

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله - زرالدة

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية

التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع:

الإتجاهات نمو ممارسة النشاط

البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق

النفسي الاجتماعي

دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية بثانويات ولاية تيسمسيلت

تحت إشرافه:

- أ.د: زيان

إعداد الطالب

- ربووح صالح

سعيد

السنة الجامعية 2009/2008

إهداء

إلى روح أبي الطاهرة اهدي ثمرة جهدي هذا وإلى مثلي
الأعلى في الصبر و الإيمان بالقدر كييفما كان، و زرع في
أنبل الأخلق و المبادئ أمي العزيزة أطل الله في عمرها.
إلى كل أخواتي و إخوتي الكل باسمه وأبنائهم الأعزاء
وأخص بالذكر ميلود ، عبد القادر إلى كل أصدقائي و
زملائي (سليم ، عبد الله، عبد القادر سامي ، محمد عرباوي..)
الكل باسمه إلى كل أساتذة و عمال ثانوية محمد سراي لرجام
إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية

أهدي هذا العمل

الحمد و الشكر أولاً للعلية القدير الذي من علينا بالفهم و الصحة لإتمام هذا العمل كما أتقدم بشكر خاص و جزيل إلى الأستاذ الدكتور سعيد زيان على توجيهاته الجمة و تفضله الإشراف على هذا الموضوع .

و لا أنسى فضل جميع الأساتذة الذين قاموا بتأطيري خلال فترة دراسة السنة الأولى ماجستير و فضل كل من الدكتورة عباسي فاطمة الزهرة و الأستاذ الدكتور بن تومي عبد الناصر اللذان لم يبخلوا يوماً في مد يد المساعدة لإنجاز هذا البحث و الأساتذة أهل الإختصاص الذين ساهموا في تقديم يد المساعد سواء من قريب أو بعيد في البحث و أخص بالذكر كل من الدكتاترة بلعربي الطيب، فتاحين عائشة ، بوزازوة مصطفى، بن صديق عيسى، كما أشكر مسؤولي المؤسسات التعليمية التي تعاملنا معها و المتمثلة في كل من ثانويات ولاية تيسمسيلت و مديرية التربة و تلاميذ العينة المدروسة (تلاميذ ثانويات ولاية تيسمسيلت)

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

فهرس المحتويات

المباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول : التعريف بالبحث

02	مقدمة
06	الإشكالية
09	الفرضيات
10	أهداف البحث
10	أهمية البحث
11	تحديد المفاهيم
16	الدراسات السابقة والمشابهة

الفصل الثاني : الاتجاهات

20	- تمهيد
20	1- تعاريف الاتجاه
21	2- مكونات الاتجاه
22	2-1- المكونات المعرفية
22	2-2- المكونات الانفعالية والعاطفية
23	3- تكوين الاتجاهات
23	3-1- المرحلة الإدراكية الانفعالية
23	3-2- المرحلة التقييمية
23	3-3- المرحلة التقديرية
24	4- نمو الاتجاهات
24	4-1- تأثير الوالدين
24	4-2- تأثير الإقران
24	4-3- تأثير وسائل الإعلام
24	4-4- تأثير التعليم

25	5 - مميزات الاتجاه
25	1-5- الوجبة
25	2-5- الشدة
25	3-5- الانتشار
26	4-5- الاستقرار
26	5-5- البروز
26	6- خصائص الاتجاه
26	1-6- الاتجاه تكوين فرضي
26	2-6- الإتجاه متعلم
27	3-6- الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية و نزوعية
27	4-6- الاتجاه إما ايجابي أو سلبي أو حيادي
27	7- وظائف الاتجاه
27	1-7- الوظيفة التوافقية
27	2-7- الوظيفة الدفاعية للذات
28	3-7- الوظيفة التعزيزية
28	4-7- الوظيفة المعرفية
28	8- نظريات الاتجاه
28	1-8- نظرية التعرض للمثير
28	2-8- نظرية التنافر المعرفي
29	9- العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه
29	1-9- الدوافع والحاجات
29	2-9- المؤثرات الثقافية
29	3-9- المؤثرات الوالدية والجماعية
30	4-9- الأنماط الشخصية العامة
30	10- أنواع الإتجاهات
30	1-10- الإتجاه العام
31	2-10- الإتجاه النوعي
31	3-10- الإتجاه الفردي

31	10-4- الإتياء اليمعي
31	10-5- الإتياء العلني
31	10-6- الإتياء السري
32	11- تغيير الإتياء
32	11-1- أهم طرق لتغيير وتعديل الإتياء
32	11-1-1- دور التربية في تغيير الإتياء
32	11-1-2- الأسرة
32	11-1-3- المدرسة
34	11-1-4- الوسائط التربوية
35	11-1-5- المجتمع
36	11-2- أهم الوسائل لتغيير وتعديل الإتياء
36	11-2-1- الإعلام والإتياء
36	11-2-2- قنوات الإتياء
37	12- قياس الإتياء الإتياء
38	12-1- طرق قياس الإتياء
38	12-1-1- طريقة بوجاردس bogardus
38	12-1-2- طريقة ثيرستون thurstone
39	12-1-3- طريقة ليكورت likort
39	12-4-1- طريقة التمايز السمانبي (تمايز معاني المفاهيم)
39	13- أبعاد الإتياءات حسب "كينيون"
40	13-1- النشاط البدني كخبرة لإتيماعية
40	13-2- النشاط البدني للصحة واللياقة
40	13-3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
40	13-4- النشاط البدني كخبرة جمالية
41	13-5- النشاط البدني لخفض التوتر
41	13-6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي
41	14- أهمية الإتياءات

42 15 دور الأسرة في تغيير إتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية
44 خلاصة

الفصل الثالث : النشاط البدني الرياضي

46 - تمهيد
47 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
48 2- أهداف التربية البدنية والرياضية
48 1-2- الناحية البدنية
48 2-2- الناحية الإقتصادية
48 2-3- الناحية الإجتماعية والثقافية
49 3- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري
49 1-3- الميثاق الوطني لسنة 1986
49 2-3- قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976
50 3-3- تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر
51 3-4- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989
52 4- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية
52 1-4- أسس الإدراك والفعالية
52 2-4- أسس المشاهدة
52 3-4- أسس الإمكانية الفردية
52 4-4- أسس الإنتظام
53 5- تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية
53 1-5- المجال المعرفي
53 2-5- المجال الوجداني
53 3-5- المجال المهارى
54 6- تقسيم أنشطة التربية الرياضية
54 1-6- درس التربية البدنية ماهيته وأهميته
55 1-1-6- واجبات درس التربية البدنية
55 2-1-6- أغراض درس التربية البدنية والرياضية

55 تنمية الصفات البدنية 1-2-1-6
56 النمو الحركي 1-6-2-2
56 اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي 1-6-2-3
56 الغرض الصحي 1-6-2-4
57 النمو العقلي 1-6-2-5
57 7- النشاط الداخلي
58 مميزات النشاط الداخلي 1-7
59 أهداف النشاط الرياضي الداخلي 2-7
59 تنظيم برنامج النشاط الداخلي 3-7
60 8- النشاط الخارجي
60 نشاطات الفرق المدرسية 1-8
60 النشاطات الخلوية 2-8
61 مميزات النشاط الخارجي 3-8
61 العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني 9-1
62 1-9- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
62 2-9- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
64 خلاصة

الفصل الرابع: المراقبة

66 تمهيد
67 1- المراقبة
68 2- مميزات وخصائص النمو لمرحلة (15-18)
68 1-2- النمو الجسمي
68 2-2- النمو الحركي
69 3-2- النمو العقلي والاجتماعي والإنفعالي
71 4-2- النمو الفسيولوجي
72 3- النشاط البدني الرياضي وجوانب نمو المراقبة
72 1-3- النمو الجسمي والنشاط البدني
72 أ- الناحية الفزيولوجية

73 بـ- الناحية المرفولوجية
74 3-2- النمو النفسي والنشاط البدني
74 3-3- النمو الاجتماعي والنشاط البدني
75 4- السمات الشخصية لممارسي النشاط البدني الرياضي
75 4-1- السمة الاجتماعية
75 4-2- سمة السيطرة
76 4-3- سمة الإنبساطية
76 أ- الاتجاه الإنبساطي
76 بـ- الاتجاه الإنطوائي
76 جـ- الإتزان الإنفعالي
77 د- صلابة العود(قوة الشكيمة)
77 هـ- الخلق والإرادة
78 5- أهمية النشاط البدني الرياضي للمراقق
80 خلاصة

الفصل الخامس : التوافق النفسي الاجتماعي

82 تمهيد
83 1- مفهوم التوافق
84 1-1- التكيف والتوافق
86 1-2- التوافق والصحة النفسية
87 2- مجالات التوافق
88 2-1- التوافق النفسي
89 2-2- التوافق الاجتماعي
91 3- التوافق ومؤشراته (مظاهره)
91 3-1- التوافق السوي

92 سوء التوافق 1-3-1
94 4- مظاهر ومؤشرات التوافق
94 1-4 النظرة الواقعية للحياة
94 2-4 المرونة والإستفادة من الخبرات السابقة
94 3-4 مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه
95 4-4 مستوى طموح الفرد
95 5-4 القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية
95 6-4 الراحة النفسية
96 7-4 الإحساس بإشباع الحاجات النفسية
96 8-4 العلاقات الإجتماعية
96 9-4 الإمتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة
97 10-4 الثقة بالنفس وبالآخرين
97 11-4 الإنزان الإنفعالي
97 12-4 مفهوم الذات
97 13-4 القدرة على العمل والإنتاج الملائم
98 5- العوامل الأساسية في إحداث التوافق
98 1-5 الدوافع
98 2-5 الحاجات
99 3-5 أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته الملحة..
100 4-5 أن يعرف الفرد نفسه
100 5-5 تقبل الفرد لنفسه
101 6-5 المرونة
101 6- معايير التوافق
101 1-6 المعيار الإحصائي
102 2-6 المعيار المثالي
102 3-6 المعيار الحضاري

102	4-6 المعيار الباثولوجي
103	5-6 المعيار الطبيعي
103	7- نظريات التوافق
103	1-7 النظرية البيولوجية الطبية
104	2-7 النظريات النفسية
104	1-2-7 نظرية التحليل النفسي
104	2-2-7 النظرية السلوكية
105	3-7 نظريات علم النفس الإنساني
106	4-7 النظرية الاجتماعية
107	8 قياس التوافق النفسي الاجتماعي
107	1-8 أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس
107	1-1-8 القسم الأول
107	أ- إعتقاد المراهق على نفسه
107	ب- إحساس المراهق بقيمته
107	ج- شعور المراهق بحريته
108	د- شعور المراهق بالإنتماء
108	هـ- تحرر المراهق من الميل
108	و- ظو المراهق من الأعراض العصبية
108	2-1-8 القسم الثاني
108	أ- إعتراض المراهق بالمستويات الاجتماعية
108	ب- إكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية
108	ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع
109	د- علاقات المراهق بأسرته
109	هـ- علاقات المراهق في المدرسة
109	و- علاقات المراهق في البيئة المحلية
110	خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل السادس : منهجية البحث

- 1- المنهج المتبع 112
- 2- الدراسة الإستطلاعية 113
- 3- المجتمع وعينة البحث 115
- 4- أدوات جمع البيانات 117
- 4-1- مقياس كينيون لقياس الإتجاهات 118
- 4-1-1 وصف مقياس الإتجاهات 118
- 5- كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث 119
- 5-1- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث 119
- 5-2- طريقة تطبيق و تصحيح أداة البحث 122
- 6-2- مقياس التوافق النفسي الإجتماعي 124
- 6-2-1 وصف مقياس التوافق النفسي الإجتماعي 124
- 6-2-2- كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث 126
- 6-6-3 إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث 126
- 7- الأساليب الإحصائية المستعملة 131

الفصل السابع : عرض وتحليل النتائج

- تمهيد 134
- 1 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى 135
- 1-1- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني حسب توافقهم النفسي 135
- 1-2- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني حسب توافقهم الإجتماعي 139
- 1-3- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني حسب توافقهم النفسي الإجتماعي 142
- 2 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية 145
- 1-2- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي 145

- 148 2-2- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهـم النفسي الإجتماعي.....
- 151 3-2- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهـم النفسي الإجتماعي.....
- 154 4-2- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهـم النفسي الإجتماعي.....
- 157 5-2- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهـم النفسي الإجتماعي.....
- 160 6-2- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كتحفوق رياضي حسب توافقهـم النفسي الإجتماعي.....
- 164 3 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 168 4 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 172 - الإستنتاج العام
- 174 - خاتمة و إقتراحات
- 178 - المراجع
- الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع العينة في المجال المكاني للدراسة	116
02	يبين ثبات وصدق مقياس جيرالد كينيون لقياس الإتجاهات	122
03	يبين العبارات السالبة والموجبة لمقياس الإتجاهات	123
04	يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الموجبة والسالبة	123
05	يبين معاملات الثبات لإختبار التوافق النفسي الإجتماعي	128
06	يبين معاملات الصدق الذاتي لإختبار التوافق النفسي الإجتماعي	129
07	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي	135
08	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي	137
09	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.	139
10	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي	140
11	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.	142
12	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	144
13	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	145
14	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	147
15	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي صحة ولياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	148
16	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة والياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.	150
17	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	151
18	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.	153
19	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	154
20	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين	156

	نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الاجتماعي	
157	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الاجتماعي	21
159	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الاجتماعي.	22
160	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كنفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الاجتماعي	23
162	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كنفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الاجتماعي.	24
164	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس	25
166	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس	26
168	يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب مستواهم التعليمي	27
170	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية	28

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
22	يمثل النموذج الثلاثي الأبعاد في بناء الإتجاهات	01
93	يمثل سوء وحسن التوافق للشخصية	02
135	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي	03
139	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.	04
142	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.	05
146	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	06
149	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة والياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	07
152	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	08
155	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	09
158	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	10
161	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي	11
164	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس	12
168	يبين الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب مستواهم التعليمي	13

الباب الأول

الجانب

النظري

الفصل الأول :

التعريف بالبحث

مقدمة

- 1- إشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهداف البحث
- 4- أهمية البحث
- 5- تحديد المصطلحات
- 6- الدراسات السابقة

مقدمة:

إن يوميات الحياة الإنسانية لا تخلو من الحركة بصفة عامة ، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما كدسته الوسائل التكنولوجية من كسل وخمول سواء في مجالات العمل أو الراحة (البيت) نوهو ما قلل أو أعدم من نشاط وحيوية الأجهزة الوظيفية وولد شعور دائم بالتعب والإرهاق والملل وهذا التغيير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض نفسية وبدنية .

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

وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية على إكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطا ، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية إتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته ، وإضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على إتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل.

ومن هذا المنطلق فإن تنمية الإتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يعد ضرورة ومخرجا تربويا وإجتماعيا إلى حد ما، لكن هناك عوامل نفسية أخرى تتدخل في تحديد الإتجاه لا يجب أن نتجاهلها كالتوافق النفسي والتوافق الإجتماعي التي تعتبر من أهم العوامل النفسية التي تحدد أو يقاس بها مدى إنسجام شخصية الفرد والتي من خلالها يستطيع الفرد بناء إتجاهاته وأفكاره .

إذ يعتبر التوافق 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 ظل غياب هذا العامل فإن الفرد يبقى يتخبط في مشكلات توافقية تحول دون بلوغه الأهداف المنشودة، ومن وراء ذلك أهداف المجتمع كله حيث يؤدي كثرة الأفراد غير المتوافقين باختلاف المجتمعات إلى تفشي الأزمات النفسية والاجتماعية ، وغياب التوازن والإنسجام داخل المجتمع والجدير بالذكر أن ظاهرة اللاتوافق تنتشر بشكل واضح وكبير في المجتمعات المعاصرة وهذا ما تبرزه ظاهرة إستفحال الأمراض النفسية والإضطرابات الإنفعالية والاجتماعية ، ومهما كانت الأسباب المؤدية إلى ذلك فإن 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، وتأتي المدرسة في الدرجة الثانية بعد الأسرة فبقدر ما تكون المدرسة متزنة من حيث مدرسيها وبرامجها التربوية الهادفة والمتنوعة وأبرزها النشاط البدني الرياضي المميز عن باقي المواد التربوية الأخرى من حيث الأهمية الكبيرة التي يكتسبها من حيث التخفيف من حدة بعض الإضطرابات إذ يعتبر المنتفص الوحيد للتلاميذ من خلال كسر الروتين الناجم عن طريق البرامج الدراسية وكثافتها وإبراز قدراتهم البدنية والمعرفية ومدى تقبل الإخر .

ويأتي تأثير إتجاه المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي واللعب كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبناءها بناءاً قويا، بحيث يكون الفرد قادراً على تحمل المسؤولية وأخذ القرار بفعل التوازن النفسي الإجتماعي و العقلي البدني الذي يتيح ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المدرسة .

ومن ثم ظهرت موجة من الإهتمامات 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 الإجتماعية ومن هذا المنطلق رأينا غياب دراسات حول الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالعوامل النفسية الإجتماعية ، البالغة 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 الإجتماعي .

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

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

أما في **الفصل الثاني** حيث شمل على الإتجاهات وتناولنا فيها تعاريف الإتجاه مكوناته ميزاته وخصائصه بالإضافة إلى نظريات الإتجاه والعوامل المحدثة للتوافق، وتكوينه وطرق قياسه مع دور الأسرة في تغيير إتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية.

أما في **الفصل الثالث** فقد تطرقنا إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي أهدافه ، مكانته في النظام الجزائري، والأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية.

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

أما بخصوص **الفصل الخامس** فتضمن عرض مبسط حول مفهوم التوافق النفسي الإجتماعي ومجالاته والعوامل الأساسية في إحداثه بالإضافة إلى نظريات التوافق .

الفصل السادس تضمن الدراسة الإستطلاعية من أدوات وعينة البحث كما تضمن هذا الفصل أيضا كل من مقياسي الإتجاهات والتوافق النفسي الإجتماعي وفي الأخير عرض أهم الإجراءات الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات.

الفصل السابع فقد شمل عرض و مناقشة نتائج البحث وعرض الإقتراحات والخاتمة العامة للبحث.

1 - إشكالية:

يعمل النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد أنشطته، وتتوعها إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا ومتوازنًا بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الإحتكاك بالآخر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، أو التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا، نفسيا، اجتماعيا 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.

إن الإهتمام بالجوانب النفسية والوجدانية (الإتجاهات) أضحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد إتجاهه إزاء المثيرات المحيطة به. يمكننا النظر للإتجاهات 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⁽¹⁾.

كما يرى "محمد لبيب النجيجي" أن إختلاف البيئة وإختلاف الأفراد الذين يتكامل معهم التلميذ وإختلاف تكوينهم الإجتماعي والنفسى يؤدي إلى إختلاف التكوينات التي تنظم هذه الإتجاهات، فلا يوجد فردان لهما نفس الإتجاه.

وعليه تعد الجوانب النفسية والاجتماعية عناصر أساسية في بلورة السلوك الإنساني الذي يتمشى وحاجات الفرد الأساسية (اللعبة، الترويح) وهذه الأخيرة تدعمها عوامل التوافق النفسي الإجتماعي قصد تحقيق وتكوين إتجاهات معينة تعمل على تكيف الفرد مع مجتمعه ومع نفسه وغيره وفي مدرسته وعلى أحسن صورة يجب إن يراه بها زملائه وخاصة

1 محمد حسن علاوي 1992: علم النفس الرياضي ط 8 ص 220.

من خلال الممارسة الرياضية أين يحاول التفوق عل غيره وهذا لا يتم الا من خلال إتجاهه الإيجابي أو السلبي نحو النشاط البدني الرياضي .

فالإنشطة الرياضية تمنح الشخصية ما يحتاج إليه الفرد من ثقة وقيمة الذات كما تمنح ما يحتاج إليه من إعتراف وقبول وإنتماء وتكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والمحيط البيئي من حيث التفاعل الإجتماعي ، وأثناء التنافس الرياضي يتيح فرصة التحكم في الإنفعالات خاصة في المواقف المشحونة بالإثارة من خلال التنافس، فالنشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على تكوين شخصية سوية بما يكسبها جسم رشيق وتوافق نفسي إجتماعي، وتوازنا إنفعاليا يعكس على النفس الشعور بالقبول والإنتماء والعلاقات عند التلميذ المراهق .

كما يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة الصدارة بين المواد التربوية الهادفة نظرا لتوسع برامجه وتعدد أشكاله حيث يساهم بالشكل الإيجابي في حسن استغلال وقت الفراغ وإستثماره الأمر الذي يؤثر في الشخصية تأثيرا إيجابيا ،كما يتصف هذا العصر بأنه عصر الإنحطاط البدني نظرا لحياة الناس التي أصبحت تميل للجلوس وقلة الحركة حيث الألات التقنية التي تغني عن الجهد العضلي وضغوط الحياة الحديثة وظروف المجتمع الحديث المتسم بالصراع والتنافس ، والإقتراب 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 الإتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يتطلب تدخل عدة عوامل نفسية وإجتماعية نابعة من الفرد بحد ذاته ، وهنا يمكن اعتبارا لاتجاه نحو النشاط الرياضي نتاج عامل التوافق العام (النفسى الإجتماعي).

فعملية التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق تتجلى أكثر عند التحاقه بالمرحلة الثانوية ، إذ يلاحظ تذبذب على شخصية المراهق خاصة في هذه المرحلة، حيث يواجه عدة مشاكل أو مواقف جديدة ، كطبيعة العلاقة بالإساتذة ومدى ملائمة تخصصه باستعداداته وإمكاناته، إلا أن إختيار المراهق لنوع من دراسة أو ميل لنوع من نشاط أو اتجاهه نحوه في الثانوية غالبا مايعود إلى رغبته أو رغبة الأستاذ من جهة، أو الأباء من جهة أخرى وإلى القواعد والتنظيمات التي تفرضها المنظومة التربوية، إلى جانب مجموعة من الإنشغالات الأخرى التي تحول بينه وبين التوافق مع المدرسين والزلاء وكذلك نوع الإتجاهات نحو الدراسة بصفة عامة مما يتم انتقال الإتجاه بشكل مفاجئ بين الإيجاب والسلب حسب المواقف التي يعيشها⁽¹⁾.

إن للإتجاهات بصفة عامة لها علاقة بالتوافق النفسي الإجتماعي ، أو للتوافق النفسي الإجتماعي دور في تحديد طبيعة الإتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى مراهقي المرحلة الثانوية ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة اتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، فما طبيعة العلاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة توافقهم النفسي الإجتماعي ؟

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية :

- 1- هل هناك فروق بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الإجتماعي؟
- 2- هل هناك فروق بين أبعاد اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة توافقهم العام ؟
- 3- هل هناك فروق بين اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي التربوي حسب الجنس ؟

¹ الجسماني عبد العالي سنة 1994. سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية ، دار العربية للعلوم بيروت .

4- هل هناك فروق بين اتجاهات المراهقين في المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية ؟

2- الفرضيات :

1-2 الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطيه بين اتجاهات التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي التربوي ودرجة توافقهم النفسي الإجتماعي .

2-2 الفرضيات الجزئية:

1-توجد فروق بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي .

2-هناك فروق بين أبعاد اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

3-هناك فروق بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب الجنس .

4-توجد فروق بين اتجاهات في المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي التربوي حسب المستويات التعليمية (سنة ثالثة، سنة أولى).

3- أهداف البحث :

- إبراز مدى مساهمة الإتجاهات الإيجابية لتلاميذ المرحلة الثانوية وتوافقهم النفسي الإجتماعي.
- التعرف بأهمية ومزايا الإتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي ذات الاغراض الإجتماعية لتحقيق الأهداف التربوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة طبيعة اتجاهات المراهقين ذكور - إناث حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.
- الكشف عن أهمية الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب المستويات.
- معرفة درجة التوافق النفسي الإجتماعي للتلاميذ الثانويين حسب الجنس والمستوى ومدى تأثيره على الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي .

4- أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

4-1 من الناحية العلمية :

- يمكن الإستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث ومدى وضع إستراتيجية لتكوين أساتذة ذوى خبرة في المجال المعرفي سواء في النهج النفسي ومعرفة طبيعة العلاقات النفسية والإجتماعية بين التلاميذ.
- إبراز ملامح التأثير الإرتباطي لإتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي انطلاقا من عوامل نفسية واجتماعية نابعة من التلميذ في حد ذاته .
- الكشف عن درجة التوافق النفسي الإجتماعي الذي يميز تلاميذ المرحلة الثانوية عن غيرهم من المستويات الاخرى ومدى تأثيرها في الإتجاهات .

- معرفة طبيعة الإتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى المراهقين ذكور وإناث وحسب المستوى التعليمي .

4-2 من الناحية العملية :

- التركيز على البرمجة المناسبة للحصص الرياضية في المرحلة الثانوية وبنائها على أساس رغبات هذه المرحلة العمرية ،تفيد أصحاب التخصص من أساتذة ومربين للكشف عن الإسس التي يتم عن طريقها تحديد الإتجاه نحو النشاط الرياضي ومدى مساهمة التوافق النفسي الإجتماعي في ذلك .

- إبراز واقع النشاط البدني الرياضي التربوي في المرحلة الثانوية من حيث الإتجاهات نحوها .

- دور التوافق النفسي الإجتماعي(الإتزان النفسي الإجتماعي) لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ومدى أهميته والعمل على تحقيقه لدى هاته الفئة من المجتمع خاصة مرحلة (15-18) التي تعتبر من أهم المراحل مرونة وانزلاق.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

5-1 الإتجاهات :

هي استجابات تقويمية متعلقة بمثير اجتماعي معين.(1)

أما ميكن روكتش فيرى أن الإتجاهات هي استعدادات فطرية نحو تقبل أو رفض الفرد للمنبهات المحيطة به.(2)

ويمكن اعتبار أن الإتجاهات ميل نفسي داخلي يمثل نقطة التقاء بين ماهر نفسي وماهر اجتماعي فطالما بقي الإتجاه على المستوى الداخلي غير منشط اقترب بل وتمثل فيما يسمى بالتصور الإجتماعي الذي يتمثل في الإتفاق والمسايرة للقيم والمؤسسات الإجتماعية

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

²عبد الرحمان عدس 1995:مدخل الى علم النفس دار الفكر عمان .

على مستوى تخيلي وفكري ، وفي حالة ظهور الإتجاه على المستوى الخارجي فإنه يصبح رأي وبالتالي يكون هذا الأخير تعبيراً عن الإتجاه .

أما إذا وظف ذلك الإتجاه وبالتالي الرأي ، وإنقل إلى الفعل والنشاط فإنه أصبح معبراً عما هو رمزي ، ويبدو غالباً في السلوكيات الخارجية كالنشاطات الرياضية مثلاً ، لذلك يرى موسكوفيسي 1959 MOSCHOVISY : " أن الإتجاه متغير وسيط يربط بين السلوك والمواقف بين القواعد الجماعية وبنية الشخصية

لما كان الإتجاه ميل نفسي داخلي أي حالة من الإستعداد والتأهب العصبي والنفسي تنظم من خلاله تجربة الشخص وتكون ذات اثر توجيهي أو ديناميكي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تثير هذه الإستجابة(1) .

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

ونجد من خلال التعاريف التي تم ذكرها سابقاً تعريفاً شاملاً مفاده أن الإتجاه ميل نفسي داخلي ،يمثل نقطة التقاء بين ماهو نفسي وماهو اجتماعي حول موضوع ما فاتجاهنا نحو شئ ما يتضمن كل ما نشعر به نحوه، وما نفكر فيه وما نقبله في حياة الفرد والمجتمع(2) .

5-2 المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة من مراحل النمو المهمة والمؤثرة في حياة كل من الذكور والإناث نظراً لما يعترضها من تغيرات وتطورات نمائية هائلة وسريعة تشمل كل جوانب الشخصية ومكوناتها . وبالتالي فإنه تتحدد فيها كل المظاهر والسمات الشخصية الأساسية . وتقع مرحلة المراهقة بين مرحلتَي الطفولة والرشد ، حيث يتحول فيها الطفل الذكر إلى شاب ناضج ، وتتحول فيها الطفلة إلى أنثى ناضجة .

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

² شرف عيسوي 1972 ص 149.

وبالتالي فإن مرحلة المراهقة تقع تقريباً في الفئة العمرية من (12-21) سنة . وهي تبدأ عادة بمظاهر البلوغ الأولية والثانوية لدى كل من الجنسين ، وإن كانت تبدأ مبكراً لدى الإناث عنها لدى الذكور بحوالي عام أو عامين ، ولذلك فإنهن يكملنها قبل الذكور أيضاً بنفس المدة التي بدأن بها .

ويميل معظم علماء علم النفس الإرتقائي إلى تقسيم مرحلة المراهقة بصفة عامة إلى ثلاث 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 ستالي هال فيعرفها بأنها فترة من العمر والتي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والإنفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما عبر عنه بكلمتي TONN/STRESS . هذا وسوف يتم الإقتصار في الدراسة الحالية على تناول شريحة المراهقين والمراهقات في مرحلتي المراهقة الوسطى نظراً لكثرة وشدة التغيرات والتطورات النمائية المرتبطة بهاته المرحلة بالذات .

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

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 انفعالي وجداني) (1)

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 الإستقرار النفسي والبدني والتكيف الإجتماعي(3)

ويضيف **محمد السيد الهابط (1990)** بأن التوافق هو العملية التي يسعى بها الفرد إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه ،ومطالب وظروف البيئة المحيطة به⁴.

¹د/محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي1992:نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعية الجزائر ص94

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

3 عبد الرحمان عيسوي1992: في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ،بيروت.

4 محمدالسيد الهابط 1990: التكيف والصحة النفسيةالمكتب الجامعي الحديث .

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

ويتفق صلاح مخيمر مع هذا الرأي حين يقول " أن هناك التوافق وهناك التوائم حيث أن التوافق تلاؤم وتناغم على مستوى الأعماق ، مابين الفرد وبيئته، بينما يضل التوائم في مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مجرد مسايرة ومجاراة للبيئة المحيطة"

5-6 التوافق النفسي الإجتماعي :

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

¹ حلمي المايجي، عبد المنعم المايجي 1973 :النمو النفسي الطبعة التاسعة دار النهضة العربية بيروت ص 386
² عبد الحميد محمد الشاذلي 2001 :الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الاسكندرية.

6- الدراسات السابقة والمثابفة :

1- دراسة فحصي نور الدين 2001:

تحت عنوان: " الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الإجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية" كان الهدف من وراء الدراسة محاولة الكشف عن الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية التي تميز التلاميذ الممارسين لها عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين عن طريق سؤال صريح يتمثل في ماهي الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية سواء كانت من الناحية المادية أو الجمالية أو النظرية أو الإقتصادية .

كان الهدف من وراء الدراسة الكشف عن الدور الذي تلعبه الإتجاهات نحو التربية البدنية في تحديد القيم الإجتماعية 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، إقتصادية،سياسية أو دينية .

2- دراسة بوجليدة حسان 2002:

تحت عنوان " نشاطات الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي " .

كان الهدف من وراء الدراسة محاولة توضيح اهية 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 للمراهق الإندماج فيه ويساعده على تحقيق ذاته .

- مدى تأثير التوافق النفسي الإجتماعي على الإتجاه نحو اختيار أو الميل إلى النشاطات الجماعية .

3- دراسة رويبح كمال سنة 2007:

تحت عنوان " اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق" .

حيث كانت الدراسة تهدف إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه . وكذلك محاولة معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق، ومدى تأثيرها على النمو النفسي الإجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته .

4- دراسة محمود اسماعيل طلبة ابراهيم:

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

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.

5- دراسة ديانا سيلين D-SLEEN1971 :

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

6- دراسة ماكلوك 1984:

قام بدراسة على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية لمدينة (بلفاست) بإيرلندا وتوصل في الأخير أن الإتجاهات لدى التلاميذ والتلميذات كانت ايجابية في ابعاد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة، وكخبرة اجتماعية، وكخفض للتوتر.

ومما تقدم من دراسات سابقة ومشابهة التي ركزت على الإتجاهات في حد ذاتها دون التطرق إلى العوامل التي تحدثها والنابعة من شخصية المراهق في حد ذاته، إذ تعتبر الحجر الأساس في بناء الإتجاهات، وعليه جاءت دراستنا لتوضيح الارتباط القائم بين جملة من العوامل النفسية الاجتماعية التي لها دور فعال في بناء الإتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، الذي أضحى اليوم عنصرا ثقافيا واجتماعيا له مكانته في حركية المجتمعات بصفة عامة لما يفسر ذلك الإلتفاف والإهتمام الجماهيري الكبير على مزاوله أوجه النشاط الرياضي سواء كان ترفيهيا، تنافسيا، أو تربويا من خلال المؤسسات التربوية التي أصبحت تؤكد عليه من خلال الإهتمام الكبير الذي توليه إليه إذ يمدنا بالإتجاهات الاجتماعية المعاصرة وسبل التفاعل معها قصد تحقيق التطور والرقي الاجتماعي.

الفصل الثاني:

الإتجاهات

تمهيد

- 1- تعاريف الإتجاه
 - 2- مكونات الإتجاه
 - 3- تكوين الإتجاه
 - 4- نمو الإتجاه
 - 5- مميزات الإتجاه
 - 6- خصائص الإتجاه
 - 7- وظائف الإتجاه
 - 8- نظريات الإتجاه
 - 9- العوامل المؤثرة في تكوين الإتجاه
 - 10- أنواع الإتجاه
 - 11- تغير الإتجاه
 - 12- قياس الإتجاه
 - 13- أبعاد الإتجاه
 - 14- أهمية الإتجاه
 - 15- دور الأسرة في تغيير إتجاهات الإبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية
- خلاصة

تمهيد :

كانت الإتجاهات ومازالت محور الكثير من الدراسات في علم النفس الإجتماعي بصفة خاصة، والواقع أن الإتجاه له أهمية تطبيقية تماثل تماما أهميته العلمية الأكاديمية فإذا لاحظنا أن سلوكا معيناً يصدر عن شخص وفي كل مرة يظهر فيها موضوع معين فإننا نقول أن هذا الشخص عنده إتجاه نحو هذا الموضوع.

الإتجاه 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 نظهر فيها هذه الموضوعات. والإتجاه يتكون عند الفرد نتيجة لخبراته الماضية ولعمليات تفاعل واحتكاك مر بها مع موضوع والإتجاه وهو إذن خلاصة الماضي وهو في نفس الوقت ينبئ للمستقبل.

1 - تعاريف الإتجاه:

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

حيث يرى "ألبرت" انه حالة من الاستعداد العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة⁽¹⁾ وعرفه ربن أيضا "انه استعمالا عقليا إزاء خبرة في طريقها إلى الظهور"⁽²⁾.

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

كما عرفه روكينش " أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدونها الفرد نحو موضوع أو موقف و تهيئه لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده " أما

¹ -راضى الوقفي1998: مقدمة في علم النفس ط: 3سنة ص 674.

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

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 للإتجاه التعريف التالي "مفترضة من الاستعدادات للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفا مثيرا أو معيناً " (1) .

وعرفه **توماس و زانكي** " بأنه موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم أو المعايير الموجودة في البيئة الإجتماعية " كما عرفه **أناستيزي** : " 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 " (2)

ومن خلال مجمل التعاريف الواردة فالإتجاه عبارة عن حالة من الاستعداد العقلي الاسمرار يعمل على توجيه استجابات الفرد و تقويمها إزاء المواقف و الظروف الإيجابية المختلفة.

وعليه يعرف الباحث الإتجاه كما يلي : نزعة عامة مكتسبة ، ثابتة نسبيا مشحونة تؤثر في الدوافع وتوجه السلوك و يشمل على جوانب عقلية ومعرفية وإدراكية وسلوكية

2- مكونات الإتجاه :

يدخل في تكوين الإتجاه ثلاث عناصر أساسية هي (3) :

2-1. المكونات المعرفية :

وهي تتراكم عند الفرد أثناء إحتكاكه بعناصر البيئة و يمكن تقسيمها إلى :

المدركات و المفاهيم : أي كل ما يدركه الفرد حسيا أو معنويا .

المعتقدات : وهي مجموعة من المفاهيم المتبلورة الثابتة في المستوى النفسي للفرد .

التوقعات : وهي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو يتوقع حدوثه منهم .

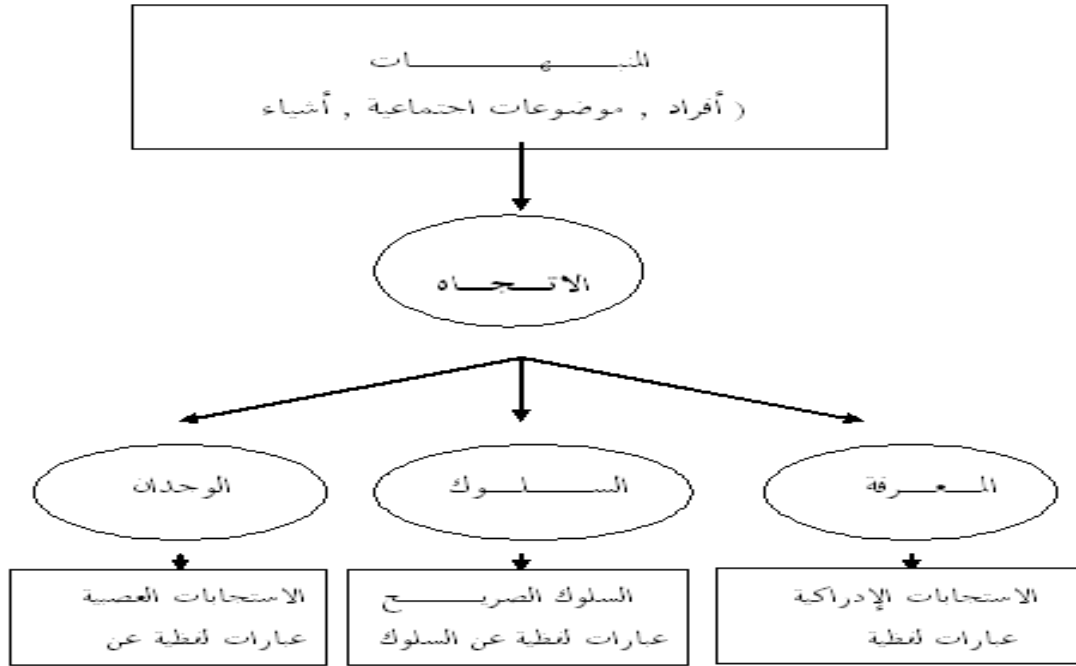
1محسن عداوي : علم النفس الرياضي ط 8 بيئة 92 ص 219

2 عبد الرحمان عيسوس : علم النفس بين النظرية والتطبيق دار النهضة ص 44

3 كامل محمد عويصة 1996 : علم النفس الإجتماعي ص 115

2-2- المكونات الإنفعالية العاطفية :

قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن أهم مكونات الإتجاه هي الشحنة الإنفعالية التي يصحبها سلوك الفرد فالمكونات العاطفية و الإنفعالية هي تلك الشحنة المصاحبة ، و هي ذلك اللو بناء على درجة كثافته و عمقه يتميز الإتجاه القوي عن الإتجاه الضعيف .



التمثيل البياني رقم (1): النموذج الثلاثي الأبعاد في بناء الاتجاهات لسميث ¹ smith

2-3- المكونات السلوكية :

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

3- تكوين الإتجاهات :

يتكون الإتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد ببيئته بعناصرها ومقوماتها و أصولها

و بهذا يصبح الإتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد و تفاعله ببيئته (1).

وعندما يكون الإتجاه ناشئا بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية هي:

3-1- المرحلة الإدراكية المعرفية :

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

3-2- المرحلة التقييمية :

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات و يكون التقييم مستندا إلى الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي ومنها ما هو موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس و المشاعر التي تتصل بهذا المثير .

3-3- المرحلة التقريرية :

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر وقد يكون الإتجاه على طريقة التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد . و بصرف النظر عن تكوين الإتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن التطبيع الإجتماعي و التعليم الإجتماعي أو التنشئة الإجتماعية هي العملية المسؤولة عن الإتجاهات و تتميتها وتأكيدا أو محوها أو إزالتها أو تغييرها (2) .

¹ كامل محمد عويصة 1996: علم النفس الاجتماعي ص 115 ، 116

² كامل محمد عويصة - علم النفس الاجتماعي ص 115 ، 116

4- نمو الإتجاهات :

ثمة عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين و تدعيم نموها وستناول أهمية العوامل (1)

4-1- تأثير الوالدين :

يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الإتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها ، إذن لإتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلبية تأثير عميق على تكوين إتجاهاته ونموها

4-2- تأثير الإقران :

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

4-3- تأثير وسائل الإعلام :

قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الإتجاهات 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 الإتجاهات .وغنما هي بالأحرى تدعم الإتجاهات التي تأثر في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الإتجاهات .

4-4- تأثير التعليم :

يعد التعليم مصدرا هاما آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تساهم في نمو إتجاهاته وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت إتجاهات أكثر تحررا .

¹أرفوف - وبيتيغ : مقدمة في علم النفس ذ.م.ج ص 326-327

5- مميزات الإتجاه :

تتميز الإتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي :

1- الوجهة، 2- الشدة، 3- الإنتشار، 4- الإستقرار، 5- البروز⁽¹⁾ .

5-1- الوجهة:

تشير وجهة الإتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له إتجاه مرضي نحو الجامعة يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو نشاطاتها فإن إتجاهه سلبي . ففي المجال الرياضي فالفرق الذي له إتجاه ايجابي نحو الرياضة فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى احترام نجومها أما الذي لديه إتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يبعد تماما عن ممارستها و الإهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها .

5-2- الشدة :

تختلف الإتجاهات من حيث الشدة إذ نجد لشخص معين إتجاها ضعيفا نحو موضوع ما ، بينما نجد إتجاها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر ، ولفهم الإتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد .

5-3- الإنتشار :

ويطلق عليه أيضا المدى حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحد أو جانبين من جوانب المدرسة بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام .

5-4- الإستقرار :

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

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

5-5- البروز:

ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الإتجاه و يمكن ملاحظة البروز بشكل أكيد إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات (1).

6- خصائص الإتجاه :

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

6-1- الإتجاه 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 .

6-2- الإتجاه متعلم :

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

6-3- الإتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية :

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

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

يقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد ، أما العنصر الوجداني فيتناول التفضل أو عدم التفضل و العنصر النزوعي يتضمن الإستعداد للإستجابة .

6-4- الإتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي :

يمكن تشبيه الإتجاه بخط مستقيم يمتد من نقطتين أو طرفين لهذا الخط يمثل أحدهما التام (أقصى الإيجابية) للموضوع الذي يتعلق به الإتجاه ويمثل الآخر المعارضة المطلقة .

(أقصى السلبية) وتنقسم المسافة بين هذين الطرفين إلى نصفين متساويين في نقطة عليها نقطة الحياد .

7- وظائف الإتجاه :

لقد تعددت وظائف الإتجاه وسنتناول أهمها (1).

7-1- الوظيفة التوافقية :

يبحث الإنسان في زيادة التوبة وتقليل العقوبة ، وعليه يسعى في تنمية الإتجاهات تساعد في تحقيق أهدافه ، فالرياضي المشهور ذو الدخل المرتفع يكون إتجاهه ضد تأميم الرياضة عكس الرياضي الناشئ الذي يكون إتجاهه مع التأميم ويعني أن الإتجاه قد يحقق أهداف الفرد .

7-2- الوظيفة الدفاعية للذات :

تخدم بعض إتجاهات الفرد و تحميه كميكانزمات 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 و الإستعداد للمنافسة .

7-3- الوظيفة التعزيزية :

¹ عزيز حنا داوود بدون سنة: علم تغيير النفسية الاجتماعية , مكتبة أنجلو المصرية ص86

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

7-4- الوظيفة المعرفية :

تساعد إتجاهات الفرد وتمده بمستويات من القيم و المعارف المتعارف عليها ، ثم يتمكن من إجراء تقويم شامل لتلك القيم والمعارف .
المعرفة تنير الطريق أمام إصدار أحكام و إتخاذ مواقف إيجابية ، وعليه يصبح الفرد ذو أفكار فيزداد فهمه وتستنقيم استجابته إزاء المثيرات البيئية الإجتماعية المحيطة به .

8- نظريات الإتجاه :

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

8-1- نظريات التعرض للمثير :

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

8-2- نظرية التنافر المعرفي :

ومؤادها أن الفرد قد يتعرض لمثير معين في عدد من المواقف المتباينة ، فإذا اختلفت هذه المواقف بصورة جوهريّة فإن الفرد قد يتعلم إتجاهات متعارضة إزاء نفس المثير الأمر الذي أطلق عليه التنافر المعرفي ، كما هو الحال في مواقف الصراع ، كأن ينتقل المشجع مسافات طويلة لمساندة فريقه وعند الهزيمة يشعر المشجع وكأنه بذل كل جهده ليفرح بالفوز لكنه أصيب بخيبة أمل .

9- العوامل المؤثرة في تكوين الإتجاه:

9-1- الدوافع والحاجات :

تعمل الدوافع والحاجات والأهداف على تكوين وتشكيل الإتجاهات ، فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل والنشاط ، وهي التي توجهه في الاشياء والأهداف المرغوب فيها ، إضافة إلى كونها تحدد مدى الاستجابة للمؤثرات المحيطة به فتوجهه إلى اشياء معينة وينجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجاته ، ومن هنا كان إختلاف إتجاهات الأفراد في المجتمع الواحد .

9-2- المؤثرات الثقافية :

تلعب الثقافة دورا هاما في تشكيل إتجاهاتنا مما تشتمل عليه من نظم دينية و أخلاقية وإقتصادية ، سياسية و إجتماعية ورياضية مختلفة فالإنسان يعيش في إطار ثقافي يتألف من العادات والمعتقدات و القيم وهذا جميعا يتفاعل تفاعلا ديناميكيا يؤثر في الفرد من خلال علاقاته الإجتماعية مع بيئته سواء كانت أسرته أو المدرسة ، بمعنى ان إختلاف الجماعات التي ينتمي إليها الفرد تؤثر في إكتسابه لإتجاهاته . ويؤكد بلير (Blair) 1959 أن المدرسة بما تقدمه للتلميذ من ثقافة تساعد على تشكيل إتجاهاته .

9-3- المؤثرات الوالدية والجماعية:

يعتبر الوالدان من أقوى العوامل المؤثرة في تكوين إتجاهات الفرد وسائر أعضاء الأسرة حيث أن أكثر إتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير بإتجاهات والديه وذلك من خلال عملية التطبع الإجتماعي⁽¹⁾.

9-4- الأنماط الشخصية العامة:

¹محمد المنسي : علم النفس التربوي - ص214،215

تؤثر بعض الصفات المزاجية والشخصية في تكوين الإتجاهات فتجعل الفرد محصنا ضد التأثير ببعض الإتجاهات في حين يكون عرضة للتأثر الشديد بإتجاهات أخرى وقد ذكر "بليز 1959" انه قد أجريت دراسة لفحص الارتباط بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء والانبساط والإتجاهات، واتضح من نتائج هذه الدراسة أن صفة الانطواء تساعد على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين إتجاهات محافظة، بينما تساعد صفة الإنبساطية على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين إتجاهات تقدمية ثورية.

10- أنواع الإتجاهات:

يمكن أن نتعرف على هذه الأنواع من الإتجاهات وذلك من الناحية الوصفية وهذا يساعدنا على التمييز بين إتجاه وآخر وهذه الأنواع هي⁽¹⁾:

10-1- الإتجاه العام:

نقصد بالإتجاه العام ذلك الإتجاه العام النفسي الذي ينصب كلية على الموضوع بغض النظر من كونه موجبا أو سالبا، فإتجاه فرد ما نحو بلد معين كان موجبا أو سالبا يتناول شعب هذا البلد أو مسألته ونظامه الإقتصادي وهذا ما يطلق عليه بالإتجاه العام.

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

10-2- الإتجاه النوعي:

¹ كامل محمد عويضة 1996: علم النفس الاجتماعي ط1 - دار الكتاب العلمية - ص117، 118

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

10-3- الإتجاه الفردي:

الإتجاه الفردي هو ذلك الإتجاه الذي يؤكد فرد واحد من أفراد الجماعة وذلك من ناحية النوع أو الدرجة أو الإتجاه ، ويعني ذلك أن الفرد إذا تكون عنده إتجاه خاص نحو مدرك يهمله دون غيره من أفراد الجماعة فانه يمكن تسميته هنا الإتجاه الفردي.

10-4- الإتجاه الجمعي:

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

10-5- الإتجاه العلني:

هو ذلك الإتجاه الذي يستطيع الفرد إظهاره بدون حرج أو تحفظ حيث يسلك ما يمليه عليه مثل هذا الإتجاه الذي غالبا ما يكون متفقا مع معايير الحاجة ونظمها وما يسودها من قيم وضغوط إجتماعية.

10-6- الإتجاه السري:

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

11- تغيير الإتجاه:

¹كامل محمد غويصة- نفس المصدر السابق- ص118

إن الميول والإتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لإرتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد وبحاجته وبمفهومه لذاته وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغير والتعديل وقد أوضح الدكتور فيصل العياشي أنه يمكن أن تعمل الكثير لتغير أو تعديل الإتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية وفعالها بتغيير أو تعديل الإتجاه النفسي⁽¹⁾.

11-1-1- أهم الطرق لتغيير وتعديل الإتجاه:

11-1-1-1- دور التربية في تغيير الإتجاهات:

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

11-1-1-2- الأسرة:

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

11-1-1-3- المدرسة:

تكمل المدرسة دور الأسرة في عملية التنشئة الإجتماعية خصوصا في بداية مرحلة المراهقة.

¹عزيز حنا داوود- علم تغيير الإتجاهات-ص 72

التأثير الحاسم لدور المدرسة إكتساب أو تعديل إتجاهات قائمة تكمن أساسا في الدور الفعال الذي يؤديه المعلمون في هذه المرحلة فيعد المعلم بديلا للأب، كما تعد المعلمة بديلا للأم⁽¹⁾.

وقد ثبت في العديد من الدراسات ان الأطفال والمراهقين كثيرا ما يتطابقون مع معلمهم ومدرسيهم فيمتصون إتجاهاتهم والكثير من خصائصهم وعليه يصبح إعداد المعلم والمدرس من الأهمية بل والخطوة الأولى التي تؤثر في هذه الفئة وتختلف الأدوار التي يؤديها المعلم في النقاط في ضوء الدراسات التجزيئية والتجريبية:

- 1- توجيه التلاميذ من الناحيتين النفسية والاجتماعية.
 - 2- توجيه عملية التعليم بفتياتها 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 إعدادة جوانب عدة هي :

- أ- الجانب الأكاديمي: والذي يتضمن إعدادة علميا حتى يستطيع نقل المعرفة على وفق مادة متخصصة، (لغة - 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.

¹عزيز حنا داوود بدون تليخ: علم تغيير الاتجاهات - 86

ث- الجانب الشخصي والإجتماعي: ويعد هذا الجانب الضلع الرابع في مربع الإعداد الذي يكمل عملية الإعداد وتكمن أهمية هذا الجانب في البناء الشخصي للمعلم (خصائصه-سماته-إتجاهاته-قيمة عاداته وممارساته...الخ)

وهي الجوانب التي يتطابق معها التلاميذ وعليه كلما كانت هذه المكونات إيجابية وصالحة كان ذلك في صالح التلاميذ ... فالمدرس هو المدرسة وعليه تعد المدرسة أو يعد المدرس واحدا من القيادات المهمة أو واحدا من وكالات التطبع الإجتماعي للتلاميذ عن طريق غرس إتجاهات موجبة أو تعديل إتجاهات سالبة.

11-1-4- الوسائط التربوية:

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

وتصبح التربية المحدد الأساسي في بناء الإتجاهات وتغييرها وحيث أن للتربية وسائط متباينة ومتعددة يكون من المتوقع أن التباين أثر كل منهما في تغيير الإتجاهات على وفق السياقات المختلفة لكل وسط تربوي.

11-1-5-المجتمع:

لكل مجتمع ثقافته والمقصود بهذا كل ما يميز مجتمع عن آخر من حيث العموميات كاللغة المستخدمة، نوع التطبيع الإجتماعي 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 المتباينة على وفق الوضع الطبقي أن كان المجتمع طبقيا -الريف والحضر، نوع التعليم ومستواه، نوع المهنة ومستواها مدخول الأفراد المتباين ... الخ.

من تباينات داخل الشرائح، بحيث تتحدد بالممارسة خصائص مختلفة إزاء كل شريحة إضافة إلى ما هو شائع بين أفراد الثقافة العامة، بيد أنه داخل كل شريحة ذات ثقافة فرعية توجد أيضا قنليات 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 المجتمع يتبلور على وفق المراحل العمرية فليس متوقعا أن يتم تمثيل فلسفة المجتمع وأهدافه بين الأطفال بالقدر نفسه والوعي لدى المراهقين أو الكبار أو الشيوخ كذا الحال بين الرجال والنساء.

ولذا يلاحظ دوما التباين وإختلاف التطورات في أفراد المجتمع بسبب ثقافته الفرعية وبسبب المراحل العمرية.

وعليه تتعدد طرائق وفنيات تغيير الإتجاهات لدى أفراد المجتمع عن طريق مؤسساته وكلما كان المجتمع متماسكا منسجما مشاركا في الحضارة المعاصرة ، وكلما

¹ عزيز حنا داوود بدون تاريخ: علم تغيير الاتجاهات - 88

إرتفع مستوى معيشة أفرادهم، كلما أشع حاجات الأفراد المادية والنفسية والروحية، ساعد ذلك على ثبت الإتجاهات المرغوبة وتمثلها ، وكذا تعديل الإتجاهات السلبية أن وجدت ، ويكون العكس صحيح فالمجتمع المتفسخ والذي يعاني أفرادهم من ألوان شتى من الإحباطات ، وتكثر فيه البطالة والأزمة الإقتصادية وتتراكم عليه الديون يكون عاجزا عن غرس إتجاهات صالحة ويزداد وجود الإتجاهات السلبية بين الأفراد(1).

11-2- أهم الوسائل لتغيير وتعديل الإتجاهات:

11-2-1- الإعلام والإتصال:

تمهيد: الإعلام هو وسيلة تبليغ فكري وثقافي ويعتبر الإتصال من أهم العناصر حيث يكون مردوده ناجحا ويتوقف هذا النجاح على قدرة المرسل في إختيار الوسيلة المناسبة وتحميلها دون نقل الرسالة بفن وعلم ومهارة.

- نماذج الإتصال التعليمي:

لكي يتسنى لنا فهم العملية ومعرفة عناصرها الأساسية ومعرفة دور كل عنصر من خلال تفاعله مع غيره من العناصر في عملية الإتصال متكاملة تؤدي إلى إنجاز فعاليات متعددة كالتعليم أو التغيير في الإتجاهات أو إكتساب إتجاهات جديدة أو أنماط سلوكية تنعكس على واقع الحياة(2).

- 11-2-2- قنوات الإتصال:

المحاضرات 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

¹ نفس المرجع السابق - 89

² د. بشير عبد الرحمن الكلوب 1993: التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم " ص 59-60

وأصبحت المحاضرة وسيلة وثيقة يرجع إليها مدعمة بالصورة والشرائح والرسومات التوضيحية وربما بالأشرطة المسجلة صوتيا أو تلفزيونيا لتصبح وثيقة علمية مرجعية تستخدم في أغراض مشابهة للتعلم والإرشاد والإعلام والتوجيه.

- إستغلال الأماكن العامة والمتوفرة في البيئة كأماكن التي تجمع لتسهيل عملية

الإتصال واهم هذه الأماكن هي :

- المؤسسات التعليمية كالمدارس والمعاهد.

- الأندية الفكرية الثقافية وأماكن التجمع المشابهة.

- أماكن الممارسة كالقاعات والملاعب.(1)

12- قياس الإتجاهات :

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

وهناك العديد من الطرق لقياس الإتجاهات منها :

1- الطرق الإسقاطية (الطرق الغير مباشرة) لقياس الإتجاهات

بالإضافة إلى الكشف عن بعض جوانب الشخصية بهذه الإتجاهات .

هذه الاختبارات الإسقاطية اختبار " تفهم الموضوع " tat واختبار

الإحباط المصور " لروزنفيج " و إختبارات تداعي الكلمات .

¹ د. بشير عبد الرحمان الكلوب "التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم" ص 59-60

2- الطريقة المباشرة أو طريقة قياس الإتجاه اللفضي ، ومن أكثر هذه الطرق إستخداما طريقة ثرستون وطريقة ليكرت وطريقة التمايز السماني (تمايز معاني المفاهيم).

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

12-1- طرق قياس الإتجاهات :

12-2- طريقة بوجاردس bogardus:

كان بوجاردس أول من طبق طرق القياس على مجال الإتجاهات (1925) وتعرف على مدى التباعد الإجتماعي نظرا لمحاولته التعرف على مدى التباعد الإجتماعي بين الأمريكين 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 تمثل درجة تقبله لهذه الجماعة أي تعبر عن الإتجاه نحو هذه الجماعة.

12-1-2- طريقة ثرستون thurstone:

يطلق على هذه الطريقة بالمسافات المتساوية البعد وتقوم على أساس إعداد عبارات المقياس بحيث تكون متدرجة تدرجا منتظما والمسافة بين كل عبارة والعبارة التالية لها محددة ومتساوية .

وطريقة إعداد هذا المقياس وتقدير الوزن لكل عبارته تقوم على أساس قيام الباحث بجمع أكبر عدد ممكن من العبارات التي يراها أنها تقيس الإتجاه المطلوب قياسه وتزيد في العادة عن 100 عبارة وتقوم بعض هذه العبارات على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في المجال المطلوب قياسه .

12-1-3- طريقة ليكورت 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 الإستجابة على بعض العبارات دون غيرها كما أن الإستجابات في طريقة " ليكورت " تشتمل على الرفض أيضا ، وكذلك إستجابة حيادية بالنسبة لأي عبارة لا يستطيع المفحوص الموافقة عليها أو رفضها .

12-1-4- طريقة التمايز السماني (تمايز معاني المفاهيم):

حيث قدم "تشارلز أوزجود osgood" عالم النفس الأمريكي التمايز السماني (تمايز معاني المفاهيم) كأداة للقياس في الخمسينات فإنه في البداية لم يكن يقصد بها أن تكون أداة أو مقياس لقياس الإتجاهات النفسية نحو الأشخاص أو الموضوعات المختلفة .

وإنما كان هدفه أن تكون وسيلة لدراسة المعاني والمفاهيم، ولم تلبث هذه الوسيلة أن استخدمها الباحثون في الدراسات النفسية كوسيلة للكشف عن الإتجاهات

13- أبعاد الإتجاهات حسب "كينيون":

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

والإتجاه طبقا لمفهوم "كينيون " هو إستعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين كان عيانيا أو مجرد ، في ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كينيون" أن يحدد ستة أبعاد للإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي على النحو التالي :

13-1- النشاط البدني كخبرة إجتماعية :

من المفترض أن النشاط البدني الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة إجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات إجتماعية معينة (1)

وعلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس .

13-2- النشاط البدني للصحة واللياقة :

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

13-3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل 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.

13-4- النشاط البدني كخبرة جمالية:

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.

(1) محمد حسن علاوي 1998: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ص 444 - 445

13-5- 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 وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.⁽¹⁾

13-6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية. وقد يبدو 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 التخلي عن - كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات .

14- أهمية الإتجاهات :

يحتل موضوع الإتجاهات أهمية خاصة في مجال علم النفس الإجتماعي نظرا لأن الإتجاهات النفسية الإجتماعية تعتبر من أهم نواتج عملية التنشئة الإجتماعية كما تعتبر أيضا محددات موجهة وضابطة ، منظمة للسلوك الإجتماعي ويزداد موضوع الإتجاهات أهمية في الدول النامية التي تحاول جاهدة أن تعوض ما فاتها ، والتي يحتمل أن تزداد فرص تعرضها للهزات التي تصاحب عمليات التغيير الحضاري والرياضي، ولعل أشد هذه الهزات عنفا هي الهزات التي تصيب الأيدلوجيات وبصفة خاصة القيم والإتجاهات.²

15- دور الأسرة في تغيير إتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات

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

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

الرياضية :

للأسرة 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 التالي¹ :

- قيام العائلة خاصة الآباء والأمهات بتتقيف الأبناء والبنات بالفوائد والايجابيات الصحية والتربوية التي تتلخص لها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة،ومبادرة العائلة إلى تغيير الآراء والأفكار والمعتقدات التي جمعها البعض إزاء الرياضة والرياضيين هذه الآراء والمعتقدات التي جاءتنتيجة الظروف والملابس الصعبة التي مر بها المجتمع.
- إعتماء العائلة أساليب الثواب والعقاب مع أبنائها بالنسبة لمواقفهم وممارستهم الرياضية والترويحية ، فالعائلة الحريصة نستطيع مكافأة وتقويم الأعضاء الذين يساهمون في الأنشطة الرياضية ، ويتهربون من التزاماتها وضوابطها ، ويقفون ضد البرامج والأنشطة الرياضية الخاصة والعامة.
- 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 بحت أبنائها على رسم جدول زمني يوازن بين أوقات العمل وأوقات الفراغ في الترويج مع استثمار أوقات الفراغ والترويج مع استثمار أوقات

¹ محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - ص 213

الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع أذواقهم وميولهم وإتجاهاتهم وأعمارهم ومستوياتهم الاقتصادية والإجتماعية.

- قيام العائلة بالتنسيق مع الجماعات المحلية ومنظمات الطلائع والفتوة والشباب في تنظيم الأنشطة الرياضية والاستفادة من التسهيلات الرياضية والترويحية المتاحة¹.

¹ محمد حسن علاوي 1992: علم النفس الرياضي - من 212 مطابع دار المعارف.

خلاصة:

يعتبر موضوع الإتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الإجتماعي ، كما تلعب دورا مهما في تأثيرها على النشاط الرياضي أو البدني وخاصة في الارتقاء بهذا النوع من النشاط ، لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

ونظرا لما للأنشطة الرياضية والبدنية من تأثير إيجابي وفعال حيث أنها تعمل على تقويم إتجاهات الشباب السلبية ، فتصحح إتجاهات إيجابية وإستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء.

وقد تبين من كل ما إستعرضناه لأهمية الإتجاهات في سلوك التلميذ حيث تشكل مكونا هاما من أصناف النتائج التعليمية. وهذا يزيد من المسؤولية على كل ما يعنى بالتلميذ من مدرسين وأولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل إتجاهات تشكيلية وبناءة.

الفصل الثالث:

النشاط البدني الرياضي

تمهيد

- 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
- 2- أهداف التربية البدنية والرياضية بالجزائر
- 3- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري
- 4- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية
- 5- تقسيمات أهداف التربية البدنية و الرياضية
- 6- تقسيم الأنشطة الرياضية التربوية
- 7- النشاط الداخلي
- 8- النشاط الخارجي

خاتمة

تمهيد :

التربية البدنية وهي جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية الإجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام "شالرز بيوتشر" ¹

من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضية بمصطلحها التربوي تكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا ، وإجتماعيا وبدنيا ، وعقليا وإنفعاليا ، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعلها عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صارت علما قائما بذاته لها فلسفتها الخاصة ونظمها وقوانينها وأسس وقواعد تسيير عليها.

¹ محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية د.م. ج ص22

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن إدراج التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ليس وليد الصدفة ، وإنما لما لها 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 للتربية البدنية لكونها تعني بتحسين القدرة البدنية¹، وعليه كان من الضروري الاهتمام بهذه المادة بكونها تعنتي حتى بضعاف الأجسام والمعوقين فيها يمكنهم الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعهم . وهنا تختلف الممارسة الرياضية في المجال المدرسي عن غيرها والتي تكتسي طابعا تنافسيا. فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية بالجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين من التلاميذ ، إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتمييز والتركيز ، وحسن التصرف، هذه القدرات التي يجب على مدرس التربية البدنية أن ينميها جنبا لجنب مع النواحي البدنية²، كالقوة والسرعة... الخ .

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

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

2- أهداف التربية البدنية والرياضية: ¹

ينتظر أن تؤدي التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ثلاث أهداف :

2-1- الناحية البدنية:

تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال تحكم جسماني لتكييف السلوك مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها عن سبيل تدخل ناجح منظم تنظيماً عقلاً

2-2- الناحية الاقتصادية:

تهدف إلى تحسين صحة كل فرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني الأمر الذي يزيد من مقدرته على مقاومة التعب، إذ يمكن من استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالاً جيداً فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري والبدني.

2-3- الناحية الإجتماعية والثقافية:

إن التربية البدنية حاملة للقيم الثقافية والخلقية التي توجه وتقود أعمال كل مواطن ومواطنة في تعزيز الوثام 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 الانسراح والتنمية البدنية والذهنية.

¹ برامج التربية البدنية والرياضية : مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي والتقني، م و ك 84

3- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري:

3-1- الميثاق الوطني لسنة 1986:

التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل فصلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي وبدني ، تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة¹.

3-2- قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976:

شمل هذا القانون 06 محاور أساسية هي:

- 1- القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.
- 2- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.
- 3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- 4- التجهيزات والعتاد الرياضي.
- 5- حماية ممارسي الرياضة. 6- الشروط المالية.

- تعليم التربية البدنية 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 للبحث فيها.

حيث شمل تكوين الإطارات 05 مراحل:

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

¹ شروع الميثاق الوطني 1986 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

2- تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين وشمل المستشارين والتقنيين الساميين¹

- الممارسات التربوية الجماهيرية:

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

المادة 08: تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكمل للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين 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 ثلاثي 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 وتحسن صفاته الحركية النفسانية وخلق الاتزان والاستقرار النفس له.

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

تكوين مختص قريب المدى : شمل المنشطين

تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي ، لتسيير الصيانة ،

الإعلام

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

² برامج التربية البدنية والرياضية ، مصدر سبق ذكره ص7

التكوين المستمر: الرسكلة والتطوير المتواصل للإطارات الرياضية ويختم بشهادة، كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفئة للتربية البدنية وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في أوساط عن طريق إنشاء المدارس العليا مستوى لتكوين أساتذة التربية البدنية وتجهيزها بالوسائل الكفيلة يرفع مستوى التربية البدنية لبلادنا¹

الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية البدنية وتدرس على شكل مناسب وتحدد كفاءات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التعليم.

3-4- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989 :

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

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
- المحافظة على الصحة.
- إثراء الثقافة الوطنية.
- تحقيق التقارب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى الناحية.

¹ لخمير عبد الحق، مصدر سبق ذكره، ص 63-64

4- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية

والرياضية: ¹

تعددت الأسس في التربية البدنية لكننا سنوجز بعضها:

4-1- 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 عقلائي وجزء أسس الإدراك إلى:

1- تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات للتمارين.

2- الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي.

3- تربية المبادرة والاستقلالية والإبداع.

4-2- أسس المشاهدة:

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

4-3- أسس الإمكانية الفردية:

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

4-4- أسس الانتظام: يتمحور جوهر هذا الأساس في:

1- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات.

2- مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه أكثر .

¹ غسان محمد الصادق: التربية البدنية والرياضية: كتاب منهجي، ص 160 - 180

3- الحيوية الناتجة عن الميل والتي من شأنها بعث أحسن أداء.

4- تكوين الاتجاهات التي تسهل سرعة التعلم.

5- تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية:

يعد تصنيف بلوم للأهداف من أشهر التصنيفات ، وقد اتفق الكثير من علماء النفس

والتربية البدنية

والرياضية على هذا التصنيف الذي اشتمل على:¹

1- المجال المعرفي (الإدراكي)

2- المجال الوجداني (الانفعالي)

3- المجال المهاري (النفس حركي)

5-1- المجال المعرفي:

يؤكد على النواحي العقلية وتنمية المعارف والفهم ومهارات التفكير والإدراك.

5-2- المجال الوجداني:

ويؤكد على اكتساب القيم والعادات والاتجاهات التي تصاحب الأداء الحركي

5-3- المجال المهاري:

و يعمل على تنمية المهارات الحركية اكتساب مختلف عناصر اللياقة البدنية

والتنمية العضوية لمختلف أجهزة الجسم واكتساب الصحة.

6- تقسيم أنشطة التربية الرياضية:

¹ مكارم حلمي أبو هرجه آخرون مدخل التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر د. ط 1 2002 ص 27

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق لاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها ،
والمشار فيها ، ولنوعيتها لأدوارها ، ولطبيعتها أيضا.¹
وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعنى بالتنوع التي
من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في :

1- دروس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس)

2- النشاط الداخلي

3- النشاط الخارجي.

6-1- 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 طابعا خاص
يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها ،
وطريقة توصيل هامة في المادة إلى المتدرس.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخيرات
التربوية والرياضية والمدرسية ، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة
ورياضي المستويات خاصة. فتتنشئ التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من
مهارات جديدة تعمل على تنمية 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
تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم .

6-1-1- واجبات درس التربية البدنية: تتلخص أهمها في:²

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

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

- 1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- 2- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
- 3- تربية الصفات الخلقية ، التعاون ، المثابرة ، التضحية ، الإقدام.
- 4- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الإجتماعي.
- 5- تطوير وتحسين القدرات العقلية ، الإدراك ، الذكاء ، الانتباه ، التخيل ، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

6-1-2- أغراض درس التربية البدنية: ¹

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

6-1-2-1- 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 فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنموا شخصيته وتبعث في النفس أهمية الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام لراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

6-1-2-2- النمو الحركي:

¹ بسطيوسي أحمد بسطيوسي طرق التدريس في مجال التربية البدنية ص 87

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

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

6-1-2-3- إكتساب الصفات الخلقية والتكيف الإجتماعي:

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الإجتماعي مقترن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي اللعاب الجماعي يظهر التعاون ، والتضحية وإنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا ولمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

6-1-2-4- 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 والإجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء ، وعدم القدرة على المواجهة.

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصحيحها لتمكن التلميذ من التطور السليم والمرتز الذي يسمح له بالإستقرار النفسي.

6-1-2-5- 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 إرتباط بين التعلم الحركي الذي ينتج 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 يطلب من التلاميذ التركيز الجيد والتركيز الجيد والتفكير لتعلم المهارات الرياضية والتي تدل على النمو العقلي. ويمكن تنمية 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 تعلمه ، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا بالدروس وتمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي. فبرامج النشاط الداخلي تعتبر مكملا لبرنامج 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 تنال هذه الأنشطة نفس القدر الاهتمام والتخطيط والتنفيذ والتقويم من المدرس والتلميذ فبرامج الدروس تتيح

للتلميذ تعليم المادة وبرنامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين وتحقيق أهداف هذه المهارات.

7-1- مميزات النشاط الداخلي:

- أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملاً للمناهج المدرسي:
- يعتبر حقلاً لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة وقت محدود وقد تتماشى جميعاً مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف وتتباين 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 يشارك اشتراكاً إيجابياً في النشاط المحبب إلى التلميذ والذي يناسب قدراته ، إن يحقق فيه النجاح والتقدم.
 - يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة ويمارس الناحية الإجتماعية ويشارك في مواقف مشحونة بالانفعالات والتي تشابه على حد كبير مواقف الحياد الواقعية، فينموا سلوكه الإجتماعي بطريقة عملية تربوية.
 - يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويح وحسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عال من المهارة ، وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به.¹
 - يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الإجتماعية وتنمية روح الجماعة.

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

- يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة وجديدة واكتساب خبرات ويسبق لهم أن طرّقوها.

ومما سبق ذكره يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي وبرامجه تمثل مجالاً واسعاً لتحقيق أهداف التربية الرياضية ومجالاتها الفنية والمعرفية والسلوكية.

7-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

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

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

7-3- تنظيم برنامج النشاط الداخلي:

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

- تحديد أوجه النشاط وفقاً لخصائص نمو الأفراد خصائصهم
- اشتراك التلاميذ في تخطيط وإعداد واختيار 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 وفقاً لجدول زمني ونظام ومعروف لجميع التلاميذ.

8- النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص في الأداء الرياضي والنشاط 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 متفق 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 برنامج النشاط الخارجي والمتمثلة في:¹

8-1- نشاطات الفرق المدرسية:

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

8-2- 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 كالاتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

8-3- مميزات النشاط الخارجي:²

¹ محمود عوض بسيوي: نظريات وطرق التربية البدنية ص 193

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

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

-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 مايلي :
- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها .
- الحياة العائلية للمراهق 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 المجالات
- 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 الرياضي 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 وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي(3) إلى: -
دوافع مباشرة - دوافع غير مباشرة.
- **9-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:**
- يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي :
- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط 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 ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.(1)
- التخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية.
- **9-2- 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 يجيب 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 يجيب 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 الإجتماعي والنفسي 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.⁽¹⁾

¹ نفس المرجع ص 162.

خلاصة:

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

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

الفصل الرابع : المراهقة

تمهيد

1- المراهقة

2- مميزات وخصائص النمو لمرحلة

(15-18).

3- النشاط البدني الرياضي وجوانب نمو

المراهقة.

4- السمات الشخصية لممارسي النشاط

البدني الرياضي.

5- أهمية النشاط البدني الرياضي للمراهق

خلاصة

تمهيد:

تعتبر مرحلة (15-18) (المراهقة) مرحلة يقترب فيها الفرد من إكمال النمو تختلف أنواعه وفيها يلزم مراعاة الخصائص البنيوية والنفسية لهذه الأخيرة لما لها من الأثر البالغ على تكوين شخصيته، لكونه لا يعتبر في هذه المرحلة طفلا ولا راشدا وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة من مرحلتي الطفولة والرشد حيث وصفها "ستانلي هول" أنها فترة عواصف وتوتر وشدة، تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق .

وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق، وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية وإيجابية .

فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الديناميكية الجديدة في حياته.

لذلك سوف نتطرق لهذه المرحلة العمرية في هذا الفصل لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1- المراهقة:

تعني المراهقة الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتنتع أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة ، فهي انتقالية لان المراهق يجتهد للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار .

تعني من الناحية الزمنية فترة امتداد تبدأ حوالي السنة الثانية عشر تقريبا حتى العشرينيات متأثرة بعوامل النمو البيولوجية والفسولوجية وبالمؤثرات الإجتماعية والحضارية.

وهي تعني سيكولوجيا فترة معينة تترتب عليها مقتضيات في السلوك جديدة لم يألفها من قبل.

وتمثل المراهقة من الوجهة الإجتماعية فترة انتقال من دور الطفولة المتصفة بالاعتماد على الآخرين إلى طور بلوغ مرحلة الالتفات إلى الذات على اعتبار أنها متميزة بما كانت عليه الطفولة المعتمدة على الغير اعتمادا كليا.

والمراهقة بمعناها الشامل تعني النمو والتطور الديناميكي عند الفرد.(1)

ولقد عرفها هوروكس 1962horrocks بأنها :

" الفترة التي يكسر فيها المراهق تصرفات الطفولة ليخرج الى العالم الخارجي ، ويلدا في التفاعل معه والاندماج فيه "2.

كما يرى مختار محي الدين " أن كلمة المراهق مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة الإنمائية المتوسطة بين الطفولة وبين سن الرشد ، وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ كي يصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات الإشتراك في المجتمع الكبير عن طريق العمل المثمر ، والإنتاج الذي يحافظ على بقاء هذا المجتمع (3)

¹ عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة : الدار العربية للعلوم ص 190، ط1 1994

² سعيدة محمد علي بهادر 1980 سيكولوجية المراهق دار البحوث العلمية الثالثة ص 74

³ محي الدين مختار 1982 : محاضرات في علم النفس الاجتماعي دوان المطبوعات الجامعية ص162

2- مميزات وخصائص النمو لمرحلة (15-18):

تجمع هذه المرحلة بين خصائص مرحلتي النضج والرشد حيث تختلف الخصائص البدنية والحركية والانفعالية في بداية المرحلة عن نهايتها، إذ يتعرض الفرد في بدا هذه المرحلة لعمليات التغير السريع وغير المستقر بدنيا وعقليا، ولكن يصل بالتدرج إلى مرحلة من النضج والواقعية ويزداد معها اهتمامه بالاستقلالية وتزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحيا ، اجتماعيا.

وتعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد وتطوير اتجاهاتهم الصحية والاجتماعية والمهارية⁽¹⁾

2-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق الجسم . كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا.⁽²⁾

وتزداد احتياجات الأفراد إلى الأنشطة لاكتساب اللياقة البدنية والحركية ، وكذا بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد.

2-2- النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي العصبي.

¹ ليلي عبد العزيز زهران: الأصول العلمية و الفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 226

² محمد حسن علاوي: بسلوكولوجية النمو للمربي الرياضي ص 132

وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إضافة إلى ذلك زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجماز والتمرينات الفنية.

2-3- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

تشير بعض الدراسات إلى النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية¹:

- 1 - ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله.
- 2 - تزداد الرغبة في المناقشة والمحاكات لذاتها، وخاصة مع الكبار تأكيداً للنزعة الإستقلالية .
- 3 - تتضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات
- 4 - ازدياد النزعة في الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- 5 - الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الإجتماعي وتغيير الأوضاع.
- 6 - الاهتمام ببحث الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب والمسببات، مما قد يصل إلى مستوى الشك مما قد يعوق الاتزان النفسي.
- 7 - زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر (مرحلة الحب الرومانسي) ويصاحب

¹ سطويسي احمد بسطويسي: أسس ونظريات الحركة ص 180

- زيادة الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس واختيار الألوان الملفتة للانتباه.
- 8 - زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد شلته وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة ما يتصل بها من أخبار الرياضة والجنس والملابس، وتميل الفتيات بصفة عامة إلى التحدث عن موضوعات مشكلات الزواج وإنشاء الأسرة.
- 9 - زيادة حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم، مما يؤثر في علاقاتهم بها.
- 10 - بدا الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل، أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة لفتيات.
- 11 - تتميز بطابع خيالي واتجاه نحو الفنون الجميلة والقراءة التي تساعد على تزويد الخيال
- 12 - ازدياد الميل واكتشاف البنية والمخاطرة والمغامرة والتجوال والترحال.
- 13 - الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه النشاطات المختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- 14 - القدرة على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة. وذلك لابتعاده عن الأنانية الذاتية.
- 15 - الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسان.
- 16 - حساسية زائدة إما بالهروب من الواقع وكبت الانفعالات، أو بالانطلاق المؤدي الى التهور الذي يعقبه التخاذل ولوم النفس بسبب الحاجة إلى تهدئة التوتر العصبي.
- 17 - الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية.
- 18 - الحاجة إلى رعاية كافية تضمن عدم تعرضه للأمراض والإصابات حتى تسهل نموه.

19 - الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء الى جماعة توفر له حاجته، التي تميز الكيان الفردي واستقلاله وطمأنينته.

20 - الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الإجتماعية اللازمة لحياته.

21 - الحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني مع من هم في سنه.

22 - الحاجة إلى فهم الإنفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والإرتباك والفشل.

23 - الحاجة إلى احترام التمييز والفردية وتقبلها.

24 - الحاجة إلى قراءة سير الأبطال والزعماء والقصص العاطفية والأحداث الجارية. (1)

2-4- النمو الفسيولوجي:

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم، فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود فكري وهذا دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية، الحسية والانفعالية للفرد، والتي تعمل على اكتمال شخصية الفرد المتعددة الجوانب. (2)

3- النشاط البدني الرياضي وجوانب نمو المراهقة :

¹ سطويسي احمد بسطويسي: نفس المصدر السابق ص 148-149

² سطويسي احمد بسطويسي 1996: أسس ونظريات الحركة - الطبعة الأولى - دار الفكر العربي مصر ص 183

أن إظهار التغيرات التي تطرأ على المراهق في مرحلة التعليم الثانوي (15-18 سنة) أمر هام جدا حيث يتبين لنا من خلال معرفتها ومعرفة التحولات التي تحدث للمراهق على المستوى الجسدي والنفسي والانفعالي والاجتماعي . وتظهر حاجات المراهقة كالحاجات جسمية واجتماعية ووجدانية والتي يمكن إشباعها عن طريق ممارسة النشاط البدني .

ويتفق الد رمان مع فرويد R-alderman –s_ Freud في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط ، ومن هذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية وأن يتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ، وبفضل اللعب والنشاط البدني يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ،ومحاولة تطويرها باستمرار، فاللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا (1).

3-1- النمو الجسدي والنشاط البدني :

أن النمو الجسدي عند المراهق يظهر في ناحيتين هما :

أ- الناحية الفيزيولوجية :

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين, ناحية فيزيولوجية تشمل نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية, والناحية الجسمية العامة والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن(2)، وينعكس ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الردفين وطول الساقين وتمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسدي وإكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتتمو العضلات والإطراف, ولا يتخذ النمو

¹ محمد محمد الافندي 1965: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية عالم الكتب القاهرة ص 444
2 سعدية محمد علي بهادر / سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - ط1 - 1980 - ص 141.

معدلا واحدا في سرعة النمو في جوانب الجسم، كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي¹

ب- الناحية المرفولوجية :

وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن.

وتزداد حاجة المراهق للنشاط البدني إذ أن التلميذ في معظم حصص اليوم الدراسي يكون ساكنا منتبها لدروسه وأبحاثه مما يجعل حصص التربية البدنية والرياضية متنفسا له ووسيلة لتخفيف حدة التوتر واسترخاء الأعضاء .

وفي هذا يقول كافيقولي cavigioli : " انه يفضل النشاط البدني إذ يحقق المراهق عن طريق التحرر من الضغوط الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يحرر طاقته ويعبر عن مشاكله ومطامحه كما يجعله يعطي

صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي"⁽²⁾

ونضيف فالرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى الحوار الجسدي والذي يسهل له التعبير المطلق عن مكوناته السيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزءا كبيرا منها همشته مادية الحضارة ، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمقومات التقليدية المفروضة وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر إحداث قطيعة ايجابية مع الحياة اليومية الروتينية ، ومن هنا فإن نشاطات التربية البدنية والرياضية تعمل على تنمية القدرة البدنية للمراهق عن طريق تقوية اجهزته العضوية المختلفة وتحسين لياقته واتزانه الحركي ، الذي يحقق للمراهق مزيدا من الاستقرار .

3-2- النمو النفسي والنشاط البدني :

¹ عبد الرحمن عيسوي / معالم علم النفس - دار النهضة العربية - بيروت - 1984 - ص 87.
Cavé glali(B) 1976 Psychologie du sport c ;a libraire j Grine paris p 91 2

النمو النفسي هو تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والإجتماعية التي يعيش فيها ، ويكون ذلك قادرا على تحمل الأزمات اليومية في الحياة ومصاعبها ، وتبدأ مشاكله النفسية بمجرد شعوره بالتغيرات المفاجئة مما يحدث له الشعور بالخلج والارتباك خاصة أمام الجنس الآخر مما يجعل تصرفاته الإجتماعية مشبوهة ، وكذلك تظهر في حساسية الفرد المفرطة ، وكثرة شكوكه وميله الى الانطواء و العزلة والتشاؤم وعدم إيمانه بالقيم الروحية والمثل العليا .¹

3-3- النمو الإجتماعي والنشاط البدني :

أن التأثيرات الإجتماعية تشكل شخصية الفرد وميوله وأخلاقه فهي تلعب دورا في حياة الفرد وسلوكه لدرجة إننا نستطيع أن نقول بحق أنها العامل الأول والاهم في صبغة تكوين الشخصية ، فالرغبة في التقدم الإجتماعي والاندماج في الجماعة عامل قوي لا ينبغي التغاضي عنه، كما أن نقص إشباع الحاجات الإجتماعية يؤدي بالمراهق عادة الى الهجوم والسلوك العدواني أو الى الانزواء والابتعاد عن الناس ، والانسحاب والتسليم و السلوك الهجومي يحقق الإشباع الإجتماعي أكثر من حالة الانطواء على النفس ، ولهذا السبب يجب على المدرس توجيه اهتمام اكبر لهؤلاء التلاميذ الذين يبدووا عليهم الميزاج السلبي⁽²⁾

ويذكر " الأفندي " أن الضغط الذي تولده النزوات الخمسة والعدوانية يمكن التحكم فيها و توجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته و بالتالي الاندماج قصد التكيف الإجتماعي⁽³⁾

¹ على محمد زكي 1983 : التربية الصحية بين النظرية والتطبيق الطبعة الثانية منشورات الكويت ص 25

² ليلي يوسف 1962: سيكولوجية اللعب والحركة الرياضية الطبعة الثانية المكتبة الانجلو مصرية ص 167

³ محمد محمد الأفندي نفس المرجع السابق ص 445

وبما أن إتقان النشاط البدني عامل مهم في التكيف الإجتماعي فأستاذ التربية البدنية والرياضية في إمكانه أن يساعد المراهقين على الوصول الى هذا العامل عن طريق خلق جو عمل جماعي في إطار إجتماعي عن طريق الإحتكاك بالأخر والتعامل معه في إطار ما يسمح به قانون الممارسة الرياضية التربوية .

4- السمات الشخصية لممارسي النشاط البدني الرياضي

4-1- السمة الإجتماعية :

هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن الرياضي محب للناس سهل المعيشة واجتماعي بدرجة كبيرة وفي هذه الدراسات دراسة شندي 1965 ودراسة جروفر 1966 ودراسة فرينر وجوت هايل 1966 ودراسة برمان 1967 ودراسة كجامي 1980 .⁽¹⁾ فالشخص الإجتماعي يتسم بالهدف و الاستعداد للتعاون مع الزملاء والاهتمام بالناس والثقة بهم ، والتكيف مع الآخرين ومثل هذه السمات تشير الى رغبة الفرد في أن يكون مقبولا من الآخرين في معظم المواقف ويفضل المواقف المرتبطة بالآخرين وهي سمات هامة للرياضيين .

4-2- سمة السيطرة:

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى الرياضيين ومن هذه الدراسات دراسة كوث 1958 وميري مان 1960 وتكلمان 1964 وجون سون 1966 وبيرترز 1969 وكين 1980 ومن اهم مظاهر هذه السمة لدى الرياضيين الثقة بالنفس ومحاولة التأكيد المتطرق بالذات (كالتباهي والتفاخر والزهو والغرور)، والقوة والعنف والعدوان والرغبة في السيطرة لا تتأثر فقط برغبة الفرد في السيادة على بيئته أو على الآخرين بل أيضا الرغبة في سيطرة الفرد على نفسه .⁽²⁾

¹ محمد حسن علوي علم النفس الرياضي ص 310

² محمد حسن علوي علم النفس الرياضي ص 311

4-2- سمّة الإنبساطية :

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمّة الإنبساطية من السمات التي تظهر لدى الرياضيين ومن هذه الدراسات دراسة تلمان 1964 ودراسة مايتج وستيمبيرج 1965 وفرنر 1966 وبرنر 1969 ودراسة كين 1980 ودراسة كجامي 1980 والإنبساطية مركب قدمه يونج 1933 لتفسير الاتجاهين الرئيسيين للشخصية وهما :

أ - الإتجاه الإنبساطي :

الذي يوجه الفرد نحو الخارج والعالم الموضوعي .

ب- الإتجاه الإنطوائي : الذي يوجه الفرد نحو الداخل والعالم الذاتي .

كما أن دراسة ازانك 1947 تشير إلى بعدين عريضين للشخصية وهما (الإنطواء والإنبساط والأتران) عدم الأتران ⁽¹⁾ فالشخص الإنبساطي هو الشخص الذي يتميز بحب النشاط والروابط الإجتماعية والإشتراك في الأنشطة الجماعية وحب تكوين اصدقاء وعلاقات اجتماعية ، ويتميز بالتفاؤل وسهل الاستشارة وحب المرح أما الشخص الإنطوائي فيميل للخجل والإنسحاب من المواقف الإجتماعية و الميل الى الإنعزال والإكتئاب والمزاج المتقلب .

ج- الإتزان الإنفعالي :

هناك بعض الاتجاهات المتضاربة التي أظهرتها بعض الدراسات التي حاولت التعرف على درجة هذه السمّة لدى الرياضيين ففي دراسة ويتج وستمبرج 1965 ودراسة بوث 1968 ودراسة كين 1980 تم التوصل إلى أن الرياضيين يتميزون بهذه السمّة ويظهرون مستوى منخفض من الملل في حين أشارت دراسة جون سون 1964 وريفر 1965 أن هذه السمّة لاتظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين ويمكن أن يظهر فيما يلي :

¹ محمد حسن علوي علم النفس الرياضي ص313

النضج الانفعالي ضبط الإندفاعات والاستجابات الجسمية ومستوى منخفض من الملل والتوتر العصبي والتحكم في الانفعالات في أوقات الشدة والنظرة التفاؤلية.

د- صلابة العود (قوة الشكيمة):

هناك بعض الدراسات مثل دراسة خرنر 1965 جوت هايل 1966 كروول 1980 التي تشير الى أن هذه السمة من السمات المميزة للرياضيين ويرى بعض العلماء أن عدم ظهور هذه السمة في بعض الدراسات الأخرى ويعتبر مراعاة للتساؤل خاصة، وأن عكس هذه السمة هي الطراوة (ليس العريكة) كنتيجة للنشاط الرياضي وخاصة المستويات الرياضية العالية ، التي تتميز بزيادة بذل الجهد والعمل الشاق .

ه- الخلق والإرادة :

يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن السمات الخلقية والإرادية تعتبر من أبرز سمات الشخصية الرياضية وقد قام هؤلاء العلماء بالعديد من الدراسات والبحوث المستفيضة في هذا المجال وخاصة بحوث روديك بوني ،كونان ويعرف بعض العلماء الخلق بأنه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد من حيث انه عضوي في جماعة فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس على بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة وتبدوا واضحة وشبه ثابتة ، أما الإرادة فتعني القدرة على حسن الصراعات الناتجة عن تعارض الأهداف باتخاذ قرار بعد تفكير ثم الكفاح في تنفيذ سبيل هذا القرار وعلى ذلك فان الإرادة تتمثل في قدرة الفرد على التغلب على المقومات الخارجية التي تعترض سبيله أثناء تحقيق هدف ما ¹

ويرى العلماء أن المظاهر الإرادية السمات الخلقية نظرا لأن الإرادة هي العمود الفقري للخلق ، كما أنها العامل المنظم في الخلق الذي يجمع مختلف العناصر في نسق معين كما يؤكدون أصحاب الإرادة القوية غالبا ما يكون اتجاههم الخلقى قوي والعكس صحيح .(2)

¹ محمد حسن علوي نفس المرجع السابق ص 379

² احمد زكي صالح1970: علم النفس التربوي مكتبة النهضة للتربية مصر 1، 3 ص 379

وتلعب السمات الخلقية والإرادية دوراً رئيسياً وهاماً في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الإرتقاء بمستوى قدرات الفرد و إستعداداته وقد أثبتت البحوث والشواهد المتعددة أن اللاعبين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية ويظهر بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يقدمون نتائج أقل من المستوى المتوقع بالرغم من حسن إعداداتهم للنواحي البدنية والمهارية والخطية .

5- أهمية النشاط البدني الرياضي للمراهق :

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية، التي تلعب دوراً هاماً في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي والاجتماعي.

وحسب العالمان الروسيان "فراز يارون و صاك" أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي. كما لاحظ الباحث النفساني "روتر" على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "سان لويس" بفرنسا، استنتج أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون.⁽¹⁾

ويتفق "ريتشارد أدلمان" مع "فروي" في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحول بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار.⁽²⁾ فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته،

2 - VAN SCHAGEN KH. – 1993 : Rôle de l'éducation physique dans le développement de la Personnalité p.u.f. paris - p 379

² محمد الأفندي 1965: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية- عالم الكتب- القاهرة- ص 444.

كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين. بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزون برغر" يؤكد على وجود ممارسة التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الإجتماعي للمراهق.

ومن خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحا على سلوكه النفسي الإجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان، بسبب الزيادة في سرعة الزمن الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، هذا مما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية الحركية بصفة عامة⁽¹⁾. هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة والتحمل، لأنها تعتبر أحسن مرحلة للتعليم المهارات الحركية، وتنمية القوة⁽²⁾.

¹ حمد عبد السلام زهران: مرجع سابق - ص 403.

² قاسم حسن حسين / علم التدريب الرياضي للمرحلة 4 - جامعة بغداد - العراق - ص 193

خلاصة:

إن الحاجة لفهم وإدراك القوى المؤثرة في الكائن الحي هي التي تدفعنا إلى توظيف مختلف العلوم في سبيل تحقيق غايات تسعى السياسات التربوية إلى بلوغها. وفي هذا المجال يأتي دور النشاط البدني الرياضي كأحد أوجه النشاط المتعددة للتربية في إبراز بعض الجوانب الهامة في النمو الفيزيولوجي النفسي والاجتماعي والانفعالي للفرد، من خلال المقاصد التي تسعى إليها التربية من خلال تحقيق النمو المتكامل والمتزن، ونضج في التفكير، وسرعة في اتخاذ القرارات ونمو الميول والاتجاهات المختلفة. وفي هذه المرحلة تظهر الفوارق بين الجنسين كما يتعرض المراهق في هذه الفترة لعدة صراعات نفسية واجتماعية تجعله يعيش في عالم غير الراشدين. وفي نفس الوقت يطمح إلى تحقيق حاجات متنوعة ومتعددة لذلك يجد العناية بهذه الفئة والعمل والحرص على توفير وإشباع هذه الحاجات بطريقة سليمة، ولعل التربية البدنية والرياضية إحدى الوسائل التي تحقق حاجات المراهق وتخفف من حدة صراعاته وبالتالي تحقيق ذاته ومنه توافقه النفسي الاجتماعي .

الفصل الخامس: التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد

- 1- مفهوم التوافق
- 2- مجالات التوافق
- 3- التوافق ومؤشراته
- 4- مظاهر ومؤشرات التوافق
- 5- العوامل الأساسية في أحداث التوافق
- 6- معايير التوافق
- 7- نظريات التوافق
- 8- قياس التوافق النفسي الاجتماعي

خلاصة

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 والإجتماعي ، وإذا انعدمت عملية التوافق ، فإن ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات ، وحالات من التوتر والإحباط تعرقله في بلوغ أهدافه ، وتحقيق مطالبه وحاجاته النفسية والإجتماعية وتتفق اغلب 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 1859م للنشوء والارتقاء، وقد استعير وعدل من قبل علماء النفس وسموه بالتوافق، ويؤكد على كفاح الفرد بالبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي والإجتماعي)⁽¹⁾.

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

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

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

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⁽¹⁾.

ويعرف - كمال دسوقي 1974 - التوافق بأنه " إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه ، بما يحقق الرضا عن النفس ، والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة ، ويكون الفرد متوافقا إذا هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات ، وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الغير أيضا ، ففي الموقف التوافقي ثلاثة عناصر : الفرد و حاجاته من البيئة أو الإمكانيات والظروف المتيسرة له ، والآخرين الذين يشاركونه الموقف ، ولا غنى عن استرضائهم إلى جانب استرضاء نفسه أيضا"⁽²⁾.

ويرى - احمد زكي بدوي 1987 - إن التوافق 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 تسيير جوانب الحياة الإجتماعية⁽³⁾ .

وتعرف - لندا دافيدوف - التوافق بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات و متطلبات البيئة⁽⁴⁾.

¹ احمد محمد عبد الخالق 1993: اصول الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الاسكندرية . ص14 .

² عبد الحميد محمد الشاذلي 2001 :الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الاسكندرية. ص71.

³ عبد الحميد شاذلي 2001: ص 380 .

⁴ ترجمة سيد الطواب محمود عمر . 2000 : ص 157.

ويرى بعضهم أن التوافق حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية و متطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما ، بمعنى أن الفرد يشبع رغباته وفقا لما يرتضيه المجتمع⁽¹⁾ ويشير كمال دسوقي 1974- أن التوافق يستهدف الرضى عن النفس والراحة والاطمئنان للنفس نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين⁽²⁾. ويمكن القول أن مفهوم التوافق هو من المفاهيم الشائعة الاستخدام ، إلا انه لم يستقر بعد على تعريف محدد، فقد استخدم بمعاني متعددة ، حيث نجد هناك خلطا بين مفهوم التوافق والتكيف و الصحة النفسية ، وفيما يلي نوضح العلاقة بين مفهوم التوافق وهذه المفاهيم :

1-1- التوافق و التكيف :

هناك خلط بين هذين المفهومين إلى حد المطابقة ، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي ، فهو مصطلح مقتبس من علم البيولوجيا ، فالتكيف حسب - Cluckhon & Mourer - عبار عن سلوك يجعل الكائن حيا وصحيا ، وفي حالة تكاثر ، 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⁽³⁾.

والتكيف مفهوم أو مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا ، ويعني بصفة عامة ، قدرة الكائن الحي على التلاؤم ، والتأقلم مع البيئة ، ويتجلى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة ، مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار والبقاء⁽⁴⁾.

ويقول - كمال دسوقي 1971 - " أن التوافق عموما هو تكيف الشخص في بيئته الإجتماعية في مجال مشكلاته الحياتية مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته ومجتمعه

¹ محمد ايت موحى عبد اللطيف الغربي 1998: مجلة سلسلة علوم التربية العدد 8. ص 73.

² نفس المصدر السابق ص 385 .

³ محمد عبد الظاهر الطيب 1994 : مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الاسكندرية بدون ط ص 83

⁴ مجلة سلسلة علوم التربية 1998 : نفس المصدر السابق ص 71.

معايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلفية ، وينطوي التكيف على كلمة أعم من التوافق " (1).

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 للإلتزامات الإجتماعية عملية توافقية ، وتصبح عملية تغير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف (2). 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 و النبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها.

التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية ، وخض التوتر النات عن اثارها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع ، أمل السلوك التوافقي ، فيتحدد باعتبارات اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولاً (3).

وهذا يعني أن التكيف يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات بعلاقته مه البيئة التي يعيش فيها ، وقد يحدث تحويلات في كيانه لمواجهة المشكلات وصعوبات مفروضة عليه في البيئة ، أما التوافق فهو مفهوم خاص بالانسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته

1 نفس المصدر السابق ص 42.

2 نفس المصدر السابق ص 57 .

3 أحمد محمد حسن صالح وآخرون 2000: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مركز الاسكندرية للكتاب ط1 ص 27 .

ومواجهة مشكلات حياته من توترات واحباطات وصولا الى الرضا النفسي. فالتوافق اذا مفهوم انساني فقط⁽¹⁾ .

ويتبين لنا من خلام ما سبق مدى التداخل الواسع بين مفهوم التكيف والتوافق. كما ينكشف مكن التمايز بينهما ، ففي التكيف يتلقى الكائن الحي التغيير بتأثير من البيئة ، أما التوافق فان الانسان يغير ويتغير ذلك أن توافق الانسان ليس مجرد تكيف نفسه بتغيرات البيئة ، فهو قد يغير البيئة لتلاءم توافقه، لذا فكلما توافق أكبر اشارة للتكيف. وعلية فالشخص الذي يسلك سلوكا يرضي المجتمع. ولكنه يتعارض مع ما يؤمن به ، فهو شخص متكيف ، لكنه غير متوافق باعتبار أن التوافق عملية نفسية بنائية.

1-2- التوافق والصحة النفسية:

هناك أيضا ارتباط كبير قد يحصل الى حد الترادف - في بعض الأحيان - بين التوافق والصحة النفسية ، ولعل السبب في ذلك يرجع الى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا مع المواقف البيئية والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتعه بالصحة الجيدة . وحسب - عبد العزيز القوسي - فالصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة عند الانسان. الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية⁽²⁾.

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

ويشير - عبد العلي الجسناي 1994 - بقوله أن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ، ونع البيئة الإجتماعية ، وهذا بدوره يؤدي الى حياة خالية من التآزم

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

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

³ كمال ابراهيم مرسي 1997 : المدخل الى علم الصحة النفسية . ص 90.

والاضطراب ، والفرد في هذه الحالة يكون راضيا عن نفسه متقبلا لذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا ، بل يسلك سلوكا يتسم بالاتزان والتوازن . كما يعرف الصحة النفسية آخرون " أنها قدرو الفرد على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا يؤدي الى التمتع بحيات خالية من التأزم ز الاضطراب مليئة بالتحمس ، ويتقبل 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 فالانسان المتوافق توافقا شاملا في كل المجالات يعتبر متمتعا بالصحة النفسية ، أي يمكن يمكت اعتبار الصحة النفسية كمفهوم أشمل من التوافق ، ومنه نستنتج أن الشخص المتوافق مع نفسه المتقبل له ولامكانياتها ، والمتوافق مع الآخرين بحيث يقيم علاقات مرضية معهم ، ينتج عن هذا شعوره بالرضا والاطمئنان والراحة النفسية ، مما يجنبه التعرض لحالات القلق والتوتر الشاذ ، فأنا نطلق على هذا الشخص أنه متمتع بالصحة النفسية ، أما اذا عجز الفرد عن إقامة هذا التوائم والانسجام بينه وبين بيئته وبين نفسه ، قيل بأنه سيئ التوافق أو معتل الصحة النفسية.

2- مجالات التوافق:

تتعدد مجالات التوافق ، فنجد منها التوافق العقلي والتوافق الدراسي ، والتوافق المهني والتوافق الجنسي ، والتوافق الزوجي والتوافق السياسي أو الاقتصادي أو الديني ، يكون ذلك تبعا لتعدد مواقف حياة الفرد ، الا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن بعدا التوافق الأساسيان هما البعد الشخصي والبعد الاجتماعي ، على اعتبار أن

¹ سهير أحمد كامل 1999: سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة -مركز الاسكندرية للكتاب ص 16 .

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

تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها الى بعضها لتشكل عناصر البعدين الشخصي والإجتماعي⁽¹⁾

2-1 - التوافق النفسي:

وينظر الى التوافق على أنه القدرة على النظر الى النفس بشكل واقعي وموضوعي ، ويتقبل نقاط القوة والضعف على حد سواء ، والعمل على تنمية قدرات الفرد واستعداداته الى أقصى حد يمكن الوصول اليه أو تحقيقه⁽²⁾.

ويشير - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 - أن التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية منتجة في حدود قدراته واستعداداته ، أما ان عجز ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيء التوافق.⁽³⁾

أما - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - فيقول أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها . والشعور بقيمتها ، واثباع الحاجات ، والسلم الداخلي ، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف ، والسعي لتحقيقها وتوجيه الس ص وك، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية ، والتوافق لمطالب النمو في مرحلة المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي⁽⁴⁾.

أما - لازاروس Lazarus - 1969 - فيقول أن التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة⁽⁵⁾.

ويتمثل التوافق النفسي في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الشخص وذاته ، وأساس تكوين العلاقة هو الرضا عن الذات ومعرفة قدرتها وإمكانياتها وطموحاتها ، والاحساس بالأمن ، وتحقيق التناسق في السلوك⁽⁶⁾. ومنه نخلص الى ان التوافق النفسي يشير الى

¹ عبد الحميد محمد الشاذلي 2001 : نفس المصدر السابق . ص 51 .

² رمضان محمد القذافي 1998: الصحة النفسية والتوافق المكتب الجامعي الحديث. ص 112 .

³ مجدي أحمد محمد عبد الله 1996: الاضطرابات النفسية للاطفال الاعراض والاسباب والعلاج - دار المعرفة الجامعية ص 264

⁴ عبد الحميد محمد شاذلي 2001 : نفس المصدر السابق ص 20

⁵ رمضان محمد القذافي 1998 : نفس المصدر السابق ص 109

⁶ جابر نصر الدين 1998: مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية - ص 753 .

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 الإجتماعية بشكل يرضي مطالب الطرفين⁽¹⁾.

2-2 - التوافق الإجتماعي:

وينظر الى التوافق الإجتماعي من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالاتجاه الإجتماعي يشير الى أن الفرد ينقاد للجماعة واطاعة أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية قصد المحافظة على تماسكها ووحدتها ، فهذا الامر يعتبر أسلوبا ايجابيا للتوافق في حين أن الخروج عن طاعة الجماعة ومحاولة الاضرار بها يعتبر مظهرا من مظاهر سوء التوافق.⁽²⁾

ريشير - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - الى أن التوافق الإجتماعي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين ، اذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ، مما يساعد على ذلك عقد صيالات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والايثار، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته الى الآخرين ، والعمل على اشباع حاجاتهم المشروعة، ويجب أن لا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.⁽³⁾

أما - عبد المطلب أمين القريطي 1998 - فيقول أن التوافق الإجتماعي يشير الى حسن التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته وأعرافه و تقاليده ، وطوائفه وجماعاته وأفراده.⁽⁴⁾

ويشير أيضا الى حسن التوافق مع الآخرين في المجالات الإجتماعية التي تقوم على العلاقات الحوارية بين الأفراد منها ، الاسرة ، المدرسة ، المهنة... كما يتضمن نجاح

¹ رمضان محمد القذافي 1998 : نفس المصدر السابق ص 109 .

² رمضان محمد القذافي 1998 : نفس المصدر السابق. ص 113 .

³ عبد الحميد محمد شاذلي 2001 : نفس المصدر السابق ص 52 .

⁴ عبد المطلب أمين القريطي 1998 : في الصحة النفسية دار الفكر العربي - القاهرة - ص 64 .

الفرد في عقد علاقات اجتماعية مرضية ، يرضى هو عليها والآخرين بها ، ويسعد الطرفان لها وتنتم هذه العلاقات بالتعاون والحب ، التسامح والاحترام .⁽¹⁾

فالتوافق الإجتماعي هو تلك العمليات التي يحقق بها الفرد نوعا من التوازن في علاقاته الإجتماعية التي يستطيع من خلالها اشباع حاجاته في حدود ثقافة المجتمع.⁽²⁾

ومن جهة اخرى فهو قدرة الفرد على ان يغير سلوكه كي ينسجم مع غيره من الافراد ، و خاصة باتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الإجتماعية ، أو عندها يواجه مشكلة خلوقه أو يعاني صراعات نفسية تقتضي معالجتها أن يغير من عاداته ، ذلك كي يوائم الجماعة التي يعيش في كنفها.³

ومن هنا نخلص بأن التوافق الإجتماعي يعني الالتزام بثقافة وعادات المجتمع التي يتشربها الفرد في عملية التنشئة الإجتماعية .⁽⁴⁾

وبعد تعرضنا لكلا الاتجاهين في تعريف التوافق يمكننا اعتبار الاتجاه التكاملي لكل من - ثورب وكلارك - Clark & Thorpe - الذي يجمع بين كل من التوافق النفسي و التوافق الالنفسي والتوافق الإجتماعي معا للوصول الى أن التوافق هو الشعور النسبي بالرضا ، والاشباع الناتج عن حل صراعات الفرد في محاولاته للتوفيق بين رغباته وظروفه المحيطة.⁵

1 أحمد محمد عبد الخالق 1993 : اصول الصحة النفسية . ص 35.

2 محمد مصطفى أحمد 1996 : التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية- المكتب الجامعي الحديث. ص 11 .

3 مجدي أحمد محمد عبد الله 1996: نفس المصدر السابق ص 251 .

4 أحمد محمد حسن صالح وآخرون 2000 : نفس المصدر السابق ص 28 .

5 مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990 : الصحة النفسية والتفوق الدراسي - دار النهضة ص 82 .

3- التوافق ومؤشراته (مظاهره)

1-3 التوافق السوي:

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

فالفرد المتوافق يستطيع مواجهة الصراعات والعقبات بطريقة بناءة ليحقق بذلك اشباع حاجاته ، وهذا ما يؤكد أيضا - سميث - Smith - في قوله : " توافق الفرد يعني وجود قدر من الرضا القائم على أساس واقعي ، كما يؤدي هذا في المدى الطويل الى التقليل من الاحباط ، القلق ، التوترالذي يتعرض له الفرد ، والفرد حسب هورني - K.Horny - يحاول أن يتجه نحو الناس أو ضدهم أو يبتعد عنهم:

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

- والذي يكون ضد الناس ، فانه يرى الكراهية في جميع الأفراد المحيطين به ، ويعد للحرب كي يهزم الآخرين.

- أما المنسحب فيسلك سبيلا دفاعيا كالاعتزال ، ويسعى الى الاشباع في عالمه الخاص .

والتوافق السوي يتطلب استخدام هذه الأنماط الثلاثة استخداما مناسباً 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 التواصل الجيد والمباشر للفرد ببيئته بقصد اشباع حاجاته وهو يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان ، نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين،

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

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

ولا يحتاج ذلك لأكثر من التعرف على حاجات النفس واستطلاع امكانيات البيئة وحسن التعامل مع الغير. (1)

1-3-1 سوء التوافق:

يعني سوء التوافق فشل الانسان في تحقيق انجازاته واشباع حاجاته. ومواجهة صراعاته ، ومن ثم يعيش الفرد في الأسرة والعمل أو المدرسة في حالة عدم انسجام وتناغم . (2) ويرى -أحمد محمد حسن وآخرون 2000 - أن سوء التوافق قد يكون حالة دائمة أو مؤقتة ، تظهر في عجز الفرد واخفاقه في حل مشكلاته اليومية وخاصة الإجتماعية اخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه ، أو ماينتظره هو من نفسه.(3)

أما - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - فيشير بقوله " إذا عجز الفرد عت اقامه التوائم والانسجام بينه وبين نفسه قيل أنه سيء التوافق " . (4)

ويعرف - حامد عبد السلام زهران 1977 - سوء التوافق بأنه " الانحراف عما هو عادي ، وهنا الأمر فيه خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع ، وهذه الحالة تتطلب التدخل لحماية المجتمع منه " . (5)

ويشير - فرج عبد القادر طه 1980 - ان هناك سوء التوافق الإجتماعي ، ويتمثل في عجز الفرد عن مجارات القوانين الجماعية ومعاييرها ، أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس ، سواء كان اخوته ، زملائه ، ووالديه.... وهناك سوء التوافق النفسي ويبدو في عدم رضا الفرد عن نفسه أو استصغاره اياها أو احتقاره لها ، أو عدم الثقة فيها.

1 كمال دسوقي 1974 : علم النفس ودراسة التوافق - ص 379 .

2 صالح حسن الدايري 1999: ناظم هاشم العبيدي الشخصية والصحة النفسية . ص 55 .

3 أحمد محمد حسن 2000 : نفس المصدر السابق ص 29 .

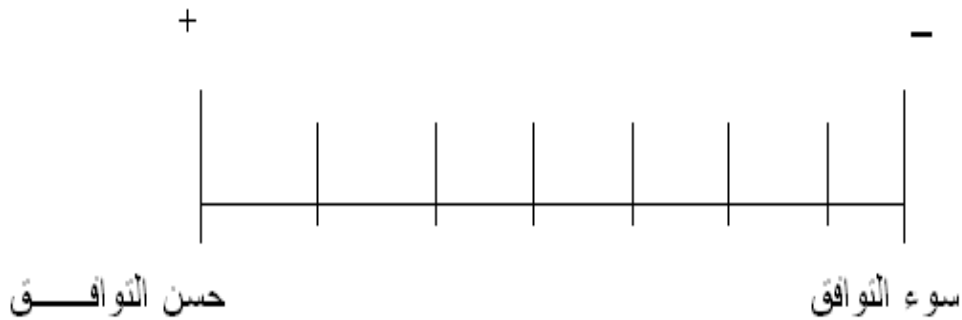
4 عبد الحميد محمد شاذلي 2001: نفس المصدر السابق ص 67.

5 حامد عبد السلام زهران 1977 :الصحة النفسية والعلاج النفسي - ص 11.

ويقول - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - أن الشخص السيء التوافق يكون ثائرا على المجتمع أو هاربا منه أو عالة عليه ، أو عاجزا عن مسايرته.
وحسب - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 - فإن سوء التوافق العام يتخذ مظاهر شتى ودرجات تختلف شدة وعنفا نذكر منها:

- قد يبدو في صورة انحراف خفيف أو سلوك مضطرب لا يكاد يوصف بالشذوذ
- أو يبدو في صورة مشكله سلوكية كقضم الأظافر ، والتبول اللا ارادي ، أو العناد أو الكذب أو مثل ما يحدث للمراهقين كالتمرد الشديد أو الانطواء على النفس.
- أو يبدو في صورة أشد عنفا كالامراض النفسية أو الانحرافات الجنسية أو الادمان والاجرام.

وأخطر ضروب سوء التوافق هو الامراض العقلية ، تلك الامراض التي تجعل الفرد غريبا عن نفسه وعن الناس ، خطرا على نفسه وعلى الناس ، مما يضطر المجتمع الى عزله و الاشراف على علاجه.
ومن خلال ماسبق ذكره يمكننا أن نتصور التوافق على أنه متصل كمي كالموضح بالشكل التالي:



(التمثيل البياني رقم (2) مأخوذ من مدحت عبد اللطيف 1990. ص 85) 1

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 وانجاب الأطفال وتربيتهم، وتحقيق النجاح في اختيار المهنة ، بالإضافة الى الاشباع الناجح للطلبات والطموحات ومنه فاذا ما استطاع الفرد أن يحقق كل هذا اطلق عليه أنه شخص متوافق ، وان لم ينجح في ذلك عانى من سوء التوافق. (1)

4 - مظاهر ومؤشرات التوافق :

4-1- النظرة الواقعية للحياة:

كثيرا ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاشي ، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين تعساء رافضين كل شيء ، وهذا مايشير الى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية ، وفي المقابل نجد أشخاصا ، يقبلون عن الحياة كل ما فيها من أفراح وأحزان ، واقعيين في تعاملهم مع الآخرين ومقبلين الحياة بسعادة ، ويشير هذا الى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الإجتماعي الذي ينخرطون فيه. (2)

4-2- المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:

الشخص السوي لديه القدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع الموقف حتى يحقق التوافق ، وقد يحدث التعديل نتيجة لتغيير طرء على حاجات الفرد وأهدافه أو بيئته ، كما أنه يعدل من سلوكه بناءا على الخبرات السابقة ، ولايكرر أي سلوك فاشل لا معنى له. (3)

4-3- مدي 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 دائما يجلب له الرضى بخلاف الفرد الذي يحلم

1 مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990 : نفس المصدر السابق. ص 85 .

2 صالح حسن الداھري ، ناظم هاشم العبيدي 1999:الشخصية والصحة النفسية . ص56 .

3 سهير كامل أحمد 1998:نفس المصدر السابق . ص 29.

بأكثر مما يستطيع ، فلا يشعر بالسعادة، ويكون في حالة احباط دائما ، وبالتالي يشعر بعدم الرضا اذا فأفضل طريقة وأفضل وسيله لتحقيق الاستقرار النفسي أن يحقق الفرد أهدافا تتفق مع ميوله وامكاناته المادية والمعنوية. (1)

4-4- مستوى طموح الفرد:

الفرد المتوافق تكون طموحاته عادة في مستوى امكانات تحقيقه ، فيسعى من خلال دافع الانجاز ليحقق مطامعه المشروعة في ضوء امكاناته ، في حين نجد الفرد الذي يعاني من الانهيار ، أو يعاني من عدائية للحياة هو شخص غير متوافق . (2)

4-5- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته ، وأن يتحكم فيها وفي انفعالاته تجاه المواقف المختلفة ، وأن يتحكم أيضا في حاجاته ورغباته ، فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع اشباعها ، فيؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى إستحالة تحقيقها ، فهو لذلك يستطيع أن يوجه سلوكه الوجهة الصحيحة طبقا لخطة مستقبلية يصفها لنفسه على أساس ما يتوقعه من نجاح . (3)

4-6- الراحة النفسية:

من المعروف أن الاكتئاب والقلق والاحباط والصراع أو مشاعر الذنب أو الوسواس كله تؤدي الى سوء التوافق والى عدم الراحة النفسية ، ولذلك فمن سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي الى سوء توافقه ، ولذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلا على تكيفه وتوافقه . (4)

1 أحمد محمد حسن صالح وآخرون 2000 : نفس المصدر السابق . ص 15 .

2 فرج عبد القادر طه 1980: سيكولوجية الشخصية المعوقة للانتاج في التوافق المهني والصحة النفسية . ص 16.

3 مصطفى فهمي 1987: نفس المصدر السابق ص 50 .

4 فوزي محمد جبل 2000: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ص 73 .

4-7- الاحساس باشباع الحاجات النفسية:

حتى يتوافق الفرد مع نفسه ، ومع الآخرين ، فان أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن حاجاته مشبعة، ويتمثل ذلك في احساسه بالأمن ، وبالقدرة على الانجاز ، وبالحرية والانتماء ، وإذا ما أحس الفرد بعدم الاشباع حتى ولو كان ذلك وهما ، فانه يقترب من سوء التوافق(1)

4-8- العلاقات الإجتماعية:

من المؤشرات التي تدل على توافق الانسان هي علاقته الإجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة ، يتفاعلوا معهم ويتحمل المسؤولية الإجتماعية ويحقق التعاون البناء ، كما أنه يحظى بحب الناس له ، وحبه اليهم ، لأن الانطواء والانعزال ، والبعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف والتوافق السلسم ، وهي سمة الانسان اللاسوي .(2)

4-9- الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة :

فالفرد المتوافق والمتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتحلى بمجموعة من قيم المتثلة في الامانة والصدق و الوفاء والاخلاص ، وتظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية ، وفي تعامله مع الآخرين ، وهذه القيم والاخلاق الفاضلة تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية المتوافقة . (3)

¹ محمد عبد الظاهر الطيب 1994: نفس المصدر السابق ص 33 .

² فوزي محمد جبل 2000 : نفس المصدر السابق.. ص 77.

³ أحمد محمد صالح 2000 : نفس المصدر السابق .ص 15

4-10- الثقة بالنفس وبالآخرين:

تعتبر الثقة بالنفس وبالآخرين مظهرا من مظاهر التوافق والتمتع بالصحة النفسية، فالفرد المتوافق لا يتشك في كل شيء الا بالقدر الذي تقتضيه الطبيعة ، فالشك المعقول أمر طبيعي ، وكذلك الثقة بالآخرين وخصوصا منهم أهل لهذه الثقة مظهرا مهما من مظاهر الصحة النفسية حتى تصبح تواسلا وجدانيا وتفاعلا اجتماعيا دائما . (1)

4-11- 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 الحابطة دليل على الاضطراب الانفعالي . (2)

4-12- مفهوم الذات:

تعد هذه السمة من السمات التي تتسر الى توافق الفرد أو عدم توافقه ، فإذاغ كان مفهوم الذات يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون كان متوافقا ، وإذا كان مفهوم لديه متضخما أدى به الى الغرور والتعالي ، مما يفقده التوافق مع الآخرين ، كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدني عن الواقع ادراك الآخرين له ، وهنا يتسم سلوكه بالدونية وبتضخيم ذوات الآخرين ، ويؤدي به هذا أيضا الى يوء التوافق. (3)

4-13- القدرة على العمل والانتاج الملائم:

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الانتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية ، اذ كثيرا ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصيات هددتها الصراعات ،

1 احمد محمد صالح 2000 : وآخرون نفس المصدر السابق ص 16 .

2 سهير كامل أحمد 1999: نفس المصدر السابق . ص 22.

3 صالح حسن الداھري - ناظم هاشم العبيدي 1999 : نفس المصدر السابق . ص 59.

واستنفذت طاقتها المكبوتة كما أن قدرة الفرد على احداث تغييرات اصلاحية في مجتمعه وبيئته دليلا على توافقه وتمتعته بالصحة النفسية.(1)

5- العوامل الأساسية في احداث التوافق:

هناك عدة عوامل تتدخل لتجعل الفرد متوافقا نفسيا و اجتماعيا ، نذكر أهمها:

1-5 الدوافع:

الدافع هو حيل داخلية جسمية أو نفسية ، توترية تثير السلوك في ظروف معينة ، وتتواصل حتى تنتهي الى هدف معين ، فاذا لم يتحقق هذا الأخير، فان الفرد يبقى في حالة توتر ، فسير دوافع الانسان الفطرية والاجتماعية والشعورية واللاشعورية نحو تحقيق أهدافنا من العوامل الفعالة في احداث التوازن بشتى أبعاده ، واشباع هذه الدوافع يتوقف على مايتوفر لدى الفرد من أساليب تيسر له اشباع دوافعه الملحة ، وتتوقد كذلك على فكرة الفرد عن نفسه ، وذلك بما يتميز به من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة ، والدافع مرتبط ارتباطا قويا بالتوافق ، اذ هو سلسلة من الخطوات تهدف الى هدف معين ، ولا تنتهي الا بالوصول الى الغاية المنشودة ، وبهذا يتحقق التوافق .(2)

2-5 الحاجات :

ان ما يولد الدافع هو الحاجة الى اشباع الحاجات بمختلف أنواعها لتحقيق الراحة النفسية ، ومن البين هذه الحاجات نذكر:

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

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

2 عباس محمود عوض 1996 : الموجز في الصحة النفسية . ص55 .

الحاجات المفسية الوجدانية: وهي تسعى الى تحقيق التوازن والتكامل النفسي ، كالحاجة الى الأمن ، التقدير والاحترام ، الحب ، الاحساس بالحرية ، واشباع الدوافع والميول والرغبات...

الحاجات الإجتماعية: وهي حاجات تسعى لتحقيق التكيف والتوافق الإجتماعي ، كالحاجة الى تكوين علاقات اجتماعية ، والحاجة الى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية ، والحاجة الى المحافظة على الأخلاق والعادات الإجتماعية . (1)

فإشباع كل مهذه الحاجات أمر ضروري للغاية ، فإشباعها يسام في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي ، وفي حالة ما اذا تعسر اشباعها ، فإن الفرد بلا شك يحأول ايجاد أية وسيلة يشبع بها حاجته ، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع ، فتختل بذلك عملية التوافق . (2)

3-5 ان تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له اشباع حاجاته الملحة:

لأشك أن المهارات والعادات انما 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 ، ويتعامل بها مع غيره من الناس ، في مجال الحياة الإجتماعية ، ولهذا يؤكد - فرويد - على أهمية السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل من حيث تكوين شخصيته ، ففيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه ، لأن هذا الأمر يتأثر بالجو الإجتماعي الذي تربي فيه الفرد من حيث توفر الحنان والدفء العاطفي والسعور بالأمن من جانب الوالدين أم لا ، ومنه فان خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة المتأخرة . (3)

1 فيصل محمد عبد الزراد 1997 : مشكلات المراهقة والشباب . ص 20 .

2 حامد عبد السلام زهران 1997 : نفس المصدر السابق ص 33 .

3 مصطفى فهمي 1987: نفس المصدر السابق . ص 36 .

4-5 أن يعرف الفرد نفسه:

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

- أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته ، بحيث تأتي رغباته واقعية ممكنة التحقيق .
- أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته، ذلك أنه ذلك أنه إذا ما عرف هذه الإمكانيات والقدرات ، فإنه لا يرغب في شيء لا تسمح هذه القدرات والإمكانات بتحقيقه، أما إذا كان جاهلاً بها ، فإن رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقه ، فتترتب عن ذلك عوامل التوتر والإحباط الذي يعد عاملاً من عوامل اختلال التوافق .⁽¹⁾

5-5 تقبل الفرد لنفسه:

إن فكرة رضا الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه ، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة، فإن 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 لإحباطات تجعله يشعر بالعجز وال فشل، فقد بينت دراسة " جابر عبد الحميد جابر" أن المجموعة الأقل رضا عن نفسها تميل إلى عدم الاتزان في حياتها الانفعالية ، كما كانت أقل توافقاً في حياتها المنزلية إذا ما قرنت بالمجموعة الأكثر تقبلاً لذاتها .⁽²⁾

1 محمد مصطفى زيدان- بدون سنة- السلوك الاجتماعي للفرد و اصول الارشاد النفسي ص 220 .

2 ابراهيم أحمد أبو زيد 1987 : سيكولوجية الذات والتوافق. ص 214 .

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 ،اذما انتقل الى بيئة جديدة يغير 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 مرنا ، و العكس صحيح (1).

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 لكثرة الاتجاهات في تفسير الطبيعة الإنسانية والسلوك الإنساني فقد ظهرت العديد من المعايير عن طريقها نستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده ويتفق كل من احمد عزت راجح(2) وعباس محمود العقاد(3) في أن هناك أربعة معايير هي:

6-1- المعيار الإحصائي:

وهو نظرة موضوعية، لا تصدر أحكامها قيمة على السواء أو الشذوذ، الشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحنى الإعتدالي وبعبارة أخرى فان الشخص السوي حسب هذا المعيار من لا ينحرف عن المتوسط أو الشائع " يتطلب هذا المعيار أن تكون الأدوات التي نقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها حتى يمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا، كما أن هذا المعيار يصلح لتقييم الأشياء

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

2 احمد عزت راجح 1976 : اصول علم النفس الطبعة العاشرة مطبعة النهضة المصرية الاسكندرية ص 541، 546 .

3 عباس محمود عوض 1984: الموجز في الصحة النفسية الطبعة الخامسة دار الفكر العربي القاهرة ص 235 .

المحسوسة كالتطول مثلا، بينما يصعب عنه قياس بعض بسمات الشخصية أو بعض الاتجاهات وما إلى ذلك".

6-2- المعيار المثالي:

وهو عبارة عن أحكام قيمية 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 أحكامنا، وذلك أن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا، كما إننا كأشخاص لسنا بالمثاليين حسب هذا المعيار، فكيف يمكننا الحكم على أشخاص آخرين بالمثالية أو غيرها.

6-3- المعيار الحضاري:

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

6-4- 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 المتوافقين 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 الأربعة يضيف فرج عبد القادر طه⁽¹⁾.

¹ سعد جلال 1970 : في الصحة العقلية والامراض النفسية والفعلية والانحرافات السلوكية دار المطبوعات الحديثة الاسكندرية ص 397 .

6-5- المعيار الطبيعي:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ هو الذي يناقضها وهكذا فإن هذا المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية وذلك أن ما هو طبيعي في مجتمع ما قد يكون عكس ذلك في مجتمع آخر ، ويرى فرج عبد القادر طه أن المعيارين المثالي والإحصائي يعتبران أهم المعايير المستخدمة والأكثر قبولاً، واشملها في وصف السواء والشذوذ وأكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية⁽¹⁾.

ونعود بعد هذا العرض إلى القول بان الصعوبة في فهم الإنسان وتباين سلوكه بين الحين والآخر ، ولسببته 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 اللاسواء بل يوضع في الاعتبار هذه المحكات جميعاً 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 و الجروح و العدوى والخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد

¹ سعد جلال نفس المصدر السابق ص 25. 26 .

وترجع اللبانات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين ، مندل ، وجالتون ، كالمان ، وغيرهم ...⁽¹⁾

7-2-2- النظرية النفسية :

7-2-1- نظرية التحليل النفسي :

يشير فرويد -أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في قوة الأنا ، 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 الإنطوائية وميولنا الإنبساطية ، وهذا يتطلب ضرورة التكامل بين العمليات الأساسية 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 المتوافقة لا بد وأن تتسم بالثقة والإستقلالية ، والتوجه نحو الهدف ، الإحساس الواضح بالهوية ، القدرة على الألفة و الحب ⁽²⁾.

7-2-2- 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 الإستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ، ولقد اعتقد " J.B.Watson &B.F Skinner" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها ولقد رفض كل من "

1 مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990: الصحة النفسية والتفوق الدراسي . ص 86 .

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

H.Mahoney & Bandura " تفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ، وأوضح كل من 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 المتوافق (1).

7-3- 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 الغنسان (2).

ويشير " روجرز " أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الإحتفاظ ببعض الخبرات الإنفعالية 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 سلوكاته ، أما التوافق فهو يحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصورة التي تكون الذات ، وخبرات الكائن الحقيقية وبهذا يصبح يفكر بواقعية دون أن يشعر بالتهديد والقلق ، ويرى - روجرز - أن معايير التوافق تكمن في الإحساس بالحرية ، الإفتتاح على الخبرة والثقة بالمشاعر الذاتية . (3)

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. (4) وعليه قام - ماسلو Maslow - بوضع عدة معايير للتوافق تتلخص في الآتي :

1 مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990: نفس المصدر السابق. ص 86 .

2 حامد عبد السلام زهران نفس المصدر السابق ص88

3 نعيمة الشماخ 1987: الشخصية- .ص50

4 عبد الحميد شاذلي 2001 : الصحة النفسية والتوافق النفسي.ص71.

الإدراك الفعال للواقع ، قبول الذات، التلقائية، التمرکز حول المشكلات المهمة ، الإهتمام الإجتماعي القوي والعلاقات الإجتماعية السوية ، الشعور باللاعداوة تجاه الإنسان .(1)

كما يؤكد - بيرلز f-perls - على اهمية الوعي بالذات وتقبلها و الوعي بالعالم المحيط وتقبله ، ومنه فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها الى الاخرين (2) .

7-4- النظرية الإجتماعية :

و يشير اصحابها ان هناك علاقة بين الثقافة وانماط التوافق ، فقد ثبت ان هناك إختلاف 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 النظرية ان الطبقات الإجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ ارباب الطبقات الإجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي ، كما اظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية ، في حين قام ذوا الطبقات الإجتماعية العليا والراقية بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي ، واظهروا ميلا اقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيه ،ومن اشهر اصحاب هذه النظرية نجد - فريز، دنهام ، هولنجنزهايد ، ردليك.(3)

ونخلص الى ان كل هذه المحاولات التي بذلت من اجل التنظير لتفسير ظاهرة التوافق يجب ان ننظر اليها بنظرة تكاملية تضم كل النظريات ، أو وجهات النظر المختلفة ، بمعنى انه لا يجب ان يخضع تفسير سوء التوافق أو حسنه الى احدى النظريات فقط ، فالانسان هو محصلة تفاعل بين العديد من القوى ، فالتوافق البشري ليس من السهولة بالقدر الذي يجعلنا نفسره من زاوية دون اخرى سواء كان في سوءه أو سوائه.

1 مجلة سلسلة علوم التربية 1998:ص75.

2 . عباس محمود عوض 1996 : نفس المصدر السابق ص 93.

3 مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990: نفس المصدر السابق ص 93.

8- 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 ، بحيث كل قسم يتكون من ستة أجزاء كل جزء يحتوي على 15 عبارة ، أما بالنسبة للتوافق العام فهو عبارة عن المجموع الكلي للأقسام .

8-1- ابعاد الشخصية التي يقيسها المقياس :

يتكون المقياس من قسمين :

8-1-1- القسم الأول: التوافق الشخصي

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

أ- إعتقاد المراهق على نفسه :

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

ب- إحساس المراهق بقيمته :

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

ج- شعور المراهق بحريته :

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

د- شعور المراهق بالإنتماء :

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

م- تحرير المراهق من الميل :

أي أنه لا يميل إلى الإنطواء أو الإنعزال ، ومثل هذا المراهق لا يستدل النجاح الواقعي في الحياة ، والتمتع به ، فالنجاح المتخيل أو متوهم وما يسبقه من تمتع جزئي غير دائم ، والشخص الذي يميل إلى الإنفراد يكون عادة حساسا و وحيدا ، مستغرقا في نفسه .

و- خلو المراهق من الأعراض العصبية :

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

8-1-2- القسم الثاني : التوافق الإجتماعي

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الإجتماعي ، وهو يتضمن النواحي

التالية :

أ- إعراف المراهق بالمستويات الإجتماعية :

أي أنه يدرك حقائق الآخرين وموقفه 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 أحكاما برضا .

ب- إكتساب المراهق للمهارات الإجتماعية :

أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة ، كما أنه يبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم ، ويتصف مثل هذا المراهق بأنه لبق في معاملاته مع

معارفه ومع الغرباء مثل هذا الشخص يتميز بأنه ليس أنانيا يرفع الآخرين ويساعدهم .

ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع :

أي أنه لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم ، أو عصيان الأوامر أو تمييز ممتلكات الغير وهو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملته 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 وإحترام أفراد الأسرة ، وهذه العلاقات لا تتنافى مع الدين من سلطة على المراهق وتوجيه سلوكه .

م- علاقات المراهق في المدرسة :

أي أن المراهق متوافق مع المدرسة ، فهو يشعر بأن مدرسيه يحبونه ، يستمتع بزمالة قرائنه ، ويجد بأن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله ، وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الفرد بأهمية وقيمته في مقر تعلمه .

و- علاقات المراهق في البيئة المحلية :

أي أن المراهق متوافق 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 الى مفهوم التوافق واهم الاتجاهات النفسية والاجتماعية والتكاملية ، وعوامل التوافق وخطواته وعوائقه ومعاييره ، وبذلك نستخلص بأن عملية التوافق عملية معقدة وهي غاية يسعى الانسان طوال حياته لتحقيقها من اجل ان يعيش في سلام مع نفسه ومجتمعه .

ويرجع بناء عملية التوافق الى فترات مباشرة من عمر الانسان لذا يركز علماء النفس الى الاهتمام اكثر بالطفل والمراهق باعتبارها مراحل حرجة في حياة الانسان .

الباب الثاني

الجانب

التطبيقي

الفصل السادس : منهجية البحث

- 1- المنهج المتبع
 - 2- الدراسة الاستطلاعية
 - 3- المجتمع وعينة البحث
 - 4- أدوات جمع البيانات
 - 5- كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث
 - 6- الأساليب الإحصائية
- المستعملة

1- المنهج المتبع :

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 يتناوله الباحث .

و نظرا لطبيعة موضوعنا و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها، و تحديد العلاقة بين عناصرها (الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي التربوي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق و تفسيرها و تحليلها، و استخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها " مصطفى حسن باهي " "..... يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية و الإجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة و علمية للظاهرة المدروسة، و وصف الوضع الراهن و تفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، و لا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات و تبويبها، و إنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث

تصنيف البيانات و الحقائق، و تحليلها تحليلًا دقيقًا و كافيًا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة....¹

2 - الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، و هي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها².

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

و بناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة إستطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه .

¹ مصطفى حسن باهي : 2000 الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة .، ص83)
³ محي الدين مختار : 1995 بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر . ص47)

- التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياسي الاتجاهات والتوافق النفسي الاجتماعي) و

ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

أ - وضوح البنود وملائمتها 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 تفادي الصعوبات

و العراقيل 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 الثانويات إذ قمنا بالخطوات التالية :

أولاً :

زيارة إستطلاعية لمديرية التربية لولاية تيسمسيلت، و هذا قصد التعرف على عدد

ثانويات وأماكن توزيعها على مستوى بلديات ودوائر الولاية وعدد تلاميذ المرحلة

الثانوية، حيث تم إختيار أربع ثانويات(ثانوية 11ديسمبر تيسمسيلت، ثانوية محمد سراي

لرجام ، ثانوية الشيخ حجاز لرجام ، ، ثانوية عبد القادر ساردو برج بونعامة)

ثانياً :

و قمنا بعدها بزيارة إستطلاعية لثانوية 11 ديسمبر بتيسمسيلت قصد التعرف على

مختلف الظروف التي تمارس فيها التربية البدنية والرياضية ومدى الإقبال عليها من

طرف التلاميذ ونسب الإعفاءات من أجل اخذ فكرة على الأقل عن استجاباتهم للاختبارات التي سوف تطبق عليهم فيما بعد .

3 - المجتمع و عينة البحث :

يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي إختيار مجتمع البحث و العينة، و من 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 إختيارها وفق قواعد و طرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا¹ .

و على هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية، تم إختيار عينة منهم عشوائية لكن مع مراعاة المستوى والجنس (الأولى ثانوي ، الثالثة ثانوي)، يقدر عددهم بـ **140 تلميذ وتلميذة**، من بينهم 70 تلميذ (35 ذكور ، 35 إناث) سنة أولى ثانوي و 70 تلميذ (35 ذكور ، 35 إناث) ثالثة ثانوي، وتم اختيار مستويي سنة أولى وسنة ثالثة للأسباب التالية :

¹ كامل محمد المغربي : 2002 أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الإجتماعية، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الطبعة 1. ص139

- النظرة الجديدة لدى تلاميذ مستوى الأولى ثانوي للنشاط البدني الرياضي واختلاف أهدافه وبرامجه عن المرحلة المتوسطة ، وبالتالي اكتساب اتجاه جديد نحو ممارسة النشاط البدني ولهذا الغرض تم اختيار عينة من هذا المستوى .

- تغير اتجاه تلاميذ مستوى ثالثة ثانوي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضل بكالوريا تربية بدنية، مما يؤدي إلى اكتساب اتجاه جديد نحو الممارسة الرياضية وهذا من خلال الملاحظة الميدانية ولهذه الأسباب تم اختيار العينة .

يتوزع أفراد العينة و البالغ عددهم **140 تلميذ وتلميذة** على كل من الثانويات التالية :
(ثانوية **11ديسمبر تيسمسيلت**، ثانوية **محمد سراي لرجام** ، ثانوية **الشيخ حجاز لرجام** ، ثانوية **عبد القادر ساردو برج بونعامة**)

* و الجدول التالي يوضح التوزيع المكاني لعينة الدراسة :

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

المجموع	السنة أولى ثانوي		السنة ثالثة ثانوي		العينة المجال المكاني
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
34	07	07	10	10	ثانوية 11ديسمبر تيسمسيلت
40	10	10	10	10	ثانوية محمد سراي لرجام
36	10	10	08	08	ثانوية الشيخ حجاز لرجام
30	08	08	07	07	ثانوية عبد القادر ساردو برج بونعامة
140	35	35	35	35	المجموع

ب- المجال المكاني :

لقد شرعنا في هذه الدراسة إنطلاقاً من تحديدنا لموضوع البحث و المشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك إبتداءً من أواخر شهر ماي 2007، و هذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف، و قبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل، و قد تم تكوين الإطار النظري للدراسة في حدود أواخر شهر مارس 2008، أما فيما يخص الجانب الميداني فقد تم الإنطلاق فيه بحلول شهر افريل 2008 ، و هذا بموافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة (مقياسي الاتجاهات والتوافق النفسي الاجتماعي)، و التأكد من صدق و ثبات الأداة بعد الحصول على موافقة المحكمين بدرجة كبيرة (أنظر في الملاحق) ، و القيام بعملية التجريب و إعادة التجريب أثناء الدراسة الإستطلاعية .

بعد إعادة جمع المقياس الموزع على عينة الدراسة قمنا بفرز النتائج و وضعها في جداول من أجل تحليلها و عرض نتائجها، إنتهاءً بمرحلة مناقشتها، و قد إمتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا إلى غاية شهر ديسمبر 2008 .

4 – أدوات جمع البيانات :

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث إنتقاء الأداة المناسبة لذلك، و من المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع البحث .
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه، و عدم الخروج عن أطره العريضة¹.

¹إحسان محمد حسن: سيكولوجيا المحارة و الضغوط الاجتماعية وتغير القيم، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، بدون طبعة.1982ص65

و منه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها للباحث حل المشكلة، و قد إستخدمنا في بحثنا هذا ما يلي :

4 - 1 - مقياس كينيون للاتجاهات :

4 - 1 - 1 - وصف مقياس الاتجاهات :

- مقياس كينيون لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والذي وضعه في الأصل جيرالد كينيون واعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" والذي يتألف من ستة أبعاد ويحتوي على 54 عبارة .

قد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني (النشاط الرياضي) يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا وأوضح معنى ، كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة وهذه الفئات الفرعية أو المكونات توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباينة تختلف من فرد لآخر ، وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العلمية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد استطاع كينيون إن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي على النحو التالي :

1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية .

2-النشاط البدني للصحة واللياقة

3-النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة .

4-النشاط البدني كخبرة جمالية.

5-النشاط البدني لخفض التوتر.

6-النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

و على المجيب أن يجيب على كل عبارة بوضع علامة (x) في الخانة الموجودة أمام كل عبارة التي يراها تنطبق عليه أو لا تنطبق .

5 – كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث :

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة 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 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 المصرية حيث تم إيجاد معاملات ثبات أبعاد الصورة العربية للمقياس بطريقة إعادة التطبيق بعد 4 أسابيع على 50 تلميذة من الصف الثاني بإحدى مدارس محافظة القاهرة وأشارت النتائج إلى تميز أبعاد المقياس بمعاملاتها ثبات عالية نسبياً وتراوح ما بين (0.75، إلى 0.89) ، كما تم إيجاد معاملات ثبات الصورة العربية للمقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد اسبوعين على 50 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالجزيرة وتراوحت معاملات ثبات المقياس ما بين (0.88، 0.92).

و بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على (20) تلميذ وتلميذة من أفراد العينة الإجمالية، حيث إختارنا 10 ذكور و10 إناث من ثانوية 11 ديسمبر بتيسمسيلت بحيث طبقنا عليهم المقياس كمرحلة أولى وبعد أسبوعين أعدنا تطبيق نفس المقياس على نفس أفراد العينة. 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 .

5 - 1 - 1 - الثبات :

يعتبر ثبات الإختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الإختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الإتساق، و إستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس الاتجاهات الذي أعد صورته العربية محمد حسن علاوي، و المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته و ملائمته لموضوع الدراسة، و كان ذلك عن طريق معامل الارتباط لسبرمان(الرتب) .

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

¹(مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة . 1993، ص152)

5-1-2- الصدق:

لغرض التأكد 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 هو بيينه الجدول رقم (02).

5-1-3 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 في دراسات من نفس الاتجاه وأعطى موضوعية اكثر للدراسة .
و لتوضيح الخطوات السابقة أكثر هناك الجدول التالي :

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

الأبعاد	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	20	0.71	0.84
النشاط البدني للصحة واللياقة	20	0.79	0.88
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	20	0.87	0.93
النشاط البدني كخبرة جمالية.	20	0.86	0.92

0.96	0.94	20	النشاط البدني لخفض التوتر
0.94	0.90	20	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي

ثانيا - حساب معامل الصدق :

لقد تم إستنتاج معامل صدق المقياس إنطلاقا 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 الموضوعية 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 الموضوعية، و هذا لكل فرد في العينة كما يبينه الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة.

الآراء	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
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 المقياس :

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا 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 المقياس :

الجدول رقم(04) يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية

عدد العبارات	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الإيجابية	الأبعاد
8	49، 39 ، 19،	29 ، 25 ، 20 ، 17 ، 11	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
11	36 ، 27 ، 6	47 ، 40 ، 32 ، 23 ، 18 ، 15 ، 10 ، 4	2- النشاط البدني للصحة واللياقة
9	38، 22 ، 13 ، 1	53 ، 50 ، 42 ، 28 ، 7	3-النشاط البدني كخبرة توتر مخاطرة
9	-----	41 ، 35 ، 33 ، 30 ، 14 ، 8 ، 3 ، 48، 45،	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
9	54، 31	51، 44 ، 37 ، 26 ، 21 ، 16، 12	5- النشاط البدني لخفض التوتر
8	52، 46، 24، 5	43، 34 ، 9، 2	6- النشاط البدني للتفوق الرياضي

و طبقا لهذا النظام فإن أقصى و أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس

كما يلي :

$$* \text{ أعلى درجة للمقياس} = 54 \times 5 = 270$$

$$* \text{ أدنى درجة للمقياس} = 54 \times 1 = 54$$

6 - 2 - مقياس التوافق النفسي الاجتماعي :

6- 2- 1- وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والذي وضعه في الأصل كلارك وينجز وارنست وشورب ولويس وقد خصص للمرحلة المتوسطة كاختبار للشخصية في منطقة كاليفورنيا واعد صورته العربية "الدكتور عطية هنا" ليناسب البيئة المصرية .

ويذكر معد 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 وبنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة وهكذا ف وهكذا 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 كالآتي :

القسم الأول: التوافق النفسي

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

التالية:

- أ- اعتماد المراهق على نفسه
- ب- إحساس المراهق بقيمته
- 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 تنطبق عليه أو لا تنطبق .

6-2-2 - 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 :

6-2-3 - 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 "حسين دالي" بتطبيق هذا الاختبار على عينة من المراهقين كفيافي البصر أثناء إعداده لرسالة الماجيستر و حصل على معدلات الثبات التالية :

- التوافق النفسي 0.855

- التوافق الاجتماعي 0.889

- التوافق العام (النفسي الاجتماعي) 0.913

و بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على (20) تلميذ وتلميذة من أفراد العينة الإجمالية، حيث إختارنا 10 ذكور و 10 إناث من ثانوية 11 ديسمبر بتيسمسيلت بحيث طبقنا عليهم المقياس كمرحلة أولى و بعد أسبوعين أعدنا تطبيق نفس المقياس على نفس أفراد العينة.

6 - 2 - 3-1 - الثبات :

يعتبر ثبات الإختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الإختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الإتساق، و إستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعد صورته العربية الدكتور عطية هنا، و المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته، و ملائتمه لموضوع الدراسة، و كان ذلك عن طريق معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى و بين نتائج الاختبار في المرة الثانية ، فإذا أثبتت الدرجات في الاختبارين 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
0.86	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	0.82	اعتماد المراهق على نفسه
0.78	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.	0.83	خلو المراهق من الأعراض العصبية
0.89	علاقات المراهق في المدرسة .	0.64	شعور المراهق بحريته

¹ (مقدم عبد الحفيظ : 1993 الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة . 1993، ص152)

0.80	علاقات المراهق في البيئة المحلية	0.75	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد
------	----------------------------------	------	-------------------------------------

6 - 2 - 3 - 2 - الصدق:

إن صدق الإختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من اجل 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 التربيعي 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 الإختبار على البيئة في النواحي المقابلة لهذه الأجزاء وقد تم الحصول على تقديرات المدرسين على استمارة 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
0.92	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	0.90	اعتماد المراهق على نفسه
0.88	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.	0.91	خلو المراهق من الأعراض العصبية
0.94	علاقات المراهق في المدرسة .	0.80	شعور المراهق بحريته
0.89	علاقات المراهق في البيئة المحلية	0.86	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد

طريقة تقدير درجات المقياس :

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لإيجابية و سلبية العبارات، أي أنه تعطى

الدرجات (1) على الإجابة الموجبة والدرجة (0) 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

كما يلي :

1- بالنسبة للتوافق النفسي :

$$60 = 60 \times 1 = \text{أعلى درجة للمقياس} \checkmark$$

$$0 = 60 \times 0 = \text{أدنى درجة للمقياس} \checkmark$$

2- بالنسبة للتوافق الاجتماعي :

$$60 = 60 \times 1 = \text{أعلى درجة للمقياس} \checkmark$$

$$0 = 60 \times 0 = \text{أدنى درجة للمقياس} \checkmark$$

3- التوافق النفسي الاجتماعي :

$$120 = 120 \times 1 = \text{أعلى درجة للمقياس} \checkmark$$

$$0 = 120 \times 0 = \text{أدنى درجة للمقياس} \checkmark$$

التصحيح :

لقد تم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة (x) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضوعية 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 وتتلاءم مع تحليل النتائج وهي اختبار "t" إذ يعتبر الطريقة التحليلية الاحصائية المثلى لدراسة الفروق بين المتوسطات كما لديه خواص وقواعد تخدم موضوع بحثنا .

وكذا استخدمنا "معامل الارتباط" للتعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين متغيرين أو 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 و هي 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 و يعنى إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط¹.

7 - 1 - 2 - الانحراف المعياري :

¹ (محمود السيد أبو النيل: 1987 الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 ، ص101)

يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى إنسجام العينة .¹

يحسب المتوسط الحسابي و الإحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

$$\bar{X} = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$
$$S = \sqrt{\frac{\sum F_i (X_i - \bar{X})^2}{N}}$$

7 - 1 - 3 - النسبة المئوية :

- استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الإستطلاعية وكذا

تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث .

$$\% = \frac{100 \times \text{الدرجة}}{\text{الدرجة العظمى}}$$

7-2 - الإحصاء الإستدلالي : ويتضمن الأساليب التالية :

7 - 2 - 1 - معامل الارتباط بيرسون :

و يستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، وتمت الإستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي .

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة :

¹ (مقدم عبد الحفيظ : 1993 الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة . 1993، ص71)

$$R = \frac{n \cdot \text{مج} \cdot (ق1 \cdot ق2) - (\text{مج} ق1) (\text{مج} ق2)}{[(مج ق1)^2 - 2 \cdot \text{مج} ق1 \cdot \text{مج} ق2 + (مج ق2)^2]^{2/1}}$$

7 - 2 - 2 - الإختبار التائي (ت) T -test :

ويستخدم هذا الأسلوب، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين .

يحسب الإختبار التائي T -test وفق المعادلة :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

6 - 2 - 3 - معامل الثبات (α كرومباخ) :

- تم إستعمال معامل الإرتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من

خلال توظيف القيم في المعادلة التالية :

$$\alpha = \frac{2r}{1+r}$$

حيث: α : معامل الثبات كرومباخ
 r : معامل الإرتباط بين قيم نصفي البعد
 1 و 2: ثوابت

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية بالإستعانة بنظام (SPSS) الإحصائي .

الفصل السابع: عرض و تحليل النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل و مناقشة

نتائج الدراسة الميدانية

2- الإستنتاج العام

3- خاتمة و إقتراحات

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري، و تحديد منهجية البحث و وسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث و ذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية و هذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدھا، وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض و تحليل نتائج المقاييس المطبقة على العينة، و كان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقاييس الدراسة و تفرغ نتائجھا، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل و مناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة، إلى أن نصل للإستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة للبحث مع بعض الإقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة .

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

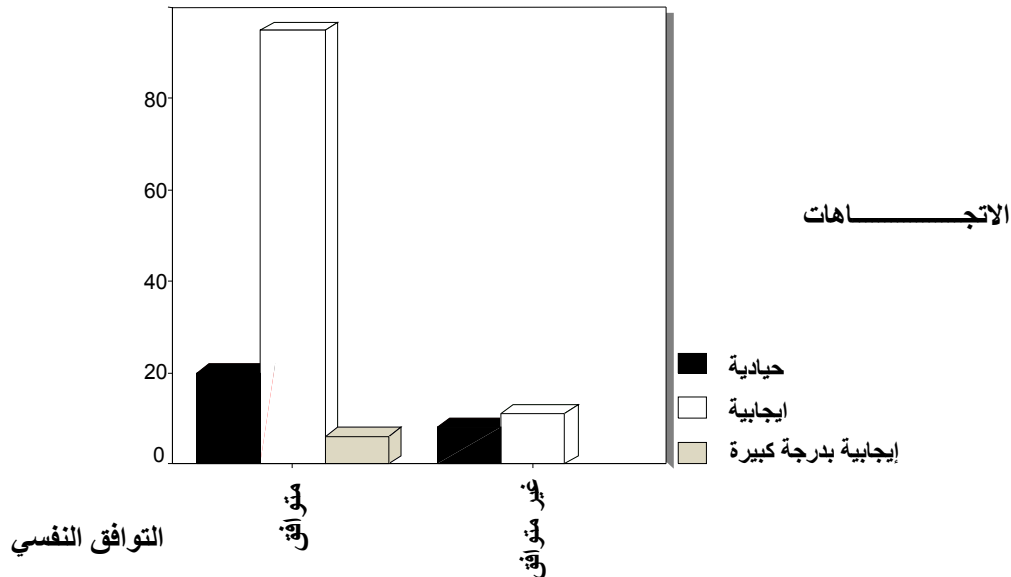
تنص الفرضية الأولى على : وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

1-1- إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي.

الجدول رقم (07) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني

الرياضي حسب توافقهم النفسي.

المجموع	اجبائية درجة كبيرة		اجبائية		حيادية		سلبية		سلبية درجة كبيرة		الإتجاهات التوافق النفسي	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
متوافق	100%	121	05	06	78,5	95	16,5	20	00	00	00	00
غير متوافق	100%	19	00	00	57,9	11	42,1	08	00	00	00	00
المجموع	100%	140	04,3	06	75,7	106	20	28	00	00	00	00



الشكل البياني رقم (03): الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي

يتضح من خلال الجدول رقم (07) والذي يمثل النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 75.7% لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حيث يتصدره المتوافقون نفسيا بنسبة 78.5% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا بـ 57.9% ، مقابل نسبة 20% ممن ابدوا استجابة حيادية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا بـ 42.1% أما نسبة المتوافقين نفسيا فقدت بـ 16.5% ، و سجلت نسبة 04.3% ممن لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 05% من المتوافقين بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا بـ 00% ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة وسلبية عن إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي.

ومنه يتبين أن المراهقين لديهم إستجابات مختلفة لإتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي بالنسبة للمتوافقين نفسيا وغير المتوافقين .

وهو ما يؤكد على وجود فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية حسب التوافق النفسي كما يبينه التمثيل البياني رقم (03)

وما يؤكد وجودهاته الفروق إحصائيا بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (08) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T بين

إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
		X_1	S_1					
متوافق	121	186,15	20,69	2.42	1.96	138	0.05	توجد دلالة
غير متوافق	19	173,73	20,94					

تبين لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسياً على مستوى الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي قد بلغ عند المتوافقين 186.15 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 20.69 أما عند غير المتوافقين فقد كان 173.73 و بإنحراف معياري قدره 20.94 .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسياً كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (186.15 < 173.73) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (20.94 < 20.69) ، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 2.42 فقد كانت أكبر من الجدولة أي (2.42 < 1.96) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) وهي درجة تثبت وجود دلالة لصالح اصحاب المتوسط الحسابي الأكبر مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات

المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي لصالح ذوي التوافق النفسي المرتفع على حساب ذوي التوافق النفسي المنخفض .

ومن خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي، نستنتج أن هناك وجود فروق ذات دلالة ، وهو ما يؤكد ثبوت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي، وعليه كل ما كان التوافق النفسي عالي كل ما كان الاتجاه ايجابي ومنه فالتوافق النفسي يؤثر في إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي .

يرى كمال الدسوقي في كتابه علم النفس ودراسة التوافق 1972 أنه بناء شخصية الفرد اتفاقاً مع دوافعها للعيش ، وتحدي لقوى العقل وإستعدادات الذكاء للتعليم والتفكير والإدراك لمجموعات العالم الخارجي المحيط به والداخلي الذي تبعث من باطنه ثم الإستجابة لكل ذلك بأليات الجهاز العصبي الذي يديره، والمخ كجهاز توجيه وإدارة وفي هذا البعد المتعلق بالتوافق النفسي الذي يحدد شاكلة اتجاهاته¹

¹ كمال الدسوقي 1972 : علم النفس ودراسة التوافق ط 2 ، دار النهضة العربية بيروت ص 7 ، 8 .

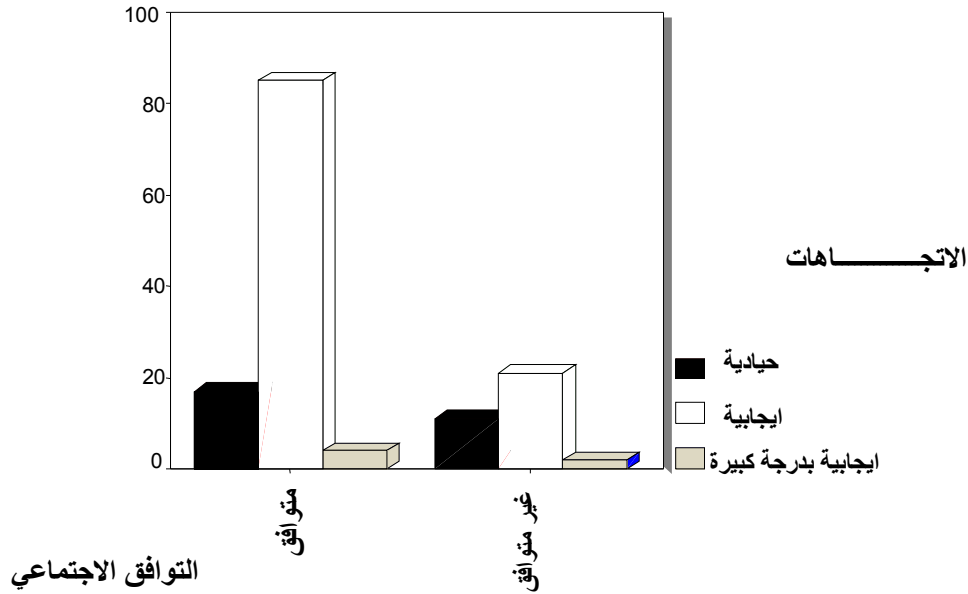
2-1- إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم

الإجتماعي.

الجدول رقم (09) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني

الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.

المجموع		ايجابية بدرجة كبيرة		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات التوافق الإجتماعي
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
%100	106	03,8	04	80,2	85	16	17	00	00	00	00	متوافق
%100	34	05,9	02	61,8	21	32,4	11	00	00	00	00	غير متوافق
%100	140	04,3	06	75,7	106	20,00	28	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم (04): الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق الإجتماعي

يتضح من خلال الجدول رقم (09) والذي يمثل النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 75.7% لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي

حيث يتصدره المتوافقون اجتماعيا بنسبة 80.2% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا بـ 61.8% ، مقابل نسبة 20% تبين استجابة حيادية على الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين اجتماعيا بـ 32.4% أما نسبة المتوافقين اجتماعيا فقدرت بـ 16% ، و سجلت نسبة 04.3% لدى اصحاب الاستجابة الايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 05.9% من غير المتوافقين اجتماعيا بحيث قدرت نسبة المتوافقين اجتماعيا بـ 03.8% ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة وسلبية عن إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.

و منه يتبين أن معظم المراهقين لهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية حسب التوافق الإجتماعي .

وهو ما يؤكد على عدم وجود فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية

والرياضية حسب التوافق الإجتماعي كما يبينه التمثيل البياني رقم (04)

وما يؤكد عدم وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (10) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T

لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
		X_1	S_1					لا
متوافق	106	185,66	19,74	1.18	1.96	138	0.05	توجد
غير متوافق	34	180.73	24.78					دلالة

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمتوافقين واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي قد بلغ عند المتوافقين 185.66 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 19.74 أما عند غيرالمتوافقين فقد كان 180.73 و بإنحراف معياري قدره 24.78 .

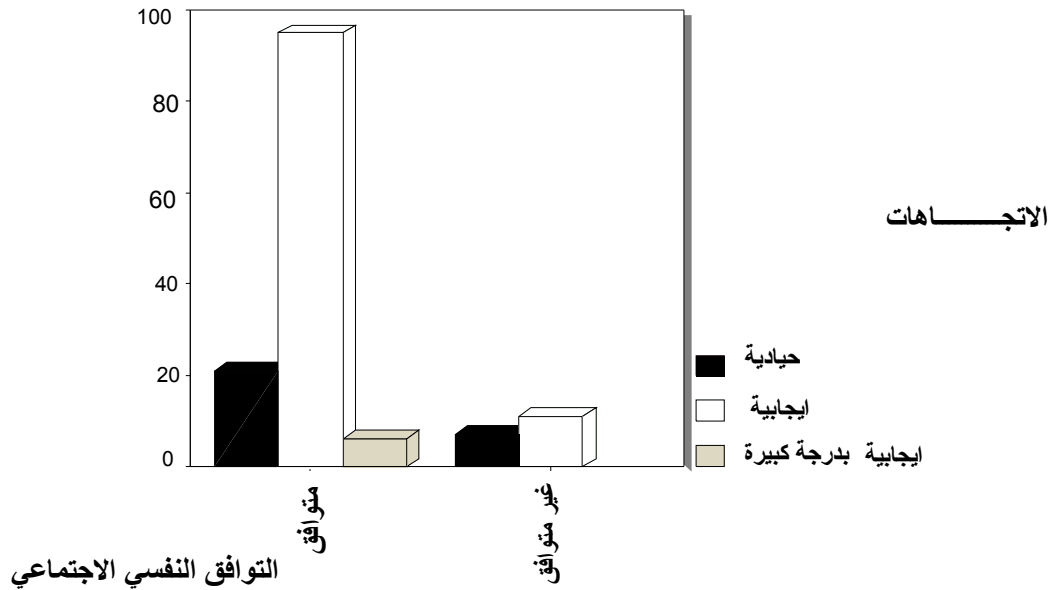
ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين اجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي ($185.66 > 180.73$) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي ($24.78 > 19.74$)، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 1.18 فقد كانت اصغر من المجدولة أي ($1.18 > 1.96$) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (138) وهي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي

من خلال ماتقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي ومنه فالتوافق الإجتماعي لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي.

1-3- اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم العام (النفسي الإجتماعي).

الجدول رقم (11) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع		ايجابية بدرجة كبيرة		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات التوافق النفسي الإجتماعي
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
%100	122	04,9	06	77,9	95	17,2	21	00	00	00	00	متوافق
%100	18	00	00	61,1	11	38,9	07	00	00	00	00	غير متوافق
%100	140	04,3	06	75,7	106	20	28	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم (05): الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي

يتضح من خلال الجدول رقم (11) والذي يمثل نسب الاستجابة لإتجاهات

المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي لأكبر نسبة من

المبحوثين والمقدرة بـ 75.7% لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط

البدني الرياضي حيث يتصدره المتوافقون نفسيا و اجتماعيا بنسبة 77.9% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا بـ 61.1 % ، مقابل نسبة 20% لديهم استجابة جيادية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا واجتماعيا بـ 38.9% أما نسبة المتوافقين نفسيا و اجتماعيا فقدرت بـ 17.2% ، و سجلت نسبة 04.3% لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 04.9% من المتوافقين نفسيا و اجتماعيا بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا اجتماعيا بـ 00% ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة وسلبية عن إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

ونستنتج منه أن معظم المراهقين تختلف طبيعة استجاباتهم لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية حسب التوافق النفسي الإجتماعي .

وهو ما يؤكد وجود فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية

حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبينه التمثيل البياني رقم (05)

و ما يؤكد وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (12) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T

لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
		X_1	S_1					
متوافق	122	186,45	20,17	2.98	1.96	138	0.05	توجد دلالة
غير متوافق	18	171,00	22,81					

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي قد بلغ عند المتوافقين 186.45 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 20.17 أما عند غير المتوافقين فقد كان 171.00. و بإنحراف معياري قدره 22.81.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي ($186.45 > 171$) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي ($22.81 > 20.17$)، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 2.98 فقد كانت أكبر من المجدولة أي ($2.98 > 1.96$) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة مما يؤكد ثبوت صحة الفرضية الأولى المقترحة في بداية الدراسة و التي يتناولها هذا

المحور و بالتالي نقبل الفرضية التي تشير إلى وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي وهذا ما تؤكدته دراسة محمد حسن علاوي في كتابه موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين إذ يرى انه من المفترض أن النشاط البدني الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة إجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات إجتماعية معينة وعلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي يسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس⁽¹⁾.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

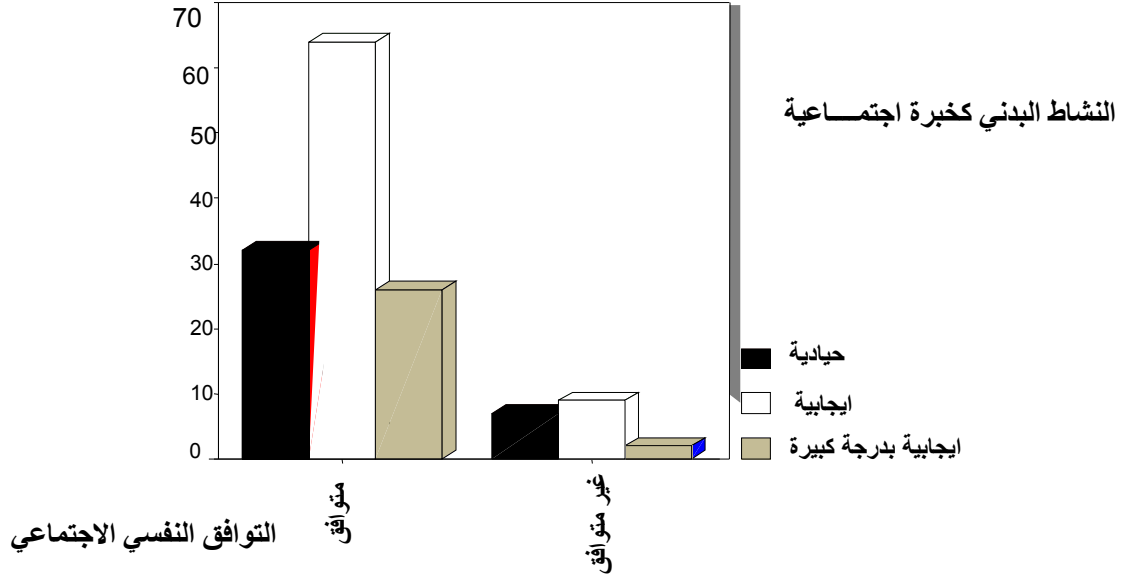
تنص الفرضية الثانية على : وجود فروق بين أبعاد إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

أولاً: إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم (13) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع	اجيائية بدرجة كبيرة		اجيائية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات التوافق النفسي الإجتماعي	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
%100	122	21,3	26	52,5	64	26,2	32	00	00	00	00	متوافق
%100	18	11,1	02	50	09	38,9	07	00	00	00	00	غير متوافق
%100	140	20,00	28	52,1	73	27,9	39	00	00	00	00	المجموع

¹محمد حسن علاوي - موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين - ص 444 - 445



الشكل البياني رقم (06): الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية حسب توافقهم النفسي الاجتماعي.

يلاحظ على الجدول رقم (13) والذي يمثل نسب الاستجابة لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية حسب توافقهم النفسي الاجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 52.1% تبين استجابة ايجابية على إتجاهات التلاميذ المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية وهذا لصالح المتوافقون بنسبة 52.5% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا بـ 50% ، مقابل نسبة 27.9% ممن لديهم استجابة سلبية حول إتجاهاتهم، بحيث ترتفع نسبتهم إلى 38.9% لدى غير المتوافقين نفسيا واجتماعيا وتنخفض إلى 26.2% لدى المتوافقين و سجلت نسبة 20% ممن ابدوا بأنهم لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة جدا على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة اجتماعية مدعمة بنسبة 21.3% من المتوافقين وتنخفض نسبتهم إلى 11.1% عند غير المتوافقين ، في حين لم يسجل أي مبحوث صرح بأن لديه استجابة سلبية بدرجة كبيرة أو حتى سلبية على اتجاهه نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة اجتماعية .

ومن خلال هذا الجدول يتضح أن معظم المراهقين لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية والرياضية كخبرة إجتماعية ،وهو ما يؤكد على أنه هناك تباين في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية كخبرة إجتماعية حسب التوافق النفسي الإجتماعي، كما يبدو في التمثيل البياني رقم (06).

وما يؤكد وجود فروق إحصائية ما يبينه جدول قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التالية :

الجدول رقم (14) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية
توجد دلالة	0.05	138	1.96	2.08	S_1	X_1		
					04.72	28.29	122	متوافق
					05.11	25.77	18	غير متوافق

توضح لنا نتائج الجدول رقم (14) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية قد بلغ عند المتوافقين 28.29 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 04.72 أما عند غير المتوافقين فقد كان 25.77 وبإنحراف معياري قدره 05.11

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي ($25.77 < 28.99$) في حين أن الإنحراف المعياري لدى

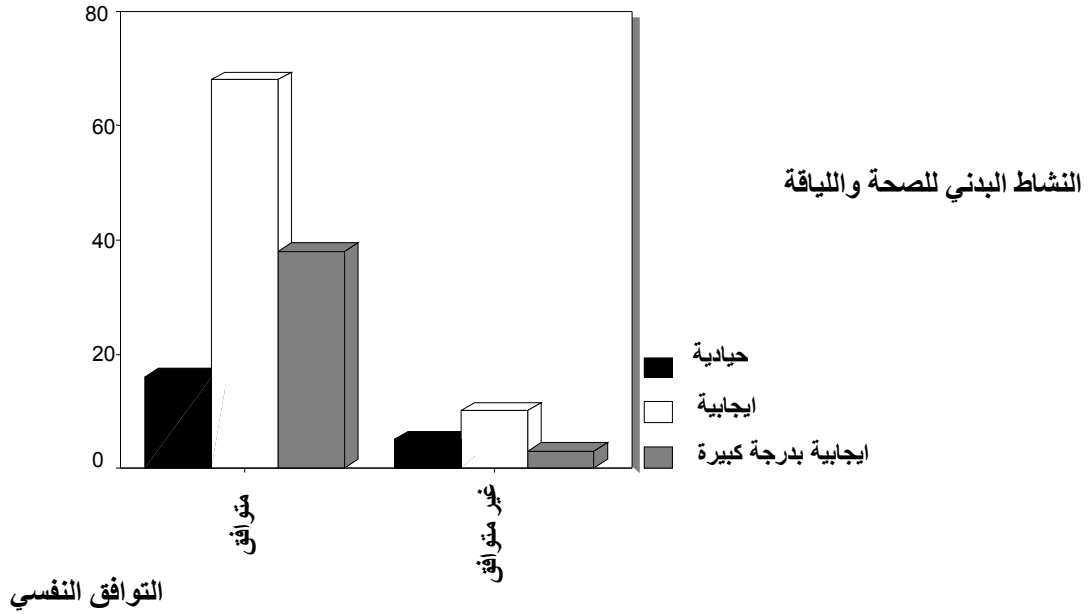
غير المتوافقين كان أكبر أي (04.72 < 05.11)، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة بـ 2.08 فقد كانت أكبر من الجدولة أي (1.96 < 2.08) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور نستنتج أن هناك فروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، و هذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي .

2-2 - إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي صحة ولياقة حسب توافقهم الإجتماعي.

الجدول رقم (15) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي صحة ولياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع	اجيائية بدرجة كبيرة		اجيائية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		البعد الثاني التوافق النفس الإجتم	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
%100	122	31.1	38	55,7	68	13,1	16	00	00	00	00	متوافق
%100	18	16,7	03	55,6	10	27,8	05	00	00	00	00	غير متوافق
%100	140	29,3	41	55,7	78	15	21	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم (07): الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب التوافق النفسي الإجتماعي

يبين الجدول رقم (15) والذي يمثل النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 55.7% لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 55.7% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا بـ 55.6% ، مقابل نسبة 29.3% لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة ، بحيث ترتفع نسبتهم إلى 31.1% لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا وتنخفض إلى 16.7% لدى غير المتوافقين و سجلت نسبة 15% ممن لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي للصحة واللياقة مدعمة بنسبة 27.8% من غير المتوافقين وتنخفض نسبتهم إلى 13.1% عند المتوافقين ، في حين لم يسجل أي مبحوث صرح بانه لديهم استجابة سلبية بدرجة كبيرة أو حتى سلبية على اتجاهه نحو النشاط البدني والرياضي للصحة واللياقة .

ويتبين من هذا الجدول أن معظم المراهقين لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية والرياضية للصحة واللياقة.

وهو ما يؤكد على أنه توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية للصحة واللياقة حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبدو في التمثيل البياني رقم (07)

وما يؤكد ذلك هو وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين وهو ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة
توجد دلالة	0.05	138	1.96	2.76	S_1	X_1		
					05.43	41.42	122	متوافق
					06.83	37.50	18	غير متوافق

توضح لنا نتائج الجدول رقم (14) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسياً واجتماعياً على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة قد بلغ عند المتوافقين 41.42 و هذا بإنحراف معياري قدر بـ 05.43 أما عند غير المتوافقين فقد كان 37.50 وبإنحراف معياري قدره 06.83 .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسياً واجتماعياً كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي ($41.42 > 37.50$) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي ($05.43 < 06.83$)، أما في ما يخص قيمة T

المحسوبة و المقدره بـ 2.76 فقد كانت أكبر من المجدولة أي (1.96 < 2.76) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور نستنتج أن هناك فروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة ولياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، و هذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي .

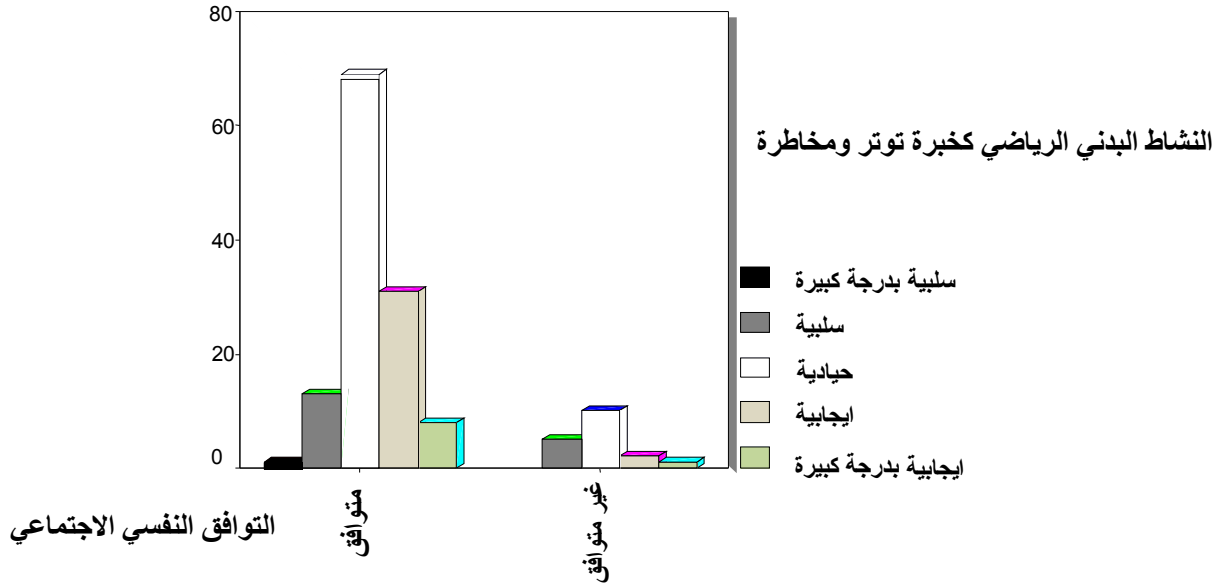
2-3- إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر

ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم (17) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط

البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع		ايجابية		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية		البعد الثالث التوافق النفس الإجتم
		درجة كبيرة	درجة كبيرة	ايجابية	ايجابية	حيادية	حيادية	سلبية	سلبية	سلبية	سلبية	
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
%100	122	06,6	08	25,4	31	56,6	69	10,7	13	00,8	01	متوافق
%100	18	05,6	01	11,1	02	55,6	10	27,8	05	00	00	غير موافق
%100	140	06,4	09	23,6	33	56,4	79	12,9	18	00,7	01	المجموع



الشكل البياني رقم (08): الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي.

يتضح من خلال الجدول رقم (17) والذي يمثل النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 56.4% لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 56.6% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا بـ 55.6% ، مقابل نسبة 23.6% لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة ، بحيث قدرت نسبة المتوافقين بـ 25.4% أما نسبة غير المتوافقين فقدرت بـ 11.1% و سجلت نسبة 12.9% لديهم استجابة سلبية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة توتر ومخاطرة مدعمة بنسبة 27.8% من غير المتوافقين بحيث قدرت نسبة المتوافقين نفسيا واجتماعيا بـ 10.7% ، في حين سجلت نسبة من أبدوا استجابة ايجابية بدرجة كبيرة بـ 06.4% منهم المتوافقون بـ 06.6% وغير المتوافقون بـ 05.6% وسجلت اضعف نسبة عند من عبروا عن استجابة سلبية

بدرجة كبيرة عن إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر منهم 00.8% من المتوافقون و 00% لدى غير المتوافقون.

ويبين هذا الجدول أن أغلب المراهقين متوافقين وغير متوافقين لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية كخبرة توتر ومخاطرة نظرا لطبيعة هذا الاتجاه الذي يتسم بالمجازفة والخطورة.

وهو ما يؤكد على أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبدو في التمثيل البياني رقم (08)

وما يؤكد عدم وجود دلالة بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (18) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

القرار	مستوى الدلالة	حجم العينة	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة
لا					S_1	X_1		
توجد	0.05	138	1.96	1.05	06.38	25.73	122	متوافق
دلالة					06.79	23.66	18	غير متوافق

توضح لنا نتائج الجدول رقم (18) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة قد بلغ عند المتوافقين 25.73 و هذا بإنحراف معياري قدر بـ 06.38 أما عند غير المتوافقين فقد كان 23.66 و بإنحراف معياري قدره 06.79.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (25.73 < 23.66) في حين أن الانحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (06.79 < 06.38)، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدر بـ 1.05 فقد كانت أصغر من الجدولة أي (1.05 > 1.96) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية (138) وهي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي لا يؤثر على اتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي .

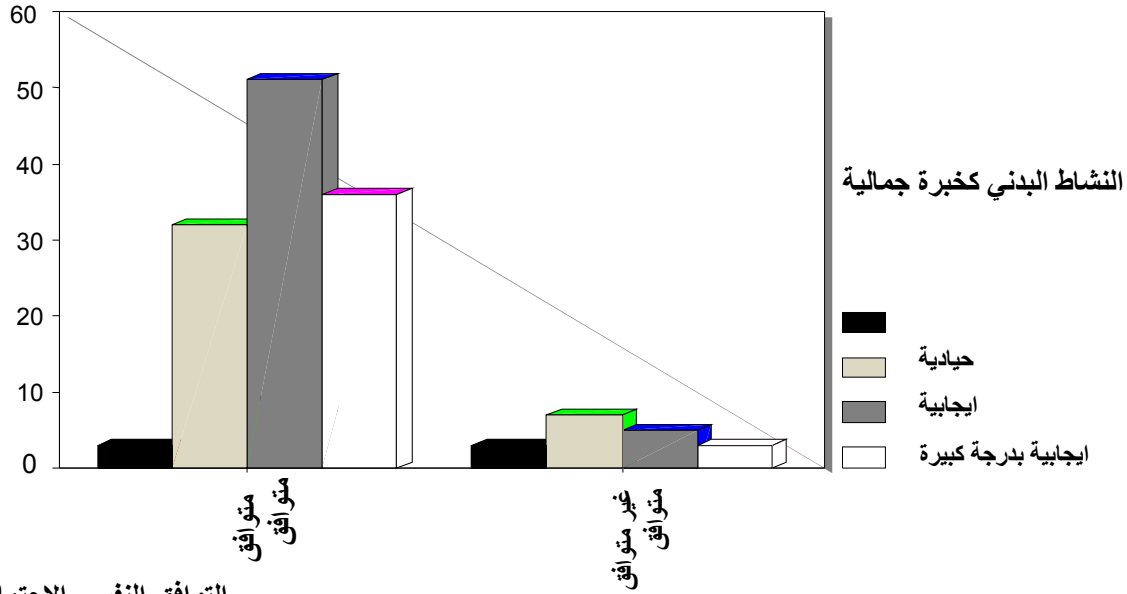
2-4- اتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية

حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم (19) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي

كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع	اجيائية بدرجة كبيرة		اجيائية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		البعد الرابع التوافق النفس الإجتماعي	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
%100	122	29,5	36	41,8	51	26,2	32	02,5	03	00	00	متوافق
%100	18	16,7	03	27,8	05	38,9	07	16,7	03	00	00	غير متوافق
%100	140	27,7	39	40.00	56	27,9	39	04,3	06	00	00	المجموع



التوافق النفسي الاجتماعي

الشكل البياني رقم (09): الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية حسب

التوافق النفسي الاجتماعي

يتضح من خلال الجدول رقم (19) والذي يمثل النسب المئوية بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب التوافق النفسي الاجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 40% لديهم استجابة إيجابية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 41.8% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا بـ 27.8% ، مقابل نسبة 27.9% لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين بـ 38.9% أما نسبة المتوافقين فقدرت بـ 29.2% و سجلت نسبة 27.7% ممن لديهم استجابة إيجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية مدعمة بنسبة 29.5% من المتوافقين بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا واجتماعيا بـ 16.7% ، في حين سجلت نسبة من أبدوا لديهم استجابة سلبية بـ 04.3% منهم غير المتوافقون بـ 16.1% و المتوافقون بـ 02.5% ،

بحيث لم تسجل اي نسبة لدى من أبدوا لديهم استجابة سلبية بدرجة كبيرة عن إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية.

وهو ما يؤكد على أنه توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبدو في التمثيل البياني رقم (09).

وما يبين عدم وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (20) : يبين قيم المتوسط الحسابي والإتحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية	العدد	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	الدرجة الحرجية	مستوى الدلالة	القرار
		X_1	S_1					
متوافق	122	32.31	06.53	2.70	1.96	138	0.05	توجد دلالة
غير متوافق	18	27.66	08.62					

توضح لنا نتائج الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية قد بلغ عند المتوافقين 32.31 و هذا بإتحراف معياري قدر بـ 06.53 أما عند غير المتوافقين فقد كان 27.66 وبإتحراف معياري قدره 08.62.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (32.31 < 27.66) في حين أن الإتحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (08.62 < 06.38)، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره بـ 2.70 فقد كانت أكبر من الجدولة أي (2.70 < 1.96) و هذا

عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية .

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور الذي يؤكد صحة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا ما تؤكد دراسة محمد حسن علاوي في كتابه موسوعة الاحتمالات النفسية للرياضيين إذ يرى انه هناك الكثير من الأفراد يرون 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 التنوق الجمالي أو لدى البعض وفقا للناحية النفسية و الإجتماعية.(1)

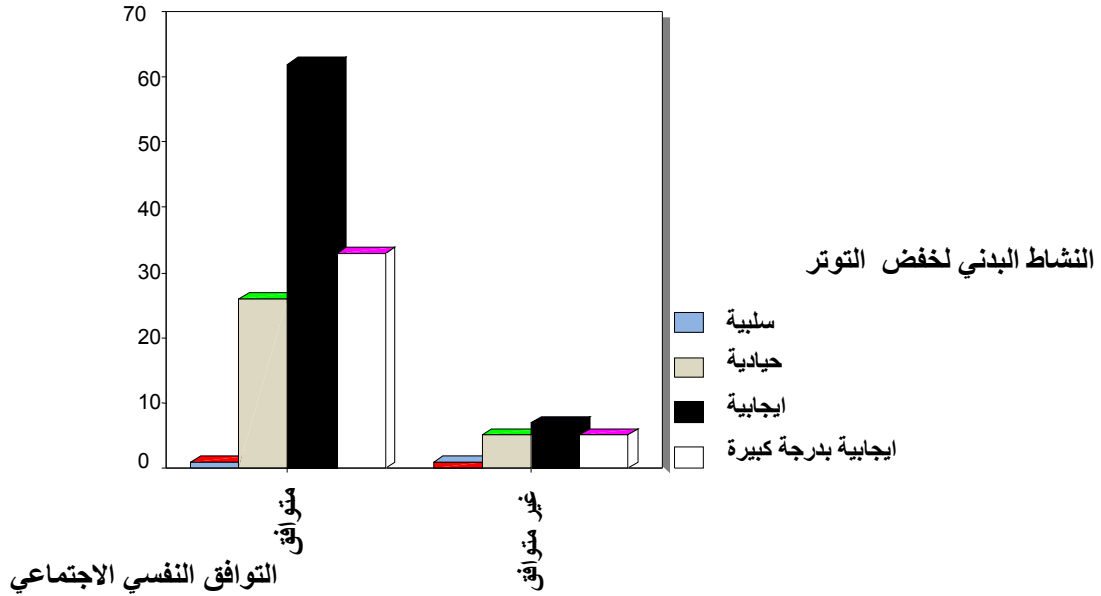
2-5- إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض

للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم (21) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع		ايجابية		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية		البعد الخامس
		بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة			
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	التوافق النفسي الإجتماعي
%100	122	27	33	21.3	26	50,8	62	00,8	01	00	00	متوافق
%100	18	27,8	05	27.8	05	38,9	07	05,6	01	00	00	غير متوافق
%100	140	27,1	38	22.1	31	49,3	69	01,4	02	00	00	المجموع

¹ محمد حسن علاوي نفس المصدر السابق.



الشكل البياني رقم (10): الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي

يتضح من خلال الجدول رقم (21) والذي يمثل النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب التوافق النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 49.3% لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 50.8% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا بـ 38.9% ، مقابل نسبة 27.1% لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين بـ 27.8% أما نسبة المتوافقين فقدرت بـ 27% ، و سجلت نسبة 22.1% لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي كخفض للتوتر مدعمة بنسبة 27.8% من غير المتوافقين بحيث قدرت نسبة المتوافقين نفسيا واجتماعيا بـ 21.3% ، في حين سجلت نسبة من أبدوا استجابة سلبية بـ 1.4% منهم غير المتوافقون بـ 05.6% و المتوافقون بـ 00.8% ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة عن إتجاهاتهم نحو بعد النشاط البدني

الرياضي كخفض للتوتر، و عليه فمعظم المراهقين المتوافقين وغير المتوافقين نفسيا واجتماعيا لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية كخفض للتوتر. وهو ما يؤكد أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبينه التمثيل البياني رقم (10).

وما يؤكد عدم وجود هاته الفروق إحصائيا بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (22) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	الدرجة الحرجية	مستوى الدلالة	القرار
متوافق	122	33	05.58	1.04	1.96	138	0.05	لا توجد دلالة
غير متوافق	18	31.50	06.76					

توضح لنا نتائج الجدول رقم (22) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية قد بلغ عند المتوافقين 33 و هذا بإنحراف معياري قدر بـ 05.58 أما عند غير المتوافقين فقد كان 31.50 و بإنحراف معياري قدره 06.76.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (33 < 31.50) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (06.76 < 05.58)، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة

و المقدرة بـ 1.04 فقد كانت أصغر من الجدولة أي (1.04 > 1.96) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) و هي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر .

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور الذي يثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي وبالتالي فهو لا يؤثر على تحديد اتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر .

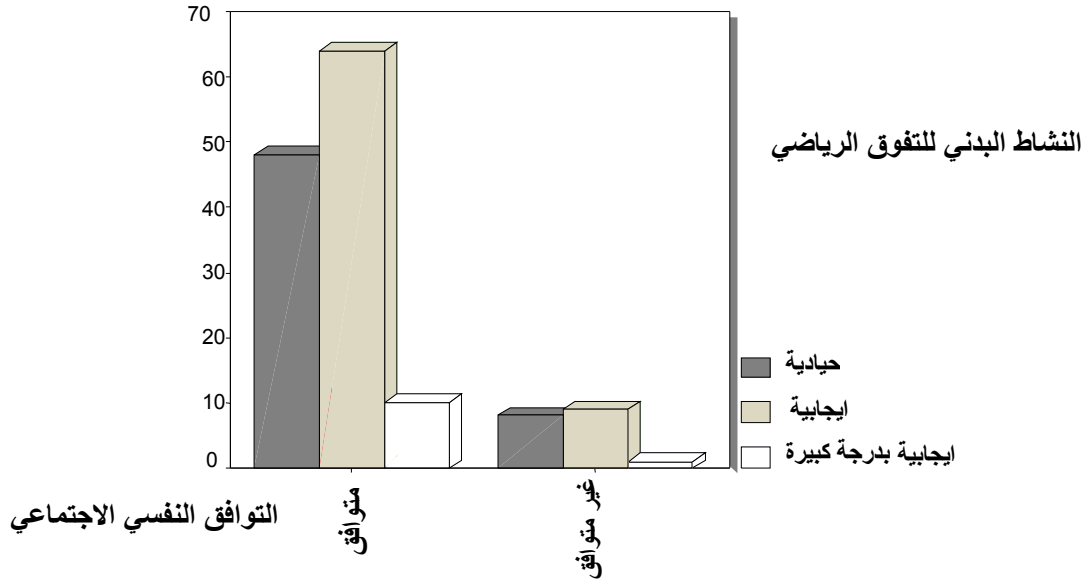
6-2 - إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كتحقق

رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم (23) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط

البدني الرياضي كتحقق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع		ايجابية		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية		البعد السادس
		بدرجة كبيرة								بدرجة كبيرة		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	التوافق النفسي الإجتماعي
%100	122	08,2	10	52,5	64	39,3	48	00	00	00	00	متوافق
%100	18	05,6	01	50	09	44,4	08	00	00	00	00	غير متوافق
%100	140	07,9	11	52,1	73	40	56	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم (11): الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (23) والذي يمثل النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 52.1% إتجاهاتهم ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 52.5% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا بـ 50% ، مقابل نسبة 40% لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين بـ 44.4% أما نسبة المتوافقين فقدرت بـ 39.3% ، و سجلت نسبة 07.9% ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي للتفوق الرياضي مدعمة بنسبة 08.2% من المتوافقين بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا واجتماعيا بـ 05.6% ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة ومن ابدوا استجابة ايجابية عن إتجاهاتهم نحو بعد النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي.

ومنه أن معظم المراهقين لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية كخفض التوتر، بالنسبة للمتوافقين وغير المتوافقين.

وهو ما يبين على أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية للتفوق الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبينه التمثيل البياني رقم (11)

وما يبين عدم وجود هذه الفروق من الناحية الإحصائية بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (24) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

القرار	مستوى الدلالة	حجم العينة	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي
لا					S_1	X_1		
توجد	0.05	138	1.96	1.07	04.20	26.03	122	متوافق
دلالة					22.81	24.88	18	غير متوافق

توضح لنا نتائج الجدول رقم (24) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسياً واجتماعياً على مستوى الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي قد بلغ عند المتوافقين 26.03 و هذا بإنحراف معياري قدره بـ 04.20 أما عند غير المتوافقين فقد كان 24.88 و بإنحراف معياري قدره 22.81.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسياً واجتماعياً كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (26.03 < 24.88) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (04.20 < 22.81)، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة

و المقدرة بـ 1.07 فقد كانت أصغر من الجدولة أي (1.07 > 1.96) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) و هي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور الذي يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

إذ يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية، وقد يبدو 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 التخلي عن كثير من المصادر النفسية والإجتماعية التي تشبع بعض الرغبات¹.

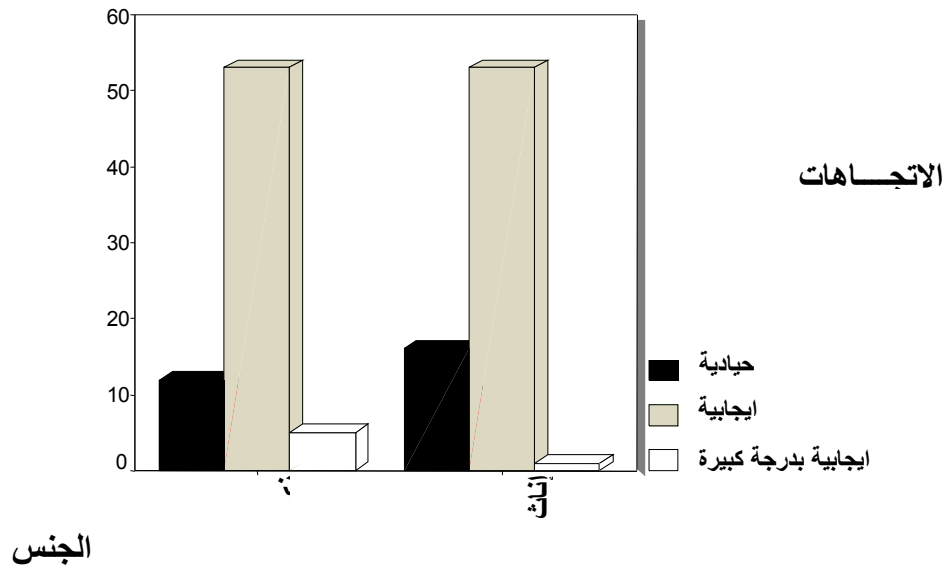
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

¹ محمد حسن علاوي مصدر سابق .

تنص الفرضية الثالثة على : وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

الجدول رقم (25) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

المجموع	ايجابية بدرجة كبيرة		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات		
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
											الجنس		
	%100	70	07,1	05	75,7	53	17,1	12	00	00	00	00	ذكر
	%100	70	01,4	01	75,7	53	22,9	16	00	00	00	00	أنثى
	%100	140	04,3	06	75,7	106	20	28	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم (12): يمثل الفروق القائمة في إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي التربوي حسب الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ

75,7% لديهم إتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني والرياضي نصفهم من الذكور والنصف

الأخر من الإناث مقابل نسبة 20% لديهم استجابة حيادية حول إتجاهاته، بحيث ترتفع نسبتهم إلى 22,9% لدى الإناث وتتنخفض إلى 17,1% لدى الذكور، و سجلت نسبة 04,3% صرحوا باستجاباتهم الايجابية بدرجة كبيرة جدا على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 07,1% من الذكور وتتنخفض نسبتهم إلى 01,4% فقط عند الإناث، في حين لم يسجل أي مبحوث صرح بأنه له استجابة سلبية بدرجة كبيرة أو حتى سلبية على اتجاهه نحو النشاط البدني والرياضي.

و منه فإن معظم المراهقين باختلافهم جنسيا لديهم نفس الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي الا انه هناك اختلاف لكنه طفيف جدا، وهو ما يؤكد أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية حسب الجنس وهو ما يوضحه التمثيل البياني رقم (12).

وما يؤكد عدم وجود فروق بين المتغيرين ما يبينه الجدول الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

الجدول رقم (26) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T

لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
		X_1	S_1					
ذكور	70	186.44	21.28	1.10	1.96	138	0.05	لا توجد دلالة
اناث	70	182.50	20.86					

توضح لنا نتائج الجدول رقم (26) أن المتوسط الحسابي للذكور على مستوى الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي قد بلغ 186.44 و هذا بإنحراف معياري قدر بـ 21.28 أما عند الاناث فقد كان 182.50 و بإنحراف معياري قدره 20.86.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى الذكور كان أكبر منه لدى الاناث أي ($186.44 > 182.55$) في حين أن الإنحراف المعياري لدى الذكور كان أكبر من الاناث أي ($21.28 > 20.86$) ، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره بـ 1.10 فقد كانت أصغر من المجدولة أي ($1.10 > 1.96$) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) و هي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب الجنس ، وهذا يعني أن عامل الجنس لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

وفي هذا السياق يرى المفكر البريطاني مورغان عن أمين الخولي 1996 في كتابه أصول التربية البدنية والرياضية أن انشغال البدني الرياضي يتضمن في حد ذاته الوسط

الذي يمكن للتربية أن تتأثر به ، والذي يتمثل في أطر منظمة من النشاط البدني وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية و الرياضية متباينة ومختلفة إلا أنه هناك خصائص مشتركة فيما بينها ، وأهمها أنها توظف الحرية والحيوية والحركات المهارية فضلا عن القيم ونواحي الإشباع والرضى التي تتيحها ممارسة هذا النشاط ، والقيم التي تكتسبها الأنشطة البدنية والرياضية ويصعب تحقيقها من خلال أنشطة ومواد أخرى ، كما يصعب الحصول عليها بهذا العمق والتأثير في السلوك .(1)

ومنه فعامل الجنس لا يؤثر في تغير إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، مادام توفر لهم الحرية والحيوية سواء للذكور والإناث على حد سواء. إذا و من خلال كل ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس ، يتبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما تنفيه الفرضية الثالثة المقترحة في بداية الدراسة و التي يتناولها هذا المحور و بالتالي لا نقبل الفرضية التي تشير إلى وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

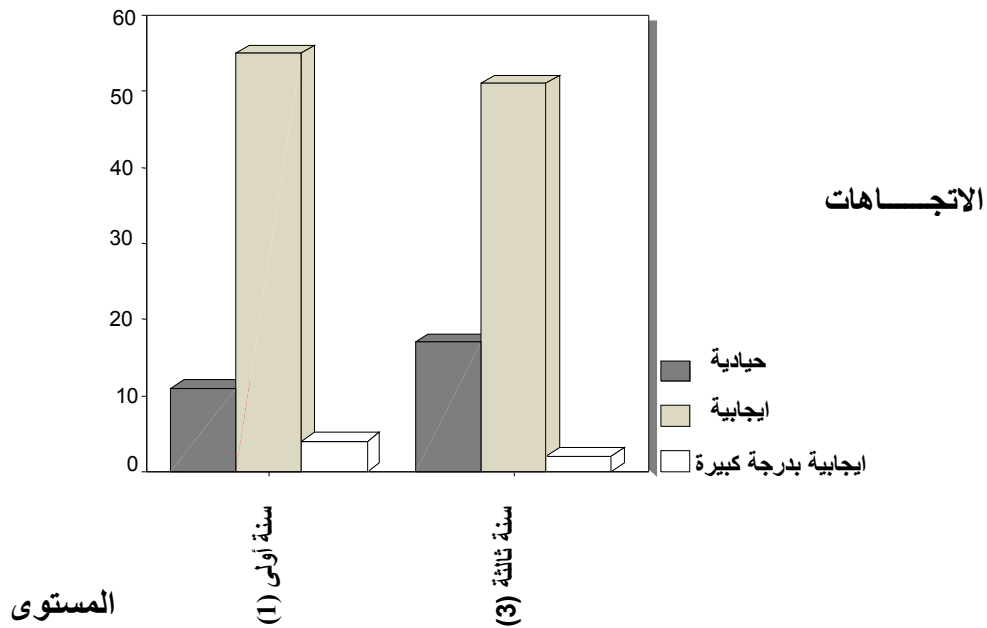
4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

¹ أمين أنور الخولي 1996 : أصول التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي ط 1 ص 20 .

تنص الفرضية الرابعة على: وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط الرياضي حسب مستواهم التعليمي.

الجدول رقم (27) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب مستواهم التعليمي.

المجموع	اجيابة بدرجة كبيرة		اجيابة		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات المستوى التعليمي	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
%100	70	05,7	04	78,6	55	15,5	11	00	00	00	00	الأولى ثانوي
%100	70	02,9	02	72,9	51	24,3	17	00	00	00	00	الثالثة ثانوي
%100	140	04,3	06	75,7	106	20	58	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم (13): يمثل الفروق القائمة بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي التربوي حسب المستويات التعليمية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة بـ 75,7% لديهم اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني والرياضي يتصدرها مستوى الأولى ثانوي بنسبة 78.6% فيما تقدر نسبة مستوى السنة الثالثة ثانوي بـ 72.9% ، مقابل نسبة 20% لديهم استجابة حيادية ، بحيث ترتفع نسبتهم إلى 24.3% لدى مستوى الثالثة ثانوي وتتنخفض إلى 15.5% لدى مستوى الأولى ثانوي و سجلت نسبة 4,3% لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة جدا على اتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 5.7% من مستوى الأولى ثانوي وتنخفض نسبتهم إلى 02.9% فقط عند مستوى الثالثة ثانوي ، في حين لم يسجل أي مبحوث من المستجيبين صرح بأنه لديه استجابة سلبية بدرجة كبيرة أو حتى سلبية على اتجاهه نحو النشاط البدني والرياضي.

ومنه فمعظم المراهقين بإختلاف مستوياتهم التعليمية لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية والرياضية ، غير أنه هناك اختلاف لكنه صغير جدا، وهو ما يؤكد على أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية حسب المستويات التعليمية، وهو ما يوضحه التمثيل البياني رقم (13).

وما يؤكد ذلك عدم وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين كما يتجلى في الجدول الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية.

الجدول رقم (28) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T

لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	حُرِّية	مستوى الدلالة	القرار
		X_1	S_1					
سنة أولى	70	185,48	21,53	0.56	1.96	138	0.05	لا توجد دلالة
سنة ثالثة	70	183,45	20,74					

توضح لنا نتائج الجدول رقم (28) أن المتوسط الحسابي لتلاميذ مستوى أولى ثانوي على مستوى الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي قد بلغ 185.48 و هذا بإنحراف معياري قدر بـ 21.53 أما عند تلاميذ مستوى ثالثة ثانوي فقد كان 183.45 و بإنحراف معياري قدره 20.74.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى مستوى أولى ثانوي كان أكبر منه مستوى ثالثة ثانوي أي (185.48 < 183.45) في حين أن الإنحراف المعياري لدى مستوى أولى ثانوي كان أكبر من مستوى ثالثة ثانوي أي (21.53 < 20.74) ، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره بـ 0.56 فقد كانت أصغر من المجدولة أي (0.56 > 1.96) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) و هي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية ،

وهذا يعني أن عامل المستويات لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

إذا من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية ، تبين لنا أن هناك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما يؤكد عدم صحة الفرضية الرابعة المقترحة في بداية الدراسة و التي يتناولها هذا المحور و بالتالي لا نقبل الفرضية التي تشير إلى وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب مستواهم التعليمي .

الإستنتاج العام :

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها و الخاصة الإتجاهات لدى المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى وجود فروق بين الإتجاهات حسب التوافق النفسي الإجتماعي و الذي كان لصالح فئة المتواقين نفسيا واجتماعيا حيث ساهم التوافق النفسي الإجتماعي في الاتجاه الايجابي نحو الممارسة الرياضية، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

كما تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ابعاد الإتجاهات على مستوى التوافق النفسي الإجتماعي بالنسبة لبعء النشاط البدني كخبرة إجتماعية ، النشاط البدني الرياضي للصحة والياقة ، النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حيث كانت النتيجة لصالح المتواقين نفسيا واجتماعيا حيث ساهم التوافق النفسي الإجتماعي في اعطاء اتجاه ايجابي نحو الممارسة الرياضية احسن منه عند غير المتواقين ،بينما اثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الابعاد الاخرى والمتمثلة في النشاط البدني كخفض للتوتر ، النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة ، النشاط البدني الرياضي كتحقق رياضي ، بحيث لم يؤثر التوافق النفسي الإجتماعي على الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

أما ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد دلت النتائج المتحصل عليها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين على مستوى الجنس، و هذا ما يبين أن الجنس لا

يؤثر على الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوقت الذي ادرك فيه الجميع اهمية النشاط البدني الرياضي في الجانب التربوي ومدى مساهمته في بناء النسق التربوي وهذا ما يؤكد عدم صحة الفرضية الثالثة .

كما تبين نتائج الفرضية الرابعة أن هناك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و هذا على حسب المستويات التعليمية (سنة أولى ،سنة ثالثة)، مما يوضح أن المستوى لا يؤثر في تغير إتجاهات المراهقين نحو الممارسة الرياضية كون ان النشاط البدني الرياضي يصب في قالب واحد وهذا حسب النتائج المحصل عليها من خلال تحليل النتائج الخاصة بمقياس الإتجاهات ولكل مستوى والذي بين لنا عدم صحة الفرضية الرابعة .

ومنه ومما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضية الأولى المقترحة في بداية الدراسة وصحة بعض ابعاد الفرضية الثانية المتعلقة بالنشاط البدني كخبرة إجتماعية ،النشاط البدني كخبرة جمالية والنشاط البدني، النشاط البدني للصحة واللياقة وعدم صحة الابعاد الثلاثة الاخرى وعدم صحة الفرضية الثالثة والرابعة .

خاتمة و إقتراحات:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة العلاقة بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وتوافقهم النفسي الإجتماعي يمكننا القول بأنه قد تم التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها كمشروع بحث في بداية الدراسة ، و هذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية التي إعتدنا فيها على مقياسي كينيون للإتجاهات الذي أعد صورته العربية محمد حسن علاوي والتوافق النفسي الإجتماعي لصاحبه الدكتور عطية هنا الذي أعد صورته العربية ، و قد تم تطبيق المقياسين على تلاميذ المرحلة الثانوية، إناث وذكور من مستويين مختلفين سنة أولى ثانوي ثلاثة ثانوي ، و على أساس هذه المعطيات تم صياغة أربعة (04) فرضيات جزئية وضعت كحلول مبدئية مؤقتا و كانت على النحو التالي :

- توجد فروق بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي .
- هناك فروق بين أبعاد إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.
- توجد فروق بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب الجنس .

- هناك فروق بين إتجاهات في المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي حسب المستويات التعليمية (سنة ثالثة ، سنة أولى).

و بعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا في النهاية إلى إثبات ونفي بعض الفرضيات المقترحة كطول مبدئية حيث تم التأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي والتوافق الإجتماعي، و قد كانت النتائج كلها لصالح المتوافقين نفسيا واجتماعيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يثبت لنا صحة الفرضية الجزئية الأولى ، بينما تم تحقق بعض الفروق بين أبعاد الإتجاهات حسب التوافق النفسي الإجتماعي ويتعلق الأمر بالنشاط البدني كخبرة إجتماعية ،النشاط البدني الرياضي للصحة والياقة ، النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية ، بينما تم نفي وجود فروق بين الأبعاد الأخرى والمتمثلة في كون النشاط البدني كخفض للتوتر، النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة ، النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي، وذلك حيب التوافق النفسي الإجتماعي، بينما تم نفي كل من الفرضية التي تنص على وجود فروق بين الإتجاهات حسب الجنس وكذلك الفروق في الإتجاهات حسب المستوى التعليمي .

و إنطلاقا من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على شخصية المراهق والمتحركة أساسا في إتجاهاته .

و في الأخير نوفي ببعض الإقتراحات العلمية و العملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للنشاط البدني الرياضي بصفة عامة والنشاط البدني الرياضي التربوي بصفة محددة لإظهار الأهمية البالغة له بالنسبة لفئة المراهقة في هذه المرحلة :

- الإستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في الإعداد الجيد لأستاذ التربية البدنية والرياضية خاصة من الناحية النفسية والاجتماعية التي تؤهله إلى القدرة على فهم سلوكيات التلميذ المراهق واتجاهاته من أجل مساعدته .

- ضرورة الإهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية، عن طرف حملات التحسيس بأهميتها من طرف المسؤولين ، و التعريف بها في أوساط المجتمع .

- تكفل الجهات الوصية بتشجيع الممارسة الرياضية التربوية عن طريق اعطاء التلاميذ فرصة اختيار الشكل الذي يتناسب واتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وذلك بناء على طبيعة شخصياتهم ورغباتهم .

- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة للتطلع إلى مخطط مستقبلي في إعداد البرامج، و إعطاء صورة واضحة حول أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة لفئة المراهقة وخاصة المرحلة الثانوية بصفة خاصة .

- توعية الأسر بأصول المعاملة النفسية و التربوية للمراهق، والعمل على تنمية شخصية المراهق عن طريق الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية واثناء حصة التربية

البدنية والرياضية و محاولة الرفع من درجة الإتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية .

- إبراز واقع النشاط البدني الرياضي التربوي لفئة المراهقين في الوسط التربوي الجزائري، و محاولة الوصول بهذه الفئة إلى درجة الاتجاه الإيجابي طبقا لتصوراتهم الشخصية حسب التوافق العام .

- توفير جو إجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع انفسهم ومع من يحيطون بهم ،ولا يمكن أن يأتي هذا إلا بواسطة توفير جملة من العوامل تتعلق بالمعاملات داخل حصة التربية البدنية والرياضية والعلاقات مع الأساتذة والإدارة وطريقة العمل خلال هذه الحصص .

المراجع

والمصادر

قائمة المراجع باللغة العربية :

قائمة الكتب بالعربية :

- 1 إبراهيم أحمد أبو زيد 1987: سيكولوجية الذات والتوافق.
- 2 إحسان محمد حسن 1982: سيكولوجيا المجازاة و الضغوط 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 أحمد محمد حسن صالح وآخرون 2000: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مركز الإسكندرية للكتاب ط1
- 6 احمد محمد عبد الخالق. أصول الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1993.
- 7 أرفوف - وينتج : 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 بسطيوطي احمد بسطيوسي 1996: أسس ونظريات الحركة - الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - مصر -
- 10 بسطيوسي أحمد بسطيوسي 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 العالي 1994: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية - دار العربية للعلوم بيروت.-
- 14 الجسماني عبد العالي 1994: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية - دار العربية للعلوم بيروت.-
- 15 حامد عبد السلام زهران 1977 : الصحة النفسية والعلاج النفسي -
- 16 د.بشير عبد الرحمان الكلوب "التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم "
- 17 د/محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية

- دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 94.
- 18د/محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية
دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 94.
- 19راضى الوقفي1998: مقدمة في علم النفس ط: 3سنة
- 20رمضان محمد القذافي 1998: الصحة النفسية والتوافق المكتب الجامعي الحديث.
- 21سعيدة محمد علي بهادر سيكولوجية المراهق دار البحوث العلمية الثالثة 1980
- 22سهير أحمد كامل 1999: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة - مركز الإسكندرية
للكتاب
- 23سهير كامل أحمد 1998: نفس المصدر السابق . .
- 24شرف عيسوي 1972 :
- 25صالح حسن الداھري 1999: ناظم هاشم العبيدي الشخصية والصحة النفسية .
- 26عادل عز الدين الأسطول وآخرون 1994: دراسات في الاتجاهات - دار الفكر للطباعة
والنشر - عمان .
- 27عباس محمود عوض 1996: الموجز في الصحة النفسية .
- 28عبد الحميد شاذلي الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الإسكندرية
2001.
- 29
عبد
الحميد محمد الشاذلي الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الإسكندرية
(2001).
- 30عبد الرحمان عدس: 1995مدخل الى علم النفس - دار الفكر عمان
- 31عبد الرحمان عيسوس : علم النفس بين النظرية والتطبيق دار النهضة
- 32عبد الرحمن العيسوي 1993علم النفس الحديث دراسة في علم السلوك الدار الجامعية للطباعة
والنشر بدون ط .
- 33عبد العلي الجسماني1994: سيكولوجية الطفولة والمراهقة : الدار العربية للعلوم ط1
- 34عبد المطلب أمين القريبي 1998: في الصحة النفسية دار الفكر العربي - القاهرة -
- 35عزيز حنا داوود : علم تغيير النفسية الاجتماعية , مكتبة أنجلو المصرية بدون سنة

- 36 على محمد زكي 1983: (التربية الصحية بين النظرية والتطبيق) الطبعة الثانية منشورات الكويت
- 37 عمار بوحوش 1995: ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر .
- 38 غسان صادق/ سامي الصفار: التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ،
- 39 فرج عبد القادر طه 1980 : سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج في التوافق المهني والصحة النفسية .
- 40 فوزي محمد جبل 2000: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية
- 41 فيصل محمد عبد الزراد 1997: مشكلات المراهقة والشباب .
- 42 ك.م إيفانز 1993 : " الاتجاهات والميول في التربية " ترجمة صبحي عبد اللطيف - دار المناهل للطباعة. سنة ،
- 43 كامل محمد المغربي 2002: أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الإجتماعية، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الطبعة 1.
- 44 كامل محمد عويصة - علم النفس الاجتماعي
- 45 كامل محمد محمد عويصة : علم النفس الاجتماعي
- 46 كمال إبراهيم مرسيا 1997: لمدخل إلى علم الصحة النفسية .
- 47 كمال دسوقي 1974: علم النفس ودراسة التوافق -
- 48 ليلي عبد العزيز زهران: الأصول العلمية و والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية
- 49 ليلي يوسف 1962: (سيكولوجية اللعب والحركة الرياضية) الطبعة الثانية المكتبة الانجلو مصرية
- 50 مجدي أحمد محمد عبد الله 1996: الاضطرابات النفسية للأطفال الأعراض والأسباب والعلاج دار المعرفة الجامعية
- 51 محمد المنسي : علم النفس التربوي
- 52 محمد ايت موحى عبد اللطيف الغربي 1998: - مجلة سلسلة علوم التربية العدد 8.
- 53 محمد حسن علاوي 1969 : علم النفس الرياضي دار المعارف الطبعة الثانية مصر

- 54 محمد حسن علاوي 1992: علم النفس الرياضي - من 212 مطابع دار المعارف
- 55 محمد حسن علاوي - موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مركز الكتاب للنشر 1998.
- 56 محمد حسن علاوي: بسلوكية النمو للمربي الرياضي .
- 57 محمد عبد الظاهر الطيب 1994: مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية بدون ط .
- 58 محمد محمد الأفندي (علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية) عالم الكتب القاهرة 1965 .
- 59 محمد مصطفى أحمد 1996: التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية - المكتب الجامعي الحديث.
- 60 محمد مصطفى زيدان السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي - بدون سنة -
- 61 محمود السيد أبو النيل 1987 : الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 ،
- 62 محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية
- 63 محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية د.م.ج
- 64 محي الدين مختار 1982: محاضرات في علم النفس الاجتماعي دوان المطبوعات الجامعية
- 65 محي الدين مختار 1995: بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
- 66 مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990 : الصحة النفسية والتفوق الدراسي _ دار النهضة
- 67 مديريةية التعليم برامج التربية البدنية والرياضية - الجزائر 1973
- 68 مشروع الميثاق الوطني 1986
- 69 مشروع الميثاق الوطني 1986 : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
- 70 مصطفى حسن باهي 2000: الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة
- 71 مقدم عبد الحفيظ 1993: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية،

الجزائر، بدون طبعة . ،

- 72 مكارم حلمي أبو هرجه آخرون 2002: مدخل التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر د.ط 1
73 نعيمة الشماع 1987: الشخصية- ..

قائمة المجلات و الوثائق بالعربية :

- 1- مجلة سلسلة علوم التربية 1998.
- 2- أحلام علام : اللعب أيضا 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 :

- 5- فحصي نور الدين 2001: الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الإجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية" رسالة ماجستير جامعة الجزائر
- 6- لحر عبد الحق: رسالة الماجستير: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري،
- 7- دراسة بوجليدة حسان 2002: نشاطات الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي رسالة ماجستير جامعة الجزائر.
- 8- دراسة رويح كمال سنة 2007: اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق" رسالة ماجستير جامعة الجزائر .
- 9- حرشايوي يوسف 1995 : دور التربية البدنية والرياضية في تطوير تركيز الإنتباه رسالة ماجستير جامعة مستغانم

قائمة القواميس بالعربية :

- 1- فرج عبد القادر طه (ب س) : معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 1.
- 2- أسعد رزق (1999) : موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات بيروت، الطبعة 4.
- 3- فرج عبد القادر طه و آخرون (1994) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مطبعة الأطلس، القاهرة، الطبعة 4.
- 4- عبد المنعم الحنفي (1976) : موسوعة علم النفس والتحليل النفس، دار الملايين بيروت، الطبعة 2.
- 5- مصطفى كامل (ب س) : معجم علم النفس والتحليل النفسي، بدون طبعة.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1. ALLITUDE : A CONPREHENIVE DICTONARY OFPSYCHOLOGICAL and psychanalytical terms 1958.
2. ALLITUDE, DICTIONARY OF EDUCATION 3rdédition1973.
3. Anastassi : A PSYCHOLOGICAL TESTING theMacmillan co New york 1984.
4. Anastassi: A FLOY DIFFERENTIAL PSYCHOLOGYMe macmillon 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 OFPSYCHOLOGICAL TESTING 3 rd edution New york.70.**
8. **C. PERRIN :sociologie support GISS 1996.**
9. **E. THILL: MANUELL DE LEDUCATEUR SPORTIF.Ed,vigot France 1987.**
- 10.**F.C. BAKKFE: PSYCHOLOGIE ET PRATIQUSSPORTIVES COLLECTION SPORT + ENSEIGNEMENT, éd,vigot, 1992.**
- 11.**G. WALLPORT. ATTITUDE AHAND BOOK OFSOCIAL PSYCHOLOGIE Wercester clark univ 1935.**
- 12.**GROWLD: EDUCATIONAL PSYCHOLOGY Reviseded Eurasir publishing house CTD Ran Nagar New Delhi 1964**
- 13.**H, WALLON: LA VIE MONTAL: ed social, paris,1982.**
14. **J- BROWN: THE MOTIVATION OF BEHAVIOR-1961**
- 15.**J, BILORD: SPORT ET PSYCHOLOGIE ed RevueEps France 1990.**
- 16.**K, BUI-XUAN: INTRODUCTION A LAPSYCHOLOGIE DU SPORT ed chiron 2000.**
- 17.**M, ANDERSON: ASSESSING ME SKILLS OFSPORT PSYCHOLOGY. SUPERVISORS MY SPORTPSYCHOLOGIST V8 N5 1994.**
- 18.**M, DURA : SPORT ET PSYCHOLOGIE, édition Revuejean Rilord N:10 1990.**
- 19.**M, MEAD: OUR EDUCATIONAL EMPHASIS ANDPRIMITVE PERSPECTIVE AMERICAN JOURNAL OFHICIOLOGY Vol 48 1943P63.**
- 20.**M, ROWN: ARESPORT PSYCHOLOGIST REALYPSYCHOLOGISTS' JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGYv4. n1 1982.**
- 21.**N, DORNHOFF MARTIN: LEDUCATIONPSYCHOLOGIQUE ET SPORT OFFICE DE PUBLICATION UNIVER 93 Algée.**
- 22.**PH, MOST : PSYCHOLOGIE DU SPORT, Masson 82**
- 23.**R, BOLDERMAN: MANNUEL DE PSYCHOLOGIEDU SPORT vigot 1990.**
- 24.**S. WILLIAMS: M COGNITIVE SPORTPSYCHOLOGY SPORT SCIENCE ASSOCIATESLANSING, NewYork, 1984.**
- 25.**T, MISSOUM: LA PSYCHOLOGIE DU SPORT DEHAUT NIVEAU France 1987.**
- 26.**Ts,Horn: ADVANCES IN SPORT PSYCHOLOGY.HUMAN KINATICSIN CHAMPAIGN I 1991.**
- 27.**W.H. KILPATRICK PHILOSOPHY OF ÉDUCATION,macmilane co New york 1956.P 44**