمع وعينة البحث وفي الأخير عرض أهم الإجراءات الإحصائية المعتمدة في التحليل العلمي لأدوات البحث واهم الادوات الاحصائية المستعملة.

الفصل التطبيقي الثاني فقد شمل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث والاستنتاج العام والخاتمة والخروج بجملة من الاقتراحات.

الباب الأول

الجانب النظري

1- اشكالية:

يعمل النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد أنشطته، وتتنوعها إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملاً ومتوازناً بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الاحتكاك بالأخر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، أو التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحياً، نفسياً، اجتماعياً وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية والنفسية الوجدانية والاجتماعية، مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة، فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد عن طريق الصراع وبذل الجهد، وبذلك يعد عامل من عوامل التقدم الاجتماعي، ومع هذا فقد أكد الباحثون على أهمية النشاط البدني، ولقد استخدموه تعبيره على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان، ومنهم "لارسن" اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى⁽¹⁾.

كما أكد بعض الباحثين أن ممارسة النشاط البدني ينتج عنه اكتساب لبعض الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي⁽²⁾.

إن الاهتمام بالجوانب النفسية والوجدانية (الاتجاهات) أضحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد اتجاهه إزاء المثيرات المحيطة به.

يمكنا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة، لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته، الإتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني الرياضي⁽³⁾.

كما يرى "محمد لبيب النجيحي" أن اختلاف البيئة والأفراد الذين يتكون معهم التلميذ واختلاف تكوينهم الاجتماعي النفسي يؤدي إلى اختلاف التكوينات التي تنظم هذه الإتجاهات، فلا يوجد فرداً لهما نفس الإتجاه⁽¹⁾.

(1) أمين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثاني للآداب والفنون، سلسلة عالم الكويت، ، ص 22. سنة 1996.

(2) علي الديري، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية)، جامعة اليرموك، ، ص 5. سنة 1999

(3) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي دار المعرفة ط 2. ص 220. سنة 1992

¹) محمد لبيب : الاسس الاجتماعية للتربية ، مكتبة الانجلو مصرية ، ط 2 ، القاهرة ص 132 ، سنة 1965 .

ومنه تعد الجوانب النفسية والإجتماعية عناصر أساسية في بلورة السلوك الإنساني الذي يتماشى وحاجات الفرد الأساسية (اللعب، الترويح) وهذه الأخيرة تدعمها عوامل الاتزان النفسي الإجتماعي قصد تحقيق وتكوين اتجاهات معينة تعمل على تكيف الفرد مع مجتمعه ومع نفسه وغيره وفي مدرسته وعلى أحسن صورة يجب إن يراه بها زملائه وخاصة من خلال الممارسة الرياضية أين يحاول التفوق على غيره وهذا لا يتم إلا من خلال اتجاهات إيجابي أو سلبي نحو النشاط البدني الرياضي .

فالنشاط البدني الرياضي يمنح الشخصية ما يحتاج إليه الفرد من ثقة وقيمة الذات، كما يمنح ما يحتاج إليه من اعتراف وقبول وانتماء وتكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والمحيط البيئي من حيث الاندماج الإجتماعي ، وأنثناء التناقض الرياضي يتتيح فرصة التحكم في الانفعالات خاصة في المواقف المشحونة بالإثارة من خلال التناقض، فالنشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على تكوين شخصية سوية بما يكسبها جسم رشيق وتوافق نفسي اجتماعي، وتوازناً انسعانياً يعكس على النفس الشعور بالقبول والانتماء وال العلاقات عند التلميذ المراهق .

كما يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة الصدارة بين المواد التربوية الهدافة نظراً لتوسيع برامجه وتنوع أشكاله حيث يساهم بالشكل الإيجابي في حسن استغلال وقت الفراغ واستثماره الأمر الذي يؤثر في الشخصية تأثيراً إيجابياً ، كما يتتصف هذا العصر بأنه عصر الانحطاط البدني نظراً لحياة الناس التي أصبحت تميل للجلوس وقلة الحركة حيث الآلات التقنية التي تغنى عن الجهد العضلي وضغط الحياة الحديثة وظروف المجتمع الحديث المتسنم بالصراع والتنافس ، والاقتراب وغير ذلك من الآثار السلبية الناجمة عن الحياة المعاصرة وتعقيداتها .

فالنشاط البدني بصفة عامة أمام هذه الظروف يعمل على خفض هذه التوترات، وأنه يقاوم العديد من أمراض العصر العضوية والنفسية و أفضل أسلوب وقائي لمواجهة مخاطر الحياة والحد من تفشيها ولاسيما تلك التي تظهر في مرحلة المراهقة والتي تتولد عن عوامل تعليمية .

فتتمية الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يتطلب تدخل عدة عوامل نفسية واجتماعية نابعة من الفرد بحد ذاته ، وهنا يمكن اعتبارا لاتجاه نحو النشاط الرياضي نتاج عامل التوافق العام (النفسي الاجتماعي) .

عملية التوافق النفسي الاجتماعي للمرأهق تتجلى أكثر عند التحاقه بالمرحلة الثانوية، إذ يلاحظ تذبذب على شخصية المرأةهق خاصة في هذه المرحلة، حيث يواجهه عدة مشاكل أو مواقف جديدة ، كطبيعة العلاقة بالأساتذة ومدى ملائمة تخصصه باستعداداته وإمكاناته لأن اختيار المرأةهق لنوع من دراسة أو ميل لنوع من نشاط أو اتجاهه نحوه في الثانوية غالبا ما يعود إلى رغبته أو رغبة الأستاذ من جهة، أو الآباء من جهة أخرى وإلى القواعد والتنظيمات التي تفرضها المنظومة التربوية، إلى جانب مجموعة من الانشغالات الأخرى التي تحول بينه وبين التوافق مع المدرسين والزملاء وكذلك نوع الاتجاهات نحو الدراسة بصفة عامة مما يتم انتقال الاتجاه بشكل مفاجئ بين الإيجاب والسلب حسب المواقف التي يعيشها⁽¹⁾ .

إن للاتجاهات بصفة عامة لها علاقة بعدها علاقة لها علاقة بعدها عوامل نفسية واجتماعية منها التوافق النفسي الاجتماعي، أو لها تأثير العوامل دور في تحديد طبيعة الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى المرأةهقين في مرحلة التعليم الثانوي ولهذا الغرض جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة هذه العلاقة.

ومن كل ما سبق التطرق إليه حول عناصر موضوع الدراسة ارتأينا إلى طرح التساؤل التالي :

هل هناك علاقة ارتباطية بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و توافقهم النفسي الاجتماعي ؟

¹) الجسماني عبد العالى: سينكولوجية الطفولة والمرأهقة وخصائصها الأساسية ، دار العربية للعلوم ببروتستنة 1994. ص 124

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية :

- 1- هل هناك علاقة ارتباطية دالة احصائية بين ابعاد اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الاجتماعي؟
- 2- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير الجنس (ذكور وإناث)؟
- 3- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير المستوى الدراسي (سنة ثالثة، سنة أولى)؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير المنطقة؟

2. الفرضيات:

1.2. الفرضية الأساسية الأولى :

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين ابعاد اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الاجتماعي.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني للصحة واللياقة نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة توفر مخاطرة نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة جمالية نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني لخفض التوتر نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية .
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية .

2.2. الفرضية الأساسية الثانية:

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير الجنس (ذكور ،إناث) .

✓ وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي عند ذكور المرحلة الثانوية .

✓ وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي عند إناث المرحلة الثانوية

3.2. الفرضية الأساسية الثالثة:

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير المستوى الدراسي(سنة ثالثة ،سنة أولى).

✓ توجد علاقة قوية دالة احصائيا بين اتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الاجتماعي لدى مستوى أولى ثانوي .

✓ توجد علاقة قوية دالة احصائيا بين اتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الاجتماعي لدى مستوى ثالثة ثانوي .

4.2. الفرضية الأساسية الرابعة :

- ✓ توجد فروق دالة احصائية بين تلميذ المناطق الأربع في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي .

3. أهداف البحث:

- إبراز العلاقات الارتباطية بين كل من ابعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية وفق مجموعة من المتغيرات المتعلقة بالجنس والمستوى الدراسي .
- التعريف بأهمية ومزايا الاتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي ذات الاغراض الاجتماعية لتحقيق الأهداف التربوية أثناء الممارسة الرياضية.
- معرفة طبيعة الاتجاهات المميزة لهااته المرحلة العمرية في الطور الثانوي وكذلك بالنسبة للتواافق النفسي الاجتماعي.
- الكشف عن الفروق في درجة التواافق العام (النفسي الاجتماعي) والتي تولدها البيئة الجغرافية من خلال تحليلها وفق المناطق الدراسية لمجموع تلاميذ العينة الدراسية.

4. أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

1.4 من الناحية العلمية :

يمكن الاستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث ومدى وضع استراتيجية لتكوين أساتذة ذوى خبرة في المجال المعرفي سواء في النهج النفسي ومعرفة طبيعة العلاقات النفسية والاجتماعية بين التلميذ.

- إبراز ملامح التأثر الارتباطيات لاتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية انطلاقا من عوامل نفسية واجتماعية نابعة من التلميذ في حد ذاته.
- الكشف عن درجة التوافق العام الذي يميز تلاميذ المرحلة الثانوية حسب المستوى الدراسي ومدى تأثره بالخبرة الدراسية مقارنة بتلاميذ الأقسام النهائية.

2.4 من الناحية العملية :

■ يتضح الغرض العلمي من خلال هذه الدراسة بالوصول إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي .

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.5 الإتجاهات :

هي استجابات تقويمية متعلقة بمثير اجتماعي معين.⁽¹⁾

أما ميكتروكتش فيرى أن الاتجاهات هي استعدادات فطرية نحو تقبل أو رفض الفرد للمنبهات المحيطة به.⁽²⁾

ويمكن اعتبار أن الإتجاهات ميل نفسي داخلي يمثل نقطة التقاء بين ما هو نفسي وما هو اجتماعي فطالما بقي الإتجاه على المستوى الداخلي غير منشط اقترب بل وتمثل فيما يسمى بالتصور الاجتماعي الذي يتمثل في الاتفاق والمسايرة للقيم والمؤسسات الاجتماعية على مستوى تخيلي وفكري ، وفي حالة ظهور الإتجاه على المستوى الخارجي فإنه يصبح رأي وبالتالي يكون هذا الأخير تعبيرا عن الاتجاه .

¹ عادل عز الدين الاسول واخرون : دراسات في الاتجاهات دار الفكر للطباعة والنشر عمان 1994 ، ص 133 .

² عبد الرحمن عدس : مدخل إلى علم النفس ، دار الفكر عمان ، 1995 ، ص 224 .

أما إذا وظف ذلك الاتجاه وبالتالي الرأي، وانتقل إلى الفعل والنشاط فإنه أصبح معبراً عما هو رمزي ، ويبدو غالباً في السلوكيات الخارجية كالنشاطات الرياضية مثلاً ، لذلك يرى موسكزفيسي "MOSCHOVISY 1959" أن الاتجاه متغير وسيط يربط بين السلوك وال موقف بين القواعد الجماعية وبنية الشخصية لما كان الإتجاه ميل نفسي داخلي أي حالة من الاستعداد والتأهب العصبي والنفسي تنظم من خلاله تجربة الشخص وتكون ذات اثر توجيهي أو ديناميكي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تثير هذه الاستجابة⁽¹⁾ .

فإنه يمكن الإشارة إلى أن الاتجاه يساعد على تعديل العلاقة بين التصور والواقع كما يقول توماس 1983 P34 .

ونجد من خلال التعريف التي تم ذكرها سابقاً تعريفاً شاملًا مفاده أن الإتجاه ميل نفسي داخلي ، يمثل نقطة التقاء بين ما هو نفسي وما هو اجتماعي حول موضوع ما فاتجاهنا نحو شيء ما يتضمن كل ما نشعر به نحوه، وما نفكر فيه وما نقله في حياة الفرد والمجتمع⁽²⁾ .

وعليه يعرف الباحث الاتجاهات كما يلي " نزعة شاملة يكتسبها الفرد تتميز بالثبات النسبي تكتسي انفعالاً تؤثر في الدوافع وتوجه السلوك وتشمل عدة جوانب منها العقلية والمعرفية والادراكية والسلوكية " 2.5 المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة من مراحل النمو المهمة والمؤثرة في حياة كل من الذكور والإإناث نظراً لما يعتريها من تغيرات وتطورات نمائية هائلة وسرعة تشمل كل جوانب الشخصية ومكوناتها . وبالتالي فإنه تحدد فيها كل المظاهر والسمات الشخصية الأساسية. وتقع مرحلة المراهقة بين مرحلتي الطفولة والرشد، حيث يتحول فيها الطفل الذكر إلى شاب ناضج، وتحول فيها الطفلة إلى أنثى ناضجة.

وبالتالي فإن مرحلة المراهقة تقع تقريباً في الفئة العمرية من (12-21) سنة . وهي تبدأ عادة بظهور البلوغ الأولية والثانوية لدى كل من الجنسين، وإن كانت تبدأ مبكراً لدى

¹) احمد زكي بدوي ، معجم العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان، سنة 1978 ص 30 .

²) عبد الرحمن عيسوي ، علم النفس الغيربيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، سنة 1972 ص 149 .

الإثاث عنها لدى الذكور بحوالي عام أو عامين ، ولذلك فإنهن يكملنها قبل الذكور أيضاً بنفس المدة التي بدأن بها .

ويميل معظم علماء علم النفس الارتقائي إلى تقسيم مرحلة المراهقة بصفة عامة إلى ثلاثة مراحل نمائية فرعية متتابعة هي :

▪ مرحلة المراهقة المبكرة من سن (12-15) سنة، وهي تواكب في تزامنها مرحلة التعليم المتوسط.

▪ مرحلة المراهقة الوسطى من سن (15-18) سنة، وهي تواكب في تزامنها مرحلة التعليم الثانوي.

▪ مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (18-21) سنة، وهي تواكب في تزامنها مرحلة التعليم الجامعي (زهران ، 1990) .

يعرفها **جيزال** بأنها العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه تتدخل فيها عوامل وراثية ومكتسبة .

أما س التالي هال فيعرفها بأنها فترة من العمر والتي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما عبر عنه بكلماتي **TONN/STRESS**.

هذا وسوف يتم الاقصار في الدراسة الحالية على تناول شريحة المراهقين والمراهقات في مرحلتي المراهقة الوسطى نظراً لكثرة وشدة التغيرات والتطورات النمائية المرتبطة بهااته المرحلة بالذات .

ويقصد بالمراقة في البحث الحالي تلك المرحلة الزمنية الممتدة من 15-18 سنة من العمر وهي الفترة التي تزامن مع وجود التلميذ في الثانوية.

وعليه يعرف الباحث المراهقة كما يلي: " بأنها المرحلة التي تلتقي فيها جميع الخصائص البنوية والنفسية في مرحلة الاقتراب من الاكتمال فتشتت بالاضطراب كون انه في مرحلة بينية بين الطفولة والرشد لذا تصرفاته تتسم بالاضطراب " .

3.5. النشاط البدني الرياضي :

هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية والتعليم وهو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والنشاط البدني الرياضي التربوي على ثلاثة أشكال .

▪ درس التربية البدنية والرياضية .

▪ النشاط الداخلي.

▪ النشاط الخارجي.

التربية البدنية والرياضية : وهي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة (مجال حركي، بدني، معرفي،

عقلي عاطفين انساني وجداً) ⁽¹⁾

وعليه يعرف الباحث النشاط البدني الرياضي كما يلي: " انه كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي وفقا لقواعد وأسس تربوية "

4.5. التوافق :

يعرفه **LAZARUS (1996)** بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات العديدة. ⁽²⁾

ويعرفه **عثمان نجاتي (1980)** بأنه عملية ديناميكية مستمرة ، يحاول بها الإنسان تحقيق بينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات ، وإمكانيات الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي ⁽³⁾

ويضيف **محمد السيد الهاط (1990)** بأن التوافق هو العملية التي يسعى بها الفرد إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه ، ومطالب وظروف البيئة المحيطة به .⁴

يفضل الملاجيء استخدام لفظ التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي أو الفسيولوجي للكائن الحي أي التكيف مع البيئة ، وبينما يقتصر لفظ التوافق للدلالة على التكيف الاجتماعي بوجه عام ⁽¹⁾.

1. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطني: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 94 .

2) رمضان القذافي: علم النفس التربوي، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية . 1997، ص 164 .

3) عبد الرحمن عيسوي: الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، بيروت سنة 2000 ص 93

4) محمد السيد الهاط: التكيف والصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث . سنة 1990 ص 154

ويتفق صلاح مخimer مع هذا الرأي حين يقول "أن هناك التوافق وهناك التواؤم حيث أن التوافق تلاؤم وتناغم على مستوى الأعمق، مابين الفرد وب بيته، بينما يصل التواؤم في مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مجرد مسيرة ومجاراة للبيئة المحيطة".

5.5. التوافق النفسي الاجتماعي :

هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه ،كما يحقق بها أيضاً حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي ،ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام⁽²⁾.

وعليه يعرف الباحث التوافق النفسي الاجتماعي كما يلي: " هو مجموعة التصرفات المتنزنة والتي يتميز بها الفرد مع نفسه ومع غيره دون حدوث تذبذبات في هاته التصرفات ".

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

إن معالجة إشكالية الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي تستوجب علينا محاولة التعرف على الاهتمام الأكاديمي الذي ستقطبها الموضوع من خلال الدراسات التي أجريت حوله بشكل مباشر أو غير مباشر، الأمر الذي دفعنا إلى القيام بمسح لأهم الدراسات السابقة و المشابهة التي لها صلة مباشرة بالموضوع، أو تعالج إحدى متغيري الدراسة (الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي - التوافق النفسي الاجتماعي) الذي نحن بصدده دراسته، وقد قسمناه إلى قسمين حسب طبيعة الدراسة (عربية - أجنبية) .

¹ حلمي المليجي، عبد المنعم الماجي: النمو النفسي الطبعة التاسعة دار النهضة العربية بيروت سنة 1973 ص 386

² عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية و سينولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الاسكندرية. سنة 2001 ص 212

1.6. الدراسات السابقة والمشابهة بالعربية :

الدراسة الأولى: دراسة عزيزة محمود محمد سالم 1977

تحت عنوان: "الاتجاهات النفسية لطلابات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي"
واشتملت عينة البحث على 460 تلميذة من تلميذات الصف الثاني من المدارس الثانوية العامة بمحافظة القاهرة والجيزة و تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة مقياسين هما مقياس كنيون لاتجاهات نحو النشاط البدني و إنشاء مقياس للتمايز السيمانتي، و أهم أهداف الدراسة التعرف على الاتجاهات النفسية لطلابات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي و توصل الباحث إلى كون العينة الكلية لديها اتجاهات ايجابية نحو أبعاد المقياس بوجه عام وانه توجد فروق جوهرية بين الرياضيين و الغير رياضيين في بعض الاتجاهات لصالح الرياضيين كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات والغير رياضيات لصالح الرياضيات، وكانت أهم نتائجها اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية في هذه الدراسة ايجابية نحو النشاط الرياضي⁽¹⁾.

الدراسة الثانية: دراسة صديقة على احمد يوسف 1980-

تحت عنوان: "اتجاهات الطلبة و الطالبات و المسؤولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس وعلاقتها بـ التوافق النفسي"
حيث توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي لصالح الطلبة ، وبين طلبة السنوات الأولى و النهائية لصالح طالبة السنوات النهائية بالإضافة اي وجود علاقة ارتباطية بين كل من ابعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي.⁽²⁾

الدراسة الثالثة: دراسة عفت مختار 1982 (غير منشورة)، تحت عنوان: "دراسة مقارنة الاتجاهات لطلاب كل من الكليات العملية و النظرية نحو النشاط الرياضي" .

الادوات المستخدمة: مقياس الاتجاهات النفسية لكتنيون

⁽¹⁾ دراسة عزيزة محمود محمد سالم : "الاتجاهات النفسية لطلابات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي" ، رسالة دكتوراه، القاهرة، مصر 1977.

⁽²⁾ دراسة صديقة على احمد يوسف: "اتجاهات الطلبة و الطالبات و المسؤولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، 1980 .

أوضحت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين طلبة وطالبات الكليات العملية لصالح الطلبة، بينما كانت غير دالة إحصائيا بين طلبة وطالبات الكليات النظرية وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة كليات العملية والنظرية لصالح طلبة الكليات العملية، بينما كانت غير دالة إحصائيا بين طالبات الكليات العملية والنظرية.¹

الدراسة الرابعة: دراسة إيمان احمد عبد الشافي 1996، بعنوان: "اتجاهات طلاب كلية الشرطة نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي"

هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب كلية الشرطة نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و اختارت عينة مجتمع البحث بطريقة عمدية عشوائية قوامها 400 طالب من الفرقة الرابعة كما استخدمت مقياس كينيون لقياس الاتجاهات الرياضية و مقياس التوافق الاجتماعي لمحمد حسن علاوي و من أهم إستخلاصات الباحثة وجود اتجاهات ايجابية لطلاب كلية الشرطة نحو ممارسة النشاط الرياضي.

وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كل من احباب الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق الاجتماعي عكس اصحاب الاتجاه السلبي بعدم وجود علاقة ارتباطية بين الاتجاه والتوافق الاجتماعي .

الدراسة الخامسة : دراسة يوسف حرشاوي: 2005

تحت عنوان: "تحديد طبيعة تباين الإناث في درجات الاتجاه نحو النشاط البدني بين المناطق".

وأهم ما توصل إليه الباحث من نتائج هو: أن اتجاهات الإناث في المناطق الثلاثة (الساحل - الهضاب - الصحراء) ايجابية نحو النشاط البدني الرياضي ومن بينها وجود تباين في اتجاهات الإناث حسب المناطق لصالح إناث الساحل. الاتجاهات نحو النشاط البدني تتأثر بالعوامل الاجتماعية و الثقافية و البيئية .²

¹ دراسة عفت مختار: "دراسة مقارنة الاتجاهات لطلاب كل من الكليات العملية و النظرية نحو النشاط الرياضي" ، رسالة ماجستير(غير منشورة)، 1982.

² دراسة يوسف حرشاوي: "تحديد طبيعة تباين الإناث في درجات الاتجاه نحو النشاط البدني بين المناطق (الساحل . الهضاب . الصحراء)" ، رسالة دكتوراه الجزائر، 2005

الدراسة السادسة: دراسة فحصي محمد رياض 2001:عنوان: الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

قام الباحث بدراسة الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية، وأنطلق في دراسته على عينة مكونة تلاميذ المرحلة الثانوية لمختلف ثانويات الجزائر بحيث كان الاختيار بالطريقة العشوائية، وكان الهدف منها:

- الكشف عن الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية التي تميز التلاميذ الممارسين لها عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين عن طريق سؤال صريح يتمثل في ما هي الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية سواء كانت من الناحية المادية أو الجمالية أو النظرية أو الاقتصادية .
- الكشف عن الدور الذي تلعبه الاتجاهات نحو التربية البدنية في تحديد القيم الاجتماعية عند التلاميذ الممارسين لها عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين لها، ونوع القيم التي يكتسبها الثانويين الممارسين للتربية البدنية والرياضية عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين سواء كانت جمالية، اقتصادية، سياسية أو دينية.

أدوات الدراسة المستخدمة:

- مقياس الاتجاهات النفسية لكينيون .
- مقياس القيم الاجتماعية .

نتائج الدراسة :

- وجود علاقة ارتباطية بين كل من الاتجاهات والقيم الاجتماعية .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاهات النفسية بين كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقاييس القيم الاجتماعية .

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والمميزة بالأبعاد المختلفة للاتجاهات .

الدراسة السابعة : دراسة بوجليدة حسان: 2010، تحت عنوان: "ممارسة النشاطات الرياضية الجماعية و علاقتها بعملية التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي بالمحيط المدرسي"

حيث توصل الباحث إلى أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية الجماعية كشكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم تلعب دورا وقائيا، وتحسينا في الصحة النفسية و للمرأهق نظرا لما تتيحه له من فرص لإشباع مختلف الرغبات وال حاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا ولما تجلب له من المتعة و السرور مما يرفع من مستوى توافقه النفسي والاجتماعي وجعله أكثر اندماجا وتعلقا بالمحيط المدرسي⁽¹⁾.

كان الهدف من وراء الدراسة محاولة توضيح أهمية نشاطات الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على التوافق العام في المرحلة الثانوية .

- إبراز الدور الذي تلعبه نشاطات الرياضات الجماعية في النمو المنظم من الناحية النفسية والإجتماعية .
- محاولة خلق جو اجتماعي بالمحيط المدرسي يسهل للمرأهق الاندماج فيه ويساعده على تحقيق ذاته .
- مدى تأثير التوافق النفسي الإجتماعي على الإتجاه نحو اختيار أو الميل إلى النشاطات الجماعية .

الدراسة الثامنة : دراسة روبيح كمال سنة 2007، تحت عنوان " اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الإجتماعي للمرأهق" .

حيث كانت الدراسة تهدف إلى:

- محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ومدى مساحتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه .

⁽¹⁾ دراسة حسان بوجليدة: "ممارسة نشاطات الرياضات الجماعية و علاقتها بعملية التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي بالمحيط المدرسي" غير منشورة، سيدى عبد الله، الجزائر، 2010.

▪ معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتقهم المراحل التي يمر بها المراهق، ومدى تأثيرها على النمو النفسي الإجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته .

الدراسة التاسعة : دراسة محمود اسماعيل طلبة ابراهيم:

حيث قام بدراسة مقارنة في الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة مينا بمنطقة مصر .

شملت العينة 400 تلميذ وتلميذة ممثلة للصفوف الثلاثة حيث توصل الباحث الى - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية للنشاط الرياضي لصالح التلاميذ في درجات المقياس الكلية.

2.6. الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى : دراسة لوريتا هرجرت:1969 بعنوان :اتجاهات طلبة وطالبات جامعة يوتا نحو النشاط البدني والرياضي وعلاقتها بالاتزان الانفعالي الوجداني "

قام بتطبيق مقياس التوجّه نحو النشاط البدني و الرياضي و مقياس الاتزان الانفعالي الوجداني على عينة قوامها 680 طالب وطالبة ، حيث وجدت فروق جوهرية بين اتجاهات الطلبة بجامعة "يوتا" و أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات جامعة "يوتا" في الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة لتفوق الرياضي لخفض التوتر، والصحة والياقة وك الخبرة الاجتماعية، ووجود فروق غير دالة إحصائياً في بعدي الخبرة الجمالية والتوتر والمخاطرة، وكذا علاقة ارتباطية بين كل من ابعاد الاتجاه وأبعاد الاتزان الانفعالي بالإضافة إلى علاقة ارتباطية قوية بين الاتجاه والاتزان في الدرجة الكلية ⁽¹⁾.

(1) دراسة لوريتا هرجرت اتجاهات طلبة وطالبات جامعة يوتا نحو النشاط البدني و الرياضي ، رسالة دكتوراة، غير منشورة، 1969 .

الدراسة الثانية: دراسة كوربن و تولسون: 1970
تحت عنوان: دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني و الرياضي لدى طالبات جامعة تكساس بالولايات المتحدة الامريكية وعلاقتها بالتوافق العام

تهدف هذه الدراسة لتناول أبعاد المقياس نحو النشاط البدني لطلبة جامعة تكساس وعلاقتها بعوامل التوافق النفسي الاجتماعي، وجاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة جمالية وعلاقتها بالتوافق العام بدرجة موجبة لطلبة تكساس في المرتبة الأولى، بينما جاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة وعلاقتها بالتوافق العام في المرتبة الأخيرة ¹.

الدراسة الثالثة: دراسة ديانا سيلن: 1971
تحت عنوان: "دراسة مقارنة اتجاهات ممارسة النشاط البدني لطلبة و طالبات الجامعة وعلاقتها بالتوافق الشخصي"

تخصص الكرة الطائرة حيث قامت بتطبيق مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني و مقياس التوافق الشخصي على 57 طالبة جامعية من لاعبات الكرة الطائرة و قامت بتقسيمهن إلى ثلاثة مجموعات طبقاً لمستواهن الفني في اللعبة، وقد أظهرت الدراسة أن هناك علاقة جوهرية بين المستوى الفني في لعبة الكرة الطائرة و بين الاتجاهات نحو النشاط البدني وبين التوافق الشخصي ⁽²⁾.

الدراسة الرابعة: دراسة ماكلوك 1984: تحت عنوان: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة

قام بدراسة على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية لمدينة (بالفاست) بأيرلندا، وتوصل في الأخير إلى أن الاتجاهات لدى التلاميذ و التلميذات كانت جد ايجابية في أبعاد النشاط الرياضي للصحة واللياقة وخبرة اجتماعية لتخفض التوتر. وشملت الدراسة

(2) دراسة كوربن و تولسون: دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني و الرياضي لدى طالبات جامعة تكساس ، الولايات المتحدة الأمريكية، 1970.

(3) دراسة ديانا سيلن: دراسة مقارنة اتجاهات ممارسة النشاط البدني لدى طلبة و طالبات الجامعة وعلاقتها بالتوافق الشخصي" (تخصص الكرة الطائرة) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الولايات المتحدة الأمريكية، 1971.

اللاميذ المتمدرسين بالطور الثانوي بالمناطق الجغرافية الثلاثة (شمال-شرق-غرب) حيث شملت الدراسة على عينة قوامها 596 تلميذ و 399 تلميذة وهدفت الدراسة التي أجرتها إلى:

1. معرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ ذكور و إناث نحو ممارسة النشاط البدني في المناطق الجغرافية (شمال-شرق-غرب)

2. مقارنة طبيعة أبعاد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني لللاميذ بين المناطق (شمال-شرق-غرب) ¹.

الدراسة الخامسة : دراسة زومينج (xuming) بعنوان: " اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو النشاط الرياضي"

فقد خلص في دراسته التي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو النشاط الرياضي و التي قام من خلالها بتطبيق مقياس كينيون لاتجاه النفسي نحو النشاط الرياضي على عينة مكونة من 1686 طالب و طالبة من عشر جامعات صينية و توصل في دراسته إلى أهم النتائج التالية:

* توجد اتجاهات ايجابية لدى الطلاب الصينيين نحو النشاط الرياضي.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كينيون لاتجاهات نحو النشاط الرياضي.

* توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني و الرياضي وفقاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث. الطلاب ذوي اللياقة البدنية المرتفعة ثم النشاط الرياضي كخبرة جمالية و خبرة توتر و مخاطرة و خبرة اجتماعية أكثر من أقرانهم من الطلبة الدارسين بالجامعة ذوي اللياقة البدنية المنخفضة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على بعدي الخبرة الجمالية و الترويج و خفض التوتر وفقاً لممارستهم للأنشطة الرياضية.

¹ دراسة ماكلاوك: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة، 1984.

الدراسة السادسة: دراسة ديانا سيلين 1971 SLEEN D- بعنوان: "الاتجاه نحو الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمسك الاجتماعي لدى لاعبات الكرة الطائرة"

حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس كينيون لاتجاهات نحو النشاط البدني ومقاييس التماسك الاجتماعي على 57 طالبة جامعية من لاعبات الكرة الطائرة وقامت بتقسيمهن إلى ثلاث مجموعات طبقاً لمستواهن الفني في اللعبة وقد أظهرت الدراسة أن هناك علاقة جوهرية بين المستوى الفني في لعبة كرة الطائرة وبين الإتجاهات نحو النشاط البدني والتماسك الاجتماعي .

- وجود فروق جوهرية في الاتجاه نحو الممارسة الرياضية بين لاعبات الكرة الطائرة .

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين الاتجاه والتماسك الاجتماعي باعتبار هذا الاخير كل ما كان قوي كان الاتجاه ايجابي نحو الممارسة الرياضية .

3.6. مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :

إن القراءة النقدية لهذه الدراسات العربية والأجنبية، والتي تطرقـت لموضوع الاتجاهات النفسية و التوافق النفسي الاجتماعي تـوحيـنـاـ بـأـنـ أـغـلـبـهـ اـهـتـمـتـ بـدـرـاسـةـ تـأـثـيرـ وـتـأـثـيرـ الـاتـجـاهـاتـ وـعـلـاقـتـهـاـ بـمـتـغـيرـاتـ عـدـيـدةـ عـلـىـ حـيـاةـ الـفـرـدـ وـمـاـ تـرـكـهـ مـنـ آـثـارـ عـلـىـ شـخـصـيـةـ الـمـرـاـهـقـ وـخـاصـةـ مـنـ النـاـحـيـةـ الـنـفـسـيـةـ وـالـاجـتمـاعـيـةـ، حـيـثـ نـجـدـ أـنـ هـنـاكـ بـحـوـثـ اـكـتـفـتـ بـالـتـذـكـيرـ بـطـبـيـعـةـ الـاتـجـاهـاتـ وـأـخـرىـ بـعـلـاقـةـ هـذـهـ الـأـخـيـرـةـ عـلـىـ بـمـتـغـيرـاتـ عـدـيـدةـ تـعـلـقـ مـجـلـهـاـ بـشـخـصـيـةـ الـمـرـاـهـقـ وـنـمـوـهـ الـنـفـسـيـ وـالـاجـتمـاعـيـ، وـاقـتـرـاحـ الـطـولـ لـبعـضـ الـمـشـكـلـاتـ الـنـفـسـيـةـ وـالـاجـتمـاعـيـةـ.

أما الدراسات التي تناولـتـ مـوـضـوـعـ الـاتـجـاهـاتـ فـنـجـدـ أـنـهـاـ قـدـ رـكـزـتـ وـأـهـتـمـتـ بـالـعـوـامـلـ الـمـؤـثـرـةـ عـلـىـ مـسـتـوـيـاتـهـاـ حـسـبـ بـعـضـ الـمـتـغـيرـاتـ كـالـجـنـسـ وـالـمـنـطـقـةـ وـالـمـسـتـوـيـ، أـمـاـ الـدـرـاسـيـ...ـالـخـ، كـمـاـ تـمـ إـبـرـازـ وـتـوـضـيـحـ عـلـاقـةـ الـاتـجـاهـ بـالـتـوـافـقـ الـنـفـسـيـ الـاجـتمـاعـيـ، أـمـاـ فـيـمـاـ يـخـصـ الـمـوـاضـيـعـ الـتـيـ رـكـزـتـ عـلـىـ تـحـدـيدـ أـبعـادـ الـاتـجـاهـ عـنـ دـعـيـنـاتـ الـدـرـاسـاتـ فـقـدـ اـكـتـفـتـ بـإـثـبـاتـ وـجـودـ فـرـوـقـ بـيـنـ الـتـلـامـيـذـ فـيـ الـأـبعـادـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ إـبـرـازـ الـاتـجـاهـ الـإـيجـابـيـ عـنـ الـاتـجـاهـ السـلـبـيـ .

"إن الجديد الذي جاءت به دراستنا هو محاولة إيجاد الحلول لبعض المشاكل التي يواجهها المراهقين في حياتهم عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية بغية المساهمة في النهوض بالشخصية ككل، ومن مختلف النواحي وبالتالي الوصول بهذه الفئة إلى درجة التقدير الإيجابي لاتجاههم وعلاقتهم بتوافقهم النفسي الاجتماعي عن طريق إبراز الفروق والعلاقات الارتباطية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية من خلال مجموعة من المتغيرات تتعلق بالجنس والمستوى الدراسي والمنطقة الجغرافية ، و محاولة إثبات وجود علاقة بين ابعاد التجاه لدى المراهقين في المرحلة الثانوية وتوافقهم النفسي- الاجتماعي .

كمأن الشيء الملاحظ بعد استعراض القراءة النقدية لكل الدراسات السابقة سواء الخاصة بالاتجاهات النفسية أو التوافق النفسي الاجتماعي، هو قلة المواضيع التي تناولت هذين المتغيرين، لذا ارتأينا أن نركز في الدراسة الحالية والتي نحن بصدده القيام بها إلى إبراز دراسة أهمية الاتجاهات في تحسين الاتجاه الإيجابي انطلاقا من تحسين مستوى الأبعاد المكونة له، و التي تمثلت في دراستنا في "الابعاد السبعة المميزة لاتجاهات والتي حدها كينيون" بالإضافة إلى محاولة إثبات علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي و عوامل مرتبطة بالمرأهق كالجنس و المستوى الدراسي و المنطقة الجغرافية".
أي دراسة "الاتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي".

الفصل الأول

الاتجاهات النفسية

تمهيد:

كانت الاتجاهات ومازالت محور الكثير من الدراسات في علم النفس الاجتماعي بصفة خاصة، والواقع أن الاتجاه له أهمية تطبيقية تماماً تمثل تماماً أهميته العلمية الأكاديمية فإذا لاحظنا أن سلوكاً معيناً يصدر عن شخص وفي كل مرة يظهر فيها موضوع معين فإننا نقول أن هذا الشخص عند اتجاه نحو هذا الموضوع.

الاتجاه إذن يلخص موقف الفرد من هذه الموضوعات بحيث يمكننا من استنتاج فكرته عنها ومشاعره نحوها كما يمكننا من توقع سلوك معين من فرد في كل مرة ظهر فيها هذه الموضوعات. والاتجاه يتكون عند الفرد نتيجة لخبراته الماضية ولعمليات تفاعل واحتراك مر بها مع موضوع والاتجاه وهو إذن خلاصة الماضي وهو في نفس الوقت ينبع للمستقبل.

1. تعاريف الاتجاه:

لقد تعددت تعاريف الاتجاه حيث تناولها العديد من العلماء كل حسب فهمه وتصوره لمدلول الاتجاه .

حيث يرى **ألبورت** انه حالة من الاستعداد العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة⁽¹⁾

وعرفه رين أيضا "انه استعمالا عقليا إزاء خبرة في طريقها إلى الظهور"⁽²⁾.

وعرفه بيتي " أنه نزعة التفكير أو الشعور أو التصرف إيجابيا أو سلبيا نحو الأشخاص أو الأشياء في بيئتنا "

كما عرفه روكيش " أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدها الفرد نحو موضوع أو موقف و تهيئه لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده " أما أزور فعرفه " حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر الذي يتوسط ما بين المثير و الاستجابة ويدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين "

أما شبرام فأعطى للاتجاه التعريف التالي "افتراضة من الاستعدادات للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفا مثيرا أو معينا " ⁽³⁾.

وعرفه توماس و زانكي " بأنه موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم أو المعايير الموجودة في البيئة الاجتماعية " كما عرفه أناستيري : " أنه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة من المثيرات " وعرفه ستانفور" بأنه إستعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موقف معين أو مجموعة من الموضوعات "⁽⁴⁾

ومن خلال مجمل التعريف الوارد في الاتجاه عبارة عن حالة من الاستعداد العقلي للاستمرار على توجيه استجابات الفرد و تقويمها إزاء المواقف و الظروف الإيجابية المختلفة.

وعليه يعرف الباحث الاتجاه كما يلي: نزعة عامة مكتسبة، ثابتة نسبيا مشحونة تؤثر في الدافع وتوجه السلوك ويشمل على جوانب عقلية و معرفية و إدراكية و سلوكية.

¹ راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس ط: 3 سنة 1998 ص 674.

² عزيز حنا داود : علم تغيير الاتجاهات النفسية الاجتماعية ص 14-15 .

³ محسن عداوي : علم النفس الرياضي ط 8 بيئه 92 ص 219

⁴ عبد الرحمن عيسووس : علم النفس بين النظرية والتطبيق دار النهضة ص 44

2. مكونات الاتجاه :

يدخل في تكوين الاتجاه ثلاث عناصر أساسية هي ⁽¹⁾:

1.2. المكونات المعرفية :

وهي تترافق عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة و يمكن تقسيمها إلى :

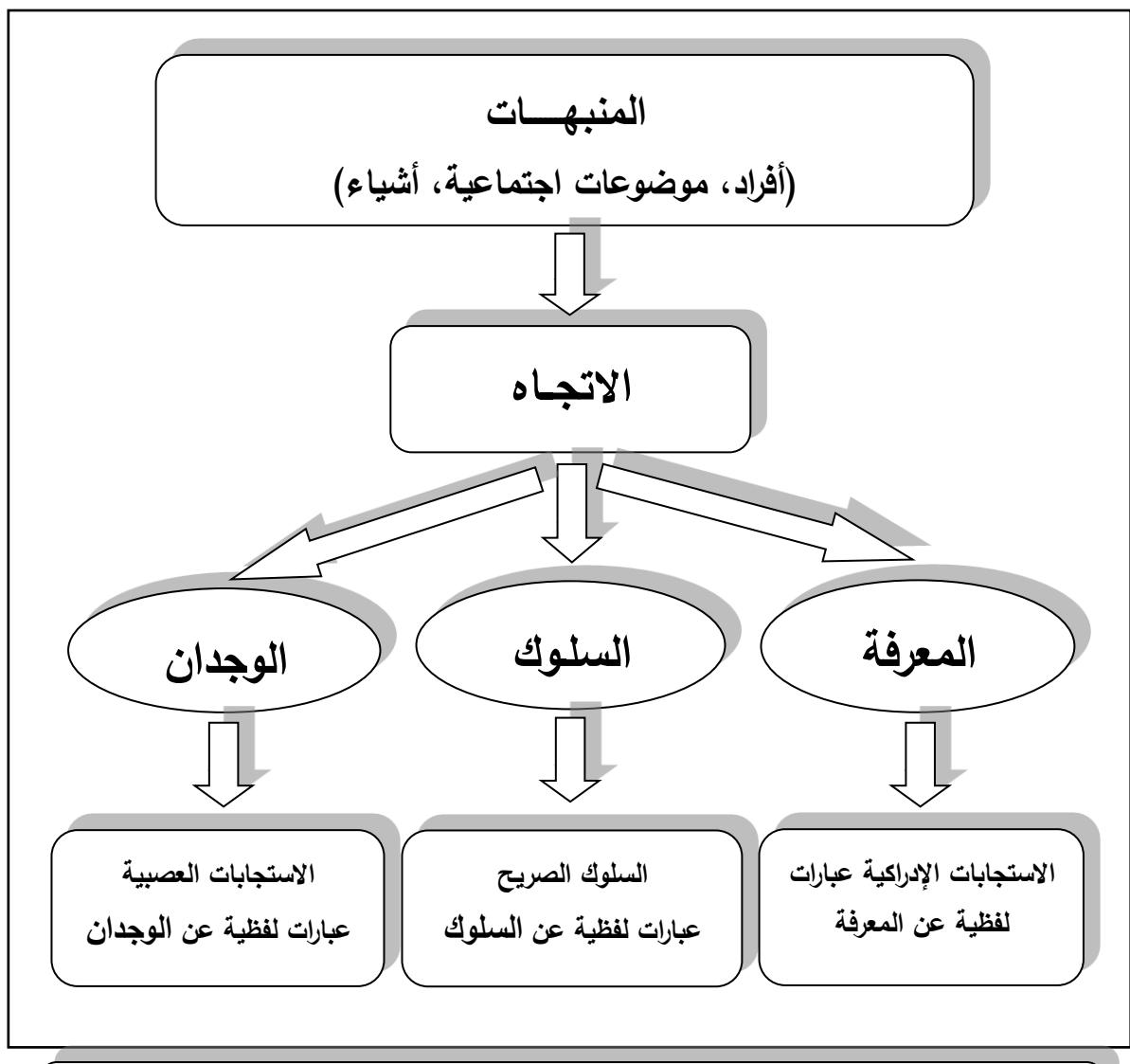
- المدركات والمفاهيم: أي كل ما يدركه الفرد حسياً أو معنوياً.
- المعتقدات: وهي مجموعة من المفاهيم المتبلورة الثابتة في المستوى النفسي للفرد.
- التوقعات: وهي ما يمكن أن يتباين به الفرد بالنسبة للآخرين أو يتوقع حدوثه منهم.

2.2. المكونات الانفعالية العاطفية :

قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن أهم مكونات الاتجاه هي الشحنة الانفعالية التي يصاحبها سلوك الفرد فالمكونات العاطفية والإإنفعالية هي تلك الشحنة المصاحبة، وهي ذلك اللون الذي يعمل على بناء درجة كثافته وعمقه ويميز الاتجاه القوي عن الاتجاه الضعيف.

3.2. المكونات السلوكية :

يمكن القول أن سلوك الإنسان ونزعاته تعبر عن رصيد معرفته بشيء ما ثم المصاحبة له هذه المعرفة. فعندما يكون لدى الفرد رصيد من المعرفة التي استقاها من الإدراك ثم يتوافر لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية المناسبة فلا يتبقى أمامه سوى النزوع العلمي يتجسد في الميدان الرياضي فالطفل يكون حقل معرفي خاص بلاعب أو برياضي معينة تتكون لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية ففي هذه الحالة يعبر السلوك لدى الطفل فيسعى هذا النوع من الرياضة أو تقليد ذلك اللاعب .



التمثيل البياني رقم (1): النموذج الثلاثي الأبعاد في بناء الاتجاهات لـ "سميث" "SMITH"

3. تكوين الاتجاهات:

يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد بيئته بعناصرها ومقوماتها وأصولها و بها يصبح الاتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد و تفاعله بيئته ⁽¹⁾.
وعندما يكون الاتجاه ناشئا بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاثة مراحل أساسية هي:

⁽¹⁾ كامل محمد عويصه: علم النفس الاجتماعي سنة 1996- ص 115 ، 116

1.3. المرحلة الإدراكية المعرفية :

وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويعرف إليها ويكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات.

2-3- المرحلة التقييمية :

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات ويكون التقييم مستنداً إلى الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي ومنها ما هو موضوعي فيه الكثير من الأحساس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

3-3- المرحلة التقريرية :

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر وقد يكون الاتجاه على طريقة التقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد.

وبصرف النظر عن تكوين الاتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن التطبيع الاجتماعي والتعليم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسئولة عن الاتجاهات وتنميتها وتأكيدتها أو محوها أو إزالتها أو تغييرها⁽¹⁾.

4. نمو الاتجاهات:

ثمة عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين وتدعم نموها وستتناول أهمية العوامل⁽²⁾

1.4. تأثير الوالدين :

يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تسهم في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها، إذن لاتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلبية تأثير عميق على تكوين اتجاهاته ونموها

2.4. تأثير الإقران :

إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين (كلما تقدم الطفل في العمر) يأتي من جانب الاتجاه ويبداً هذا التأثير في وقت جد مبكر، وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر.

¹) كامل محمد محمد عويضة - علم النفس الاجتماعي ص 115، 116

²) اروف-ويتنيج : مقدمة في علم النفس ذ.م.ج ص 326-327

3.4. تأثير وسائل الإعلام:

قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض القنوات التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل أن تساهم وسائل الإعلام -في حد ذاتها- في تكوين الاتجاهات. وعندما هي بالأحرى تدعم الاتجاهات التي تأثر في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الاتجاهات.

4.4. تأثير التعليم :

يعد التعليم مصدراً هاماً آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تساهم في نمو اتجاهاته وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهات أكثر تحرراً.

5. مميزات الاتجاه :

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي :

1- الوجهة، 2- الشدة، 3- الانتشار، 4- الاستقرار، 5- البروز⁽¹⁾.

1.5. الوجهة:

تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مرضي نحو الجامعة يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتتجنب الجامعة أو نشاطاتها فإن اتجاهه سلبي. ففي المجال الرياضي فالفرق الذي له اتجاه إيجابي نحو الرياضة فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى احترام نجومها أما الذي لديه اتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يبعد تماماً عن ممارستها والاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

2.5. الشدة :

تختلف الاتجاهات من حيث الشدة إذ نجد شخص معين اتجاهها ضعيفاً نحو موضوع ما، بينما نجد اتجاهها قوياً نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر، ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

¹) مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي د.م.ج. سنة 1993 ص 243 ، 244

3.5.الانتشار :

ويطلق عليه أيضاً المدى حيث نجد تلميذاً لا يحب أو يكره بشدة جانباً واحداً أو جانبياً من جوانب المدرسة بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلّق بالتعليم الخاص أو العام.

4.5. الاستقرار :

من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع فقد يقول فرد بأنه يعتقد بأن القضاة محايدون وفي نفس الوقت يجادل قاضياً معيناً ليس محايده.

5.5. البروز :

ويقصد به درجة التلقائية أو التهيو للتعبير عن الاتجاه ويمكن ملاحظة البروز بشكل أكيد إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات واللاحظات⁽¹⁾.

6. خصائص الاتجاه :

من خلال التعريف السابقة الذكر يمكن الإشارة إلى الخصائص التالية :⁽²⁾

1.6. الاتجاه تكوين فرضي :

يعني هذا أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك الوسيلة للتحقق من وجوده بصورة عادية و بذلك فإن التكوين الفرضي يقصد به مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة .

2.6. الاتجاه متعلم :

يكتسب الاتجاه من الثقافة عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي، ومن المعروف أن التطبيع الاجتماعي هو عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهكذا يمكننا النظر إلى الاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة نظراً لأن الفرد يكتسب من مجتمعه ومن ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية وغيرها من الأنشطة الأخرى، كما يمكن الإفاده من نظريات التعلم أو تغيير الاتجاهات نحو التربية الرياضية .

¹) مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي سنة 1993 ص 243, 244

²) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ص 220 , 221

3.6. الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجودانية ونزووعية :

يقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد، أما العنصر الوجوداني فيتناول التفضيل أو عدم التفضيل و العنصر النزووعي يتضمن الاستعداد للاستجابة .

4.6. الاتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي :

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد من نقطتين أو طرفين لهذا الخط يمثل أحدهما التام (أقصى الإيجابية) للموضوع الذي يتعلق به الاتجاه ويمثل الآخر المعارضة المطلقة. (أقصى السلبية) وتنقسم المسافة بين هذين الطرفين إلى نصفين متساوين في نقطة عليها نقطة الحياد.

7. وظائف الاتجاه:

لقد تعددت وظائف الاتجاه وسنتناول أهمها ⁽¹⁾.

7.1. الوظيفة التوافقية:

يبحث الإنسان في زيادة التوبة وتقليل العقوبة ، وعليه يسعى في تنمية الاتجاهات تساعد في تحقيق أهدافه ، فالرياضي المشهور ذو الدخل المرتفع يكون اتجاهه ضد تأمين الرياضة عكس الرياضي الناشئ الذي يكون اتجاهه مع التأمين ويعني أن الاتجاه قد يحقق أهداف الفرد .

7.2. الوظيفة الدافعية للذات :

تخدم بعض اتجاهات الفرد وتحميه ميكانزمات دفاع من الآلام الداخلية فالرياضي الفاشل قد يبرز فشله لعدم كفاءة التدريب وهنا يستخدم ميكانزم التبرير كدفاع عن الذات تؤدي واجبها كما يجب أثناء التدريبات والاستعداد للمنافسة .

7.3. الوظيفة التعزيزية :

تساهم الوظيفة التعزيزية إسهاما إيجابيا في تحقيق الذات حيث تعمل على تكوين صورة مقبولة للذات ، فالرياضي في مجتمع يتبنى الرياضة ، قد يتبنى اتجاهها مع الإيرادات التي تصب فيها الدولة ، قد تعزز موقفه وتعدل صورته .

¹) عزيز حنا داود بدون سنة: علم تغيير النفسية الاجتماعية ، مكتبة أنجلو المصرية ص86

7.4. الوظيفة المعرفية:

تساعد اتجاهات الفرد وتمده بمستويات من القيم و المعرف المتعارف عليها، ثم يتمكن من إجراء تقويم شامل لتلك القيم والمعرف.

المعرفة تثير الطريق أمام إصدار أحكام و اتخاذ مواقف إيجابية، وعليه يصبح الفرد ذو أفكار فيزداد فهمه و تستقيم استجابته إزاء المثيرات البيئية الاجتماعية المحيطة به.

8. نظريات الاتجاه :

لقد تمت دراسة جوانب كثيرة للاتجاهات، وفيما يلي نتناول نظريتان تفسران الكثير من المواقف التي تتضمن اتجاهات المختلفة التي يتخذها الفرد .

8.1. نظريات التعرض للمثير:

حيث أظهرت العديد من الدراسات التي تناولت اتجاهات أن تعرض الفرد للمثيرات بصورة متكررة قد يجعله عادة، يكون استجابة أكثر إيجابية إزاء ذلك المثير.

8.2. نظرية التناقض المعرفي :

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الفرد قد يتعرض لمثير معين في عدد من المواقف المتباعدة ، فإذا اختلفت هذه المواقف بصورة جوهرية فإن الفرد قد يتعلم اتجاهات متعارضة إزاء نفس المثير الأمر الذي أطلق عليه التناقض المعرفي ، كما هو الحال في مواقف الصراع ، لأن ينتقل المشجع مسافات طويلة لمساندة فريقه وعند الهزيمة يشعر المشجع وكأنه بذلك كل جهده ليفرح بالفوز لكنه أصبح بخيلاً أمل .

9. العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه:

9.1. الدوافع وال حاجات:

تعمل الدوافع وال حاجات والأهداف على تكوين وتشكيل اتجاهات، فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل والنشاط، وهي التي توجهه في الأشياء والأهداف المرغوب فيها، إضافة إلى كونها تحدد مدى الاستجابة للمثيرات المحيطة به فتوجهه إلى أشياء معينة وينجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجاته ، ومن هنا كان اختلاف اتجاهات الأفراد في المجتمع الواحد .

9.2. المؤثرات الثقافية:

تلعب الثقافة دورا هاما في تشكيل اتجاهاتنا مما تشمل عليه من نظم دينية و أخلاقية واقتصادية، سياسية واجتماعية ورياضية مختلفة فالإنسان يعيش في إطار ثقافي يتألف من العادات والمعتقدات والقيم وهذا جميرا يتفاعل تفاعلا ديناميكيا يؤثر في الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته سواء كانت أسرته أو المدرسة ، بمعنى أن اختلاف الجماعات التي ينتمي إليها الفرد يؤثر في اكتسابه لاتجاهاته . وبيوك بلير (Blair 1959) أن المدرسة بما تقدمه للتلميذ من ثقافة تساعد على تشكيل اتجاهاته .

9-3-المؤثرات الوالدية والجماعية:

يعتبر الوالدان من أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الفرد وسائل أعضاء الأسرة حيث أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه وذلك من خلال عملية التطبع الاجتماعي⁽¹⁾.

9-4- الأنماط الشخصية العامة:

تؤثر بعض الصفات المزاجية والشخصية في تكوين اتجاهات فتجعل الفرد محصنا ضد التأثير ببعض الاتجاهات في حين يكون عرضة للتأثير الشديد باتجاهات أخرى وقد ذكر "بلير 1959" انه قد أجريت دراسة لفحص الارتباط بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء والانبساط والاتجاهات، واتضح من نتائج هذه الدراسة أن صفة الانطواء تساعد على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات محافظة، بينما تساعد صفة الانبساطية على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات تقدمية ثورية.

10. أنواع الاتجاهات:

يمكن أن تتعرف على هذه الأنواع من الاتجاهات وذلك من الناحية الوصفية وهذا يساعدنا على التمييز بين اتجاه وأخر وهذه الأنواع هي⁽²⁾:

¹) محمد المنسي : علم النفس التربوي - ص214،215

²) كامل محمد عويضة: علم النفس الاجتماعي ط1 - دار الكتاب العلمية سنة 1996 - ص117,118

1.10. الاتجاه العام:

نقصد بالاتجاه العام ذلك الاتجاه العام النفسي الذي ينصب كليّة على الموضوع بغض النظر من كونه موجباً أو سالباً، فاتجاه فرد ما نحو بلد معين كان موجباً أو سالباً يتناول شعب هذا البلد أو مسأله ونظامه الاقتصادي وهذا ما يطلق عليه بالاتجاه العام.

فيجد مثلاً أن في البرازيل تحضى لعبة كرة القدم بأكبر شعبية وهي مصدر تطور هذا البلد عالمياً.

2.10. الاتجاه النوعي:

هو الذي ينصب على جزء من تفاصيل الموضوع أو المدرك دون جزء آخر مثل ذلك نجد أن في لعبة كرة القدم يوجد عدة مناصب حارس المرمى - مدافع - مهاجم لكن بعض الأفراد يفضلون حراسة المرمى على أن يكونوا لاعبي ميدان فهذا التفضيل من المدرك لعبه كرة القدم والاتجاه النوعي هنا هو حراسة المرمى مثلاً.

3.10. الاتجاه الفردي:

الاتجاه الفردي هو ذلك الاتجاه الذي يؤكد فرد واحد من أفراد الجماعة وذلك من ناحية النوع أو الدرجة أو الاتجاه ، ويعني ذلك أن الفرد إذا تكون عنده اتجاه خاص نحو مدرك يهمه دون غيره من أفراد الجماعة فإنه يمكن تسميته هنا الاتجاه الفردي.

4.10. الاتجاه الجمعي:

هو ذلك الاتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة، مثل إعجابهم ببطل من أبطال الرياضة أو أحد نجوم السينما.

5.10. الاتجاه العلني:

هو ذلك الاتجاه الذي يستطيع الفرد إظهاره بدون حرج أو تحفظ حيث يسلك ما يميله عليه مثل هذا الاتجاه الذي غالباً ما يكون متفقاً مع معايير الحاجة ونظمها وما يسودها من قيم وضغوط اجتماعية.

6.10. الاتجاه السري:

فهو ذلك الاتجاه الذي يحرص الفرد على إخفاءه في قرارة نفسه بل يميل إلى إنكاره بصورة ظاهرية ولا يسلك بما يمليه مثل هذا الاتجاه غالباً ما يكون هذا الاتجاه غير منسجم مع قوانين الجماعة ونظمها وقيمها وما فيها من ضغوط وقيود⁽¹⁾.

11. تغير الاتجاه:

إن الميول والاتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لارتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد وباحتاجه وبمفهومه لذاته وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغيير والتعديل وقد أوضح الدكتور "فيصل العياشي" أنه يمكن أن تعمل الكثير للتغيير أو تعديل الاتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية وفعلها بتغيير أو تعديل الاتجاه النفسي⁽²⁾.

1.11. أهم الطرق للتغيير وتعديل الاتجاه:

1.11.1. دور التربية في تغيير الاتجاهات:

التربية العملية الكلية الشاملة هي التربية التي تحيط بالفرد منذ ميلاده حتى مماته والتي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من خلال الأسرة ومن خلال المؤسسات التعليمية التي ينخرط فيها. ولكي نحدد دور التربية في بناء وتغيير الاتجاهات علينا أن نستعرض أهم الركائز فيها وهي:

1.11.2. الأسرة:

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ومن خلال التنشئة الاجتماعية تكتسب بعض الاتجاهات من الكبار (الأب، الأم، الإخوة...) إذ تتجسد عادات واتجاهات وتعليمات الكيان في نفس الطفل وتصبح جزءاً من بناء هذه النفس فالطفل يقتدي بالكبار من حوله ويصبحون نماذج بالنسبة إليه.

1.11.3. المدرسة:

تكمل المدرسة دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية خصوصاً في بداية مرحلة المراهقة. التأثير الحاسم لدور المدرسة اكتساب أو تعديل اتجاهات قائمة تكمن أساساً في الدور الفعال الذي يؤديه المعلمون في هذه المرحلة فيعد المعلم بديلاً للأب، كما تعد المعلمة بديلاً للأم⁽³⁾.

¹ كامل محمد غويصـة- نفس المصدر السابق- ص 118

² عزيز حنا داودـ علم تغيير الاتجاهات- ص 72

³ عزيز حنا داود بدون تاريخ: علم تغيير الاتجاهات- ص 86

وقد ثبت في العديد من الدراسات أن الأطفال والراهقين كثيراً ما ينطابقون مع معلميهم ومدرسيهم فيمتصون اتجاهاتهم والكثير من خصائصهم وعليه يصبح إعداد المعلم والمدرس من الأهمية بل والخطوة الأولى التي تؤثر في هذه الفئة وتحتفل الأدوار التي يؤديها المعلم في النقاط في ضوء الدراسات التجريبية والتجريبية:

1- توجيه التلاميذ من الناحيتين النفسية والاجتماعية.

2- توجيه عملية التعليم ببنياتها المتباينة.

3- نقل التراث الثقافي.

4- العضوية في أسرة المدرسة

5- العضوية في مهنة التعليم

6- العضوية في المجتمع الذي ينخرط فيه.

وحتى يتمكن المعلم أو المدرس من تأدية هذه الأدوار لابد أن يتضمن إعداده جوانب عده هي :

أ- **الجانب الأكاديمي**: والذي يتضمن إعداده علمياً حتى يستطيع نقل المعرفة على وفق مادة متخصصة، (اللغة - الرياضيات - تربية بدنية...الخ)

ب- **الجانب الثقافي العام**: والذي يتمثل في دور رصيد المعرفة خارج نطاق التخصص.

ت- **الجانب المهني (التربوي)**: الذي يتمثل في طرائق التعليم وفهم حاجات النمو ومطالبة في مراحل العمر المختلفة.

ث- **الجانب الشخصي والاجتماعي**: وبعد هذا الجانب الضلع الرابع في مربع الإعداد الذي يكمل عملية الإعداد وتكون أهمية هذا الجانب في البناء الشخصي للمعلم (خصائصه-سماته-اتجاهاته-قيمة عاداته ومارساته...الخ)

وهي الجوانب التي ينطابق معها التلاميذ وعليه كلما كانت هذه المكونات إيجابية وصالحة كان ذلك في صالح التلاميذ، فالدرس هو المدرسة وعليه تعد المدرسة أو يعد المدرس واحداً من القيادات المهمة أو واحداً من وكلات التطبع الاجتماعي للتلاميذ عن طريق غرس اتجاهات موجبة أو تعديل اتجاهات سالبة.

4.1.11. الوسائل التربوية:

تشعب العملية التربوية من خلال العديد من الوسائل كما أنها تسم بالاستمرارية، أصبح مفهوم مصطلح التربية المستمرة يؤدي مجموعة وظائف منها على سبيل المثال الوظيفة التجديدية بمعنى ملاحظة التطورات على كافة الأصعدة فتصبح المفاهيم والمعارف السابقة لاجدوى منها وتصبح المستجدات واردة بصفة مستمرة والوظيفة الثانية للتربية المستمرة في زيادة فعالية (إنتاجية) العملية التربوية لتأهيل الشء ، وكذلك الوظيفة الثالثة إنسانية التوجه، فالملاحظ أن التقدم المعرفي في البحث والإنتاج يغلب عليه الطابع المادي وتساهم التربية المستمرة في ضوء وظائفها في اكتساب أو تعديل اتجاهات الأفراد والجماعات من خلال وسائل تربوية متعددة كالتلفاز والحاسوب والأفلام والشرائط والآلات التعليمية ... الخ.

وتصبح التربية المحدد الأساسي في بناء الاتجاهات وتغييرها وحيث أن للتربية وسائل متباعدة ومتعددة يكون من المتوقع أن التباين أثر كل منها في تغيير الاتجاهات على وفق السياقات المختلفة لكل وسط تربوي.

5.1.11. المجتمع:

لكل مجتمع ثقافته والمقصود بهذا كل ما يميز مجتمع عن آخر من حيث العموميات كاللغة المستخدمة، نوع التطبيع الاجتماعي السائد، والنظر إلى الولد والبنت، والعادات والتقاليد، والحكم، والطقوس والمحارم... الخ

ومع وجود هذه العموميات التي تميز مجتمع ما عن آخر يوجد داخل نفس الثقافة الواحدة ثقافات فرعية تتمثل في شرائح المجتمع المتباعدة على وفق الوضع الظبي أن كان المجتمع طبقاً -الريف والحضر، نوع التعليم ومستواه، نوع المهنة ومستواها، مدخل الأفراد المتبادرين ... الخ. من تباينات داخل الشريحة، بحيث تتحدد بالمارسة خصائص مختلفة إزاء كل شريحة إضافة إلى ما هو شائع بين أفراد الثقافة العامة، بيد أنه داخل كل شريحة ذات ثقافة فرعية توجد أيضاً قبليات بين أفراد الشريحة نفسها في ضوء الخبرات الذاتية والممارسات الفردية لكل فرد.⁽¹⁾

وعليه ففي أي مجتمع نجد ما هو عام بين أفراد المجتمع وما هو خاص إزاء الشريحة التي ينخرط فيها الفرد وما هو بالنسبة لكل فرد ، كذلك ثمة تباين آخر على المستوى العمري من أفراد

¹) عزيز حنا داود بدون تاريخ: علم تغيير الاتجاهات - 88

المجتمع يتبلور على وفق المراحل العمرية فليس متوقعاً أن يتم تمثيل فلسفة المجتمع وأهدافه بين الأطفال بالقدر نفسه والوعي لدى المراهقين أو الكبار أو الشيوخ كذا الحال بين الرجال والنساء. ولذا يلاحظ دوماً التباين واختلاف التطورات في أفراد المجتمع بسبب ثقافته الفرعية وبسبب المراحل العمرية.

وعليه تتعدد طرائق وقنوات تغيير الاتجاهات لدى أفراد المجتمع عن طريق مؤسساته وكلما كان المجتمع متماساً مشاركاً في الحضارة المعاصرة ، وكلما ارتفع مستوى معيشة أفراده، كلما أشع حاجات الأفراد المادية والنفسية والروحية، ساعد ذلك على ثبات الاتجاهات المرغوبة وتمثيلها، وكذا تعديل الاتجاهات

السلبية أن وجدت ، ويكون العكس صحيح فالمجتمع المتفسخ والذي يعاني أفراده من ألوان شتى من الإحباطات، وتكثر فيه البطالة والأزمة الاقتصادية وتتراكم عليه الديون يكون عاجزاً عن غرس اتجاهات صالحة ويزداد وجود الاتجاهات السلبية بين الأفراد⁽¹⁾.

2.11. أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاهات:

2.11.1. الإعلام والاتصال:

تمهيد:

الإعلام هو وسيلة تبليغ فكري وثقافي ويعتبر الاتصال من أهم العناصر حيث يكون مردوده ناجحاً ويتوقف هذا النجاح على قدرة المرسل في اختيار الوسيلة المناسبة وتحميلها دون نقل الرسالة بفم وعلم ومهارة.

• نماذج الاتصال التعليمي:

لكي يتمنى لنا فهم العملية ومعرفة عناصرها الأساسية ومعرفة دور كل عنصر من خلال تفاعله مع غيره من العناصر في عملية الاتصال متكاملة تؤدي إلى إنجاز فعاليات متعددة كالتعليم أو التغيير في الاتجاهات أو اكتساب اتجاهات جديدة أو أنماط سلوكية تتعكس على الواقع الحياة⁽²⁾.

¹) عزيز حنا داود نفس المرجع السابق - ص 89

²) بشير عبد الرحمن الكلوب: التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم سنة 1993 ص 59-60

2.2.11. قنوات الاتصال:

المحضرات المتخصصة العامة:

هي لقاءات إعلامية وإرشادية وتعليمية تهدف إلى نقل رسائل معرفية من أشخاص متميزين إلى مجموعة عامة من الناس ذو علاقة بهذا النوع من المعرفة على الغالب وأصبحت المحاضرة وسيلة وثيقة يرجع إليها مدعومة بالصورة والشائع والرسومات التوضيحية وربما بالأشرطة المسجلة صوتيًا أو تلفزيونيا لتصبح وثيقة علمية مرجعية تستخدم في أغراض مشابهة للتعلم والإرشاد والإعلام والتوجيه.

- استغلال الأماكن العامة والمتوفرة في البيئة كأماكن التي تجمع لتسهيل عملية الاتصال واهم هذه الأماكن هي :

- المؤسسات التعليمية كالمدارس والمعاهد.

- الأندية الفكرية الثقافية وأماكن التجمع المشابهة.

- أماكن الممارسة كالقاعات والملاعب.⁽¹⁾

12. قياس الاتجاهات:

إن من أهم أسباب قياس الاتجاهات نحو التربية و الرياضية، أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد تجاه أنشطة التربية الرياضية نظرا لأن الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا ومن ناحية أخرى فان قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المربى الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية ، كما يسهم في محاولة تعديل أو تغيير الاتجاهات السلبية والتمهيد لتنمية اتجاهات جديدة وإكسابها للأفراد.

وهناك العديد من الطرق لقياس الاتجاهات منها :

- 1- الطرق الإسقاطية (الطرق الغير مباشرة) لقياس الاتجاهات بالإضافة إلى الكشف عن بعض جوانب الشخصية بهذه الاتجاهات . هذه الاختبارات الإسقاطية اختبار" تفهم الموضوع " وإختبار الإحباط المصور "لروزنفيج " و اختبارات تداعي الكلمات .
- 2- الطريقة المباشرة أو طريقة قياس الاتجاه اللفظي ، ومن أكثر هذه الطرق استخداما طريقة ثرستون وطريقة ليكرت وطريقة التمايز السمعي (تمایز معانی المفاهیم).

¹) بشير عبد الرحمن الكلوب " نفس المرجع " ص 59-60

3- الطرق الموقفية أو طرق قياس الاتجاه العملي وفيها يقاس الاتجاه باستخدام طرق ملاحظة المختلفة في مواقف معينة.

1.12. طرق قياس الاتجاهات:

2. طريقة بوجارس BOGARDUS 2.12

كان بوجارس أول من طبق طرق القياس على مجال الإتجاهات (1925) وتعرف على مدى التباعد الاجتماعي نظراً لمحاولته التعرف على مدى التباعد الاجتماعي بين الأمريكيين وبين الجنسيات الأخرى، أي محاولة الكشف عن مدى تسامح أو تقبل أو تعصب أو نفور الأمريكي تجاه بعض الأجناس أو بعض الشعوب الأخرى، ويقاس هذا المدى بقيام الفرد بوضع علامة أمام عبارات المقياس تتمثل درجة تقبله لهذه الجماعة أي تعبر عن الاتجاه نحو هذه الجماعة.

2.1.12. طريقة ثrustone :THURSTONE

يطلق على هذه الطريقة بالمسافات المتساوية بعد وتقوم على أساس إعداد عبارات المقياس بحيث تكون متدرجة تدريجاً منتظماً والمسافة بين كل عبارة والعبارة التالية لها محددة ومتتساوية. وطريقة إعداد هذا المقياس وتقدير الوزن لكل عبارة تقوم على أساس قيام الباحث بجمع أكبر عدد ممكن من العبارات التي يراها أنها تقيس الاتجاه المطلوب قياسه وتزيد في العادة عن 100 عبارة وتقوم بعض هذه العبارات على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في المجال المطلوب قياسه .

3.1.12. طريقة ليكرت LIKORT

تختلف هذه الطريقة عن الطريقة السابقة في عدة أمور منها أنه يطلب من المفحوصين إبداء رأيهم في كل عبارة وليس كما هو الحال في طريقة "ثرستون" حيث تقتصر الاستجابة على بعض العبارات دون غيرها كما أن الاستجابات في طريقة "ليكرت" تشتمل على الرفض أيضاً، وكذلك استجابة حيادية بالنسبة لأي عبارة لا يستطيع المفحوص الموافقة عليها أو رفضها .

4.1.12. طريقة التمايز السمعي (تمايز معاني المفاهيم) :

حيث قدم "شارلز أوزجود OSGOOD" عالم النفس الأمريكي التمايز السمعي (تمايز معاني المفاهيم) كأداة لقياس في الخمسينات فإنه في البداية لم يكن يقصد بها أن تكون أداة أو مقياس لقياس الاتجاهات النفسية نحو الأشخاص أو الموضوعات المختلفة .

وإنما كان هدفه أن تكون وسيلة لدراسة المعاني والمفاهيم، ولم تثبت هذه الوسيلة أن استخدمها الباحثون في الدراسات النفسية كوسيلة للكشف عن الاتجاهات 13. أبعاد الاتجاهات حسب "كينيون" :

يرى "كينيون" أن الفرد قد يتخذ اتجاهًا موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاهًا سالبًا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى.

والاتجاه طبقاً لمفهوم "كينيون" هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين كان عينياً أو مجرد، في ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كينيون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي على النحو التالي :

1.3. النشاط البدني كخبرة اجتماعية :

من المفترض أن النشاط البدني الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة⁽¹⁾ وعلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس .

2.3. النشاط البدني للصحة واللياقة :

انطلاقاً من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، أن هذا النوع من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساساً بإسهامها ودرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

3.3. النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة :

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتثير لديه شعور بالتوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها.

4.3. النشاط البدني كخبرة جمالية :

(1) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية لرياضيين. سنة 1998 ص 444 - 445

يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض.

5. النشاط البدني لخفض التوتر :

قد يكون النشاط الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكمال مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.⁽¹⁾

6. النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي :

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية. وقد يبدوا أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلص عن - كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات .

14. أهمية الاتجاهات :

يحتل موضوع الاتجاهات أهمية خاصة في مجال علم النفس الاجتماعي نظراً لأن الاتجاهات النفسية الاجتماعية تعتبر من أهم نواتج عملية التتشئة الاجتماعية كما تعتبر أيضاً محددات موجهة وضابطة ، منظمة للسلوك الاجتماعي ويزداد موضوع الاتجاهات أهمية في الدول النامية التي تحاول جاهدة أن تعيش ما فاتها ، والتي يحتمل أن تزداد فرص تعرضها للهزات التي تصاحب عمليات التغيير الحضاري والرياضي، ولعل أشد هذه الهزات عنفاً هي الهزات التي تصيب الأيديولوجيات وبصفة خاصة القيم والاتجاهات.⁽²⁾

¹ محمد حسين علاوي - نفس المصدر السابق - ص 445، 446

² ك. ميلفانز : الاتجاهات والميول في التربية " ترجمة صبحي عبد اللطيف - دار المناهل للطباعة. سنة 1993، ص 215، 216

15. دور الأسرة في تغيير إتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية:
للسنة دور كبير في دفع وتوجيه الأبناء لممارسة الأنشطة الرياضية حيث أن هناك عدة مهام يمكن أن تقوم بها الأسرة لغرض تحضير الأبناء نحو الأداء الرياضي مع على النحو التالي⁽¹⁾:

- قيام العائلة خاصة الآباء والأمهات بتنقيف الأبناء والبنات بالقوانين والايجابيات الصحية والتربيوية التي تتلخص لها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، ومبادرة العائلة إلى تغيير الآراء والأفكار والمعتقدات التي جمعها البعض إزاء الرياضة والرياضيين هذه الآراء والمعتقدات التي جاءت نتيجة الظروف والملابسات الصعبة التي مر بها المجتمع.
- اعتماد العائلة أساليب الثواب والعقاب مع أبنائها بالنسبة لموافقهم وممارستهم الرياضية والترويحية، فالعائلة الحريصة نستطيع مكافأة وتقدير الأعضاء الذين يساهمون في الأنشطة الرياضية، ويتهربون من التزاماتها وضوابطها، ويقفون ضد البرامج والأنشطة الرياضية الخاصة وال العامة.
- مشاركة العائلة في وضع البرامج الرياضية المختلفة للأبناء وتحضيرهم على العمل بموجبها وربطها بالأهداف العليا للعائلة.
- ضرورة قيام العائلة بتوفير المستلزمات الرياضية التي يحتاج إليها الأبناء كالملابس الرياضية والكرات والنقود التي تساعدهم على المشاركة في الألعاب والمسافات والبطولات المحلية والدولية.
- قيام العائلة بحث أبنائها على رسم جدول زمني يوازن بين أوقات العمل وأوقات الفراغ في الترويج مع استثمار أوقات الفراغ والترويج مع استثمار أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع أدوازهم وميولهم واتجاهاتهم وأعمارهم ومستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية.
- قيام العائلة بالتنسيق مع الجماعات المحلية ومنظمات الطلائع والفتوة والشباب في تنظيم الأنشطة الرياضية والاستفادة من التسهيلات الرياضية والترويجية المتاحة².

¹) محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - ص 213

²) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي - مطابع دار المعرفة. سنة 1992 ص 212

خلاصة:

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دوراً مهماً في تأثيرها على النشاط الرياضي أو البدني وخاصة في الارتفاع بهذا النوع من النشاط ، لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتنشره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

ونظراً لما للأنشطة الرياضية والبدنية من تأثير إيجابي وفعال حيث أنها تعمل على تقويم اتجاهات الشباب السلبية، فتصح اتجاهات إيجابية واستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء. وقد تبين من كل ما استعرضناه لأهمية الاتجاهات في سلوك التلميذ حيث تشكل مكوناً هاماً من أصناف النتاجات التعليمية. وهذا يزيد من المسؤولية على كل ما يعني بالتلميذ من مدرسين وأولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات تشكيلية وبناءة.

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجرببي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام "شالرز بيوتشر" ⁽¹⁾

من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا ، واجتماعيا وبدنيا ، وعقليا و انفعاليا ، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفة الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

¹) محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية د.م.ج ص 22

1. مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

إن إدراج النشاط البدني الرياضي في المجال التربوي ليس ولد الصدفة ، وإنما لما له من أهمية بالغة في حياة الطفل ، لكونها تعمل على بناءه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهمتها إلى الجوانب (المعرفية) العقلية ، كالذكاء، الإدراك وهذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم .

ولقد خص (Rousseau) مكانة جد هامة للنشاط البدني لكونه يعني بتحسين القدرة البدنية⁽¹⁾، وعليه كان من الضروري الاهتمام بهذه المادة بكونها تعطى حتى بضعف الأجسام والمعوقين فيها يمكنهم الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعهم. وهنا تختلف الممارسة الرياضية في المجال المدرسي عن غيرها والتي تكتسي طابعا تناصيا. فمزأولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية بالجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين من التلاميذ، إلى جانب تربية القدرات العقلية كالتميز والتركيز ، وحسن التصرف، هذه القدرات التي يجب على المدرس أن ينميها جنبا لجنب مع النواحي البدنية⁽²⁾، كالقوة والسرعة ... الخ .

2. أهدافه⁽³⁾

ينتظر أن تؤدي التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ثلا ثلاثة أهداف :

1.2. الناحية البدنية:

تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال تحكم جسماني لتكيف السلوك مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها عن سبيل تدخل ناجح منظم تنظيميا عقلانيا

2.2. الناحية الاقتصادية:

تهدف إلى تحسين صحة كل فرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفسي الأمر الذي يزيد من مقدراته على مقاومة التعب، إذ يمكن من استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالا جيدا فانه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري والبدني.

¹ لحر عبد الحق: رسالة الماجister: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص20

² بسطوسي احمد بسطوسي : طرق التدريس من مجال التربية الرياضية ، ص67

³) برامج التربية البدنية والرياضية : مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني ، م و ك 84

3.2. الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن التربية البدنية حاملة للقيم الثقافية والخلاقية التي توجه وتقود أعمال كل مواطن ومواطنة في تعزيز الوئام الوطني وتجعلها توفر الظروف الملائمة للفرد لكي يتعدى ذاته في العمل منمية روح الانضباط، والتعاون والمسؤولية ، علاوة على ذلك فإنها توفر للشباب والكبار على حد سواء استعمال أوقات فراغهم بشكل مفيد مع امتياز وظائف الانشراح والتنمية البدنية والذهنية.

3. مكانته في النظام الجزائري:

1.3. الميثاق الوطني لسنة 1986:

التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل فصلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالاً معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توزن نفسي وبدني ، تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة⁽¹⁾.

2.3. قانون الخاص به لسنة 1976:

شمل هذا القانون 06 محاور أساسية هي:

- القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.
- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.
- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- التجهيزات والعتاد الرياضي.
- حماية ممارسي الرياضة.
- الشروط المالية.

تعليم وتكوين الإطارات:

اعتبرت مادة التربية البدنية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين والتعليم وإلزامية في الامتحانات ، أما عن مادة التعليم والتكوين فإنها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبث فيها.

حيث شمل تكوين الإطارات 05 مراحل:

- تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية "P.E.S" وأساتذة مساعدين "P.E.F" وأساتذة التعليم الأساسي "P.A"

¹) مشروع الميثاق الوطني : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية سنة 1986

- تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين وشمل المستشارين والتقنيين الساميين ⁽¹⁾

الممارسات التربوية الجماهيرية:

المادة 06: تشكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية كما أنها تتمثل في تمارينات بدنية موجهة لتطوير ووقاية وتقدير وتحسين الكفاءات النفسية والحركية.

المادة 08: تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءاً مكملاً للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتقويم وتدرس على شكل تعليم مناسب.

3.3. تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

إن تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية والرياضية.

فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلثي يتمثل في ⁽²⁾

- **إكتساب الصحة:** وهذا بتوفير القيام الأكمل والانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى المسؤولة عن النمو، ومنح الذوق وتسهيل تكيف الإنسان مع البيئة.

- **النمو الحركي:** يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه وتحسين صفاته الحركية النفسانية وخلق الاتزان والاستقرار النفسي له.

- **التربية الإجتماعية:** ينبغي ذلك في كيفية المعرفة والتحكم الذاتي في مسيرة الفطرة الطبيعية والإحساس بالمسؤولية واحترام الروابط الإجتماعية.

- **تكوين مختص قريب المدى :** شمل المنشطين

- **تكوين إطارات شبه رياضية:** تتمثل في ألعان الـطب الرياضي ، لتسهيل الصيانة ، الإعلام

- **التكوين المستمر:** الرسكلة والتطوير المتواصل للإطارات الرياضية ويختم بشهادة، كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفؤة للتربية البدنية وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في أواسط عن طريق إنشاء

¹) لحرر عبد الحق: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص 61

²) برامج التربية البدنية والرياضية ، مصدر سبق ذكره ص 7

المدارس العليا مستوى لتكوين أساتذة التربية البدنية وتجهيزها بالوسائل الكفيلة يرفع مستوى التربية البدنية لبلادنا⁽¹⁾

الممارسة التربوية الجماهيرية جزءاً مكملاً للبرامج على مستوى مؤسسات التربية البدنية وتدرس على شكل مناسب وتحدد كيفيات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التعليم.

4.3. قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989 :

المادة 3 : تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في :

- تفتح شخصية المواطن بدنياً وفكرياً.
- المحافظة على الصحة.
- إثراء الثقافة الوطنية.
- تحقيق التقارب والتضامن والصداقه والسلم بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى الناحية.

4.4. الأسس التربوية العامة له:⁽²⁾

تعددت الأسس في التربية البدنية لكننا سنوجز بعضها:

1.4. أسس الإدراك والفعالية:

كان الفضل لـ " ليسكافت " في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسباً للتربية البدنية والرياضية ورأى أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوى الجسمية عند الشخص ، كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلاني وجزء أسس الإدراك إلى:

- تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات للتمارين.
- الدافعية للتحليل الوعي والتحكم الذاتي.
- تربية المبادرة والاستقلالية والإبداع.

2.4. أسس المشاهدة:

إن هذه المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تشحيط جميع أجهزة الحس التي بواسطته يتم الاتصال المباشر من الواقع.

¹) لحرر عبد الحق، مصدر سبق ذكره، ص 63-64

²) غسان محمد الصادق: التربية البدنية والرياضية: كتاب منهجي، ص 160-180

3.4 أسس إمكانية الفردية:

تعني مراعاة إمكانية المتمدرسين بشكل دقيق وأعمارهم وجنسيهم وكذا النظر للفروقات في القابلية النفسية.

4.4. أسس الانتظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات.
- مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه أكثر.
- الحيوية الناتجة عن الميل والتي من شأنها بعث أحسن أداء.
- تكوين الاتجاهات التي تسهل سرعة التعلم.

5. تقييم أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن دراسة أهداف التربية البدنية أمر هام إذ من الواجب أن تكون هناك أهداف محددة لأي عمل، إذا أردنا أن نبرر وجوده، وأن نعرف إلى أين يسير و ما الذي يجاهد في سبيله ثم ما يأمل في تحقيقه، و ميدان التربية البدنية لا يشذ عن هذه القاعدة.

و لقد وضع الكثير من رواد التربية البدنية أهدافاً تجاهد هذه الأخيرة من أجلها و قصد تحقيقها في العالم. و تتلخص هذه الأهداف كما وردت عن قليل من قادتنا فيما يلي⁽¹⁾

أ- تهدف إلى تربية اللياقة الجسمية، و هذا حتى تكفل للفرد القدرة على اكتساب قوة تحمل كبيرة.

ب- تربية التوافق العضلي العصبي، و ذلك للمساهمة في المقدرة على حذف الحركات غير المفيدة حتى تؤدي الأفعال برشاقة و بأقل جهد ممكن.

ج- تهدف إلى تربية المهارات و الاتجاهات التي تؤدي إلى أحسن استغلال وقت الفراغ الصحي السليم.

د- تربية القدرات العقلية و الذهنية، لمساعدة الفرد على اتخاذ القرارات الصائبة و تفسير المواقف بحكمة، و اتخاذ الصحيح من القرارات بدرجة كبيرة من الوعي على مقدار لياقته الجسمية و العقلية انطلاقاً من المفهوم القائل " بأننا نفكر بأجسامنا و عقولنا ".

هـ- تربية المظاهر الاجتماعية من خلال محاولة تقوية الشعور بالوعي الجماعي و العمل

¹) تشارلز، أ، بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة: حسن معرض، كمال صالح عبده، القاهرة، المكتبة الأنجلو مصرية، سنة 1964، ص 161.

معاً بروح تعاونية و تقوية الشعور بالانتماء في كل فرد و مشاركته في المسؤولية، بحث ينبع عن ذلك نجاح المجموعة كلها بالإضافة إلى نجاح الفرد نفسه.

و- المساهمة في تربية الثقافة، من خلال فهم أشمل تقدير أعمق للبيئة المحلية و للعالم أجمع، فعن طريق دراسة و ممارسة أوجه النشاط للتربيـة البدنية بالبلاد الأخرى يستطيع الإنسان أن يفهم و بطريقة أعمق تاريخ تلك البلاد، بالإضافة إلى تزويدـه بمفهـوم بعض ألوان النشاط.

ز- تربية الفرد من الناحـية الانفعـالية، و ذلك من خـالـل: التحرـر من التوتـر، إيمـانـ الفـرد بـقـدرـتـه عـلـى النـجـاحـ، تـحـقـيقـ السـعـادـةـ و ذلك من خـالـل التـوـجـيـهـ الصـحـيـحـ و المـهـارـةـ النـامـيـةـ المـوـجـوـدـةـ فـيـ أـوـجـهـ نـشـاطـ التـرـبـيـةـ الـبـدـنـيـةـ. و إـذـاـ ماـ تـحـقـقـتـ هـذـهـ العـنـاـصـرـ نـتـجـتـ عـنـ ذـلـكـ عـمـلـيـةـ مـتـكـالـمـةـ تـدـعـوـ إـلـىـ تـكـيـيفـ الفـردـ تـكـيـيفـاـ مـتـكـالـمـاـ.

ح- توفير فرص التعبير عن النفس.

ط- تهـيـئـ الفـرـصـ لـتـبـرـيـةـ الشـخـصـيـةـ وـ أـخـلـاقـ الـرـيـاضـيـ.

ي- تـهـدـفـ إـلـىـ تـبـرـيـةـ عـادـاتـ الصـحـةـ وـ الـأـمـانـ.

أـغـرـاضـهـ :

إن دراسة غرض التربية البدنية هام، إذ من الواجب أن تكون هناك أغراض محددة لأي مهنة إذا أرادت هذه المهنة أن تبرز وجودها، فإذا أن تعرف إلى أين تسير المهنة و ما الذي تجاهد في سبيله، ثم ما تأمل في تحقيقه، إذا أرادت ذلك وجب أن يكون هناك أغراض محددة بوضوح وجلاء، و ميدان التربية البدنية لا يشـذـ عـنـ هـذـهـ القـاعـدـةـ، وـ أـغـرـاضـ التـرـبـيـةـ الـبـدـنـيـةـ كـمـاـ وـضـعـهـاـ بـعـضـ قـادـتـهاـ كـمـاـ يـلـيـ:

○ بـراـونـلـ وـ هـجـمانـ:

يـضـعـ "ـبـراـونـلـ"ـ وـ "ـهـجـمانـ"ـ أـغـرـاضـهـاـ عـلـىـ أـسـاسـ تـعـرـيـفـهـمـاـ لـتـرـبـيـةـ الـبـدـنـيـةـ فـهـمـاـ يـعـرـفـانـهـاـ بـأـنـهـاـ تـجـمـعـ لـخـبـرـاتـ صـحـيـحةـ عـنـ طـرـيـقـ الاـشـتـراكـ فـيـ أـجـهـ نـشـاطـ الـعـضـلـاتـ الـكـبـيـرـةـ الـتـيـ تـعـمـلـ عـلـىـ تـرـقـيـةـ عـلـيـةـ النـمـوـ"ـ ثـمـ يـسـتـطـرـدـانـ أـنـهـ فـيـ ضـوـءـ هـذـاـ التـعـرـيـفـ أـصـبـحـ اـهـتـمـامـ التـرـبـيـةـ الـبـدـنـيـةـ مـنـحـصـرـاـ فـيـ أـرـبـعـةـ أـغـرـاضـ هـيـ:

- أـغـرـاضـ تـرـتـبـطـ بـتـنـمـيـةـ الـلـيـاقـةـ الـجـسـمـيـةـ.

- أـغـرـاضـ تـرـتـبـطـ بـتـنـمـيـةـ الـمـهـارـاتـ الـاجـتمـاعـيـةـ وـ الـحـرـكـيـةـ.

- أغراض ترتبط بتنمية المعارف و المفاهيم.
- أغراض ترتبط بتنمية العادات و الاتجاهات و التذوق.

○ **كلارك:** يضع ثلاثة أغراض للتنمية البدنية و هي:

- اللياقة البدنية.

- الكفاية الاجتماعية.

- الكفاية الثقافية.

ويشير غرض "كلارك" الخاص باللياقة البدنية إلى الحالة التي يكون فيها الفرد قد اكتسب قوة تحمل كبيرة، و أصبح يستطيع العمل على أساس يتساوى مع طاقته الشخصية. في حين يهتم الغرض الاجتماعي بتكييف الشخص تكييفاً مناسباً لحياة الجماعة فعن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات كالتعاون، احترام حقوق الآخرين، الولاء و الخلق الرياضي. أما الغرض الخاص بالثقافة فهو يرمي إلى تنمية فهم أشكال و تقدير أعمق للبيئة المحلية و العالم أجمع.

و قام كلارك بوضع قائمة مقترحة لأغراض التربية البدنية للبنات و شملت هذه القائمة: اللياقة البدنية، الجمال، المظهر الشخصي، العلاقة الإنسانية و المهارات الترويحية و تقدير و حب هذه المهارات.

○ **كول و هازلتون:**

و حسبهما للتنمية البدنية الأغراض التالية:

- القوة العضوية أي المقدرة على امتلاك مجدهود تكيفي.
- تنمية التوافق العضلي العصبي.
- الاتجاهات الشخصية والاجتماعية والمقدرة على التكيف.
- تنمية القدرات العقلية والذهنية.
- التلبية الانفعالية.

○ **هذرنيجتون:**

ويقسمها إلى خمسة أغراض:

● **الأغراض المباشرة:** و فيها ينادي بضرورة قيادة البالغين في تنمية تنظيم اللعب للأطفال و بهذه القيادة يزداد اهتمام الأطفال و يصبح تقدمهم أسرع بكثير، كما يزداد الرضا التابع للعب، و

يصبح التنظيم أكثر ديمقراطية كما تشير دنيا اللعب أكفاً بكثير.

• **الأغراض البعيدة:** إن دور التربية البدنية يكمن في تنمية القدرات التي تسهل على الأطفال أن يكيفوا أنفسهم للحياة الجماعية للبالغين.

• **أغراض التنمية:** و هي قسمين، أغراض تنمية العمليات الغريزية و تنمية العمليات الذهنية، و تنمية أجهزة التوافق العضلي العصبي، و تنمية الأجهزة العضوية.

• **أغراض مستويات الاجتماعية:** و المقصود بها تلك المعايير المستخدمة في توجيهه أوجه النشاط التي تعمل على تكيف الفرد لظروف المجتمع.

• **التحكم في الظروف الصحية:** و المقصود بها تلك الإجراءات التي تتخذ لكي تجعل من المدرسة مكاناً صحياً للمعيشة، و ذلك بالقضاء على كل العوامل المعرقلة و تشجيع و ترقية الممارسات المدرسية الصحية.

○ أروى:

للتربية البدنية خمسة أغراض:

- الغرض الجسماني.

- الغرض الاجتماعي.

- الغرض الانفعالي.

- الغرض الترويحي.

- الغرض الذهني.

○ لارسال:

ويضع خمسة مجموعات من أغراض التربية البدنية، و هي:

- تنمية النواحي العضوية.

- تنمية نواحي التوافق العضلي العصبي.

- تنمية الناحية الانفعالية.

- تنمية المظاهر الاجتماعية.

- تنمية الناحية الذهنية.

6. تفسيم أنشطة التربية الرياضية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق لاتجاهات متباعدة ووفقاً لهدفها ، والمشار فيها ، ولنوعيتها لأدوارها ، ولطبيعتها أيضاً.⁽¹⁾

وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعني بال نوعية التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتمثل في :

1- دروس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس)

2- النشاط الداخلي

3- النشاط الخارجي.

1.6. درس التربية البدنية ماهيته وأهميته:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية.

ويعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعاً خاصاً يميزه عن باقي الدروس أضحت من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحوبها ، وطريقة توصيل هامة في المادة إلى المتمدرس.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية والمدرسية ، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامه ورياضي المستويات خاصة. فتشجع التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعي فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم .

1.1.6. واجبات درس التربية البدنية: تتلخص أهمها في⁽²⁾

1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.

2- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.

¹) ليلي عبد العزيز زهار: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 97

²) غسان صادق/ سامي الصفار: التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ، ص 209

3- تربية الصفقات الخلقية ، التعاون ، المثابرة ، التضاحية ، الإقدام.

4- تطوير وتنمية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي.

5- تطوير وتحسين القدرات العقلية ، الإدراك ، الذكاء ، الانتباه ، التخيل ، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

2.1.6. أغراض درس التربية البدنية⁽¹⁾

استناداً لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل على مجموعة منهم على سبيل المثال "براؤنل" ، " هجمان " ، " كلارك " ، أكدوا أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة للإسهام في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ ، ونعرض أهم هذه الأغراض:

1.2.1.6. تنمية الصفات البدنية الأساسية:

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية وإنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فمن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنمو شخصيته وتبعث في النفس أهمية الحياة وبهجهته وسعادته ومصدر هام لراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

2.2.1.6. النمو الحركي:

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتقسم إلى عنصرين أولها مهارات حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يزولها الفرد تحت الظروف العادية كال العدو ، المشي. المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة بها يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتفع إلى مهارات رياضية عندما:

- يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد.
- أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للنكتيك.
- يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

¹) بسطيسيي أحمد بسطيسي طرق التدريس في مجال التربية البدنية ص 87

2.1.6. اكتساب الصفات الخلقية والتكييف الاجتماعي:

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكييف الاجتماعي مقتنن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواضف التي نجس فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة في اللعب الجماعي يظهر التعاون ، والتضحية وإنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا ولعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

2.1.6. الغرض الصحي:

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتقاؤلهم للحياة ، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والاجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء ، وعدم القدرة على المواجهة.

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصححها لتمكن التلميذ من التطور السليم والمتزن الذي يسمح له بالاستقرار النفسي.

2.1.6. النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة ، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية تحدث للكائن الحي ، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب مدرس التربية البدنية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة ، وعليه نطرح التساؤل التالي و هناك علاقة ارتباط بين التعلم الحركي الذي ينفتح عنه معارف حركية جديدة.

إن خطوات التعليم خلال دروس التربية البدنية لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني ومهاري بل تحتاج أيضا إلى مجهود ذهني كبير ، لذا يتطلب من التلاميذ التركيز الجيد والتركيز الجيد والتفكير لتعلم المهارات الرياضية والتي تدل على النمو العقلي.

ويمكن تطوير النمو العقلي لدى التلاميذ والأطفال عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب الصغيرة.

7. النشاط الداخلي:

وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي فيه المتعلم فرصة اختبار وتجريب ما تعلمته، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً بالدروس وتمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي.

فبرامج النشاط الداخلي تعتبر مكملةً لبرنامجه دروس التربية البدنية والرياضية ، وأهمية الميادين التي يتعلم فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختبار يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته، ولذلك يجب أن تتال هذه الأنشطة نفس القدر الاهتمام والتخطيط والتنفيذ والتقويم من المدرس والتلميذ فبرامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المادة وبرنامجه النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين وتحقيق أهداف هذه المهارات.

7.1. مميزات النشاط الداخلي:

أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملةً للمنهاج المدرسي:

- يعتبر حقلًا لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادةً يقدم مجموعة من الأنشطة وقت محدود وقد تتمشى جميعاً مع ميول جميع الأفراد التي عادةً ما تختلف وتتبادر لذلك النشاط

الداخلي فرصة لاختيار الفرد ما يتناسب مع ميوله ، من أنشطة وأن يمارسها لحسن مسار أدائه فيها وبذلك تتحقق أهداف التربية الرياضية بطريقة أشمل وأعمق.

- يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشرك اشتراكاً إيجابياً في النشاط المحبب إلى التلميذ والذي يناسب قدراته ، إن يحقق فيه النجاح والتقدير.

- يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة ويمارس الناحية الاجتماعية ويشترك في مواقف مشحونة بالانفعالات والتي تشبه على حد كبير مواقف الحياد الواقعية، فينموا سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية.

- يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويح وحسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عالٍ من المهارة ، وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا يأس به.⁽¹⁾

¹) ليلي عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 155

- يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة.
- يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة و جديدة و اكتساب خبرات و يسبق لهم أن طرقوها.

ومما سبق ذكره يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي و برامجه تمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية الرياضية و مجالاتها الفنية والمعرفية والسلوكية.

7. أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

يسعى النشاط الداخلي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية والسلوكية النفسية والاجتماعية و تتمثل في :

- يحقق أهداف التربية البدنية والرياضية.
- الرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
- خلق روح التعاون والمساعدة داخل المدرسة.
- تنمية الجوانب النفسية كالميلول والاتجاهات
- تدعيم القيم الأخلاقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
- تنمية الشخصية (الاستقلالية والقيادة).
- استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي والتربوي.

7. تنظيم برنامج النشاط الداخلي:

لكي يحقق النشاط الرياضي الداخلي أهدافه يجب أن يراعي في تنظيمه ما يلي:

- تحديد أوجه النشاط وفقا لخصائص نمو الأفراد خصائصهم
- اشتراك التلاميذ في تخطيط وإعداد و اختيار أنشطة البرنامج
- أن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة والوقت المحدد له
- أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرقة الدراسية الواحدة وبين الفرق المختلفة وأن يكون وفقا لجدول زمني ونظام و معروف لجميع التلاميذ.

8. النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة و يختص في الأداء الرياضي و النشاط الخارجي تنافسي أساسا ، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات تمثل

وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متقد عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين.

ولا شك أن منهاج التربية البدنية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم لصفحات من خلال برامج النشاط الخارجي والمتمثلة في:¹

1.8. نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم دروس التربية البدنية والرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا وجوب الاهتمام الفائق بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

2.8. النشاطات الخلوية:

هي أحد أهم الأنشطة الذي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية هذه الرحلات والمعسكرات تقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

3.8. مميزات النشاط الخارجي:²

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
- تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب
- تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي، والنفسي والمحافظة عليه
- تحقيق النمو والتكيف الاجتماعي
- تتميم النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة
- إفساح المجال لفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وكذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.

¹) محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية ص 193

²) ليلى عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 160

9. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي :

- من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي :
 - المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها .
 - الحياة العائلية للمرأة واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
 - التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
 - التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية .
 - المهرجانات والمنافسات الرياضية.
 - الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء على طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
 - التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية(2).
 - وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط البدني ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقاً لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي(3) إلى : - دوافع مباشرة - دوافع غير مباشرة.

1.9. الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة النشاط البدني.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركناً هاماً من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.(1)

(1) محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي مرجع سابق ص 162.

- التخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية.

2.9. الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :

- محاولة اكتساب الصحة النفسية واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجبر الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجبر التلميذ (المراهق) بما يلي :
- "بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي"
- الوعي بالدور الاجتماعي وال النفسي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها.

خلاصة:

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية (دروس التربية البدنية: أنشطة داخلية، أنشطة خارجية) تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض ، وتعتبر أيضاً جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا من تتميم وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها وإعطائها الكافي من العناية والحرص ، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية.

وهذا ما أكدته دراسة " نيلي رمزي " ، " ناهد محمود سعد " بأن برامج الأنشطة التربوية الرياضية (داخلي ، خارجي) يجب أن ترتكز على الموهوبين فقط فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسعى لهم الاندماج الاجتماعي داخل المؤسسة والذي ينتج عنه الاندماج الاجتماعي خارج أطر المدرسة.

الفصل الثالث

التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد:

إن طبيعة الإنسان تجعل من التوافق هدفا يسعى إلى تحقيقه ، فعليه أن يتكيف مع ظروف بيئته ومجتمعه ، وينجح في التعامل مع الآخرين ليتحقق له التوافق الشخصي والاجتماعي ، وإذا انعدمت عملية التوافق ، فإن ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات ، وحالات من التوتر والإحباط تعرقله في بلوغ أهدافه ، وتحقيق مطالبه وحاجاته النفسية والاجتماعية وتتفق أغلب كتب علم النفس أن أصل مفهوم التوافق مشتق أصوله من علم الأحياء أو البيولوجيا، ويؤكد على ذلك لازروس Lazarus في قوله:

(إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء وكان حجر الزاوية في نظرية داروين عام 1859 م للنشوء والارتقاء، وقد استغير وعدل من قبل علماء النفس وسموه بالتوافق، ويؤكد على كفاح الفرد بالبقاء طويلاً أو العيش في محيطه الطبيعي والاجتماعي⁽¹⁾).

ويستعمل هذا المفهوم حالياً بشكل واسع النطاق في علم الأحياء وعلم النفس على السواء، ويبقى أن نتساءل عما إذا كان هناك اختلاف بين كلمة التكيف البيولوجية المنشأ والتوافق بالمعنى السيكولوجي للفظ.

وبناءً على ما سبق يمكننا القول أن التكيف والتوافق مفهومان مختلفان فيما بينهما لكنهما مكملان لبعضهما البعض، حيث يكون التكيف على المستوى البيولوجي وتشترك فيه جميع الكائنات الحية بما فيها الإنسان والحيوان والنبات ، أما التوافق فهو خاص بالجنس البشري بوصفه الكائن الذي يملك قابلية التأثير والتأثير بالمحيط الذي يعيش فيه.

1. مفهوم التوافق:

يرجع أصل مفهوم التوافق حسب - LAZARUS - إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر الزاوية في نظرية - داروين - حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل بقاء الأنواع⁽²⁾.

ويعرف - كمال دسوقي 1974 - التوافق بأنه " إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه ، بما يحقق الرضا عن النفس، والارتياح لتخفيض التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة ، ويكون الفرد متوفقاً إذا هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات ، وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما

¹ مصطفى فهمي: التكيف النفسي الطبعة الأولى ، دار النهضة مصر، القاهرة. سنة 1978 ص 3

² احمد محمد عبد الخالق:أصول الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية. سنة 1993 ص 14 .

يرضيه ويرضي الغير أيضا ، ففي الموقف التواافقي ثلاثة عناصر : الفرد و حاجاته من البيئة أو الإمكانيات والظروف المتيسرة له ، والآخرون الذين يشاركونه الموقف ، ولا غنى عن استرضائهم إلى جانب استرضاء نفسه أيضا ⁽¹⁾.

ويرى - احمد زكي بدوي 1987 - إن التواافق عملية اجتماعية و نفسية تتضمن نشاط الأفراد و الجماعات ، وسلوكهم الذي يرمي إلى الملائمة و الانسجام بين الفرد و الفرد ، و بين جملة أفراد و بيئتهم ، أو بين الجماعات المختلفة ، ومن الضروري أن يتكيف الأفراد بما يسود مجتمعهم من عادات و اتجاهات و آراء تسير جوانب الحياة الاجتماعية ⁽²⁾.

وتعرف - لندا دافييدوف - التواافق بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات و متطلبات البيئة ⁽³⁾.

ويرى بعضهم أن التواافق حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية و متطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما ، بمعنى أن الفرد يشع رغباته وفقا لما يرضيه المجتمع ⁽⁴⁾

ويشير كمال دسوقي 1974 - أن التواافق يستهدف الرضى عن النفس والراحة والاطمئنان للنفس نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين ⁽⁵⁾.

ويمكن القول أن مفهوم التواافق هو من المفاهيم الشائعة الاستخدام ، إلا انه لم يستقر بعد على تعريف محدد ، فقد استخدم بمعانٍ متعددة ، حيث نجد هناك خلطا بين مفهوم التواافق والتكيف و الصحة النفسية ، وفيما يلي نوضح العلاقة بين مفهوم التواافق وهذه المفاهيم :

1.1. التواافق والتكيف :

هناك خلط بين هذين المفهومين إلى حد المطابقة ، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم بمعنى طبّيعي أو بيولوجي ، فهو مصطلح مقتبس من علم البيولوجيا ، فالتكيف حسب - عبارة عن سلوك يجعل الكائن حيا وصحيحا ، وفي حالة تكاثر ، **Cluckhon & Mourer**

¹ عبد الحميد محمد الشاذلي : الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الإسكندرية. سنة 2001 ص 71.

² عبد الحميد شاذلي: سنة 2001 ص 380 .

³ ترجمة - سيد الطواب - محمود عمر . سنة 2000 : ص 157 .

⁴ محمد آيت موحى عبد اللطيف الغربي: مجلة سلسلة علوم التربية، سنة 1998. العدد 8. ص 73 .

⁵ نفس المصدر السابق ص 385 .

أي أن لفظة التكيف تستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط من أجل البقاء، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان⁽¹⁾.

والتكيف مفهوم أو مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا ، ويعني بصفة عامة، قدرة الكائن الحي على التلاؤم، والتأقلم مع البيئة ، ويتجلّى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة ، مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار والبقاء⁽²⁾.

ويقول - كمال دسوقي 1971 - " أن التوافق عموما هو تكيف الشخص في بيئته الاجتماعية في مجال مشكلاته الحياتية مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته ومجتمعه معايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية ، وينطوي التكيف على كلمة أعم من التوافق ".⁽³⁾

وعلى حد تعبير - عبد الحميد شاذلي 2001 - فالتوافق يتضمن الجوانب النفسية والاجتماعية ، ويقتصر على الإنسان فقط ، أما التكيف فيختص بالنواحي الفيزيولوجية ، ويشمل الإنسان والحيوان معا ، وبذلك تصبح عملية تغير الإنسان لسلوكه ليتسق مع غيره ، بإتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للالتزامات الاجتماعية عملية توافقية ، وتصبح عملية تغير حدة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف.⁽⁴⁾

ويرى كل من - السيد سلمان، وعبد التواب أمين حرب - أن هناك فرق بين التوافق والتكيف يمكن إجماله فيما يلي :

- التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساسا، إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته ، وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء ، أما مفهوم التكيف فيشمل كل من الإنسان أو الحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيقية التي يعيشون فيها.

- التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية، وغض التوتر الناتج عن أثارها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع، أمل السلوك التوافقى، فيتعدد باعتبارات اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسبا ومحبلا⁽⁵⁾.

وهذا يعني أن التكيف يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات بعلاقته مع البيئة التي يعيش فيها، وقد يحدث تحويلات في كيانه لمواجهة المشكلات وصعوبات مفروضة عليه في البيئة، أما التوافق

¹ محمد عبد الظاهر الطيب : مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية بدون ط. سنة 1994 ص 83

² مجلة سلسلة علوم التربية : نفس المصدر السابق. سنة 1998 ص 71.

³ نفس المصدر السابق ص 42.

⁴ نفس المصدر السابق ص 57.

⁵ أحمد محمد حسن صالح آخرون: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مركز الإسكندرية لكتاب ط1. سنة 2000 ص 27 .

فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من توترات وإحباطات وصولاً إلى الرضا النفسي. فالتوافق إذا مفهوم إنساني فقط⁽¹⁾.

ويتبين لنا من خلال ما سبق مدى التداخل الواسع بين مفهوم التكيف والتوافق. كما ينكشف مكمن التمايز بينهما، ففي التكيف يتلقى الكائن الحي التغيير بتأثير من البيئة ، أما التوافق فان الإنسان يغير ويتغير ذلك أن توافق الإنسان ليس مجرد تكيف نفسه بتغيرات البيئة، فهو قد يغير البيئة لتلاءم توافقه، لذا فكلمة توافق أكبر إشارة للتكيف.

وعليه فالشخص الذي يسلك سلوكاً يرضي المجتمع. ولكنه يتعارض مع ما يؤمن به، فهو شخص متكيف، لكنه غير متواافق باعتبار أن التوافق عملية نفسية بنائية.

2.1. التوافق والصحة النفسية:

هناك أيضاً ارتباط كبير قد يحصل إلى حد الترافق - في بعض الأحيان - بين التوافق والصحة النفسية ، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتواافق توافقاً جيداً مع المواقف البيئية وال العلاقات الشخصية يعد دليلاً لامتلاكه وتمتعه بالصحة الجيدة .

وحسب - عبد العزيز القوصي - الصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة عند الإنسان. الإحساس الإيجابي بالسعادة والكافية⁽²⁾.

أما - كلاندر - فيشير إلى أن الصحة النفسية هي تعني قدرة الفرد على التأثير في البيئة ، والتوافق مع المجتمع توافقاً يشبع له حاجاته.⁽³⁾

ويشير - عبد العلي الجناني 1994 - بقوله أن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ، ونوع البيئة الاجتماعية ، وهذا بدوره يؤدي إلى حياة خالية من التأزم والاضطراب ، والفرد في هذه الحالة يكون راضياً عن نفسه متقبلاً لذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاداً ، بل يسلك سلوكاً يتسم بالاتزان والتوازن.

كما يعرف الصحة النفسية آخرون " أنها قدر الفرد على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب مليئة بالتحمس، ويقبل

¹) محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الاسكندرية بدون ط. سنة 1994 ص 89 .

²) عبد الرحمن العيسوي : علم النفس الحديث دراسة في علم السلوك الدار الجامعية للطباعة والنشر بدون ط. سنة 1993 ص 293 .

³) كمال إبراهيم مرسى : المدخل إلى علم الصحة النفسية . سنة 1997 ص 90 .

ذاته كما يتقبل الآخرون".⁽¹⁾ ويرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط، والسلوك التوافقي دليل توافرها، على حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية، والحقيقة أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات⁽²⁾

ومنه فالإنسان المتواافق توافقاً شاملاً في كل المجالات يعتبر متمتعاً بالصحة النفسية، أي يمكن اعتبار الصحة النفسية كمفهوم أشمل من التوافق، ومنه نستنتج أن الشخص المتواافق مع نفسه المتقبل له ولإمكانياتها، والمتواافق مع الآخرين بحيث يقيم علاقات مرضية معهم، ينتج عن هذا شعوره بالرضا والاطمئنان والراحة النفسية، مما يجنبه التعرض لحالات القلق والتوتر الشاذ، فأننا نطلق على هذا الشخص أنه متمتع بالصحة النفسية، أما إذا عجز الفرد عن إقامة هذا التوافق والانسجام بينه وبين بيئته وبين نفسه، قيل بأنه سيء التوافق أو معتل الصحة النفسية.

2. مجالات التوافق:

تتعدد مجالات التوافق، فنجد منها التوافق العقلي والتوافق الدراسي، والتوافق المهني والتوافق الجنسي، والتوازن الزواجي والتوازن السياسي أو الاقتصادي أو الديني، يكون ذلك تبعاً لعدد مواقف حياة الفرد، إلا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن بعدها التوافق الأساسيان هما بعد الشخصي وبعد الاجتماعي، على اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي⁽³⁾

1.2. التوافق النفسي:

وينظر إلى التوافق على أنه القدرة على النظر إلى النفس بشكل واقعي وموضوعي، ويتقبل نقاط القوة والضعف على حد سواء، والعمل على تنمية قدرات الفرد واستعداداته إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه أو تحقيقه⁽⁴⁾.

ويشير - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 - أن التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في رحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية منتجة في حدود قدراته واستعداداته ، أما إن عجز ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيء التوافق.⁽⁵⁾

¹ سهير أحمد كامل: سيميولوجيا الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة - مركز الإسكندرية للكتاب سنة 1999 ص 16 .

² عبد الحميد محمد الشاذلي: نفس المصدر السابق سنة 2001 ص 58

³ عبد الحميد محمد الشاذلي: نفس المصدر السابق . سنة 2001 ص 51 .

⁴ رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوازن المكتبه الجامعي الحديث. سنة 1998 ص 112 .

⁵ مجدي أحمد محمد عبد الله: الأضطرابات النفسية للأطفال الاعراض والاسباب والعلاج - دار المعرفة الجامعية. سنة 1996 ص 264

أما - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - فيقول أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها. والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعى لتحقيقها وتوجيه السلوك، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية، والتوافق لمطالب النمو في مرحلة المتنالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي⁽¹⁾.

أما - لازاروس Lazarus 1969 - فيقول أن التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة⁽²⁾.

ويتمثل التوافق النفسي في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الشخص ذاته ، وأساس تكوين العلاقة هو الرضا عن الذات ومعرفة قدرتها وإمكانياتها وطموحاتها ، والإحساس بالأمن، وتحقيق التنساق في السلوك⁽³⁾. ومنه نخلص إلى أن التوافق النفسي يشير إلى مجموع العمليات النفسية مع رضى ونفور ومواجهة وهروب ، وحيل نفسية وغيرها من أجل التعامل مع الواقع ، وتقادي المواجهات والتحديات التي تحول بين الفرد واستمرار علاقته مع البيئة الاجتماعية بشكل يرضي مطالب الطرفين⁽⁴⁾.

2.2. التوافق الاجتماعي:

وينظر إلى التوافق الاجتماعي من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالاتجاه الاجتماعي يشير إلى أن الفرد ينقاد للجماعة وإطاعة أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية قصد المحافظة على تمسكها ووحدتها ، فهذا الأمر يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق في حين أن الخروج عن طاعة الجماعة ومحاولة الإضرار بها يعتبر مظهراً من مظاهر سوء التوافق.⁽⁵⁾

ريشير - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - إلى أن التوافق الاجتماعي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين ، إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ، مما يساعد على ذلك عقد صيارات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار ، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته إلى الآخرين ، والعمل على إشباع حاجاتهم المنشورة، ويجب أن لا يشوب هذه العلاقات العداون أو الاتكال أو عدم الاعتناء لمشاعر الآخرين .⁽⁶⁾

1) عبد الحميد محمد شاذلي: نفس المصدر السابق. سنة 2001 ص 20

2) رمضان محمد القذافي: نفس المصدر السابق سنة 1998 ص 109

3) جابر نصر الدين: مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية - سنة 1998 ص 753 .

4) رمضان محمد القذافي : نفس المصدر السابق. سنة 1998 ص 109 .

5) رمضان محمد القذافي: نفس المصدر السابق. سنة 1998 ص 113 .

6) عبد الحميد محمد شاذلي: نفس المصدر السابق. سنة 2001 ص 52 .

أما - عبد المطلب أمين القرطي 1998 - فيقول أن التوافق الاجتماعي يشير إلى حسن التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته وأعرافه وتقاليده ، وطوائفه وجماعاته وأفراده.⁽¹⁾

ويشير أيضا إلى حسن التوافق مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات الحوارية بين الأفراد منها، الأسرة، المدرسة، المهنة... كما يتضمن نجاح الفرد في عقد علاقات اجتماعية مرضية ، يرضى هو عليها والآخرين بها ، ويسعد الطرفان لها وتنسم هذه العلاقات بالتعاون والحب ، التسامح والاحترام .⁽²⁾

فالتوافق الاجتماعي هو تلك العمليات التي يحقق بها الفرد نوعا من التوازن في علاقاته الاجتماعية التي يستطيع من خلالها إشباع حاجاته في حدود ثقافة المجتمع.⁽³⁾

ومن جهة أخرى فهو قدرة الفرد على أن يغير سلوكه كي ينسجم مع غيره من الأفراد، و خاصة بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية ، أو عندها يواجه مشكلة خلوقة أو يعاني صراعات نفسية تقتضي معالجتها أن يغير من عاداته ، ذلك كي يوائم الجماعة التي يعيش في كنفها.⁴

ومن هنا نخلص بأن التوافق الاجتماعي يعني الالتزام بثقافة وعادات المجتمع التي يتشربها الفرد في عملية التنشئة الاجتماعية.⁽⁵⁾

وبعد تعرضنا لكلا الاتجاهين في تعريف التوافق يمكننا اعتبار الاتجاه التكاملى لكل من - ثورب وكلارك - **Clark & Thorpe** - الذي يجمع بين كل من التوافق النفسي و التوافق إلا النفسي والتوافق الاجتماعي معا للوصول إلى أن التوافق هو الشعور النسبي بالرضا ، والإشباع الناتج عن حل صراعات الفرد في محاولاته للتوفيق بين رغباته وظروفه المحيطة.⁶

(1) عبد المطلب أمين القرطي: في الصحة النفسية دار الفكر العربي - القاهرة - سنة 1998 ص 64 .

(2) أحمد محمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية . سنة 1993 ص 35 .

(3) محمد مصطفى أحمد : التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية- المكتب الجامعي الحديث. سنة 1996 ص 11 .

(4) مجدي أحمد محمد عبد الله: نفس المصدر السابق. سنة 1996 ص 251 .

(5) أحمد محمد حسن صالح وآخرون : نفس المصدر السابق. سنة 2000 ص 28 .

(6) محدث عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي - دار النهضة. سنة 1990 ص 82 .

3. التوافق ومؤشراته (مظاهره)

1.3. التوافق السوي:

يرى - سميث - أن التوافق السوي هو اعتدال في الإشباع ، أي إشباع الفرد لجميع دوافعه ، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دافع أخرى. ⁽¹⁾

فالفرد المتواافق يستطيع مواجهة الصراعات والعقبات بطريقة بناءة ليحقق بذلك إشباع حاجاته ، وهذا ما يؤكده أيضا - سميث - في قوله : " توافق الفرد يعني وجود قدر من الرضا القائم على أساس واقعي ، كما يؤدي هذا في المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط ، القلق ، التوتر الذي يتعرض له الفرد ، والفرد حسب K.Horny - يحاول أن يتجه نحو الناس أو ضدتهم أو يبتعد عنهم :

- فالذى يتجه نحو الناس يتقبل بؤسهم ، ويسعى لإقامة علاقات متبادلة مع بقية الأفراد ، وهذا ما يجعله يشعر بالأمن والانتماء.

- والذى يكون ضد الناس ، فإنه يرى الكراهة في جميع الأفراد المحظوظين به ، ويعد للحرب كي يهزم الآخرين.

- أما المنسحب فيسلك سبيلا دفاعيا كالاعتزال ، ويسعى إلى الإشباع في عالمه الخاص. والتوافق السوي يتطلب استخدام هذه الأنماط الثلاثة استخداما مناسبا في العلاقات مع الآخرين. ⁽²⁾

والتوافق السوي يمكن أن نطلق عليه أيضا مصطلح " حسن التوافق " وفي هذا الصدد أشار كمال دسوقي 1974 - بقول أن المقصود بحسن التوافق هو التواصيل الجيد وال مباشر للفرد ببيئته بقصد إشباع حاجاته وهو يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان ، نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين ، ولا يحتاج ذلك لأكثر من التعرف على حاجات النفس واستطلاع إمكانيات البيئة وحسن التعامل مع الغير. ⁽³⁾

(1) سهير كامل أحمد: نفس المصدر السابق. سنة 1999 ص 14.

(2) عباس محمود عوض: الموجز في الصحة النفسية. سنة 1996 ص 19 - 20.

(3) كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق - سنة 1974 ص 379 .

1.1.3. سوء التوافق:

يعني سوء التوافق فشل الإنسان في تحقيق إنجازاته وإشباع حاجاته. ومواجهة صراعاته، ومن ثم يعيش الفرد في الأسرة والعمل أو المدرسة في حالة عدم انسجام وتناغم .⁽¹⁾ ويرى -أحمد محمد حسن وآخرون 2000- أن سوء التوافق قد يكون حالة دائمة أو مؤقتة ، تظهر في عجز الفرد وإخفاقه في حل مشكلاته اليومية وخاصة الاجتماعية إخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه ، أو ما ينتظره هو من نفسه.⁽²⁾ أما - عبد الحميد محمد شاذلي 2001- فيشير بقوله "إذا عجز الفرد عن أقامه التوائم والانسجام بينه وبين نفسه قيل أنه سيء التوافق".⁽³⁾ ويعرف - حامد عبد السلام زهران 1977- سوء التوافق بأنه "الانحراف عما هو عادي ، وهذا الأمر فيه خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع ، وهذه الحالة تتطلب التدخل لحماية المجتمع منه".⁽⁴⁾

ويشير - فرج عبد القادر طه 1980- إن هناك سوء التوافق الاجتماعي ، ويتمثل في عجز الغرور عن مجاريات القوانين الجماعية ومعاييرها، أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس ، سواء كان أخوه ، زملائه ، ووالديه.... وهناك سوء التوافق النفسي ويبدو في عدم رضا الفرد عن نفسه أو استصغراه إياها أو احتقاره لها ، أو عدم الثقة فيها. ويقول - عبد الحميد محمد شاذلي 2001- أن الشخص السيئ التوافق يكون ثائرا على المجتمع أو هاربا منه أو عالة عليه ، أو عاجزا عن مسانته.

وبحسب - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996- فان سوء التوافق العام يتخذ مظاهر شتى ودرجات تختلف شدة وعنتها منها:

- قد يبدو في صورة انحراف خفيف أو سلوك مضطرب لا يكاد يوصف بالشذوذ
- أو يبدو في صورة مشكله سلوكية كقضم الأظافر ، والتبول اللاإرادي، أو العناد أو الكذب أو مثل ما يحدث للمرأهقين كالتمرد الشديد أو الانطواء على النفس.

1) صالح حسن الداهري: نظم هاشم العبيدي الشخصية والصحة النفسية. سنة 1999. ص 55 .

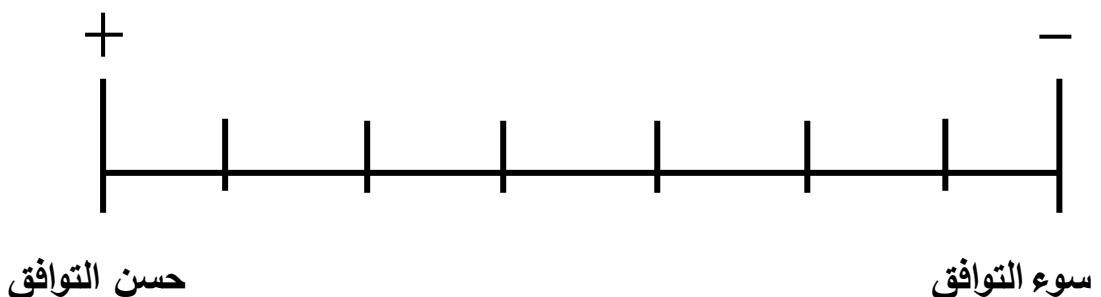
2) أحمد محمد حسن: نفس المصدر السابق. سنة 2000 ص 29 .

3) عبد الحميد محمد شاذلي: نفس المصدر السابق. سنة 2001 ص 67 .

4) حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي - سنة 1977 ص 11 .

أو يبدو في صورة أشد عنفا كالأمراض النفسية أو الانحرافات الجنسية أو الإدمان والإجرام. وأخطر ضروب سوء التوافق هو الأمراض العقلية، تلك الأمراض التي تجعل الفرد غريبا عن نفسه وعن الناس، خطرا على نفسه وعلى الناس، مما يضطر المجتمع إلى عزله والإشراف على علاجه.

ومن خلال ما سبق ذكره يمكننا أن نتصور التوافق على أنه متصل كميا بالموضع بالشكل التالي:



تمثيل بياني رقم (2) مأخوذ من محدث عبد اللطيف. سنة 1990. ص 85.

وفي هذا الصدد يمكن القول أن الغالبية العظمة من الأفراد مدفوعة برغبة في القيام بالكثير من النشاطات من بينها النجاح في الدراسة والتمتع بحياة أسرية سعيدة ، والزواج وإنجاب الأطفال وتربيتهم، وتحقيق النجاح في اختيار المهنة ، بالإضافة إلى الإشباع الناجح للرغبات والطموحات ومنه فإذا ما استطاع الفرد أن يحقق كل هذا أطلق عليه أنه شخص متواافق ، وإن لم ينجح في ذلك عانى من سوء التوافق. ⁽¹⁾

(1) محدث عبد الحميد عبد اللطيف: نفس المصدر السابق. سنة 1990 ص 85 .

4. مظاهر ومؤشرات التوافق:

1.4. النظرة الواقعية للحياة:

كثيراً ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاشي، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشارمين تعسّر راضين كل شيء، وهذا ما يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، وفي المقابل نجد أشخاصاً، يقبلون عن الحياة كل ما فيها من أفراد وأحزان، واقعيين في تعاملهم مع الآخرين ومقبلين الحياة بسعادة، ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.⁽¹⁾

2.4. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:

الشخص السوي لديه القدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتاسب مع الموقف حتى يحقق التوافق، وقد يحدث التعديل نتيجة للتغيير طارئ على حاجات الفرد وأهدافه أو بيئته، كما أنه يعدل من سلوكه بناءً على الخبرات السابقة، ولا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له.⁽²⁾

3.4. مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه:

فالفرد الناجح في عمله يشعر بالسعادة والرضا عن ذاته، فيقبل ذاته، وما بها من عيوب، وينقد نفسه ويحاسبها باستمرار، وهذا دائماً يجلب له الرضا بخلاف الفرد الذي يحلم بأكثر مما يستطيع، فلا يشعر بالسعادة، ويكون في حالة إحباط دائماً وبالتالي يشعر بعدم الرضا إذا، فأفضل طريقة وأفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي أن يحقق الفرد أهدافاً تتفق مع ميوله وإمكاناته المادية والمعنوية.⁽³⁾

4.4. مستوى طموح الفرد:

الفرد المتفاوض تكون طموحاته عادة في مستوى إمكانات تحقيقه، فيسعى من خلال دافع الانجاز ليحقق مطامعه المشروعة في ضوء إمكاناته، في حين نجد الفرد الذي يعاني من الانهيار، أو يعاني من عدائية للحياة هو شخص غير متفاوض.⁽⁴⁾

(1) صالح حسن الداهري ، ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية. سنة 1999. ص 56 .

(2) سهير كامل أحمد: نفس المصدر السابق . سنة 1998 ص 29 .

(3) أحمد محمد حسن صالح وآخرون : نفس المصدر السابق. سنة 2000 ص 15 .

(4) فرج عبد القادر طه: سيميولوجيا الشخصية المعرفة للاتصال في التوافق المهني والصحة النفسية. سنة 1980 ص 16 .

5.4. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته، وأن يتحكم فيها وفي انفعالاته تجاه المواقف المختلفة، وأن يتحكم أيضاً في حاجاته ورغباته، فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع إشباعها، فيؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها، فهو لذلك يستطيع أن يوجه سلوكه الوجهة الصحيحة طبقاً لخطة مستقبلية يصفها لنفسه على أساس ما يتوقعه من نجاح. ⁽¹⁾

6.4. الراحة النفسية:

من المعروف أن الاكتئاب والقلق والإحباط والصراع أو مشاعر الذنب أو الوسواس كله تؤدي إلى سوء التوافق وإلى عدم الراحة النفسية، ولذلك فمن سمات الفرد المتافق قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء تواقه ، ولذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلاً على تكيفه وتواقه . ⁽²⁾

7.4. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

حتى يتواافق الفرد مع نفسه ، ومع الآخرين ، فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن حاجاته مشبعة، ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن ، وبالقدرة على الانجاز ، وبالحرية والانتماء ، وإذا ما أحس الفرد بعدم الإشباع حتى ولو كان ذلك وهما ، فإنه يقترب من سوء التوافق ⁽³⁾

8.4. العلاقات الاجتماعية:

من المؤشرات التي تدل على تواافق الإنسان هي علاقته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعلاً معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له، وحبه إليهم، لأن الانطواء والانعزال، والبعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف والتواافق السليم، وهي سمة الإنسان اللاثوي . ⁽⁴⁾

¹ مصطفى فهمي: نفس المصدر السابق. سنة 1987 ص 50 .

² فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وبيولوجيا الشخصية. سنة 2000 ص 73 .

³ محمد عبد الظاهر الطيب: نفس المصدر السابق. سنة 1994 ص 33 .

⁴ فوزي محمد جبل: نفس المصدر السابق. سنة 2000. ص 77 .

9.4. الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة :

فالفرد المتوافق والمتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتحلى بمجموعة من قيم المتمثلة في الأمانة والصدق والوفاء والإخلاص، وتظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية، وفي تعامله مع الآخرين، وهذه القيم والأخلاق الفاضلة تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية المتفقة. ⁽¹⁾

10.4. الثقة بالنفس وبالآخرين :

تعتبر الثقة بالنفس وبالآخرين مظهراً من مظاهير التوافق والتتمتع بالصحة النفسية، فالفرد المتفقة لا يتشك في كل شيء إلا بالقدر الذي تقتضيه الطبيعة، فالشك المعقول أمر طبيعي، وكذلك الثقة بالآخرين وخصوصاً منهم أهل لهذه الثقة مظهراً مهماً من مظاهير الصحة النفسية حتى تصبح تواصلاً وجداً وتفاعلًا اجتماعياً دائمًا. ⁽²⁾

11.4. الاتزان الانفعالي :

ونعني به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية، والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي. ⁽³⁾

12.4. مفهوم الذات :

تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد أو عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون كان متفقاً، وإذا كان مفهوم لديه متضخماً أدى به إلى الغرور والتعالي، مما يفقده التوافق مع الآخرين، كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدني عن الواقع إدراك الآخرين له، وهنا يتسم سلوكه بالدونية وبتضخيم ذوات الآخرين، وبؤدي به هذا أيضاً إلى سوء التوافق. ⁽⁴⁾

13.4. القدرة على العمل والإنتاج الملائم :

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية، إذ كثيراً ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصيات هدتها الصراعات، واستنفدت طاقتها

(1) أحمد محمد صالح: نفس المصدر السابق. سنة 2000 ص 15

(2) احمد محمد صالح: وآخرون نفس المصدر السابق. سنة 2000 ص 16 .

(3) سهير كامل أحمد: نفس المصدر السابق. سنة 1999 ص 22 .

(4) صالح حسن الدهري - ناظم هاشم العبيدي : نفس المصدر السابق. سنة 1999 ص 59 .

المكبوتة كما أن قدرة الفرد على إحداث تغيرات إصلاحية في مجتمعه وبينته دليلاً على توافقه وتمتعه بالصحة النفسية.⁽¹⁾

5. العوامل الأساسية في إحداث التوافق:

هناك عدة عوامل تتدخل لتجعل الفرد متواافقاً نفسياً واجتماعياً، نذكر أهمها:

1.5. الدافع:

الدافع هو حيل داخلية جسمية أو نفسية، تؤثِّر السلوك في ظروف معينة، وتتواصل حتى تنتهي إلى هدف معين، فإذا لم يتحقق هذا الأخير، فإنَّ 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 يتوفَّر لدى الفرد من أساليب تيسير له إشباع دوافعه الملحَّة، وتتَّقدَّ كذلك على فكرة الفرد عن نفسه، وذلك بما يتميز به من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة، والدافع مرتبط ارتباطاً قوياً بالتوافق، إذ هو سلسلة من الخطوات تهدف إلى هدف معين، ولا تنتهي إلا بالوصول إلى الغاية المنشودة، وبهذا يتحقق التوافق.⁽²⁾

2.5. الحاجات:

إنَّ ما يولد الدافع هو الحاجة إلى إشباع الحاجات بمختلف أنواعها لتحقيق الراحة النفسية، ومن بين هذه الحاجات نذكر:

ال الحاجات الفيزيولوجية: وهي حاجات تسعى إلى تحقيق التوازن الوظيفي والعضوي، كالحاجة إلى الأكل، الشرب والنوم...

ال الحاجات النفسية الوجدانية: وهي تسعى إلى تحقيق التوازن والتكامل النفسي، كالحاجة إلى الأمان، التقدير والاحترام، الحب، الإحساس بالحرية، وإشباع الدوافع والميول والرغبات...

ال الحاجات الاجتماعية: وهي حاجات تسعى لتحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي، كالحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية، وال الحاجة إلى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية، وال الحاجة إلى المحافظة على الأخلاق والعادات الاجتماعية.⁽³⁾

(1) سهير كامل أحمد: نفس المصدر السابق. سنة 1999 ص 24.

(2) عباس محمود عوض : الموجز في الصحة النفسية . سنة 1996 ص 55.

(3) فيصل محمد عبد الزاد: مشكلات المراهقة والشباب . سنة 1997 ص 20 .

فإشباع كل هذه الحاجات أمر ضروري للغاية ، فإشباعها يسام في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ، وفي حالة ما إذا تعسر إشباعها ، فإن الفرد بلا شك يحاول إيجاد أية وسيلة يشبع بها حاجته ، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع ، فتختل بذلك عملية التوافق .⁽¹⁾

3.5. أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته الملحة:

لاشك أن المهارات والعادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد ، فالتوافق هو في الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ، ويعامل بها مع غيره من الناس ، في مجال الحياة الاجتماعية ، ولهذا يؤكد - فرويد - على أهمية السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل من حيث تكوين شخصيته ، وفيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه ، لأن هذا الأمر يتأثر بالجو الاجتماعي الذي تربى فيه الفرد من حيث توفر الحنان والدفء العاطفي والشعور بالأمن من جانب الوالدين أم لا ، ومنه فإن خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة المتأخرة .⁽²⁾

4.5. أن يعرف الفرد نفسه:

إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطا أساسيا من شروط التكيف الجيد ، ومعرفة الإنسان لنفسه تتضمن ما يلي :

- أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانيات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته ، بحيث تأتي رغباته واقعية ممكنة التحقيق .

- أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته ، ذلك أنه إذا ما عرف هذه الإمكانيات والقدرات ، فإنه لا يرغب في شيء لا تسمح هذه القدرات والإمكانيات بتحقيقه ، أما إذا كان جاهلا بها ، فإن رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقه ، فتترتب عن ذلك عوامل التوتر والإحباط الذي يعد عاملا من عوامل اختلال التوافق .⁽³⁾

(1) حامد عبد السلام زهران: نفس المصدر السابق. سنة 1997 ص 33 .

(2) مصطفى فهمي: نفس المصدر السابق . سنة 1987 ص 36 .

(3) محمد مصطفى زيدان السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي. بدون سنة- ص 220 .

5.5. تقبل الفرد لنفسه:

إن فكرة رضا الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه ، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة، فان 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 الذي لا يتقبل نفسه، فإنه يتعرض للإحباطات تجعله يشعر بالعجز والفشل، فقد بينت دراسة " جابر عبد الحميد جابر" أن المجموعة الأقل رضا عن نفسها تميل إلى عدم الاتزان في حياتها الانفعالية ، كما كانت أقل توافقا في حياتها المنزلية اذا ما قرنت بالمجموعة الأكثر تقبلا لذاتها .⁽¹⁾

5.6. المرونة:

يقصد بها استجابة الفرد للمؤشرات الجديدة استجابة ملائمة فالشخص غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل وعلاقته بالآخرين تضطرب، إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة يغایر أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه، في حين أن الشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة بشكل ملائم، وبالتالي يحقق التوافق بينه وبين بيئته ،معنى ذلك أن توافق الفرد يكون أفضل وأسهل كلما كان الفرد مرنًا، و العكس صحيح⁽²⁾ .

6. معايير التوافق:

لقد سبق وان اشرنا في بداية هذا الفصل إلى وجود نوعين من التوافق هما التوافق السوي والتوافق غير السوي، ويقتضي التمييز بينهما وجود معيار خارجي يسهل تصنيف السلوك المراد تقييمه في المكان المناسب له، لكن نظرا لكثره الاتجاهات في تفسير الطبيعة الإنسانية والسلوك الإنساني فقد ظهرت العديد من المعايير عن طريقها نستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده ويتافق كل من احمد عزت راجح⁽³⁾ وعباس محمود العقاد⁽⁴⁾ في أن هناك أربعة معايير هي:

1.6. المعيار الإحصائي:

وهو نظرة موضوعية، لا تصدر أحكامها قيمية على السواء أو الشذوذ، الشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحنى الإعتدالي وبعبارة أخرى فإن الشخص السوي حسب هذا المعيار من لا ينحرف عن المتوسط أو الشائع " يتطلب هذا المعيار

1) إبراهيم أحمد أبو زيد: سيميولوجية الذات والتوافق. سنة 1987 ص 214.

2) عباس محمود عوض: نفس المصدر السابق . سنة 1996 ص 57.

3) احمد عزت راجح: أصول علم النفس الطبعه العاشره مطبعة النهضة المصرية الإسكندرية. سنة 1976 ص 541 ، 546 .

4) عباس محمود عوض: الموجز في الصحة النفسية الطبعه الخامسة دار الفكر العربي القاهرة. سنة 1984 ص 235 .

أن تكون الأدوات التي نقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثقة بها حتى يمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا، كما أن هذا المعيار يصلح لتقدير الأشياء المحسوسة كالطول مثلا، بينما يصعب عنه قياس بعض بسمات الشخصية أو بعض الاتجاهات وما إلى ذلك".

2.6. المعيار المثالي:

وهو عبارة عن أحكام قيمة تطلق على الأشخاص ويستمد أصوله من الأديان المختلفة، السواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب من كل ما هو مثالي، والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا ومن الصعوبة الاعتماد على هذا المعيار في أحکامنا، وذلك أن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا، كما إننا كأشخاص لسنا بالمثاليين حسب هذا المعيار، فكيف يمكننا الحكم على أشخاص آخرين بالمثالية أو غيرها.

3.6. المعيار الحضاري:

وهو شبيه بالاتجاه الاجتماعي في تفسير التوافق، ويرى أن الشخص السوي هو الذي يساير قيم ومعايير مجتمعه، والشاذ هو من يسيير عكس ذلك، ولقد سبق وان ذكرنا أن الاتجاه الاجتماعي لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على أحد شقي العملية التوافقية وهو المجتمع، ويقلل من قيمة الفرد بكل ما يملك من قدرات وإبداع كما انه ليس حتما أن تكون قيم المجتمع ومعاييره صالحة بل قد تكون هي نفسها فاسدة، زيادة على اختلافها من مجتمع لآخر.

4.6. المعيار الباثولوجي:

ويصف الأشخاص حسب الأعراض الإكلينيكية التي تظهر لديهم، وهكذا فان المعيار يعتمد أساسا على الأعراض الإكلينيكية أي على الأشخاص الذي تظهر عليهم مثل هذه الأعراض أو بمعنى آخر انه يعتمد على الأشخاص غير المتوفقيين أساسا، ومن هنا فانه لا يستطيع أن يحدد الدرجة التي نقف عندها ونحكم انطلاقا منها أن هذا السلوك سوي أو غير سوي وعلاوة على المعايير الأربع يضيف فرج عبد القادر طه⁽¹⁾.

5.6. المعيار الطبيعي:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيقية أو الإحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ هو الذي ينافقها وهكذا فان هذا المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية وذلك أن ما هو طبيعي في مجتمع ما قد يكون عكس ذلك في مجتمع

¹ سعد جلال: في الصحة العقلية والأمراض النفسية والفعالية والانحرافات السلوكية دار المطبوعات الحديثة الإسكندرية. سنة 1970 ص 397.

آخر ، ويرى فرج عبد القادر طه أن المعيارين المثالي والإحصائي يعتبران أهم المعايير المستخدمة والأكثر قبولا ، وашملها في وصف السواء والشذوذ وأكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية⁽¹⁾.

ونعود بعد هذا العرض إلى القول بان الصعوبة في فهم الإنسان وتبين سلوكه بين الحين والأخر ، ولسيطته من أهم الأسباب والعوامل التي أدت إلى ظهور كل هذه المعايير ، والتي لم يتم لأي منها الوصول إلى الشمولية والتكامل لهذا يرى محمود أبو النبل:

" انه لا يمكن استخدام محك واحد من المحكات السابقة في تشخيص اللسواء بل يوضع في الاعتبار هذه المحكات جميعا عن التشخيص " وهو ما يتيح لنا الإحاطة الكبيرة بالسلوكيات المراد قياسها.

7. نظريات التوافق :

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق لدى الأفراد ، وبطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها ، ويمكننا أن نشير إلى أهمها:

7.1. النظرية البيولوجية الطبية :

ويشير روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى والخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجع للبنات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين ، مندل ، وجالتون ، كالمان ، وغيرهم ...⁽²⁾

7.2. النظريات النفسية :

7.2.1. نظرية التحليل النفسي :

يشير فرويد -أن السمات الأساسية للشخصية المتفقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في قوة الأنما ، القدرة على العمل ، القدرة على الحب ، أما "س-يونغ- C. yung" فيعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية

يمكن في استمرار النمو الشخصي دون توقف ، كما أشار أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو الموازنة بين ميولنا الانطوانية وميولنا الانبساطية ، وهذا يتطلب ضرورة التكامل بين العمليات

(1) سعد جلال نفس المصدر السابق ص 25 . 26 .

(2) مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي. سنة 1990. ص 86 .

الأُساسية في تغيير الحياة والعالم الخارجي ، هي الإحساس ، الإدراك ، والتفكير، أما فروم "Fromm" فيعتقد أن الشخصية هي التي لديها القدرة على التحمل والثقة أما أريكسون "Erikson" فقد اشار إلى أن الشخصية المتفوقة لابد وأن تتسم بالثقة والاستقلالية ، والتوجه نحو الهدف، الإحساس الواضح بالهوية ، القدرة على الألفة و الحب ⁽¹⁾.

2.2.7 النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن أنماط التوافق متعلمة أو مكتسبة ، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد ، و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ، ولقد اعتقد "J.B.Watson & B.Fskinner" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تتم عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها ولقد رفض كل من "H.Mahoney & Bandura" "Ulman & L.Kranser" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة ، فأنهم ينسلخون عن الآخرين ، وهذا ما يؤدي إلى ظهور السلوك الشاذ أو غير المتفاوت ⁽²⁾.

3.7 نظريات علم النفس الإنساني :

ارتبط مفهوم الذات عند روجرز Rogers بمفهوم التوافق السليم . وبالتالي فإن أي خلل في مفهوم الذات يعد إشارة لسوء التوافق لدى الإنسان ⁽³⁾. ويشير "روجرز" أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك و الوعي مما ينتج عنه استحالة تنظيم هذه الخبرات نظرا لافتقار الفرد قبوله لذاته ، فيحس الفرد بأنه مهدد ، فيدفعه هذا الأمر لاستخدام ميكانيزمات الدفاع في سلوكياته، أما التوافق فهو يحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصورة التي تكون الذات، وخبرات الكائن الحقيقية وبهذا يصبح يفكرون بواقعية دون أن يشعر بالتهديد والقلق، ويرى - روجرز - أن معايير التوافق تكمن في الإحساس بالحرية ، الانفتاح على الخبرة والثقة بالمشاعر الذاتية . ⁽⁴⁾

(1) عباس محمود عوض نفس المصدر السابق . 1996: ص 57 .

(2) محدث عبد الحميد عبد اللطيف: نفس المصدر السابق. سنة 1990 ص 86 .

(3) حامد عبد السلام زهران نفس المصدر السابق ص 88

(4) نعيمة الشمام: الشخصية - . سنة 1987.ص 50

أما ماسلو **Maslow** - فيرى أن أصحاب الشخصية السوية ، هو الشخص الذي يحقق ذاته ، وتحقيق الذات يعني تحقيق القوى الكامنة الفطرية عند الشخص الذي يستطيع أن يحقق ذاته.⁽¹⁾ وعليه قام - ماسلو **Maslow**- بوضع عدة معايير للتوافق تتلخص في الآتي : الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات، التلقائية، التمركز حول المشكلات المهمة، الاهتمام الاجتماعي القوي وال العلاقات الاجتماعية السوية، الشعور باللاعداوة تجاه الإنسان.⁽²⁾

كما يؤكد - بيرلز **perls-f**- على أهمية الوعي بالذات وتقبّلها و الوعي بالعالم المحيط وتقبّلها ، ومنه فالشخص المتّوافق هو من يتّقبل المسؤوليات ويتّحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين⁽³⁾.

4.7. النظرية الاجتماعية:

ويشير أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق ، فقد ثبت أن هناك اختلاف في الاتجاه نحو الخمول بين اليابانيين والأمريكيين ، كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم والأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية ، ويفيد أصحاب هذه النظرية إن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ ارباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطبع فيزيقي ، كما اظهروا ميلاً قليلاً لعلاج المعوقات النفسية ، في حين قام ذووا الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشاكلهم بطبع نفسي، واظهروا ميلاً أقل لمعالجة المعوقات الفيزيقية، ومن أشهر أصحاب هذه النظرية نجد - فريز، دنهام، هولنجزهيد ، ردليك.⁽⁴⁾

ونخلص إلى أن كل هذه المحاولات التي بذلت من أجل التّنظير لتفصير ظاهرة التوافق يجب أن ننظر إليها بنظرة تكاملية تضم كل النظريات ، أو وجهات النظر المختلفة ، بمعنى أنه لا يجب أن يخضع تفسير سوء التوافق أو حسه إلى إحدى النظريات فقط ، فالإنسان هو محصلة تفاعل بين العديد من القوى ، فالتوافق البشري ليس من السهولة بالقدر الذي يجعلنا نفسه من زاوية دون أخرى سواء كان في سوءه أو سوائه.

(1) عبد الحميد شاذلي: الصحة النفسية والتوافق النفسي. سنة 2001 ص 71.

(2) مجلة سلسلة علوم التربية: سنة 1998 ص 75.

(3) عباس محمود عوض: نفس المصدر السابق. سنة 1996 ص 93.

(4) محدث عبد الحميد عبد اللطيف: نفس المصدر السابق. سنة 1990 ص 93.

7.5. قياس التوافق النفسي الاجتماعي:

إن من أهم أسباب قياس التوافق النفسي الاجتماعي ، أن قياسها يسمح بمعرفة مدى توافق الفرد نفسيا واجتماعيا ، وذلك عن طريق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من خلال قياسه لأبعاد الشخصية ، حيث يتكون المقياس من قسمين القسم الأول وهو خاص بالتوافق النفسي أما القسم الثاني فهو خاص بالتوافق الاجتماعي ، حيث كل قسم يتكون من ستة أجزاء كل جزء يحتوي على 15 عبارة ، أما بالنسبة للتوافق العام فهو عبارة عن المجموع الكلي للأقسام .

8. أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس :

يتكون المقياس من قسمين :

8.1.8. القسم الأول: التوافق الشخصي

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

أ- اعتماد المراهق على نفسه :

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

ب- إحساس المراهق بقيمة :

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

ج- شعور المراهق بحربيته :

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

د- شعور المراهق بالانتماء :

أي شعور بأنه يتمتع بحب والديه وأسرته، وبأنه مرغوب فيه من زملاءه وأنهم يتمنون له الخير، ومثل هذا المراهق على علاقات حسنة بمدرسته ويفخر بمدرسته العادلة.

م- تحرير المراهق من الميل :

أي أنه لا يميل إلى الانطواء أو الانعزal، ومثل هذا المراهق لا يستدل النجاح الواقعي في الحياة، والتمتع به، فالنجاح المتخيل أو متوهם وما يسبقه من تمنع جزئي غير دائم، والشخص الذي يميل إلى الإنفراد يكون عادة حساساً ووحيداً، مستغرقاً في نفسه .

و- خلو المراهق من الأعراض العصبية :

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

2.8. القسم الثاني : التوافق الاجتماعي

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

أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية :

أي أنه يدرك حقائق الآخرين و موقفه حيالهم، كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ماهر الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة، كما أنه يتقبل أحكاماً بربما.

ب- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية :

أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة، كما أنه يبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدون ويسرهم، ويتصرف مثل هذا المراهق بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء مثل هذا الشخص يتميز بأنه ليس أنانياً يرعى الآخرين ويساعدون

ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع :

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

د- علاقات المراهق بأسرته :

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

م- علاقات المراهق في المدرسة :

أي أن المراهق متواافق مع المدرسة، فهو يشعر بأن مدرسيه يحبونه ، يستمتع بزماله قرائنه، ويجد بأن العمل المدرسي يتناسب مع مستوى نضجه وميوله، وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الفرد بأهمية وقيمة في مقر تعلمه .

و- علاقات المراهق في البيئة المحلية :

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

خلاصة :

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل وبعد تطرقنا إلى مفهوم التوافق واهم الاتجاهات النفسية والاجتماعية والتكاملية، وعوامل التوافق وخطواته وعوائقه ومعاييره، وبذلك نستخلص بأن عملية التوافق عملية معقدة وهي غاية يسعى الإنسان طوال حياته لتحقيقها من أجل أن يعيش في سلام مع نفسه ومجتمعه .

ويرجع بناء عملية التوافق إلى فترات مباشرة من عمر الإنسان لذا يركز علماء النفس إلى الاهتمام أكثر بالطفل والمراهق باعتبارها مراحل حرجية في حياة الإنسان.

الفصل الرابع

المرحلة العمرية لعينة

البحث

تمهيد :

عادة ما تكون مرحلة المراهقة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة، غير أن بداية هذه المرحلة ونهايتها تختلف من شخص لآخر تبعاً لعوامل كثيرة تتعلق بالوراثة والجنس والبيئة والمناخ ونهايتها هي أولى مراحل الشباب. وكما نعرف جميعاً أن هذه المرحلة تتميز بنمو عقلي وجسدي سريع بالإضافة إلى الاضطراب في النمو الانفعالي، وهذه التغييرات بمختلف جوانبها تؤثر في المراهق ويختلف مدى التأثير حسب بيئه كل مراهق أو مراهقة وحسب بيئته، وبما أن حياته في هذه الفترة تبدو وكأنها معقدة للمراهق ولمن حوله فأصبح لزاماً توجيهه بطريقة تتلاءم مع سمات هذه المرحلة من أجل مساعدته على التكيف الطبيعي السليم مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ومهما كان نوع هذا التكيف فلابد وأن يتواافق مع طبيعة المراهق وقدرته على التقبل، وإيماناً منا بهذا. قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما يهمنا في بحثنا هذا من دراسة مرحلة المراهقة. وتوضيح إبعادها الجسمية، و الفيزيولوجية والنفسية ، و كذا الحركية .

1. تعريف المراهقة:

1.1. لغة:

هي من الفعل "راهق" وراهنق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.⁽¹⁾

تعني الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالإنجليزية (ADOLESCENCE) والمشتقة من الفعل اللاتيني (ADOLESCERE) ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالراهق لم يعد طفلاً وليس راشد.⁽²⁾

2.1. اصطلاحاً:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة وهذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية

إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة.⁽³⁾

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين.⁽⁴⁾

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁽⁵⁾

¹ فؤاد أفرام السباعي ، منجد الطالب ، دار المشرق ، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت ، سنة 1995 ، ص 256.

² علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، سنة 2002 ، ص 288-289.

³ نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، سنة 2000 ، ص 235-236.

⁴ عبد الرحمن العيسوي ، سينكلوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، سنة 2002 ، ص 36.

⁵ خليل ميخائيل معرض ، قدرات و سمات المراهقين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، سنة 2000 ، ص 15.

2. المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس"، "كستيمبورغ"، "لوهال"

1.2. المراهقة حسب دوبيس "DEBESSE":

يرى "دوبيس" إن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد .

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسين هما :

1.1.2. تغيرات جسمية:

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء .

1.2. تغيرات نفسية:

تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تختفي المراهقة الأزمات والقلق والتوتر، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة ، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة ، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات .

2. المراهقة حسب كستيمبورغ "KESTEMBERG":

بالنسبة لـ "كستيمبورغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدها الجنسية الطففالية، على المدى الطويل ومختلف الاستمرارات المعقّدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستيمبورغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها تبني مرحلة المراهقة، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة، إذ يعتبر كستيمبورغ المراهقة فترة تعديل لبنية سابقة لانا وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطورى في نظام العلائقى الليبدي .⁽¹⁾

3.2. المراهقة حسب لوهال "LEHALLE":

أما "لوهال" فيرى المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادي والاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لاسيما في علاقته الجدلية بين الأنما والأخرين.

وكذلك يرى "لوهال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي.¹

نستخلص من التعريف السابقة إن المراهقة مرحلة من المراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية والنفسية.

3. نظرة علم النفس قديماً وحديثاً للمراهق:

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة استسلام وتشاؤم. وأنها فترة ثورة وتمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضاً هذه المرحلة مستقلة و منفصلة تماماً عن المراحل التي قبلها و التي بعدها.

أما علم النفس الحديث فيتجه أيضاً إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة وأنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي وهي امتداد للمرحلة التي تسبقها.⁽²⁾

4. مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاثة مراحل:

4.1. المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادية ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوزن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات

(1) نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل والراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، 2000 ، ص 239-240.

(2) خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 329.

فيزيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها وترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

- الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

- الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيداً عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.

- التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.

وتتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة والتناقض الانفعالي من حب وكره وشجاعة وخوف.

كما تتعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلّي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبنائهم ودعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة. ⁽¹⁾

4.2. مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة):

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيراً على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية. ⁽²⁾

تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتطابأ سرعة النمو الجسمي نسبياً وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الاتكتمال وتظل الانفعالات قوية وتنسم بالحماسة. ⁽³⁾ يصبح المراهق أكثر تصادماً مع العائلة ويصر على ما يحلو له ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص.

(1) عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001 ص 245-246.

(2) رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص 353-354.

(3) عبد الحميد الشاذلي، نفس المرجع السابق، ص 245-246.

3.4. المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة.¹ في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدا الاستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين أسرة.

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ للأهل . إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة .⁽²⁾

5. مظاهر النمو في المراهقة:

١. النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سرعة وخاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تتميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسى له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنهم الثقة بالنفس وقد يرتفع مرتقاً للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولاً و عرضاً في أجهزة الجسم الداخلي والخارجي وقد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات و نصف.

يتقدّم البنون على البنات في القوّة الجسمية حيث تتمّ عضلاتهم بشكل أسرع في حين أنّ البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن.³

1) رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 356- 357 .

2) عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص 245-246.

³ على فاتح الهداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 239-295-296.

يؤثر في عملية النمو عاملاً: أحدهما داخلي وهو الوراثة، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما الواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسمني للراحت يعتر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق الراحت يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه.⁽¹⁾

2.5. النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للراحت وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلي العليا كالتفكير والذكرا القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل.

تتمو بعض المفاهيم المجردة كالحق و العدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تتمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي و يظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني و الدراسي وتزداد قدرة الانتباه والتركيز ، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمور دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات .

تتميز هذه المرحلة بمرحنة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.⁽²⁾

فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوفيق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسرا ، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والذكرا و تظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا .⁽³⁾

الميل العقلي للراحت يبدوا في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته و يحللها و ينفذها فيصف مشاعره الذاتية و خبراته الوجدانية، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية .⁽⁴⁾

1) خليل ميخائيل معرض ، نفس المرجع السابق ، ص 332-333.

2) رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 56-57.

3) على فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300.

4) خليل ميخائيل معرض ، نفس المرجع السابق ، ص 341-342.

3.5. النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكتها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية .

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.⁽¹⁾

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجاذبية وتغيرات فزيولوجية وكيميائية داخل الجسم و يؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها.

1.3.5. مظاهر النمو الانفعالي:

- التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجيهات .
- الاندفاعية وركوب الخطر.
- سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبداءة اللسان.
- تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :
 - تضخم الصوت .
 - الشارب واللحية.
 - لبس الأحذية ذات الكعب العالي.
 - المبالغة في الزينة.
- الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدها أمور منها :
 - لبس ملابس متميزة.
 - التصنع في الكلام والمشي.
 - إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
 - التدخين لإثبات الرجلة و الاستقلالية.
- مقاومة السلطة :
 - التمرد على الأسرة.

(1) علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300.

- التمرد على المدرسة.

- الميل للنقد.

2.3.5. العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .
- التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلطه وتعامله مع الجنس الآخر .
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما
- المظاهر الانفعالي الدينى في هذه المرحلة يبدو واضحاً إذ تتناسب المراهق الشك والصراع الدينى فهو يميل لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقياً وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.⁽¹⁾

4.5. النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعاً بين أراء أصدقائه وأراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضاً تظاهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب وينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات.

- يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.⁽²⁾
- يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي.⁽³⁾

(1) علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي، بدون طبعة، 2002 ، 303 .

(2) رمضان محمد الغذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 355 .

(3) فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية بدون طبعة ، مصر ، 2001 ، ص 427 .

- يتميز المراهق برقة المشاعر وسرعة الانفعال والتركيز حول الذات والقابلية للاحتجاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحيّة والبحث عن المثل العليا .⁽¹⁾

- النمو الاجتماعي بما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفعل سلباً وإيجاباً مع المجتمع ، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمان في المواقف الاجتماعية الجديدة .

5.5. النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجي نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها واهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

- تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجي للمراهق .
- يتم الوصول إلى التوازن الغدي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق .

(1) عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيميولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004 ، ص 56.

6.5. النمو الحركي:

- تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه قوةً ويزداد إتقان الذكور الألعاب الراضية والإثاث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.⁽¹⁾
- زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية.⁽²⁾
- يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتآزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي .

7.5. النمو الحسي:

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية وخارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

في مرحلة المراهق تكتمل جميع الحواس وبالتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنّه مرتّب بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

8.5. النمو الديني:

ما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات والنضج الجنسي وتنمو لديه جميع القوى النفسية ويزداد لديه حب الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني.

تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية و تدل مناقشات المراهقين وجدهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، ولا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد والجماعة و تتميّز الضمير الفردي و الضمير الاجتماعي.⁽³⁾

(1) علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 363-366.

(2) رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 354.

(3) علي فاتح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 315-317-366-369.

6. بعض مشكلات المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة حرجه وصعبة لما فيها من تغيرات وأثرها على شخصية المراهق والمجتمع وما ينبع عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

1.6. المشاكل النفسية:

1.1.6. الصراع الداخلي:

كالاستقلال عن الأسرة وبين الاعتماد عليها وبين مخلفات الطفولة ومتطلبات الشباب وبين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

2.1.6. الاغتراب والتمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منها نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتوجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

3.1.6. السلوك المزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية وحب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر الآخرين وبالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب، الشتم عدم الاستئذان...الخ.

2.6. المشاكل الاجتماعية :

1.2.6. تغير تركيب الأسرة وأدوارها:

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة وذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل وكذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، وتغيير الأدوار الاجتماعية و المهنية وفي مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل وقضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.⁽¹⁾

(1) رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ص 373-377

كثيراً ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلباً لحريتهم، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين.⁽¹⁾

2.2.6. الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.⁽²⁾

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسمني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيداً أو حالته النفسية قلقاً.⁽³⁾

3.6. المشاكل الدراسية:

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل.

إن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأثر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، الديرين، المراقبين، الزملاء والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة.⁽⁴⁾

(1) محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2000 ، ص 236.

(2) رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383.

(3) خليل ميخائيل موضى ، قدرات وسمات المراهقين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعه ، مصر ، 2000 ص 333.

(4) رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383.

7. أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

1.7. الأسباب الوراثية:

وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب من إلام فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

7.2. الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل:

- تعاطي الأم للخمور والمخدرات و التدخين.
- تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.
- تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.
- الولادة غير العادية.
- معاناة الأم من سوء التغذية.⁽¹⁾

7.3. الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقرانه السوء. قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به يؤثر عليه من عادات وتقاليد أعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

4.7. مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها والسيطرة عليها. الصراع مع الإباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخبر الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم التفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنته، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل.

¹ عبد الرحمن العيسوي ، نفس المرجع السابق ، ص 47-48

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعى الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم.⁽¹⁾

5.7. الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة.⁽²⁾

6.7. الغضب في مرحلة المراهقة:

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه.

شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية.

الأفراد المتسمون بالخجل وتدني مفهوم الذات أولاً يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصلاً اجتماعياً.⁽³⁾

ويؤكد هوجات "HOJOT" سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق، يجعله مستعداً للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقاً.⁽⁴⁾

8. المراهقة في الطور الثانوي:

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق يتقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتنسم علاقاته بالسطحية.

9. مميزات المراهق في الطور الثانوي:

• لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها.

• الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي.

• البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.

• عدم إتباع نصائح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.

• البحث عن الجنس الآخر.⁽⁵⁾

¹ . رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 371-372.

² . خليل ميخائيل معرض ، نفس المرجع السابق ، ص 249-252-349-352.

³ . سلوى محمد عبد الباقي ، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندر للكتابة ، بدون طبعة ، مصر ، 1998 ، ص 54-55.

⁴ . أبو بكر مرسي ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي بدون طبعة ، 2002 ، ص 115.

⁵ . فوزي محمد جبل ، نفس المرجع السابق ، ص 424-426.

10. مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

1.10 المشاكل الأسرية:

- نقد الوالدين للمراهق.
- معاملة المراهق كطفل.
- استعمال القسوة ضد المراهق.
- تدخل الوالدين في أمور الشخصية للمراهقة.

2.10 المشاكل المدرسية :

- عدم الاحترام الأساندنة والعناد معه.
- السلوك العدوانى في التهريج دال القسم.
- عدم الانتظام في الدراسة.
- مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.
- الخوف من الامتحان .

3.10 المشاكل النفسية:

- الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين.
- البحث عن الذات والهوية.
- المعانات من الإحباط والصراعات المتكررة.

4.10 المشاكل الاجتماعية:

- قلة عدد الأصدقاء.
- التمرد على معايير المجتمع.
- اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

5.10 المشاكل الصحية:

- الإصابة بالأمراض المزمنة.
- الإصابة بالصداع.
- الإصابة بالألم المعدة.

11. متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

- الحاجة إلى الاحترام.
- الحاجة إلى إثبات الذات.
- الحاجة إلى الحب والحنان.
- الحاجة لمكانة اجتماعية.
- الحاجة للتوجيه الايجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

12. متطلبات المراهقة من الناحية البدنية:

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة ستنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط. حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية بالدرس وخارجه.
- رعاية النمو النفسي لتلميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية (الروح الرياضية القيادية التبعية الوعائية التعاون ...)
- العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية)
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة.⁽¹⁾

¹ . بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، نفس المرجع السابق ، ص 14.

13. انحرافات السلوك عند المراهقة :

إن الاضطرابات والانحرافات السلوكية في سن المراهقة هي نتيجة للتربية العائلية الناقصة أو المحرفة والتوجيه السيئ، ورد فعل طبيعي لمراحل اعتبرت فيها البنات، حتى بعد بلوغها، بأنها " صغيرة " لا تفهم، وعدم الاعتراف بأنها قد كبرت وكونت شخصيتها. وقد تحدث هذه الاضطرابات نتيجة للهوة بين الأجيال وعدم التفاهم بين الأهل والشباب، لأن شباب اليوم يفكر بمنطق قد لا يفهمه الوالدان، ويعتقد بأن الكبار قد فشلوا في تهيئة المجتمع المثالي المناسب لهم مثل عليا ومفاهيم عصرية جديدة وبيوت ملائمة ووظائف مناسبة، وكل ما يفكرون به هو ثورة عارمة على " التقاليد والنظم العائلية البالية " والمختلفة برأيهم، وهذا ما يدفعهم للتتعاطي مع أصدقاء ذوي تأثير سلبي على سلوكهم .

وقد تتخذ هذه الاضطرابات اتجاهًا عدوانيا، فنرى بعض الفتيات يكتنن من المشاجرة مع إخواتهن أو أهلهن أو أقاربهن مع ميل واضح إلى رفضهن سلطة الآخرين عليهم . لذلك، يلجان إلى الهرب من البيت أو يعتمدن التأخر خارج المنزل لاستثارة كل ما يمس ممتلكي السلطة، أي الأهل، وما يمثلون من عادات وتقاليد متعارف عليها في المجتمع الشرقي، وهذا بدوره قد يدفع بهؤلاء الفتيات، في الغالب، للوقوع فريسة سهلة بين أحضان شلل المراهقين المنحرفين، الذين يمارسون الفسق والانحراف ويتناطون المخدرات أو الحبوب المنشطة التي تؤدي إلى الإدمان .

وهناك العديد من الاضطرابات النفسية قد تبرز في مرحلة المراهقة، وبدرجات مختلفة، مثل الاكتئاب، والفصام الذهني، والهستيري، وكلها قابلة للشفاء على يد أطباء الطب النفسي.

ويميل بعض الباحثين، على الرغم من اعترافهم بأهمية الأسباب الوراثية أو الهرمونية لهذه الأمراض والانحرافات، إلى الاعتقاد بأن للبيئة المنزلية، بشكل خاص، والمجتمع، بشكل عام، المقام الأول في التسبب بحدوثها، وتتلخص بعدم التكليف مع البيئة والمجتمع وبخيبة الأمل والإحباط عند هؤلاء المراهقين .

الخلاصة:

يلاحظ أن المراهق سن (15-18 سنة) لهم قابلية هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية ، وذاك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تتميمة الصفات النفسية الحركية. في سن (15-18 سنة) المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم ، وبالتالي إذا لم يقم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فان ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

التشييط البدني والرياضي له مكانه هامة في حيات المراهق ونموه لدوره الهام في تتميمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما يتطلبه لجهد بدني ونفساني باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات عن طريق اللعب.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول تطبيقي

منهج البحث واجراءاته الميدانية

1. المنهج المتبّع :

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

ونظراً لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، وتحديد العلاقة بين عناصرها (الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتقسيرها وتحليلها ايجاد العلاقات بين متغيراتها، واستخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها " مصطفى حسن باهي "..... يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والإجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبنيها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرًا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، وتحليلها تحليلًا دقيقًا وكافيًا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة....¹"

¹) مصطفى حسن باهي : الإحصاء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة، سنة 2000 ص33)

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودققتها ووضوحها.¹

فالدراسة الإستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس الاتجاهات والتوافق النفسي الاجتماعي)، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناءً على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي (تلاميذ المرحلة الثانوية والممثلة بالسنة الاولى والثالثة ثانوي) و مميزاته و خصائصه .
- التأكد من صلاحيية أداة البحث (مقياس الاتجاهات وقياس التوافق النفسي الاجتماعي) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
 - أ - وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها .
 - ب - التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق و الثبات) .
 - ج - التأكد من وضوح التعليمات .
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، و بالتالي تقادى الصعوبات والعرقل التي من شأنها أن تواجهنا .
- و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في تلاميذ المرحلة الثانوية إذ قمنا بالخطوات التالية:

(2) محي الدين مختار : بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر . سنة 1995 ص 47)

أولاً :

- زيارة إستطلاعية لبعض مديريات التربية الوطنية الموجودة بالولايات (الجزائر مستغانم، عين تيموشنت تيارت، تيسمسيلت، الجلفة، ورقلة، غرداية) وعلى المستوى الوطني لتحديد العينة الممارسة وفق مختلف جهات الجمهورية (شمال، هضاب، جنوب)، حيث تم اختيار ثانويات ممثلة للشمال الجزائري بولاية الجزائر، مستغانم وعين تيموشنت،

أما فيما يخص منطقة الهضاب فقد تم اختيار ثانويات (تيارت، تيسمسيلت، الجلفة) التي أما فيما يخص منطقة الجنوب الجزائري فتمثلت في ولايتي (ورقلة، غرداية) .

ثانياً :

ونظرا للحجم الكبير لمجتمع البحث قمنا بالاعتماد على الاحصائيات الصادرة من وزارة التربية الوطنية عن طريق الموقع الرسمي للوزارة حسب تقديرات الموسم الدراسي 2010/2011 من أجل ضبط حجم مجتمع البحث والمتمثل في السنة الاولى والثالثة ثانوي والممارسين للتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في مختلف مناطق الجمهورية ، وقصد التعرف على الخصائص العلمية للبحث قمنا بزيارة بعض المؤسسات بغية اختبار ادوات البحث ومدى صلاحيتها بحيث تم اختيار ثلات مؤسسات عشوائية واختيار عينة مكونة من 100 تلميذ وتلميذة في المستويين الاول والثالث من اجل تطبيق ادوات البحث المستعملة في الدراسة .

3 . المجتمع الأصلي وعينة البحث :

يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة، ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، و الذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث .

فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد و طرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً⁽¹⁾ .

وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من تلاميذ المرحلة الثانوية(السنة الأولى والستة الثالثة)، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة لكن مع مراعاة المستوى والجنس (الأولى ثانوي ، الثالثة ثانوي)، يقدر عددهم بـ **840 تلميذ وتلميذة**، من بينهم **420** تلميذ **210** ذكور **210** إناث) سنة أولى ثانوي و **420** تلميذ **210** ذكور ، **210** إناث) ثالثة ثانوي نظراً للحجم الكبير للمجتمع والمقدر بـ **(78030)⁽²⁾** وتم استعمال معادلة ريتشارد جيجر لحساب حجم العينة عند مستوى الدلالة **0.05**

بحيث تم اختيار مستوى سنة أولى وسنة ثالثة للأسباب التالية :

- باعتبار تلاميذ مستوى الأولى ثانوي لانتقالهم من مرحلة ال دراسية جديدة وبرامج جديدة ومجتمع دراسي جديد ، وهذا ربما ما يؤثر في الاندماج والاتجاه .
- اعتبار تلاميذ مستوى ثالثة ثانوي مندمجون في المجتمع الدراسي للمرحلة الثانوية، عن طريق الخبرة المكتسبة في المرحلة الثانوية بالإضافة إلى العوامل الأخرى التي تصاحبها يتوزع أفراد العينة و البالغ عددهم **840 تلميذ وتلميذة** على كل من الثنويات التالية : * و الجدول التالي يوضح التوزيع المكاني لعينة الدراسة:

1. كامل محمد المغربي : أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الطبعة 1 سنة 2002 ص 139

2 . احصائيات وزارة التربية الوطنية للعام 2010-2011 الموقع الرسمي للوزارة www.m-education.gov.dz اكتوبر 2011

جدول رقم (01) : يوضح توزيع العينة في المجال المكاني للدراسة :

المناطق	الولايات	الثانويات	الذكور	الإناث	المجموع
الشمال	الجزائر	ثانوية المقراني	11	41	52
		ثانوية بابا احسن	13	29	42
		ثانوية العاشر	24	15	39
	مستغانم	ثانوية ولد قابلية	29	18	47
		ثانوية 1 نوفمبر	13	16	29
	ع/تيموشنت	ثانوية عبد المؤمن	21	15	36
		ثانوية بوحجر	19	16	35
	تيارت	ثانوية بن عبد الكريم	22	18	40
		ثانوية افح	18	15	33
الجنوب	تيسمسيلت	ثانوية محمد بونعامة	27	20	47
		ثانوية 11 ديسمبر	25	14	39
		ثانوية عبد القادر ساردو	14	24	38
	الجلفة	ثانوية عمر ادريس	22	19	41
		ثانوية البشير بحرش	21	21	42
الجنوب	ورقلة	ثانوية علي ملاح	26	30	56
		ثانوية مبارك الميلي	26	34	60
	غرداية	ثانوية الضایة	30	22	52
		ثانوية سيدی اعجاز	34	20	54
		ثانوية مفدي زكرياء	25	33	58
المجموع					840

4. أدوات جمع البيانات:

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك، ومن المتطرق عليه أن أدلة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

– تساعد على جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع البحث.

– تجعل الباحث يتقييد بموضوع بحثه، و عدم الخروج عن إطاره العريضة.¹

ومنه فأدلة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها للباحث حل المشكلة، وقد إستخدمنا في بحثنا هذا ما يلي :

4. 1. مقياس كينيون لاتجاهات :

4. 1. 1. الإطار المرجعي لمقياس الاتجاهات :

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل جيرالد كينيون Gerald kenyon واعد صورته العربية محمد حسن علاوي .

وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني النشاط الرياضي، يمنك تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديداً وأوضح معنى، كما يمنك تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريباً.

وفي رأي "كينيون" الفرد قد يتذبذب اتجاهاته موجباً نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتذبذب اتجاهاته سالباً نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى.

والاتجاه طبقاً لمفهوم "كينيون" هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع تقني سواء كان عيناً **Concrete** أو مجرداً **Abstract** وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كينيون" أن يحدد ستة أبعاد لاتجاهات نحو النشاط البدني النشاط البدني كالتالي :

1. كثرة اجتماعية .

2. النشاط البدني للصحة واللياقة

¹) إحسان محمد حسن: سيميولوجيا المجرارة والضغوط الاجتماعية وتغير القيم، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، بدون طبعة 1982 ص 65

3. النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة .

4. النشاط البدني كخبرة جمالية.

5. النشاط البدني لخض التوتر.

6. النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

5 . كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث :

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي للأداة البحث، و المتمثل في توزيع مقياس الاتجاهات على أفراد العينة، والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية كان لا بد لنا من المرور بالمراحل و الخطوات الأساسية التالية:

5 . 1 . إبراز الخصائص السيكومترية للأداة البحث:

لقد تم التأكد من ثبات و صدق مقياس الاتجاهات من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئة العربية، و كنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي أجريت في البيئة المصرية حيث تم إيجاد معاملات ثبات أبعاد الصورة العربية للمقياس بطريقة إعادة التطبيق بعد 4 أسابيع على 50 تلميذ من الصف الثاني بإحدى مدارس محافظة القاهرة وأشارت النتائج إلى تميز أبعاد المقياس بمعاملاتها ثبات عالية نسبيا وترواحت ما بين (0.75، إلى 0.89) ، كما تم إيجاد معاملات ثبات الصورة العربية للمقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين على 50 طالب من طلبة كلية التربية الرياضية بالجزيرة وترواحت معاملات ثبات المقياس ما بين (0.88 ، 0.92).

وبهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على (100) تلميذ وتلميذة من أفراد العينة الإجمالية، حيث اخترنا 50 ذكور و 50 إناث.

بحيث طبقنا عليهم المقياس مرة واحدة وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية.

وكان هدف ذلك تحقيق جملة من الغايات هي :

- معرفة مدى تناسب مقياس كينيون لعينة البحث

- إبراز الأسس العلمية للمقياس (الصدق والثبات ، الموضوعية) .

- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها.

1.1.5 . ثبات :

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة والإتساق، و استقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين ⁽¹⁾ .

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس الاتجاهات الذي أعد صورته العربية محمد حسن علاوي، و المطبق في بحثاً للتأكد من سلامته و ملائمة لموضوع الدراسة، وكان ذلك عن طريق معامل الارتباط بيرسون.

وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما يبينه الجدول رقم (02)

2.1.5 . الصدق:

لغرض التأكيد من صدق اختبار كينيون لقياس الاتجاهات استخدم معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقة ، والتي خلصت من شوائبها (أخطاء القياس) والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وتبين أن اختبار كينيون لقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي يمتاز بصدق ذاتي عالي لأبعاده الستة كما يبينه الجدول رقم (02).

3.1.5 . الموضوعية :

يتمتع اختبار كينيون لقياس الاتجاهات بالسهولة والوضوح كما انه غير قابل لتخمين أو التقويم الذاتي ، كما استخدم هذا الاختبار في كثير من الدول العربية ، مصر - الأردن ، السعودية ، الجزائر في دراسات من نفس الاتجاه وأعطى موضوعية أكثر للدراسة .

و لتوسيع الخطوات السابقة أكثر هناك الجدول التالي :

¹ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدونطبعه. 1993، ص 152

جدول رقم (02) يبين ثبات وصدق مقياس جيرالد كينيون لقياس الاتجاهات

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الأبعاد
0.91	0.83	100	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
0.87	0.77	100	النشاط البدني للصحة واللياقة
0.93	0.88	100	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
0.95	0.91	100	النشاط البدني كخبرة جمالية.
0.94	0.90	100	النشاط البدني لخفض التوتر
0.95	0.92	100	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي

ثانياً - حساب معامل الصدق :

لقد تم إستنتاج معامل صدق المقياس إنطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق المعادلة التالية : معامل الصدق تساوي جذر معامل الثبات

$$\text{أي : معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

5 . 2 . طريقة تصحيح أداة البحث :

التصحيح :

لقد تم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة (X) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضوعة و المقابلة لذلك، و في الأخير وبعد الإنتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحساب درجة المقياس ككل، ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس الموافق لإحدى الفرضيات الموضوعة، و هذا لكل فرد في العينة كما يبينه الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يبين درجات العبارات الموجبة والسلبية.

الآراء	العبارات الموجبة	العبارات السلبية
أوافق بدرجة كبيرة	05	01
أوافق	04	02
لم أكون رأي بعد	03	03
أعارض	02	04
أعارض بدرجة كبيرة	01	05

5.2.1. طريقة تقدير درجات المقاييس:

يتبع هذا المقاييس طريقة تدرج الدرجات تبعاً لإيجابية و سلبية العبارات، أي أنه تعطى الدرجات : (1-2-3-4-5) على الترتيب للعبارة الموجبة، كما تعطى على الترتيب الدرجات : (5-4-3-2-1) للعبارات السالبة ، و الجدول التالي يبين الفقرات السالبة و الموجبة في المقاييس :

الجدول رقم(04) يبين أبعاد المقاييس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية

البعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	29، 25، 20، 17، 11	49، 39، 19	8
النشاط البدني للصحة واللياقة	47، 40، 32، 23، 18، 15، 10، 4	36، 27، 6	11
النشاط البدني كخبرة توتر مخاطرة	53، 50، 42، 28، 7	38، 22، 13، 1	9
النشاط البدني كخبرة جمالية	45، 41، 35، 33، 30، 14، 8، 3 48،	-----	9
النشاط البدني لخفض التوتر	51، 44، 37، 26، 21، 16، 12	54، 31	9
النشاط البدني للتفوق الرياضي	43، 34، 9، 2	52، 46، 24، 5	8

5.2.2. تحديد الخط السيكولوجي للمقاييس المطبق :

لقد تألف المقاييس في صورته النهائية على (54 عبارة) تعطينا بمجملها مفهوماً للذات تتراوح قيمه بين (54 و 270) و بالتالي فإن :

01- أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المعوق حركيا في مقياس الاتجاهات:

$$54 = 54 \times 1$$

02- أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها التلميذ في مقياس الاتجاهات :

$$270 = 54 \times 5$$

03- المتوسط الحسابي النموذجي للمقاييس = حاصل ضرب درجة الإجابة النموذجية التي تقع

في وسط إحتمالات الإجابة × عدد فقرات المقاييس أي : $162 = 54 \times 3$

و هذا ما سمح لنا بتحديد المستويات ابعاد الاتجاهات الستة و هي كما يلي :

- المستوى السلبي جداً للاتجاهات : يوافق الدرجات : (54 - 108)

- المستوى السلبي للاتجاهات: يوافق الدرجات : (108 - 162)
- المستوى الإيجابي للاتجاهات: يوافق الدرجات : (162 - 216)
- المستوى الإيجابي جدا للاتجاهات: يوافق الدرجات : (216 - 270)

6. مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

6.1. وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والذي وضعه في الأصل كلارك وينجز وارنسن وشورب ولويس وقد خصص للمرحلة المتوسطة كاختبار للشخصية في منطقة كاليفورنيا واعد صورته العربية "الدكتور عطية هنا" ليناسب البيئة المصرية .

ويذكر مع الاختبار انه من الممكن استخدامه في عدة أماكن كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته والظروف التي تواجهه وكذا عن إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا في البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواهيه الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباعدة وهكذا فوهكذا فإن أهمية هذا الاختبار تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية ومدى أهميتها في تغيير اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي .

ويحتوي المقياس على قسمين قسم خاص بالتوافق النفسي والقسم الآخر خاص بالتوافق الاجتماعي بحيث كل قسم يحتوي على ستة أجزاء وكل جزء يحتوي على 15 عبارة ويتكون مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في قسمين وهي كالتالي :

القسم الأول: التوافق النفسي

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

- أ- اعتماد المراهق على نفسه.
- ب- إحساس المراهق بقيمة.
- ج- خلو المراهق من الأعراض العصبية.
- د- شعور المراهق بحريته.
- م- شعور المراهق بالانتماء.

و- تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد .

القسم الثاني : التوافق الاجتماعي

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الاجتماعي ، وهو يتضمن النواحي

التالية :

أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية .

ب- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية .

ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.

د- علاقة المراهق بأسرته .

م- علاقات المراهق في المدرسة .

و- علاقات المراهق في البيئة المحلية .

و على المجيب أن يجيب على كل عبارة بوضع علامة (x) في الخانة الموجودة أمام كل عبارة التي يراها تطبق عليه أو لا تطبق .

2.1.6. كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث :

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث، و المتمثل في توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على نفس أفراد العينة التي طبق عليها مقياس الاتجاهات، والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية كان لا بد لنا من المرور بالمراحل و الخطوات الأساسية التالية :

3.1.6. إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

لقد تم التأكد من ثبات و صدق مقياس الاتجاهات من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئة العربية، و كنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي أجريت في البيئة الجزائرية حيث قام العديد من الباحثين بتطبيق هذا الاختبار على عينة من المراهقين أثناء إعداد رسائل الماجister والدكتوراه وحصل على معدلات ثبات التالية :

- التوافق النفسي 0.855 الى 0,928

- التوافق الاجتماعي 0.889 الى 0,936

- التوافق العام (النفسي الاجتماعي) 0.866 إلى 0,913

و بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على (100) تلميذ وتلميذة من أفراد العينة الإجمالية، حيث إخترنا 50 ذكور و 50 إناث .

بحيث طبقنا عليهم المقياس مرة واحدة باستعمال طريقة التجزئة النصفية.

6.1.3. الثبات :

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين ⁽¹⁾ .

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعد صورته العربية الدكتور عطيه هنا، و المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته، و ملائمة لموضوع الدراسة، و كان ذلك عن طريق معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد باستعمال طريقة التجزئة النصفية ، فإذا أثبتت الدرجات في النصفين وتطابقت قيل أن درجة ثبات الاختبار كبيرة.

وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما يبينه الجدول رقم (05)

الجدول رقم (05) يبين معاملات الثبات للاختبار

معاملات الثبات	القسم الثاني التوافق الاجتماعي	معاملات الثبات	القسم الأول التوافق النفسي
0.797	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	0.811	اعتماد المراهق على نفسه
0.803	تحرر المراهق من الميل المضادة للمجتمع.	0.914	خلو المراهق من الأعراض العصبية
0.871	علاقة المراهق في المدرسة .	0.798	شعور المراهق بحريته
0.838	علاقة المراهق في البيئة المحلية	0.786	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد

¹) مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة . 1993، ص 152

6.1.2.3. الصدق:

إن صدق الاختبار هو مقداره على قياس ما وضع من أجل السلم المراد قياسها ، ويعتمد معدوا الاختبارات النفسية على العديد من الطرق لمعرفة مدى صلاحية الاختبار وعدم صلاحيته ، كارتباط نتائجه بنتائج محاكاة واختبارات خارجية أو الجذر التريعي لمعاملات ثباته وغيرها .

أما بالنسبة لصدق هذا الاختبار لم يذكر مؤلفوه شيئاً عن ذلك ، وقد استدلوا عليه من الانتقاء الدقيق لعناصره ، وهذا المعيار في نظرهم من اكبر الضمانات للصدق ، وبهذا فقد أشاروا إلى ما يشبه الصدق المنطقي أو ما يطلق عليه " روبرت ثور ندايك" الصدق عن طريق تحليل محتويات الاختبار والصدق التكويني وقد ذكروا أن معاملات الارتباط التي وجدت بين أجزاء الاختبار تشير إلى أنماط سلوكية متميزة ، ولكنها في الوقت نفسه تشير إلى كلية الشخصية ، لذا فإن هذه الألفاظ ليست منعزلة عن بعضها البعض ، وعلاوة على دلالات الصدق التي ذكرها مؤلف الاختبار ، فقد قام مقرب الاختبار بحساب معامل صدق الاختبار على البيئة في النواحي المقابلة لهذه الأجزاء وقد تم الحصول على تقديرات المدرسين على استمرارة تقدير المدرس لبعض نواحي شخصية التلميذ . والجدول التالي يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار:

الجدول رقم(06) يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار

معاملات الصدق	القسم الثاني التوافق الاجتماعي	معاملات الصدق	القسم الأول التوافق النفسي
0.892	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	0.900	اعتماد المراهق على نفسه
0.896	تحرر المراهق من الميلو المضادة للمجتمع.	0.956	خلو المراهق من الأعراض العصبية
0.933	علاقات المراهق في المدرسة .	0.893	شعور المراهق بحريته
0.915	علاقات المراهق في البيئة المحلية	0.886	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد

6.2. تحديد الخط السيكولوجي للمقياس المطبق :

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لإيجابية و سلبية العبارات، أي أنه تعطى الدرجات (2) على الإجابة الموجبة والدرجة (1) على الإجابة السالبة بحيث تجمع كل العلامات المتحصل عليها من خلال إجاباته على عبارات المقياس وتسجل .

و طبقا لهذا النظام فإن أقصى و أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس تتراوح قيمه بين (180 و 360) و بالتالي فإن :

01- أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المعوق حرکيا في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

$$180 = 180 \times 1$$

02- أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها التلميذ في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

$$360 = 180 \times 2$$

1. بالنسبة للتوافق النفسي :

$$180 = 90 \times 2$$

$$90 = 90 \times 1$$

2. بالنسبة للتوافق الاجتماعي :

$$180 = 90 \times 2$$

$$90 = 90 \times 1$$

3. التوافق النفسي الاجتماعي :

$$360 = 180 \times 2$$

$$180 = 180 \times 1$$

التصحيح :

لقد تم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة (x) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضعية و المقابلة لذلك ، و في الأخير و بعد الإنتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحساب درجة المقياس ككل . وهذا عن طريق التحليل الاحصائي الذي يمكننا من التعامل مع النتائج بطريقة موضوعية ، والخروج بنتائج علمية ودقيقة لها أهمية كبيرة بالنسبة لهذا البحث ، وعليه فحسب موضوع الدراسة او البحث استعملنا قوانين إحصائية نراها مناسبة و الموضوع وتتلاعما مع تحليل النتائج وهي اختبار تحليل التباين الاحادي ANOVA إذ يعتبر الطريقة التحليلية الاحصائية المثلث لدراسة الفروق بين المتوسطات كما لديه خواص وقواعد تخدم موضوع بحثنا .

وكذا استخدمنا "معامل الارتباط " للتعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين متغيرين او أكثر ، ويشير الارتباط إلى التباين المشترك بين المتغيرين فمعامل الارتباط هو شبه التباين ، فإذا كان التباين الموجود في المتغير " هو نفسه الموجود في المتغير "فهذا يعني أن العلاقة بينهما علاقة قوية ، وبالتالي كلما كانت نسبة التباين تامة ، فكلما اقترب معامل الارتباط من (1+) كانت العلاقة بين المتغيرين موجبة وقوية في أن واحد ، وكلما اقترب معامل الارتباط من (-1) كانت العلاقة بين المتغيرين سالبة .

7. الأساليب الإحصائية المستعملة :

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي :

7.1. الإحصاء الوصفي: ويتضمن الأساليب التالية:

7.1.1. المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعنى إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط ⁽¹⁾.

⁽¹⁾ محمود السيد أبو النيل: الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 سنة 1987، ص 101

7.1.2. الانحراف المعياري :

يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة .¹

يحسب **المتوسط الحسابي** و **الانحراف المعياري** على الترتيب وفق المعادلين :

$$X = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum F_i (X_i - \bar{X})^2}{N}}$$

7.2. الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية :

7.2.1. معامل الإرتباط بيرسون :

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي.

يحسب معامل الإرتباط بيرسون وفق المعادلة :

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2] N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

7.2.2. اختبار تحليل التباين: ANOVA

ويستخدم هذا الأسلوب، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطات العينة.

يحسب اختبار تحليل التباين ANOVA وفق المعادلة:

7.3.2. معامل الثبات (α كرومباخ) :

- تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال

$$\alpha = \frac{2R}{1+R}$$

¹) مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة. سنة 1993، ص 71

حيث:
 α : معامل الثبات كرومباخ
 R : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد
 $1 \text{ أو } 2$: ثوابت

7.2.3. معادلة جيجر رتشار لحساب حجم العينة :

$$n = \frac{\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2}{1 + \frac{1}{N} \left[\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2 - 1 \right]}$$

ويحسب حجم العينة وفق المعادلة التالية :

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS :ibm 20,00) الإحصائي

الفصل الثاني تطبيقي

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

1.1. تحليل نتائج الفرضية الاساسية الاولى: والتي تنص على وجود علاقة دالة احصائياً بين ابعاد الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي.

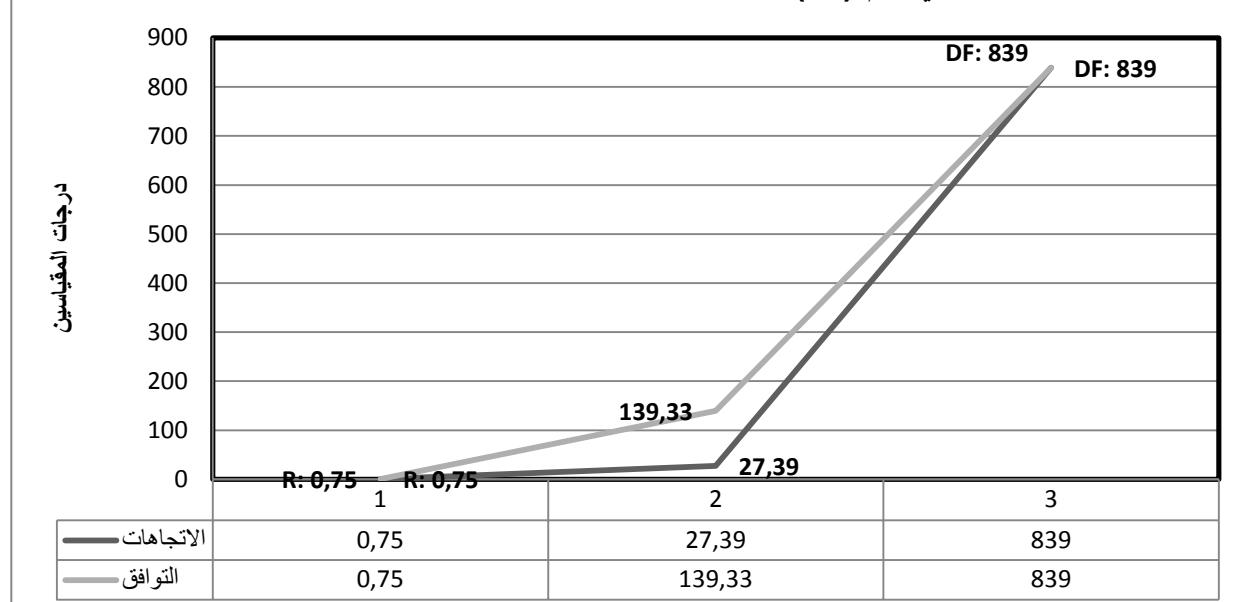
• تحليل نتائج بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية نحو النشاط البدني الرياضي

وعلاقته بالتواافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية:

الجدول رقم(07): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية و التواافق النفسي الاجتماعي .

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة حرية	R المجدولة	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	الأبعاد	الدرجة الكلية للمقياس
						النطاق	
دال	0.05	839	0.178	0.75	27.39	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	النطاق
					139.33	التواافق النفسي الاجتماعي	

التمثيل البياني رقم (03) لدرجة الارتباط بين بعد الخبرة الاجتماعية والتواافق



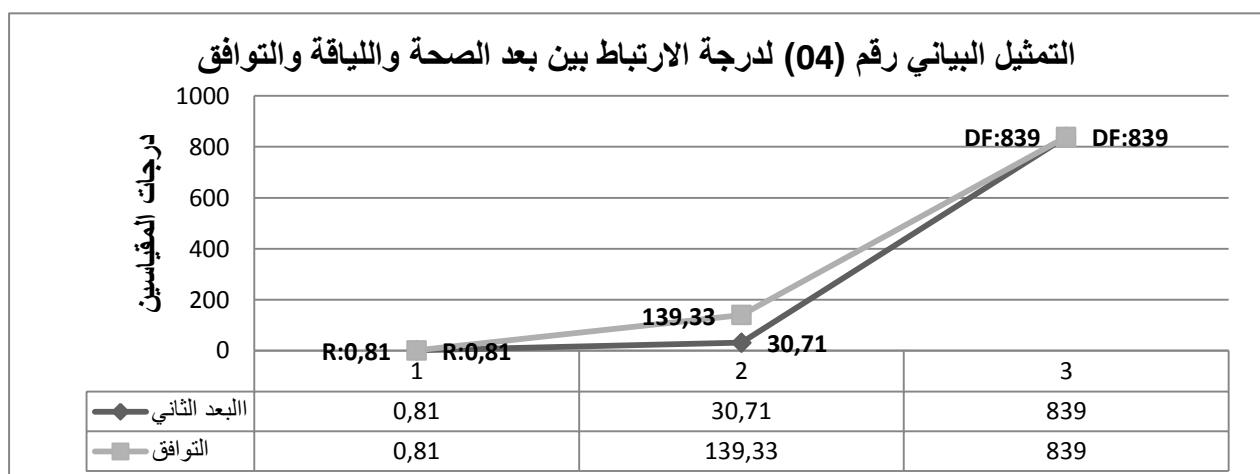
نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي بعد النشاط البدني كخربة اجتماعية قدر بـ "27.39" و المتوسط الحسابي للتوازن النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ "139.33" ، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0.75" و هي أكبر من قيمة R الجدولية "0.178" أي ($0.178 < 0.75$) عند مستوى الدلالة " $\alpha=0.05$ " ، وهي قيمة تبين أن هناك علاقة إرتباطية موجبة و دالة بين بعد النشاط البدني كخربة اجتماعية و التوازن النفسي الاجتماعي، وهي ما يوضحها التمثيل البياني رقم (04) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 839.

• تحليل نتائج بعد النشاط البدني للصحة واللياقة نحو النشاط البدني الرياضي

وعلاقته بالتوازن النفسي الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية:

الجدول رقم (08): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيمة R بين بعد النشاط البدني للصحة واللياقة نحو النشاط البدني الرياضي والتوازن النفسي الاجتماعي .

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	R الجدولية	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	الأبعاد	الدرجة الكلية للمقياس
							النشاط البدني للصحة واللياقة
دال	0.05	839	0.178	0.81	30.71	النشاط البدني للصحة واللياقة	
					139.33	التوازن النفسي الاجتماعي	

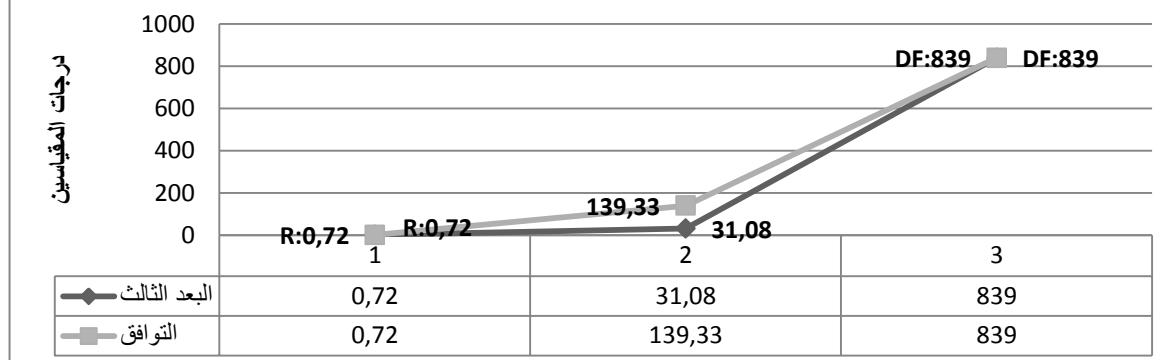


نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي بعد النشاط البدني للصحة واللياقة "30,71" و المتوسط الحسابي للتوازن النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ "139,33" ، أما في ما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0,178" وهي أكبر من قيمة R الجدولية "0,178" أي ($0,178 < 0,81$) عند مستوى الدلالة " $=0.05$ " ، وهي قيمة تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين قيمة النشاط البدني للصحة واللياقة والدرجة الكلية للتوازن النفسي الاجتماعي. وهي ما يوضحها التمثيل البياني رقم (04) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 839.

- **تحليل نتائج بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرها نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوازن النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية:**
- الجدول رقم (09):** يبين قيم المتوسط الحسابي و قيمة R بين البدني كخبرة توتر ومخاطرها و التوازن النفسي الاجتماعي.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	R الجدولية	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	الأبعاد	الدرجة الكلية للمقياس
دال	0.05	839	0.178	0.72	31.08	ن البدني كخبرة توتر ومخاطرها	
					139.33	التوازن النفسي الاجتماعي	

التمثيل البياني رقم (05) لدرجة الارتباط بين بعد خبرة توتر ومخاطرها والتوازن

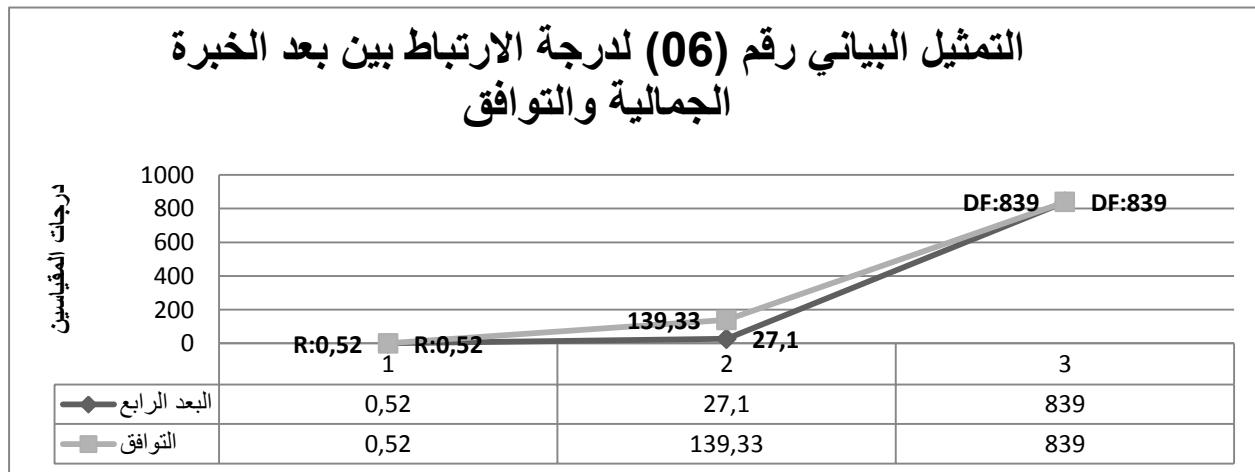


نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي بعد النشاط البدني كثيرة توتر ومخاطرة "31,08" و المتوسط الحسابي للتوازن النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ "139,33" ، أما في ما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0,72" وهي أكبر من قيمة R الجدولية "0,178" أي ($0,72 > 0,178$) عند مستوى الدلالة " $=0.05$ " ، وهي قيمة تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين قيمة النشاط البدني النشاط البدني كثيرة توتر ومخاطرة والدرجة الكلية للتوازن النفسي الاجتماعي . وهي ما يوضحها التمثيل البياني رقم (05) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 839 .

• **تحليل نتائج بعد النشاط البدني كثيرة جمالية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوازن النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية:**
الجدول رقم(10): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيمة R بين بعد النشاط البدني كثيرة جمالية والتوازن النفسي الاجتماعي.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	R الجدولية	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	الأبعاد	الدرجة الكلية
دال	0.05	839	0.178	0.52	27.10	النشاط البدني كثيرة جمالية	التوافق النفسي الاجتماعي
					139.33	التوافق النفسي الاجتماعي	

التمثيل البياني رقم (06) لدرجة الارتباط بين بعد الخبرة الجمالية والتوازن

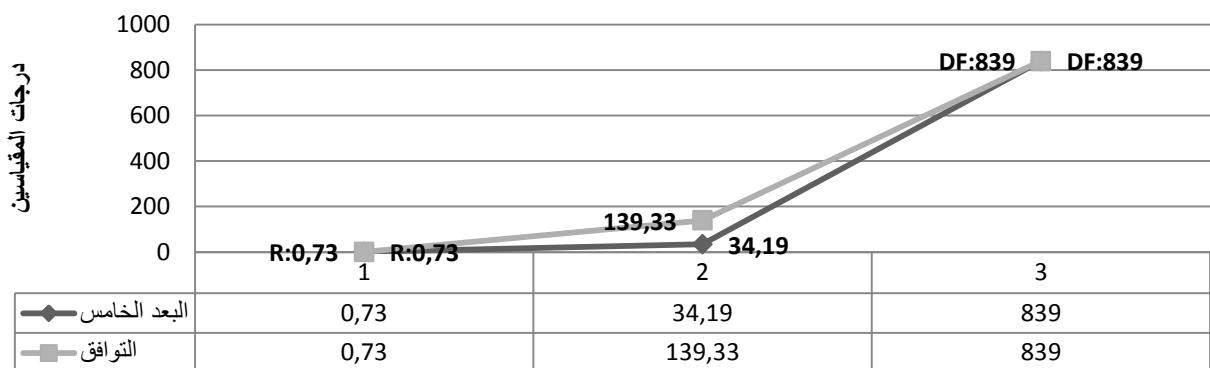


نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي بعد النشاط البدني كخربة جمالية "27,10" و المتوسط الحسابي للتوازن النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ "139,33" ، أما في ما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0,52" وهي أكبر من قيمة R الجدولية "0,178" أي ($0,178 < 0,52$) عند مستوى الدلالة " $=0.05$ " ، وهي قيمة تبين أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائية بين قيمة النشاط البدني النشاط البدني كخربة جمالية والدرجة الكلية للتوازن النفسي الاجتماعي، و التمثيل البياني رقم (06) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية . 839

• تحليل نتائج بعد النشاط البدني لخفض التوتر نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوازن النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية:
الجدول رقم (11): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيمة R بين بعد النشاط البدني لخفض التوتر والتوازن النفسي الاجتماعي.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	R الجدولية	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	الأبعاد	الدرجة الكلية
DAL	0.05	839	0.178	0.73	34.19	النشاط البدني لخفض التوتر	
					139.33	التوازن النفسي الاجتماعي	

التمثيل البياني رقم (07) لدرجة الارتباط بين بعد خفض التوتر والتوازن

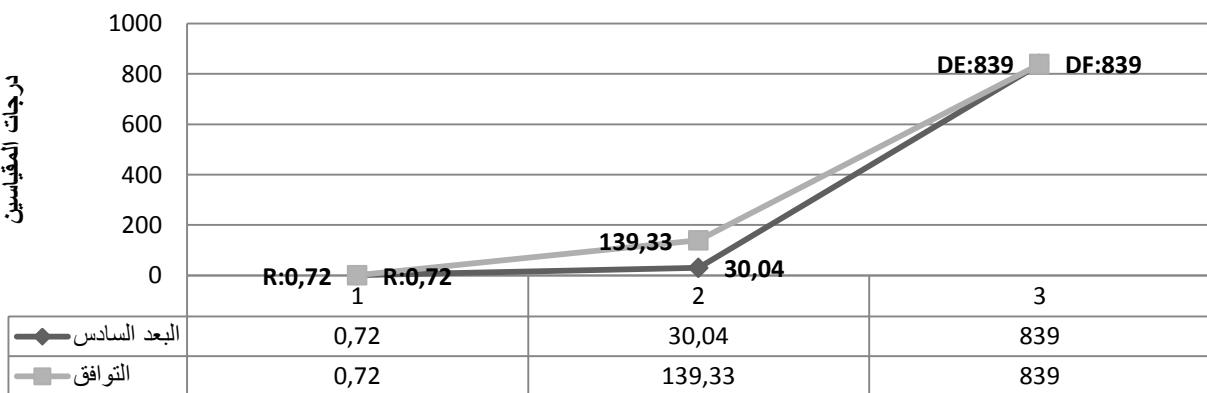


نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي لبعد النشاط البدني لخفض التوتر "34,19" و المتوسط الحسابي للتوازن النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ "139,33" ، أما في ما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0,73" وهي أكبر من قيمة R الجدولية "0,178" أي ($0,73 > 0,178$) عند مستوى الدلالة "0.05" ، وهي قيمة تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين قيمة النشاط البدني لخفض التوتر والدرجة الكلية للتوازن النفسي الاجتماعي، والتمثيل البياني رقم (07) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 839 .

• **تحليل نتائج بعد النشاط البدني كخبرة لتفوق الرياضي نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوازن النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية:**
الجدول رقم(12): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين بعد النشاط البدني كخبرة لتفوق الرياضي والتوازن النفسي الاجتماعي .

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	R الجدولية	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	الأبعاد	الدرجة الكلية
دال	0.05	839	0.178	0.77	30.04		ن البدني كخبرة لتفوق الرياضي
					139.33		التوازن النفسي الاجتماعي

التمثيل البياني رقم (08) لدرجة الارتباط بين بعد الخبرة لتفوق الرياضي والتوازن النفسي



نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي لبعد النشاط البدني كخربة للتفوق الرياضي "30,04" و المتوسط الحسابي للتواافق النفسي الاجتماعي فقد قدر ب"139,33" ، أما في ما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0,77" وهي أكبر من قيمة R الجدولية "0,178" أي ($0,77 > 0,178$) عند مستوى الدلالة $= 0,05^{(1)}$ ، وهي قيمة تبين ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين قيمة النشاط البدني للتفوق الرياضي والدرجة الكلية للتواافق النفسي الاجتماعي. و التمثيل البياني رقم (08) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 839 .

• تحليل نتائج الدرجة الكلية لاتجاهات وعلاقتها بالدرجة الكلية للتواافق النفسي الاجتماعي: الجدول رقم (13): يبين قيم R لالرتباط عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاتجاهات التواافق النفسي الاجتماعي ⁽¹⁾.

الاتجاهات	التوافق النفسي الاجتماعي	مج الأبعاد
**0,89	1	التوافق النفسي الاجتماعي
0,178	0,178	مستوى الدلالة
840	840	العينة
1	**0,89	الاتجاهات
0,178	0,178	مستوى الدلالة
840	840	العينة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) الذي يبين قيمة R لالرتباط بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي عند الدرجة الكلية لمجموع العينة كانت ذات علاقة قوية حيث قدرت بـ"0,89" وهي درجة دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,178 وهي درجة تدل على وجود علاقة ارتباطية قوية عند سلم

¹ دال عند مستوى الدلالة 0,05

الارتباط والذي تصل اعلى درجة فيه الى +1 وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي.

1.1. مناقشة نتائج الفرضية الاساسية الاولى:

انطلاقا من الخلفية النظرية لهذه الدراسة تم اختيار الفرضية الاساسية الأولى للبحث و التي جاءت حول العلاقة الارتباطية بين ابعاد الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي. من خلال الدراسة المتوصلا إليها أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ابعاد الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي.

و قدرت بـ 0,89

تعود العلاقة الارتباطية بين ابعاد الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي لتأثير هذه الاتجاهات بالتوافق النفسي الاجتماعي و هذا ما تبيّنه دراسة كوربن و تولسون 1970 الذي عالج موضوع ابعاد الاتجاهات وعلاقتها بالتوافق العام، وجد أن الاتجاهات ترتبط بالتوافق العام ومنها: النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

كذلك دراسة لوريتا هرجت 1969¹ الذي تبيّن عدة عوامل للاتجاهات تتأثر بها منها: العوامل الانفعالية والوجودانية، التفاعل مع الآخرين و الثقة بالنفس¹. و أيضا دراسة بوجليدة حسان 2010 حيث توصل الباحث إلى أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية كشكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم تلعب دورا وقائيا ، و تحسينا في الميول نحو هذا النشاط وكذلك الصحة النفسية و للمرأهق نظرا لما تتيحه له من فرص لإشباع مختلف الرغبات و الحاجات التي يتطلّبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا و لما تجلب له من المتعة و السرور مما يرفع من مستوى توافقه النفسي و الاجتماعي².

وكذلك دراسة إيمان احمد عبد الشافي 1996¹ الذي عالجت موضوع الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية الشرطة ، بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كل من اصحاب الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني الرياضي

¹ دراسة لوريتا هرجت اتجاهات طلبة و طالبات جامعة يوتا نحو النشاط البدني و الرياضي ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، 1969 .

² دراسة حسان بوجليدة: "ممارسة نشاطات الرياضيات الجماعية وعلاقتها بعملية التوافق النفسي و الاجتماعي لتمكين التعليم الثانوي بالمحيط المدرسي" غير منشورة، سيدى عبد الله، الجزائر، 2010.

والتوافق الاجتماعي عكس اصحاب الاتجاه السلبي بعدم وجود علاقة ارتباطية بين الاتجاه والتوافق الاجتماعي.

و قد جاءت هذه النتائج تكملاً للدراسات السابقة التي أثبتت وجود علاقة بين الاتجاهات والتوافق النفسي الاجتماعي منها: دراسة مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت 2006 حول الاتجاهات وعلاقتها بالعوامل النفسية والاجتماعية ، حيث توصل إلى وجود علاقة إرتباطية بينهم.

و دراسة "ايمان احمد عبد الشافي 1996" التي عالجت موضوع الكشف عن العلاقة بين الاتجاه والتوافق الاجتماعي، حيث توصلت إلى أن هناك علاقة إرتباطية في مستوى في الدرجة الكلية. و هذا ما أثبتته الدراسة الحالية بمعالجتها للاتجاهات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي و التي توصلت فيها إلى النتائج التالية:

1.1.1.1. الإرتباط بين بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية والتوافق النفسي الاجتماعي:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة التوافق العام و بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.75$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناوب طردي بين التوافق العام و البعد المذكور للاتجاه و هذا ما أشار إليه صاحب مقياس الاتجاهات أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالتوافق العام العال سواء من الناحية النفسية او الاجتماعية ، وتفق هذه النتيجة مع دراسة "كورين وتولسن 1970".

1.1.1.2. الارتباط بين بعد النشاط البدني للصحة واللياقة والتوافق النفسي الاجتماعي :

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة التوافق العام و بعد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.81$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناوب طردي بين التوافق العام و البعد المذكور للاتجاه و هذا ما يدل على أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالتوافق العام العال سواء من الناحية النفسية او الاجتماعية باعتبار ان الصحة واللياقة تصاحبها دائماً الصحة النفسية والاجتماعية وهذا ما تؤكد نظرية التعرض للمثير ، وتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي تناولت الاتجاهات أن تعرض الفرد للمثيرات بصورة متكررة قد يجعله عادة ، يكون استجابة أكثر إيجابية إزاء ذلك المثير.

1.1.1.3. الارتباط بين بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة والتواافق النفسي الاجتماعي

يشير معامل الارتباط بيرسون بين بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة والدرجة الكلية للتواافق النفسي الاجتماعي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.72$) و دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\infty=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي قوي إذ يتجاوز 0,70 وهي درجة عالية على سلم الارتباط لبيرسون حيث تقارب (1+) الصحيح بين بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة والتواافق العام و هذا ما أشار إليه صاحب المقياس **كينيون** أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالثقة بالنفس ، القدرة على التركيز ، الاطمئنان ، وكذلك دراسة **عزيزة محمود محمد سالم** 1977 حيث اشارت إلى هذه النقطة في دراستها حول الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وهو الشيء الذي يدعم اعتماد هذه **الفرضية الجزئية** في بداية الدراسة بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين كل من هذا البعد والتواافق العام

1.1.1.4. الارتباط بين بعد النشاط البدني كخبرة جمالية والتواافق النفسي الاجتماعي :

يشير معامل الارتباط بيرسون بين بعد النشاط البدني كخبرة جمالية و التواافق النفسي الاجتماعي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.52$) و دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\infty=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي بين هذا البعد والتواافق العام، حيث أنه كلما ارتفاع قوة هذا البعد ليس بالضرورة ارتفاع درجة التواافق النفسي الاجتماعي ، حيث ان الكثير من الأفراد يرى أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض هذا ما يميز هذه المرحلة العمرية، فهم أفراد يتميزون بالقدرة على القاء مع الآخرين ولديهم دائرة كبيرة من المعارف كما يميزهم المرح و الحيوية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة **كورين و تولسون** 1970 الذي توصل إلى النشاط البدني كخبرة جمالية له علاقة بالتواافق العام بدرجة موجبة لكن ليس بمستوى عالي لطلبة تكساس⁽¹⁾ .

وهذا ما يدل على ان التوافق النفسي الاجتماعي ليس له تأثير كبير على هذا بعد باعتبار ان المراحل في هذه المرحلة يبحث عن الظهور بمظهر جمالي وحركات ذات جمالية مميزة عن الآخرين ، وهو ما اشار اليه اريكسون "Erikson" من خلال نظرية التحليل النفسي إلى أن الشخصية المتفقة لابد وأن تتسم بالثقة والاستقلالية ، والتوجه نحو الهدف ، الإحساس الواضح بالهوية ، القدرة على الألفة و الحب⁽¹⁾

1.1.1.5. الارتباط بين بعد النشاط البدني لخفض التوتر والتوافق النفسي الاجتماعي:

يشير معامل الارتباط R لبيرسون بين النشاط البدني لخفض التوتر والتوافق النفسي الاجتماعي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.73$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدالة ($\alpha=0.05$) وهنا نقول أنه يوجد تاسب طردي بينهما و هذا ما أشار إليه صاحب المقياس كينيون ، بأن النشاط الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.⁽²⁾

وهذا ما يمكن الفرد على القدرة على التفاعل و التعامل مع الآخرين و الثقة بالنفس، وتتفق هذه النتائج مع اصحاب النظرية السلوكية ومن بينهم " L. Ulman & L. Kranser " أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة ، فأنهم ينسلخون عن الآخرين ، وهذا ما يؤدي إلى ظهور السلوك الشاذ أو غير المتفق⁽³⁾.

1 كامل محمود عوض علم النفس الاجتماعي سنة 1996: ص 57 .

2 محمد حسين علاوي - موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين - ص 445,446 .

3 . محدث عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي . سنة 1990 ص 86 .

1.1.1. الارتباط بين بعد النشاط كخبرة للتفوق الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين بعد النشاط كخبرة للتفوق الرياضي والدرجة الكلية والتواافق النفسي الاجتماعي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.77$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05=\infty$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي بين المتغيرين، و هذا ما أشار إليه اصحاب نظريات علم النفس الانساني ومن بينهم روجرز اذ يشير الى ان أن سوء التواافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك و الوعي مما ينتج عنه استحالة تنظيم هذه الخبرات نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته ، فيحس الفرد بأنه مهدد ، فيدفعه هذا الأمر لاستخدام ميكانيزمات الدفاع في سلوكياته ، أما التواافق فهو يحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصورة التي تكون الذات ، وخبرات الكائن الحقيقة وبهذا يصبح يفكر بواقعية دون أن يشعر بالتهديد والقلق ، ويرى كذلك أن معايير التوافق تكمن في الإحساس بالحرية ، الانفتاح على الخبرة والثقة بالمشاعر الذاتية .⁽¹⁾

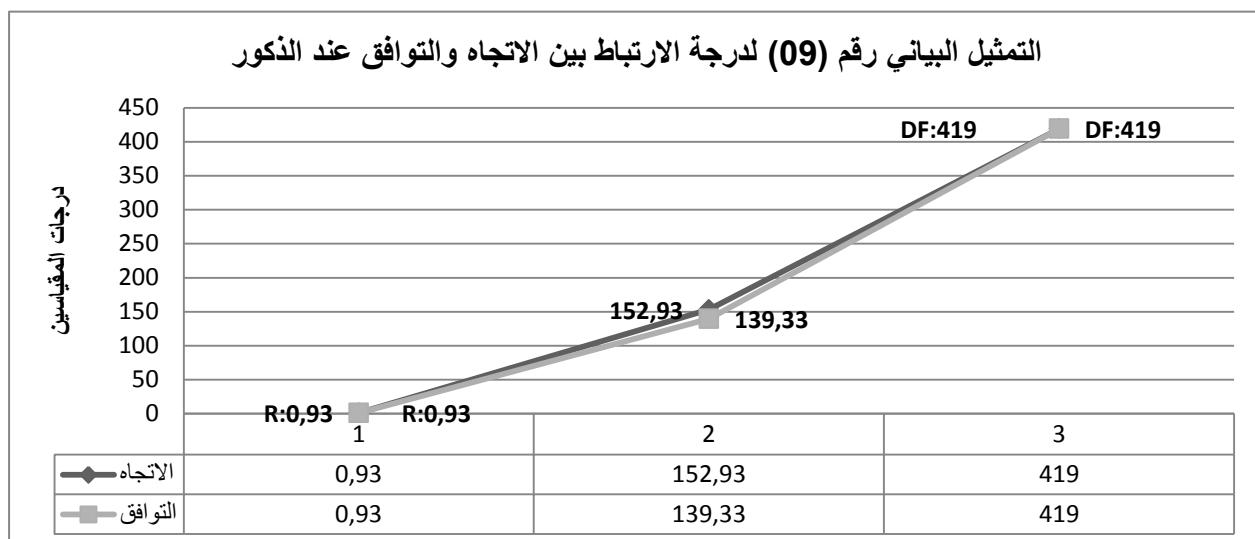
وهذا ما يبين بأن التفوق في شتى المجالات وفي المجال الرياضي خاصة ، لا يتم إلا بحضور المعطيات التي حددها اصحاب نظريات علم النفس الانساني ، فهو يشير الى أهمية التواافق النفسي الاجتماعي بالنسبة لهذا البعد وهو ما اثبتته نتائج الدراسة الحالية بوجود علاقة ارتباطية قوية بين هذين المتغيرين .

١.٢. تحليل نتائج الفرضية الأساسية الثانية: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتواافق النفسي الاجتماعي حسب متغير الجنس(ذكور ،إناث).

• . تحليل نتائج العلاقة بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي لدى الذكور :

الجدول رقم(14): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي و التواافق النفسي الاجتماعي عند الذكور.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	R المجدولة	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	المقياس
dal	0,05	419	0.178	0.93	152.93	الاتجاهات
					139.86	التواافق النفسي الاجتماعي



نلاحظ من خلال الجدول رقم(14) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للاتجاهات قدر بـ "152.93" و المتوسط الحسابي للتواافق النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ "139.86" ، أما فيما يخص قيمة R (المحسوبة) فقد بلغ "0.93" و هي أكبر من قيمة R الجدولية "0.178" أي $(0.178 < 0.93 = 0.05)$ ، وهي

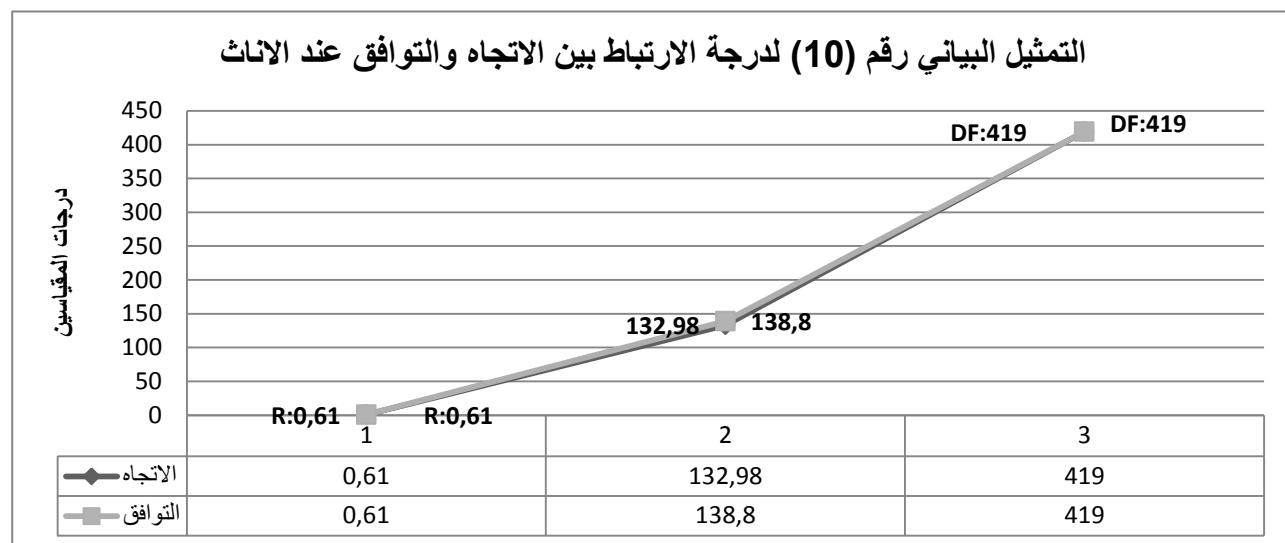
قيمة تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وطردية قوية بين الاتجاهات و التوافق النفسي الاجتماعي لدى الذكور، و التمثيل البياني رقم (09) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 419

• . تحليل نتائج العلاقة بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي

لدى الاناث:

الجدول رقم(15): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم(R) بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي عند الاناث.

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة حرية	R الجدولية	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	المقياس
دال	0,05	419	0.178	0.61	132.98	الاتجاهات
					138.80	التوافق النفسي الاجتماعي



نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الذي يبين قيمة(R)أن المتوسط الحسابي للاتجاهات قدر بـ "132.98" و المتوسط الحسابي للتوافق النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ"138.80" ، أما فيما يخص قيمة(R) (المحسوبة فقد بلغ "0.61" و هي أكبر من

قيمة (R) الجدولية "0.178" أي ($0.178 > 0.05$) عند مستوى الدلالة "0.05" ، وهي قيمة تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وطريدة متوسطة بين الاتجاهات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الاناث، و التمثيل البياني رقم (10) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 419.

2.1. مناقشة نتائج الفرضية الاساسية الثانية:

انطلاقاً من الخلفية النظرية لهذه الدراسة تم اختيار الفرضية الاساسية الثانية للبحث و التي جاءت حول العلاقة الارتباطية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعيحسب متغير الجنس .

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير الجنس . و قدرت بـ 0.93 عند الذكور . وقدرت بـ 0.61 عند الاناث .

و هذا ما أثبتته الدراسة الحالية و التي توصلت إلى النتائج التالية:

1.2.1. الارتباط بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الذكور:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الذكور إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.93$) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 < 0.05$) ، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي ووجب قوي بين الاتجاهات والتوافق النفسي الاجتماعي و هذا ما أشارت إليه دراسة ديانا سيلن 1971 حول اتجاهات طلبة وطالبات الجامعة نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق الشخصي بوجود علاقة ارتباطية بين من الاتجاه والتوافق الشخصي لدى الذكور قدرت بـ 0.880 في الدرجة الكلية للمقياسين المطابقين في الدراسة ، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية التي توصلنا إليها ، وهو ما يفسر الاهمية الكبيرة التي يلعبها متغير الجنس في الرفع من مستوى الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني الرياضي لدى الذكور بمتوسط حسابي قدر بـ 152.93 وهي درجة اكبر من نصف الدرجة العليا للمقياس والتي تساوي 270.00 على سلم ليكرت لقياس كينيون .

1.2.1.2. الارتباط بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي لدى الإناث:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي لدى الإناث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.61$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي ومحب قوي بين الاتجاهات والتواافق النفسي الاجتماعي و هذا ما أشارت إليه دراسة ديانا سيلن 1971 حول اتجاهات طلبة وطالبات الجامعة نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق الشخصي بوجود علاقة ارتباطية بين من الاتجاه والتواافق الشخصي لدى الذكور في الدرجة الكلية للمقياسين المطبقين في الدراسة بحيث قدرت قيمة الارتباط التي توصلت إليها ب 0.327 ، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية، وعليه فهاته النتائج المتحصل عليها عن طريق تحليل نتائج الإناث من خلال الفرضية الخاصة بهذا المتغير تبين ان التواافق النفسي الاجتماعي ليس له اثر كبير في الرفع من مستوى الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني الرياضي ، وهذا ما يدل على ان **متغير الجنس** له دور في الرفع من حدة العلاقة بين الاتجاه والتواافق النفسي الاجتماعي والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاتجاهات **132.98** وهي درجة اصغر من نصف الدرجة العليا للمقياس والتي تساوي **270.00** على سلم ليكرت لقياس كينيون.

1. 3. تحليل نتائج الفرضية الأساسية الثالثة: والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير المستوى الدراسي (سنة ثالثة ، سنة اولى).

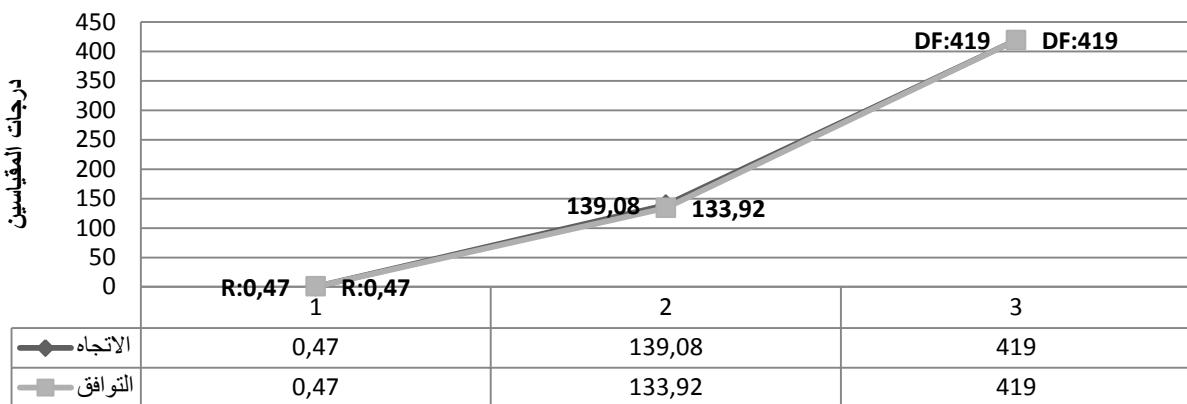
• تحليل نتائج العلاقة بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي

لدى تلميذ مستوى الاولى ثانوي:

الجدول رقم(16): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي عند الاولى ثانوي.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	R المجدولة	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	المقياس
dal	0,05	419	0.178	0.47	139.08	الاتجاهات
					133.92	التوافق النفسي الاجتماعي

التمثيل البياني رقم (11) لدرجة الارتباط بين الاتجاه والتوافق عند السنة الاولى ثانوي



نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) الذي يبين قيمة(R)أن المتوسط الحسابي لاتجاهات قدر بـ "139.08" و المتوسط الحسابي للتوافق النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ "148.92" ، أما فيما يخص قيمة(R) (المحسوبة) فقد بلغ "0.47" و هي أكبر من قيمة(R)الجدولية "0.178" أي ($0.178 < 0.47$) عند مستوى الدلالة " $\alpha=0.05$ " ،

وهي قيمة تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وظردية متوسطة بين الاتجاهات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المستوى الأولي ثانوي، و التمثيل البياني رقم (11) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 419.

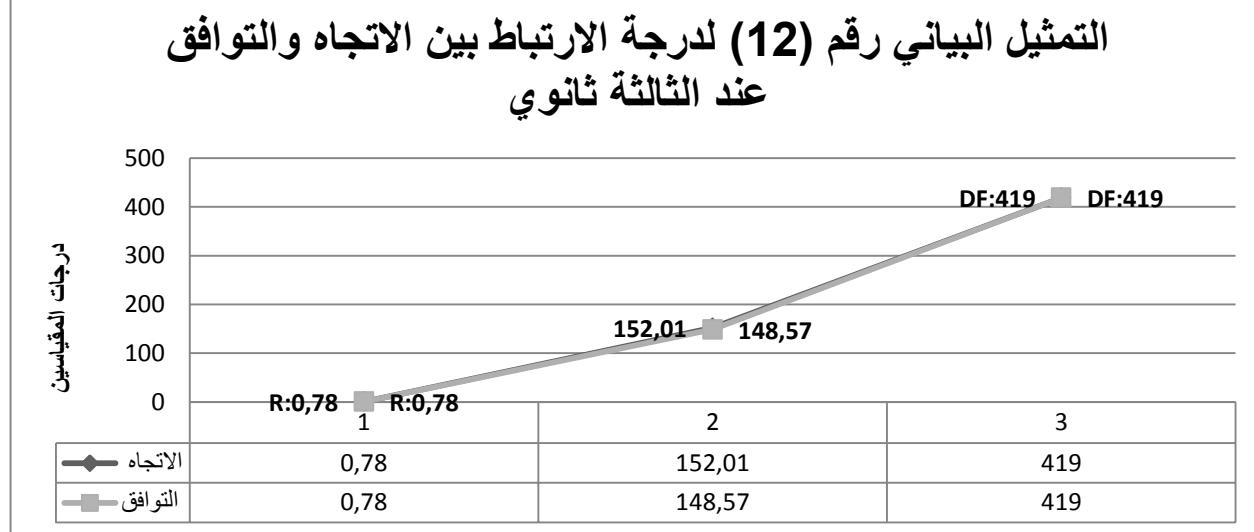
• . تحليل نتائج العلاقة بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي

لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي:

الجدول رقم(17): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي عند الثالثة ثانوي.

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة حرية	R المجدولة	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	المقياس
DAL	0,05	419	0.178	0.780	152.01	الاتجاهات
					148.57	التوافق النفسي الاجتماعي

التمثيل البياني رقم (12) لدرجة الارتباط بين الاتجاه والتوافق عند الثالثة ثانوي



نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين قيمة (R) أن المتوسط الحسابي للاتجاهات قدر بـ "159.01" و المتوسط الحسابي للتوافق النفسي الاجتماعي فقد قدر بـ "139.57" ، أما فيما يخص قيمة (R) (المحسوبة) فقد بلغ "0.780" و هي أكبر من

قيمة (R) الجدولية "0.178" أي ($0.178 < 0.05$) عند مستوى الدلالة " $\infty=0.05$ " ، وهي قيمة تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وطردية متوسطة بين الاتجاهات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي، و التمثيل البياني رقم (10) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 419.

1.1.3. مناقشة نتائج الفرضية الأساسية الثالثة:

انطلاقاً من الخلفية النظرية لهذه الدراسة تم اختيار الفرضية الأساسية الثالثة للبحث و التي جاءت حول العلاقة الارتباطية بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير المستوى الدراسي.

من خلال الدراسة المتوصّل إليها أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

و قدرت (R) عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي بـ 0.47 .

و قدرت (R) عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بـ 0.78 .

و هذا ما أثبتته نتائج الدراسة المتحصل عليه من خلال تحليلها :

1.3.1.1. الارتباط بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة التوافق العام و الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.47$) ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\infty=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي متوسط بين التوافق العام و الاتجاهات ، وهذا ما يشير إلى أن متغير المستوى الدراسي يؤثر تأثيراً سلبياً في الاتجاه الموجب وفي العلاقة بينه وبين التوافق النفسي الاجتماعي وهو ما يتفق مع العديد من الدراسات السابقة المذكورة سلفاً ومع منطلق اعتماد المستوى الدراسي كمتغير ضمن متغيرات الدراسة ودورهما في تحديد العلاقة بين الاتجاه والتوافق العام باعتبار هذا المستوى الدراسي يتأثر بعده عوامل منها (المحيط الدراسي الجديد والبرامج والمناهج الدراسية) التي يصعب التأقلم معها إلا بعد مرور فترة زمنية عن طريق الخبرة ، لذا نجد أن التلاميذ في هذا المستوى يمرّون بمرحلة انتقالية تتخللها جملة من

الاضطرابات النفسية والاجتماعية تؤثر في سلوكاتهم واتجاهاتهم نحو مختلف الأنشطة سواء كانت رياضية أو غير رياضية .

3.1.1 الارتباط بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتواافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة ثلاثة ثانوي :

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة التواافق العام و الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي عند تلاميذ السنة الاولى ثانوي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ($R=0.78$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدالة ($\infty=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تاسب طردي قوي بين التواافق العام و الاتجاهات ، وهذا ما يشير إلى ان متغير المستوى الدراسي أثر تأثيرا ايجابيا في الاتجاه الموجب وفي العلاقة بينه وبين التواافق النفسي الاجتماعي وهو ما يتفق مع بعض الدراسات السابقة والتي تناولت الموضوع من هاته الزاوية ومع منطلق اعتماد المستوى الدراسي كمتغير ضمن متغيرات الدراسة ودورهما في تحديد العلاقة بين الاتجاه والتواافق العام ، لذا نجد ان التلاميذ في هذا المستوى يكتسبون نوع من الخبرة الدراسية تمكنهم من العيش في الوسط الدراسي بصفة طبيعية وهو ما يتيح لهم اكتساب وتكوين اتجاهات وتنماشى وطبيعة توافقهم النفسي والاجتماعي ، و بإجراء مقارنة بسيطة بين المتوسطات الحسابية بين كل من المستوى الاولى ثانوي ومستوى الثالثة نجد ان متوسط السنة الثالثة ثانوي اكبر من متوسط الاولى ثانوي في الدرجة الكلية لقياس الاتجاهات وكذا مقياس التواافق النفسي الاجتماعي اي ($139.08 < 152.01$) وكذلك متوسط التواافق ($148.57 < 133.92$) .

٤.٤. تحليل نتائج الفرضية الاساسية الرابعة:

والتي تنص توجد فروق دالة احصائياً بين تلاميذ المناطق الاربعة في الدرجة الكلية للتواافق النفسي الاجتماعي (شمال ، هضاب جنوب)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدالة الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب المنطقة.

الجدول رقم (18) : يبين قيم f لدالة الفروق بين عينات البحث

الدالة	(ف) الجدولية	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	مصدر التباين	المجالات
دال	2,604	3.035	11.880	23.617	02	بين المجموعات	نوع العينة
			335.255	28060.039	837	داخل المجموعات	
				28083.656	839	المجموع	

الجدول رقم (19) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث حسب المنطقة الجغرافية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المنطقة
18.03	129.81	280	الشمال
17.41	148.97	280	الهضاب
19.17	133.45	280	الجنوب
18.20	137.41	840	المجموع

من خلال الجدول رقم (18) يتبيّن أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (23.617) و داخل المجموعات بلغ (28060.039)، أما متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (11.880) و داخل المجموعات بلغ (335.255) عند درجة الحرية (839)، وكانت قيمة فا المحسوبة (3.035) أكبر من فا المجدولة المقدرة بـ (2.604) عند مستوى الدالة (0.05)، مما يعني وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات وداخلها حسب المنطقة الجغرافية ، حيث أن تلاميذ مناطق الهضاب الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي عالي و هذا من خلال المقارنة بين

المتوسطات الحسابية والتي يبيّنه الجدول رقم (19) والمقدّرة بـ 148.97 للاميذ منطقة الهضاب ويليه للاميذ منطقة الجنوب بـ 133.45 وفي المرتبة الاخيرة للاميذ منطقة الشمال الساحلي بـ 129.81.

4.1. مناقشة نتائج الفرضية الاساسية الرابعة:

من خلال الدراسة المتوصّل إليها أثبتت وجود فروق في الدرجة الكلية للتواافق النفسي الاجتماعي حسب نوع المنطقة الجغرافية بين المجموعات وداخلها بمقدار $f^2 = 3,035$. وقد وضّحت النتائج الموضحة في الجدول رقم (...) أن هناك فروق في التواافق النفسي الاجتماعي لصالح للاميذ منطقة الجنوب وبالتالي نقول أن الفرضية الاساسية الرابعة تحقّقت وتنقّق هذه النتائج مع دراسة "عبد الحفيظ سالم ومنصور محمد مصطفى" 1998 التي تضمنّت المقارنة بين للاميذ المرحلة الثانوية حسب المنطقة وتوصلاً فيها إلى اصحاب المناطق العليا (الهضاب) اكثراً تواافق وتحكم في السلوك عكس المناطق المنخفضة الذين يتميّزون بالعصبية . ويشير - عبد العلي الجناني 1994 - بقوله أن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التواافق مع نفسه ومع البيئة الإجتماعية والمنطقة ، وهذا بدوره يؤدي إلى حياة خالية من التأزم والاضطراب ، والفرد في هذه الحالة يكون راضياً عن نفسه متقبلاً لذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاداً ، بل يسلك سلوكاً يتمسّ بالاتزان والتوازن ويشير اصحاب النظريّة الاجتماعيّة ومن بينهما فريز، دنهام ، هولن جنزيدي ، ردليك في تفسير التواافق ان هناك علاقة بين البيئة وانماط التواافق ، فقد ثبت ان هناك اختلاف في الاتجاه نحو الخمول بين اليابانيين والامريكيين ، كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الالم والامراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الامريكية ، ويؤكد اصحاب هذه النظريّة ان المناطق الجغرافية حسب المجتمع تؤثّر في التواافق حيث صاغ ارياب المناطق الاقل تحضراً مشاكلهم بطابع فيزيقي ، كما اظهروا ميلاً كبيراً لعلاج المعوقات النفسيّة ، في حين قام ذووا المناطق الاقل تحضراً والراقية بصياغة مشاكلهم طابع نفسي له تأثير على التواافق الشخصي .⁽¹⁾

1) مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي - دار النهضة سنة 1990 ص 93.

5.5 الاستنتاج العام:

بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية يتبيّن لنا من خلال المحور الأول الخاص بالفرضية الأساسية الأولى أن التوافق النفسي الاجتماعي يساهِم في الرفع من مستويات ابعاد الاتجاهات النفسيّة نحو النشاط البدني الرياضي و يتجلّى ذلك من خلال وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغيري الدراسة (الاتجاه والتوافق) و ذلك من خلال معامل الارتباط بيرسون المحسوب و الذي كان يتراوح بين **المستويات الإيجابية والإيجابية جداً والمتوسطة**، مما يؤكد أن التوافق النفسي الاجتماعي قد ساهم في الرفع من درجة الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية **الجزئية الأولى**، و زيادة دائرة علاقاته الاجتماعية و التفاعل و التوافق الاجتماعي الناجم عن الممارسة الرياضية أي تحسين الاتجاه الإيجابي نحو بعد الصحة واللياقة ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية **الجزئية الثانية**، كما يساهِم التوافق النفسي الاجتماعي في الرفع من الاتجاه كخبرة توتر و مخاطرة كالثقة بالنفس من خلال الخبرات التي يكتسبها من البيئة التي يعيش فيها، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية **الجزئية الثالثة**، أما نتائج البعد الرابع الخاص **بالخبرة الجمالية** فإننا نجد أن التوافق العام يعمل على تحقيق الظهور بمظهر لائق و جميل يحسن من صورته الجمالية، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية **الجزئية الرابعة** . وفيما يخص البعد الخامس الخاص بخض التوتر فكان معامل الارتباط عالي و موجب بشكل يبيّن الارتباط القوي بينه وبين التوافق النفسي الاجتماعي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية **الجزئية الخامسة** ، وفي الاخير بعد التفوق الرياضي الذي ابان ارتباط قوي بالتوافق بـ 0.77 وهي درجة تقارب $1+$ وهو ما يؤكد صحة الفرضية **الجزئية السادسة** .

و من خلال التأكّد من صحة الفرضيات الجزئية يمكن الحكم على أن **الفرضية الأساسية الأولى التي تقول** " توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد الاتجاهات النفسيّة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي " قد تحقّقت .

أما فيما يخص نتائج **الفرضية الأساسية الثانية الخاصة** بوجود علاقة ارتباطية بين الاتجاه والتوافق حسب متغير الجنس ، فإننا نجد تحقّق **الفرضية الجزئية الأولى** من خلال وجود علاقة ارتباطية بين (الاتجاه و التوافق) في تحديد درجة هاته العلاقة والرفع من مستواها الإيجابي (0.93) وهي درجة ايجابية جداً ، في حين نتائج **الفرضية الجزئية الثانية الخاصة**

بالإثر من ناحية تأثير عامل الجنس وجود علاقة ارتباطية موجبة ولكن بدرجة متوسطة و هذا ما يؤكد على صحة الفرضية الجزئية الثانية .

و منه يمكن القول بأن الفرضية الأساسية الثانية قد تحققت نوعا ما في تأكيد تأثير عامل الجنس لتحديد الدرجة الإيجابية والإيجابية جدا نحو الاتجاه والتوافق .

أما بالنسبة لنتائج الفرضية الأساسية الثالثة الخاصة بوجود علاقة ارتباطية بين الاتجاه والتوافق حسب متغير المستوى الدراسي، فإننا نجد تحقق الفرضية الجزئية الأولى وال الخاصة بالمستوى الاولى ثانوي من خلال وجود علاقة ارتباطية بين (الاتجاه و التوافق) في تحديد درجة هاته العلاقة والرفع من مستواها الإيجابي (0.47) وهي درجة ايجابية متوسطة ، في حين نتائج الفرضية الجزئية الثانية وال الخاصة بمستوى الثالثة ثانوي من ناحية تأثير عامل الدراسي وجود علاقة ارتباطية موجبة ولكن بدرجة قوية جدا و هذا ما يؤكد على صحة الفرضية الجزئية الثانية .

أما فيما يخص نتائج الفرضية الأساسية الرابعة الخاصة بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات الدراسة في التوافق النفسي الاجتماعي ، فإننا نجد تحقق الفرضية الجزئية الرابعة من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي .

إنطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي يحتوي على الإشكالية المطروحة للدراسة و الفرضيات المصاحبة كمشروع للبحث و الدراسات السابقة التي وضعت كخلفية نظرية و مروراً بالجانب النظري الذي حاولنا فيه تناول كل ما له علاقة بالموضوع (الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي عند تلاميذ المرحلة الثانوية) من خلال تقسيمه إلى أربعة فصول تناولنا في الفصل الأول كل ما له علاقة بالاتجاه و أبعاده و مكوناته و نظرياته ... إلخ ، كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى النشاط البدني الرياضي و أنواعها واهدافه بالنسبة لهاته المرحلة... إلخ ، لنصل إلى الفصل الثالث الذي تناولنا فيه التوافق النفسي الاجتماعي مفهومه ونظرياته و ذلك لتكوين سند و خلفية نظرية نعتمد عليها لتدعم نتائج الدراسة الميدانية المتوصل إليها ، وفي الأخير الفصل الرابع والذي خصصناه إلى الفئة العمرية واهم مميزاتها وخصائصها وتأثيرها بجملة من العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية وصولاً للجانب الميداني في ختام هذه الدراسة و الذي كان الهدف منه إختبار الفرضيات الموضوعة كمشروع للبحث قصد إثبات أو نفي صحتها و كانت على الشكل التالي :

أ - الفرضية الأساسية الأولى :

▪ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين ابعاد اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافهم النفسي الاجتماعي.

✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني للصحة واللياقة نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة جمالية نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني لخوض التوتر نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية .
- ✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية .

ب - الفرضية الأساسية الثانية :

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير الجنس(ذكور ،إناث).
 - ✓ وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي عند ذكور المرحلة الثانوية .
وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي عند إناث المرحلة الثانوية
- ج. الفرضية الأساسية الثالثة :**
- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير المستوى الدراسي(سنة ثلاثة ، سنة أولى).

✓ توجد علاقة قوية دالة احصائياً بين اتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الاجتماعي لدى مستوى اولى ثانوي .

✓ توجد علاقة قوية دالة احصائياً بين اتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الاجتماعي لدى مستوى ثالثة ثانوي .

د . **الفرضية الأساسية الرابعة :**

✓ توجد فروق دالة احصائياً بين تلاميذ المناطق الاربعة في الدرجة الكلية للتواافق النفسي الاجتماعي .

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملائمة طبيعة الموضوع المدروس، و تمت الدراسة على عينة قوامها (840 تلميذ وتلميذة في المرحلة الثانوية) ، و هذا قصد دراسة العلاقات الارتباطية الخاصة بالفرضيات الجزئية التي تنتهي للفرضية الأساسية الأولى، و الفرضية الأساسية الثانية و الفرضية الثالثة لتنحصر على الفروق الإحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي في الفرضية الرابعة ، و قد اعتمدنا على مقياس كينيون لاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي و مقياس التوافق النفسي الاجتماعي كأدوات لجمع البيانات من الميدان، و ذلك بعد التأكد من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات، الموضوعية) مع الإستعانة بالوسائل و التقنيات الإحصائية الوصفية و الإستدلالية لتحويل البيانات الكيفية إلى بيانات كمية قابلة للتحليل و القياس، لتنقل إلى مرحلة تفريغ نتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا فيها إلى تحقق جميع الفرضيات الجزئية للممثلة للفرضية الأساسية الأولى و التي كانت كلها ذات علاقة ارتباطية موجبة بدرجات مختلفة " توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد الاتجاهات والتواافق العام بمستوى إيجابي .

أما فيما يخص نتائج الفرضية الأساسية الثانية فقد وجدنا علاقة ارتباطية حسب متغير الجنس وجود تأثير للجنس درجة الارتباط (، متوسطة، عالية) أي درجة الارتباط عند الذكور اكبر من الاناث. وكذلك الحال بالنسبة الثالثة والرابعة

- دود البحث و فتوحاته :

إنطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على تحديد الاتجاه الإيجابي، أو دراسات أخرى مكملة للدراسة الحالية من خلال إدراج بعض المتغيرات والعوامل الذاتية المرتبطة بالاتجاه التي لم ننطرب إليها في هذه الدراسة، كتأثير المعاملة الوالدية و المكانة الإجتماعية للمرأهق، و الظروف الإجتماعية للأسرة ، والمراحل الدراسية الأخرى، أو الحالة العائلية للمرأهق في حد ذاته أو الظروف الإقتصادية التي يعيشها و التي يمكن أن تكون من بين المتغيرات التي لم ندرسها، و التي يمكن أن يكون لها تأثير في تحديد تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني الرياضي .

و في الأخير نوفي ببعض الإقتراحات العلمية و العملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لهاته المرحلة العمرية من خلال الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية و الإستفادة بما تستطيع هذه الشريحة تحقيقه.

- الإستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية التكوين لأساتذة التربية البدنية والرياضية والاطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال.

- ضرورة الإهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية واعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي تساهم في الرفع من الاتجاه نحو النشاط الرياضي .

- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة لخصص التربية البدنية والرياضية ، و إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على النواحي النفسية والاجتماعية في تكوين شخصية الفرد .

- التوعية من طرف الأسر والمدارس بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للمرأة في المراحل الدراسية بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة من أجل تكوين اتجاهات إيجابية نحو مختلف الأنشطة .
- إبراز واقع برامج الأنشطة البدنية الرياضية وما تحويه من أنشطة والتي لها دور كبير في عملية التوافق الشخصي لدى فئة المراهقين ، و محاولة الوصول بهذه الأخيرة إلى درجة التقدير الإيجابي للنشاط الرياضي طبقاً لتوافقهم النفسي والاجتماعي
- اظهار أهمية التعويض بالممارسة الرياضية لفئة المراهقين و دور ذلك في تخطي بعض المشاكل السلوكية التي تترتب عن هذه الفترة .
- يستحسن الاهتمام برغبات التلاميذ مع مراعاة اتجاهاتهم و ميولاتهم وفقاً للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات هذه المرحلة.
- اجراء دراسات مماثلة بالطرق الى جملة من المتغيرات والتي لها علاقة بالاتجاهات وتحديد درجاته الإيجابية كالعوامل الاقتصادية والتربوية والوجودانية وال العلاقات الاجتماعية ، بين التلميذ والمدرس والتلميذ والمدرسة...الخ .

المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

قائمة الكتب باللغة العربية :

- 1 إبراهيم أحمد أبو زيد 1987: سيكولوجية الذات والتواافق.
- 2 إحسان محمد حسن 1982: سيكولوجيا المغارق والضغوط الاجتماعية وتغير القيم، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، بدون طبعة.
- 3 احمد زكي بدوي 1978 : معجم العلوم الاجتماعية مكتبة لبنان
- 4 احمد زكي صالح 1970: علم النفس التربوي مكتبة النهضة للتربية مصر ط 1 ، 3
- 5 احمد محمد حسن صالح وآخرون 2000: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مركز الإسكندرية للكتاب ط 1
- 6 احمد محمد عبد الخالق. أصول الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1993 .
- 7 أرفوف-ويتنيج : مقدمة في علم النفس د.و.م.ج
- 8 برامج التربية البدنية والرياضية : مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني، م و ك 84
- 9 بسطيوطى احمد بسطيوطى 1996: أسس ونظريات الحركة - الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - مصر -
- 10 بسطيوطى احمد بسطيوطى 1984: طرق التدريس في مجال التربية البدنية - جامعة بغداد
- 11 ترجمة سيد الطواب - محمود عمر 2000
- 12 جابر نصر الدين 1998: مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية
- 13 الجسماني عبد العالى 1994: سيكولوجية الطفولة والمراقة وخصائصها الأساسية - دار العربية للعلوم بيروت -.
- 14 الجسماني عبد العالى 1994: سيكولوجية الطفولة والمراقة وخصائصها الأساسية - دار العربية للعلوم بيروت -.
- 15 حامد عبد السلام زهران 1977 : الصحة النفسية والعلاج النفسي -
- 16 بشير عبد الرحمن الكلوب"التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم "
- 17 محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 94.

- 18 محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 94.
- 19 راضي الوقفي 1998: مقدمة في علم النفس ط: 3 ص 123.
- 20 رمضان محمد القذافي 1998: الصحة النفسية والتوافق المكتب الجامعي الحديث.
- 21 سعيدة محمد علي بهادر سيكولوجية المراهق دار البحوث العلمية الثالثة 1980.
- 22 سهير أحمد كامل 1999: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مركز الإسكندرية للكتاب.
- 23 شرف عيسوي 1972 : علم النفس الاجتماعي ، دار النشر العربية ، القاهرة " ط 2 ص 98 ص 101 .
- 24 صالح حسن الدهاري 1999: ناظم هاشم العبيدي الشخصية والصحة النفسية .
- 25 عادل عز الدين الأسطول وآخرون 1994: دراسات في الاتجاهات - دار الفكر للطباعة والنشر - عمان .
- 26 عباس محمود عوض 1996: الموجز في الصحة النفسية .
- 27 عبد الحميد شاذلي الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الإسكندرية 2001.
- 28 عبد الحميد محمد الشاذلي 2001 : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الإسكندرية .
- 29 عبد الرحمن عدس: 1995 مدخل الى علم النفس - دار الفكر عمان
- 30 عبد الرحمن عيسوس : علم النفس بين النظرية والتطبيق دار النهضة
- 31 عبد الرحمن العيسوي 1993 علم النفس الحديث دراسة في علم السلوك الدار الجامعية للطباعة والنشر بدون ط .
- 32 عبد العلي الجسماني 1994: سيكولوجية الطفولة والمراقة : الدار العربية للعلوم ط 1
- 33 عبد المطلب أمين القرطي 1998: في الصحة النفسية دار الفكر العربي - القاهرة -
- 34 عزيز حنا داود : علم تغيير النفسية الاجتماعية ، مكتبة أنجلو المصرية بدون سنة
- 35 على محمد زكي 1983:(التربية الصحية بين النظرية والتطبيق) الطبعة الثانية منشورات الكويت
- 36 عمار بوحوش 1995: ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر .
- 37 غسان صادق/ سامي الصفار : التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ،
- 38 فرج عبد القادر طه 1980 : سيكولوجية الشخصية المعوقة لانتاج في التوافق المهني والصحة النفسية
- 39 فوزي محمد جبل 2000: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية

- 40 فيصل محمد عبد الزراد 1997: مشكلات المراهقة والشباب .
- 41 ك.مايفانز 1993 : "الاتجاهات والميول في التربية " ترجمة صبحي عبد اللطيف - دار المناهل للطباعة.
- 42 كامل محمد المغربي 2002: أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الطبعة 1.
- 43 كامل محمد عويصة - علم النفس الاجتماعي
- 44 كامل محمد محمد عويصة : علم النفس الاجتماعي ط 1 ص 88 ص 93
- 45 كمال إبراهيم مرسيا 1997: مدخل إلى علم الصحة النفسية .
- 46 كمال دسوقي 1974 : علم النفس ودراسة التوافق - ص 122
- 47 ليلى عبد العزيز زهران: الأصول العلمية و الفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية
- 48 ليلى يوسف 1962: (سيكولوجية اللعب والحركة الرياضية) الطبعة الثانية المكتبة الانجلو مصرية
- 49 مجدي أحمد محمد عبد الله 1996: الاضطرابات النفسية للأطفال الأعراض والأسباب والعلاج دار المعرفة الجامعية
- 50 محمد المنسي 1997: علم النفس التربيدار المعرف ط 1 ص 211
- 51 محمد ايت موحى عبد اللطيف الغري 1998: - مجلة سلسلة علوم التربية العدد 8.
- 52 محمد حسن علاوي 1969 : علم النفس الرياضي الطبعة الثانية مصر
- 53 محمد حسن علاوي 1992: علم النفس الرياضي - من 212 مطبع دار المعرف
- 54 محمد حسن علاوي -موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مركز الكتاب للنشر 1998.
- 55 محمد حسن علاوي: بسيكولوجية النمو للمربي الرياضي .
- 56 محمد عبد الظاهر الطيب 1994: مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية بدون ط .
- 57 محمد محمد الأفندى (علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية) عالم الكتب القاهرة 1965
- 58 محمد مصطفى أحمد 1996: التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية- المكتب الجامعي الحديث.
- 59 محمد مصطفى زيدان السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي - بدون سنة-
- 60 محمود السيد أبوالنيل 1987 : الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 ،

- 61 محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية
- 62 محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية د.م.ج
- 63 محي الدين مختار 1982: محاضرات في علم النفس الاجتماعي دوان المطبوعات الجامعية
- 64 محي الدين مختار 1995: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر .
- 65 مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990 : الصحة النفسية والتفوق الدراسي _ دار النهضة
- 66 مديرية التعليم برامج التربية البدنية والرياضية - الجزائر 1973
- 67 مشروع الميثاق الوطني 1986
- 68 مشروع الميثاق الوطني 1986 : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
- 69 مصطفى حسن باهي 2000: الإحصاء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، بدون طبعة
- 70 مقدم عبد الحفيظ 1993: الإحصاء وقياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، بدون طبعة ..
- 71 مكارم حلمي أبو هرجه آخرون 2002: مدخل التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر د.ط 1
- 72 نعيمة الشمام 1987: الشخصية- ..
- 73 حسن، زكي محمد، أبو القاسم، عmad " (2002) الاتجاهات نحو النشاط الرياضي علاقتها بالعادات والسلوكيات الصحية لتلاميذ الصف الأول الثانوي . " المؤتمر العلمي الدولي ،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،ص2
- 74 حسن، زكي محمد، أبو القاسم، عmad، الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالعادات والسلوكيات الصحية لتلاميذ الصف الأول الثانوي . " المؤتمر العلمي 2002
- 75 شمعون، محمد العربي: (1999) علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ،القاهرة، ص423
- 76 عبدالسلام، أحمد محمد ،السلوك الصحي وعلاقته باتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو ممارسة النشاط الرياضي . "رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط سنة 1995 ،ص 77
- 77 غنيم السيد محمد. 1985: سيكولوجية الشخصية، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ،سنة ص 124
- 78 عبد الحميد جابر 1991 علم النفس البيئي ،دار النهضة العربية القاهرة . سنة ص 39
- 79 محمد حسن علاوي ،1991: علم النفس الرياضي ،دار المعارف ط 7 ،سنة ، ص 222

قائمة المجلات والمؤتمرات بالعربية :

1. مجلة سلسلة علوم التربية 1998.
2. أحلام علام : اللعب أيضاً مسألة تكنولوجية ، مجلة آخر الساعة 1960 القاهرة 1982.
3. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية : بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية مجلة الثالث حلوان 1996.

قائمة الأطروحات العربية :

- 1- فحصي نور الدين 2001: الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الإجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية" رسالة ماجистير جامعة الجزائر
- 2- لحمر عبد الحق: رسالة الماجister: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، دراسة بوجليةة حسان 2002: نشاطات الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي رسالة ماجستير جامعة الجزائر .
- 3- عليوة ، علاء الدين " : (أثر اختلاف البيئة على الاتجاهات النفسية لطالبة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين سنة 1984 بالإسكندرية، ص 13
- 4- دراسة روبيح كمال سنة 2007: اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الإجتماعي للمرأة" رسالة ماجستير جامعة الجزائر .
- 5- حرشاوي يوسف 1995 : دور التربية البدنية والرياضية في تطوير تركيز الانتباه رسالة ماجستير جامعة مستغانم
- 6- درويش ، كمال عويص خير الدين ، دور الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوية في استمرار الممارسة م الع للدراسات والحوث سنه 1983 ص 193 .

قائمة القواميس بالعربية :

1. فرج عبد القادر طه (بس) : معجم علم النفس والتحليل النفسي ، دار النهضة العربية، بيروت ، الطبعة 1.
2. أسعد رزق (1999) : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات بيروت ، الطبعة 4 .

3. فرج عبدالقادر طه وآخرون (1994) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مطبعة الاطلس، القاهرة، الطبعة 4.
4. عبدالمنعم الحنفي (1976) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ،دار الملايين بيروت ،الطبعة 2 .
5. مصطفى كامل(بس) : معجم علم النفس والتحليل النفسي، بدون طبعة.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1. ALLITUDE : A CONPREHENIVE DICTIONARY OFPSYCHOLOGICAL And PsychanalyticalTerms 1958.
2. ALLITUDE, DICTIONARY OF EDUCATION 3rdédition1973.
3. Anastassi : A PSYCHOLOGICAL TESTING Themacmillan Co New York 1984.
4. Anastassi: A FLOY DIFFERENTIAL PsychologymeMacmillon Co, Revised Ed New York 1949.
5. B.S. BLOM : HANDBOOK AND FORMATIVE ANDSUMMATIVE EVALUATIONOFSTUDENTLEARNING,Mcgraux Hill Book. New York 1971.
6. BU, ROS: MENTAL MEASUREMENT YEAR BOOK,Highlad Park NEW.Jerzy. Gryphon Presses 1972.
7. C, RONACH, LEE, ESSENTIALS OFPSYCHOLOGICIAL TESTING 3 Rd Edution New York.70.
8. C. PERRIN :Sociologie Support GISS 1996.
9. Corbine, C.B(1975) : Attituds To Word PhysicalActivity Of Champion Women Basketball Player ,ResearchDocument ,P84
10. E. THILL: MANUELL DE LEDUCATEUR SPORTIF.Ed,Vigot France 1987.
11. F.C. BAKKFE: PSYCHOLOGIE ET PRATIQUESSPORTIVES COLLECTION SPORT + ENSEIGNEMENT, Ed,Vigot, 1992.
12. G. WALLPORT. ATTITUDE AHAND BOOK OFSOCIAL PSYCHOLOGIE Worcester Clark Univ 1935.
13. GROWLD: EDUCATIONAL PSYCHOLOGY RevisedEurasirPublishing House CTD RanNagar New Delhi 1964
14. H, WALLON: LA VIE MONTAL: Ed Social, Paris,1982.
15. J- BROWN: THE MOTIVATION OF BEHAVIOR-1961

16. J, BILORD: SPORT ET PSYCHOLOGIE Ed Revueeps France 1990.
17. K, BUI-XUAN: INTRODUCTION A LAPSYCHOLOGIE DU SPORT Ed Chiron 2000.
18. M, ANDERSON: ASSESSING ME SKILLS OFSPORT PSYCHOLOGY. SUPERVISORS MY SPORTPSYCHOLOGIST V8 N5 1994.
19. M, DURA : SPORT ET PSYCHOLOGIE, Edition Revue jeanRi lord N:10 1990.
20. M, MEAD: OUR EDUCATIONAL EMPHASIS ANDPRIMITVE PERSPECTIVE AMERICAN JOURNAL OFHICIOLOGY Vol 48 1943P63.
21. M, ROWN: ARESPORT PSYCHOLOGIST REALYPSYCHOLOGISTS' JOURNAL OF SPORT Psychologyv4. N1 1982.
22. N, DORNOFF MARTIN: LE EDUCATIONPSYCHOLOGIQUE ET SPORT OFFICE DEPUBLICATION UNIVER 93 Algie.
23. PH, MOST : PSYCHOLOGIE DU SPORT, Masson 82
24. R, BOLDERMAN: MANNUEL DE PSYCHOLOGIEDU SPORT Vigo 1990.
25. S. WILLIAMS: M COGNITIVE SPORTPSYCHOLOGY SPORT SCIENCE ASSOCIATESLANSING, NewYork, 1984.
26. T, MISSOUM: LA PSYCHOLOGIE DU SPORT DEHAUT NIVEAU France 1987.
27. Ts,Horn: ADVANCES IN SPORT PSYCHOLOGY.HUMAN KINATICSIN CHAMPAIGN 1 1991.
28. W.H. KILPATRICK PHILOSOPHY OF ÉDUCATION,Macmillan Co New York 1956.P 44

الملاحق

مقیاس کینیون للاتچاہات

النهاية	البداية	الكلمة	معنى الكلمة	معنى الكلمة بالإنجليزية	الكلمات المفتاحية
1.	من الخطورة	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير			
2.	الفرق الرياضية	استطاع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يومياً إذا كان ذلك يعطيني فرصة الانضمام إلى أحدى			
3.	(اللعبة)	أعظم قيمة للنشاط البدني الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب			
4.	للاستفادة	في درس التربية البدنية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة			
5.	طوال العام	لا استطاع تحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام			
6.	من الخطورة	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قدرًا كبيرًا من الخطورة.			
7.	قراءة	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قراءة كبيرة من الخطورة			
8.	اللاعب	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب			
9.	اللاعب	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات على مستوى عالي من المهارة			
10.	لأهمية كبيرة بالنسبة لي	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي			
11.	الاتصال الاجتماعي	الاتصال الاجتماعي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة			
12.	لإزالة التوترات	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لإزالة التوترات			
13.	الخطيرة	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطيرة			
14.	على جمال الحركات	في درس التربية البدنية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات			
15.	الاسترخاء	أفضل الأنشطة التي تحافظ على جمال الحركات			
16.	ممثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية			
17.	المجموعة من الأفراد	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها مجموعة من الأفراد			
18.	من الناحية الصحية	عند اختياري لنشاط رياضي تهمني جداً فائدته من الناحية الصحية			
19.	اللاعبين	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين			
20.	التعاون	في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل و التعاون			
21.	للاسترخاء	المارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء			
22.	للاصابات	لاميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبير للاصابات			
23.	لممارسة الرياضة	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة			
24.	درجة كبيرة	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة			
25.	بالناس	أهم ناحية تعجبني إمارس الرياضة أني استطاع من خلالها الاتصال بالناس			

				المارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوانية .26
				الوقتالى اقضيه في ممارسة التمارين الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في انشطة اخرى .27
				اذا طلب مني لاختيار فانتي افضل الانشطة الخطرة عن الانشطة غير الخطرة او اقل خطرة .28
				من بين الانشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الانشطة التي استطيع ممارستها مع الاخرين .29
				الرياضة تتيح الفرص المتعددة لاظهار جمال الحركات البشرية .30
				هناك العديد من الانشطة الرياضة تمنعني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة .31
				اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الانشطة الرياضية التي لها فائدة كبيرة بالنسبة للصحة .32
				افضل بصفة خاصة الانشطة الرياضية التي تهدف إلى التنفوق الجمالي أو الفنى .33
				اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتآسس على انكار الذات والتضحية والجهد .34
				احس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية .35
				لا افضل الممارسة الرياضية اليومية لاجل الصحة فقط .36
				اشعر بأن الرياضة تعززني تماما عن المشاكل المتعددة لحياة اليومية .37
				اذا طلب مني الاختيار فانتي افضل السباحة في المياه الهدئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العاچلية .38
				افضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده .39
				المزايا الصحية لمارسة الرياضية هامة جدا لي .40
				الانشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من الاهتمام .41
				الانشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمخاطرة افضلها إلى اقصى مدى .42
				نظرا لان المنافسة مبدأ اساسي في المجتمع فعل ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الانشطة الرياضية التي تظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة .43
				المارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقة .44
				الانشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير (الرقص الرياعي) اعتبرها من احسن انواع الانشطة .45
				افضل مشاهدة او ممارسة انواع الانشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل او مجهد كبير .46
				مارسة التمارينات اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي .47
				استطيع أن امضى عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات جمباز والرقص الایقاعي .48
				أن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي اهمية قصوى .49
				افضل الانشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة .50
				عدم ممارسة النشاط الرياضي تضييع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء .51
				يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد من ممارسته .52
				تعجبني الانشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة .53
				المارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويج .54

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
القسم الأول (أ)

- | | | |
|-----|-----|--|
| لا | نعم | 1. هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعبا؟ |
| لا | نعم | 2. هل يصعب عليك أن تتحفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة |
| لا | نعم | 3. هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟ |
| لا | نعم | 4. هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها؟ |
| لا | نعم | 5. هل يصعب عليك إن تعرف بالخطأ إذا ما وقعت فيه؟ |
| لا | نعم | 6. هل تجد من الضرورة أن يذكر شخص ما بعملك حتى تقوم به؟ |
| لا | نعم | 7. هل تقصر عادة في نوع العمل الذي تقوم به عندما تكبر؟ |
| لا | نعم | 8. هل تشعر بالمضايقة عندما يهزا منك زملاؤك في الفصل؟ |
| لا | نعم | 9. هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين؟ |
| لا | نعم | 10. هل تشعر عادة بالأسى على نفسك حينما يصيبك ضرر؟ |
| نعم | | 11. هل تعتقد أن من الأسهل عليك أن تقوم بما يخططه لك أصحابك
من أن ترسم خططك بنفسك؟ |
| لا | | 12. هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟ |
| لا | نعم | 13. هل يسهل عليك أن تتحدث إلى ذوي المراكز العالية؟ |
| لا | نعم | 14. هل تخسر عادة اللعب؟ |
| لا | نعم | 15. هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال؟ |

القسم الأول (ب)

- | | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | 1. هل تدعى للحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك ؟ |
| لا | نعم | 2. هل تعتقد أن معظم الناس أخساء؟ |
| لا | نعم | 3. هل يعتقد معظم أصدقاؤك أنك شجاع ؟ |
| لا | نعم | 4. هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات؟ |
| لا | نعم | 5. هل يعتقد الناس أن أفكارك جيدة؟ |
| لا | نعم | 6. هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال؟ |
| لا | نعم | 7. هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟ |
| لا | نعم | 8. هل يظن زملاؤك في القسم أنك دكي مثلهم؟ |
| لا | نعم | 9. هل يصر الزملاء أن تكون معهم؟ |
| لا | نعم | 10. هل يعتقد أنك محبوب عند زملاؤك؟ |
| لا | نعم | 11. هل يعتقد انه من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل؟ |
| لا | نعم | 12. هل تشعر أن الناس لا يعاملونك كما ينبغي ؟ |
| لا | نعم | 13. هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟ |
| لا | نعم | 14. هل تعتقد أن الناس يضنون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر؟ |
| لا | نعم | 15. هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟ |

القسم الأول (ج)

- | | | |
|----|-----|---|
| لا | نعم | 1. هل يسمح لك بان تبدي رأيك في معظم الأمور ؟ |
| لا | نعم | 2. هل يسمح لك بان تختار أصدقاؤك؟ |
| لا | نعم | 3. هل يسمح لك بان تقوم ببعض ما تريده القيام به؟ |
| لا | نعم | 4. هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا؟ |
| لا | نعم | 5. هل تأخذ من المتصروف ما يكفيك؟ |
| لا | نعم | 6. هل تسمح عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟ |
| لا | نعم | 7. هل تسمح لك والدك بان تساعدهما في اتخاذ القرارات؟ |
| لا | نعم | 8. هل يوجه لك التوجيه لأمور ليست لها أهمية كبيرة؟ |
| لا | نعم | 9. هل تسمح لك أن تذهب إلى السينما والملاهي بالقدر الذي يسمح به لزملائك؟ |
| لا | نعم | 10. هل تشعر بان زملاؤك أكثر حرية منك القيام بما تريدون؟ |
| لا | نعم | 11. هل تشعر بان لديك وقت كافي للهو والمرح ؟ |
| لا | نعم | 12. هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية؟ |
| لا | نعم | 13. هل يتركك والدك تخرج مع أصدقائك؟ |
| لا | نعم | 14. هل يسمح لك باختيار ملابسك؟ |
| لا | نعم | 15. هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله؟ |

القسم الأول (د)

- | | | | |
|-----|--|-----|----|
| 1. | هل تجد أن عليك أن تتعرف على الطلبة الجدد؟ | نعم | لا |
| 2. | هل تعتبر نفسك قوية وسلیما مثل أصدقاؤك؟ | نعم | لا |
| 3. | هل تشعر بأنك محبوب عند زملائك؟ | نعم | لا |
| 4. | هل يبدوا بأن معظم الناس يستمتعون بالتحدث إليك؟ | نعم | لا |
| 5. | هل تشعر أنك موفق في المدرسة التي تذهب إليها؟ | نعم | لا |
| 6. | هل لك عدد كافي من الأصدقاء؟ | نعم | لا |
| 7. | هل يظن أصدقاؤك أن والدك مثل أبائهم؟ | نعم | لا |
| 8. | هل تشعر عادة بان المدرسين يفضلون أن لا تكون في الفصول التي يدرسوها؟ | نعم | لا |
| 9. | هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المدرسة؟ | نعم | لا |
| 10. | هل يصعب عليك أن تكون صدقات؟ | نعم | لا |
| 11. | هل تشعر بان زملاؤك في الفصل يسرهم أن تكون معهم؟ | نعم | لا |
| 12. | هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقاؤك؟ | نعم | لا |
| 13. | هل يهتم من في المدرسة بأرائك عادة؟ | نعم | لا |
| 14. | هل يبدو لك أن زملاؤك يقضون في بيوتهم وقتاً أطيب من الوقت الذي تقضيه في بيتك؟ نعم | نعم | لا |
| 15. | هل يرغب أصدقاؤك في أن تكون معهم؟ | نعم | لا |

القسم الأول (هـ)

- | | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | 1- هل لاحظت أن كثيرا من الناس يعملون أ عملا وضيعة ويقولون أقوالا دنيئة ؟ |
| لا | نعم | 2- هل يبدوا لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك ؟ |
| | نعم | 3- هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة أنك تكرههم ؟ |
| لا | نعم | 4- هل تشعر أن معظم الناس أن يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟ |
| لا | نعم | 5- هل ترى أن كثيرا من الناس يهمهم أن يجرح شعورك ؟ |
| لا | نعم | 6- هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والتواحي الاجتماعية ؟ |
| | نعم | 7- هل تشعر بأن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك ؟ |
| لا | نعم | 8- هل يوجد لديك مشكلات تثير فلقك أكثر مما لدى معظم زملائك ؟ |
| لا | نعم | 9- هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك ؟ |
| | نعم | 10- هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي ؟ |
| لا | نعم | 11- هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا ؟ |
| لا | نعم | 12- هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر ؟ |
| لا | نعم | 13- هل تكرر كثيرا في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت أطيب أكثر منك ؟ |
| لا | نعم | 14- هل تشعر عادة بأنك كما لو كنت تزيد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس ؟ |
| لا | نعم | 15- هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟ |

الفصل الأول (و)

- | | | |
|----|-----|---|
| لا | نعم | 1- هل تكرر أصابعك بنوبات العطاس ؟ |
| لا | نعم | 2- هل تتجلج أحيانا عندما تنفعل ؟ |
| لا | نعم | 3- هل تنزعج كثيرا من الصداع ؟ |
| لا | نعم | 4- هل تشعر عادة بأنك غير جو عن حبي حين يحل موعد الطعام ؟ |
| لا | نعم | 5- هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا ؟ |
| لا | نعم | 6- هل تؤلمك عيناك كثيرا ؟ |
| لا | نعم | 7- هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه ؟ |
| لا | نعم | 8- هل تنسى عادة ما تقرأ ؟ |
| لا | نعم | 9- هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضاتك ؟ |
| لا | نعم | 10- هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم ؟ |
| لا | نعم | 11- هل تضايقك الإصابة بالبرد كثيرا ؟ |
| لا | نعم | 12- هل يعتبر معظم الناس غير مستقرون ؟ |
| لا | نعم | 13- هل تجد عادة أنه من الصعب أن تنام ؟ |
| لا | نعم | 14- هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان ؟ |
| لا | نعم | 15- هل تضايقك كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس ؟ |

القسم الثاني (أ)

- | | | |
|----|-----|---|
| لا | نعم | 1- هل من الصواب أن يتتجنب الإنسان العمل الذي يجب أمه عمله ؟ |
| لا | نعم | 2- هل من الضروري دائمًا أن تحافظ على وعودك ومواعيده؟ |
| لا | نعم | 3- هل من الضروري أن تكون رحيم نحو من لا تحبهم؟ |
| لا | نعم | 4- هل من الضروري أن تسرّر من لديهم أراء شاذة؟ |
| لا | نعم | 5- هل من الصواب أن يكون الإنسان مجاملاً لسفهاء؟ |
| لا | نعم | 6- هل من حق الطالب أن يحتفظ بالأشياء التي يجدها؟ |
| لا | نعم | 7- هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين آلا يتدخلوا في شؤونهم؟ |
| لا | نعم | 8- هل ينبغي دائمًا على الإنسان أن يشكّر الآخرين على المجاملات البسيطة حتى ولو لم تقد أحد؟ |
| لا | نعم | 9- هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي أنت في حاجة ماسة الويباً إذ لم يكن لديك نقوداً؟ |
| لا | نعم | 10- هل ينبغي أن يعاملك أصحابك معاملة أفضل من معاملة من هم أقل منك؟ |
| لا | نعم | 11- هل يصح أن تضحك من الدين في مأزق إذا كان منظرهم باعثاً على الضحك؟ |
| لا | نعم | 12- هل من المهم أن يتودد الإنسان لجميع الطلبة الجدد؟ |
| لا | نعم | 13- هل من الصواب أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت اعتقاداتهم سخيفة؟ |
| لا | نعم | 14- إذا عرفت أنك لن تضبط وأنت تعيش فهل تفعل ذلك؟ |
| لا | نعم | 15- هل من الصواب أن تثور إذا رفض والدك أن يدعوك تذهب إلى سينما أو إلى حفلة من الحفلات؟ |

القسم الثاني (ب)

- | | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | 1- هل يسهل عليك التعامل مع الأفراد من الجنس الآخر ؟ |
| لا | نعم | 2- هل تجد أنه من الصعب عليك أن تتكلم أمام أصدقائك ؟ |
| لا | نعم | 3- هل تكون البادئ عادة في عقد صدقات جديدة ؟ |
| لا | نعم | 4- هل تعتقد أن أصدقائك يعاملونك معاملة ليس فيها عدل ؟ |
| لا | نعم | 5- هل لديك رغبة في الاشتراك في المهرجانات والحلقات المبهجة ؟ |
| لا | نعم | 6- هل تشعر بالخجل أحياناً عندما تكون وسط مجموعة أصدقائك ؟ |
| لا | نعم | 7- هل تقف بجانب أصدقائك إذا وقع أحدهم في ورطة أو مأزق ؟ |
| لا | نعم | 8- هل يسعدك حضورك الحلقات الاجتماعية التي يتأهل فيها
الاختلاط بأفراد من الجنس الآخر ؟ |
| لا | نعم | 9- هل تميل إلى التحدث مع زملائك الجدد والتعرف عليهم
عندما تقابلهم لأول مرة ؟ |
| لا | نعم | 10- هل تستطيع أن تخفي مشاعر الضيق عندما تنتهي مناقشتك
لأحد الأصدقاء برأي غير رأيك ؟ |
| لا | نعم | 11- هل تكتفي بالاستماع إلى أصدقائك عندما يتحدثون إليك ؟ |
| لا | نعم | 12- هل معظم الناس يصادفون احتال أن يفيدهم أصدقاؤهم ؟ |
| لا | نعم | 13- هل من الصعب عليك أن تستمع بوقتك إلا إذا كنت مع شلة
من أصدقائك ؟ |
| لا | نعم | 14- هل تشعر بعدم ارتياح من أصدقائك المتشككين الذين
لا يثبتون على رأي ؟ |
| لا | نعم | 15- هل تواجه مشاكل حقاً إذا لم تكن في شلة من الأصدقاء ؟ |

القسم الثاني (ج)

- 1- هل تضطر إلى أن تكون عنيفا مع بعض لكي يعاملونك معاملة عادلة ؟
لا نعم
- 2- هل تشعر بأنك تكون أسعد حالا إذا استطعت أن تعامل الظالمين يستحقون ؟
لا نعم
- 3- هل تحتاج أحيانا بأن تظهر غضبك لكي تحصل على حقوقك ؟
لا نعم
- 4- هل يضطرك زملائك في الفصل إلى القتال دفاعا عما تملك ؟
لا نعم
- 5- هل وجدت أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس
للتخلص من مشاكلهم ؟
لا نعم
- 6- هل تجد في كثير من الأحيان أنك مضطر إلى المقاومة دفاعا عن حقوقك ؟
لا نعم
- 7- هل يحاول زملائك في الفصل لومك بسبب المشاحنات التي يبدونها عادة ؟
لا نعم
- 8- هل كثيرا ما تجد أن عليك أن تثور لكي تحصل على حقوقك ؟
لا نعم
- 9- هل يعاملك من في المدة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة أنك تشعر برغبة
في أن تكسر بعض الأشياء ؟
لا نعم
- 10- هل تجد أن بعض الناس الظلم لدرجة أن من الصواب أن تكون
سافلا معهم ؟
لا نعم
- 11- هل تضطر كثيرا إلى دفع الأطفال الأصغر منك سنا بعيدا عن
طريقك لكي تتخلص منهم ؟
لا نعم
- 12- هل يعاملك بعض الناس بسفالة لدرجة أنك تشتتهم ؟
لا نعم
- 13- هل ترى أن من الصواب أن يكون الإنسان ظالما نع الظالمين ؟
لا نعم
- 14- هل تعصي مدرسيك ووالديك إذا كانوا غير عادلين نحوك ؟
لا نعم
- 15- هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرين دون حق ؟
لا نعم

القسم الثاني (٤)

- | | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | 1- هل تشعر بأن والديك عادلان عندما يجبران على القيام بعمل من الأعمال ؟ |
| لا | نعم | 2- هل تقضي وقتاً أطيباً مع أسرتك في المنزل عادة ؟ |
| لا | نعم | 3- هل لديك أسباباً قوية تدعوك إلى أن تحب أحد الوالدين أكثر من الآخر ؟ |
| لا | نعم | 4- هل يرى والدك أنك ستكون ناجحاً في حياتك ؟ |
| لا | نعم | 5- هل يعتقد والدك أنك متعاون في المنزل ؟ |
| لا | نعم | 6- هل يشعر والدك أنك لا تفعل لا ما هو خطأ ؟ |
| لا | نعم | 7- هل تنفق مع والديك في الأشياء التي تحبها ؟ |
| لا | نعم | 8- هل كثيراً ما يبدأ أفراد أسرتك في المشاجنة معك ؟ |
| لا | نعم | 9- هل تفضل أن تتحفظ بأصدقائك بعيداً عن منزلك لأنه غير لائق ؟ |
| لا | نعم | 10- هل تهتم عادة بأنك لست لطيفاً مع والديك كما ينبغي أن تكون ؟ |
| لا | نعم | 11- هل تكون مرحباً ببعض الشيء عندما تكون في منزلك ؟ |
| لا | نعم | 12- هل تجد أن من الصعب عليك تتسبب في سرور والديك ؟ |
| لا | نعم | 13- هل تشعر عادة كما لو كنت تفضل أن تعيش بعيداً عن أسرتك ؟ |
| لا | نعم | 14- هل تشعر عادة أن أحداً من أسرتك لا يهتم بك ؟ |
| لا | نعم | 15- هل يميل أهلك إلى الشجار بدرجة كبيرة جداً ؟ |

القسم الثاني (هـ)

- | | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | 1- هل تشعر بأن مدرسيك يفهمونك ؟ |
| لا | نعم | 2- هل تحب أن تمارس النشاط مع زملائك ؟ |
| لا | نعم | 3- هل تشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرشك لخطر الرسوب ؟ |
| لا | نعم | 4- هل فكرت كثيرا في أن المدرسين يهتمون اهتمام ضئيلا بطلباتهم ؟ |
| لا | نعم | 5- هل يرى زملائك أو بعض زملائك أنك لا تلعب لعبا عادلا كما يفعلونه ؟ |
| لا | نعم | 6- هل ترى بعض مدرسيك من الدقة بحيث يجعلون الدراسة عملا شاقا أكثر يفعلون هم ؟ |
| لا | نعم | 7- هل تستمع بالحديث مع زملائك في المدرسة ؟ |
| لا | نعم | 8- هل فكرت كثيرا في أن بعض المدرسين غير عادلين ؟ |
| لا | نعم | 9- هل طلب منك أن تشتراك في بعض المباريات الدراسية بقدر الواجب ؟ |
| لا | نعم | 10- هل تكون أسعد في المدرسة إذا كانوا المدرسين أكثر عطفا ؟ |
| لا | نعم | 11- هل تقضي وقتا أطيب إذا كنت مع زملائك ؟ |
| لا | نعم | 12- هل يحب زملائك في الفصل الطريقة التي تعاملهم بها؟ |
| لا | نعم | 13- هل تعتقد أن المدرسين يريدون من الطلبة أن يستمتعوا بما بينها من الصدقات ؟ |
| لا | نعم | 14- هل تجد أن من الضروري أن تبتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها ؟ |
| لا | نعم | 15- هل تفضل أن تتغيب عن المدرسة إذا استطعت ؟ |

القسم الثاني (و)

- | | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | 1- هل تزور أصدقائك ممن في سنك من الجيران ؟ |
| لا | نعم | 2- هل من عادتك أن تتحدث مع من هم في سنك من جيرانك ؟ |
| لا | نعم | 3- هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون ؟ |
| لا | نعم | 4- هل تلعب مع أصدقائك من جيرانك ؟ |
| لا | نعم | 5- هل يعيشون بالقرب من منزلك شبان يتصفون بأخلاق طيبة ؟ |
| لا | نعم | 6- هل معظم جيرانك من النوع المحبوب ؟ |
| لا | نعم | 7- هل يوجد من جيرانك من تحاول أن تتجنبهم ؟ |
| لا | نعم | 8- هل تذهب أحياناً لزيارة الجيران ؟ |
| لا | نعم | 9- هل يوجد من جيرانك من تجد أن من الصعب عليك أن تحبهم ؟ |
| لا | نعم | 10- هل تقضي وقتاً طيباً مع جيرانك ؟ |
| لا | نعم | 11- هل يوجد عدد من الجيران الذين لا تهتم زيارتهم ؟ |
| لا | نعم | 12- هل من الضروري أن تكون لطيفاً مع جميع جيرانك
مهماً اختلفوا عنك ؟ |
| لا | نعم | 13- هل يوجد من جيرانك من يسبون المضايقة لدرجة
أنك تحب أن تسيء إليهم ؟ |
| لا | نعم | 14- هل تحب معظم من سنك من الجيران ؟ |
| لا | نعم | 15- هل تشعر أن الحي الذي تعيش فيه لا يعجبك ؟ |