

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:/2019



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص ارشاد وتوجيه

التربية البدنية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة

الدرجة

11

اشراف الدكتور :

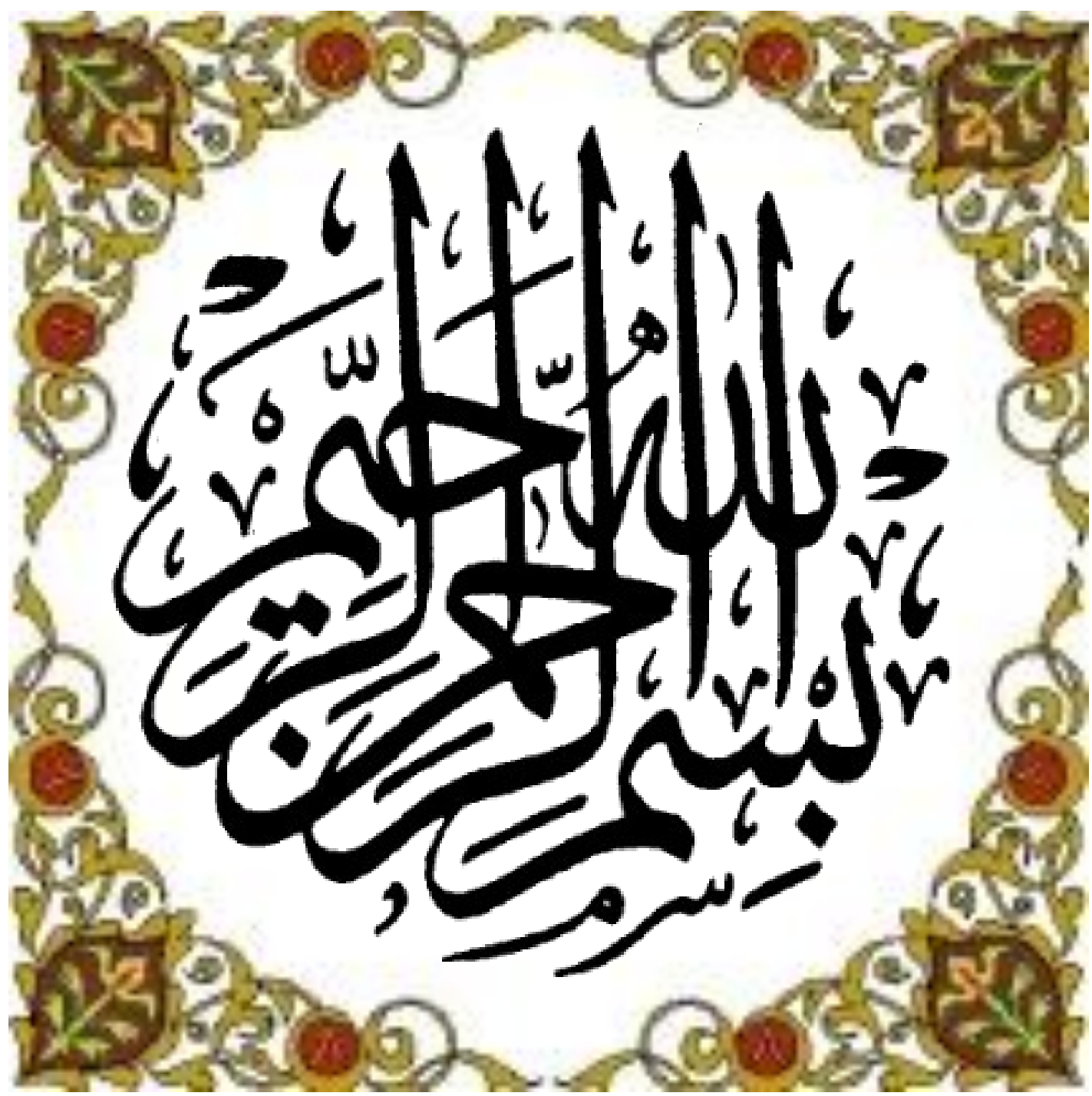
د. قرناس حسين

اعداد الطالب :

عبد الله عبدالمجيد

السنة الجامعية : 2018-2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والموفق والهادي الى سواء الصراط أن وفقنا لإنجاز هذا البحث والذي نرجوا ان يستفيد منه الطلبة الباحثين .

يسرني ان اتقدم بالشكر والتقدير للأستاذ المحترم والمشرف على هذه المذكرة الدكتور قرساس حسين لما قدمه لي من توجيهات وشجعي في كل المراحل فله مني كل الشطر والتقدير والاحترام وجزاه الله عنها خير الجزاء . كما اتقدم بالشكر الجزيل الى الطاقم الاداري والتربوي لثانويه مصعب بن عمير عين الملح - المسيلة الذين كانوا لي خير معين خاصة اساتذة التربية البدنية والرياضية

اهلنا

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا أما بعد أهدي هذا العمل المتواضع إلى

أمي و أبي رحمة الله عليهما واسكنهما فسيح جنانه.

إلى رفيقة دربي وام اولادي سر نجاحي وتوفيقى زوجتي الغالية حفظها الله

إلى ابنائي البررة رعاهم الله وانبتهم نباتا حسنا

إلى كل أقاربي و الاصدقاء و الأحباب من دون استثناء

إلى أساتذتي الكرام و كل رفقاء الدراسة

و إلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا و في أنفسنا قبل أن تكون في

أشياء أخرى...

قال الله تعالى : " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.... " الآية 11 من سورة الرعد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

عبد الله عبد المجيد

منذ أن يولد الإنسان وهو في حالة تطور وتغير سواء في الصفات الجسدية أو النفسية أو العقلية، وتعتبر التربية العامة التي يتلقاها مجتمع ماقياسا لمدى تطور الأمم وازدهارها . والتربية عبارة عن قابلية الفرد للنمو والتأقلم والتكيف مع طبيعته ووسطه الذي يعيش فيه ومدى سيطرته عليه . وتعد التربية البدنية والرياضية جزءا من التربية العامة، أو مظهرا من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم وصحته من جميع الجوانب، حيث تهدف إلى تكوين فرد قوي من الجوانب الفكرية والجسمية والعقلية، لهذا أدخلت في المجال المدرسي والهدف الأسمى لأستاذ هذه المادة هو تنمية الصفات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة والمحبة واقتسام الصعوبات مع زملاء، حيث يمكن زيادة أواصر الأخوة والاحترام والتعاون والتسامح، وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذلك مساعدة الفرد في الاندماج والتكيف مع الجماعة.

والملاحظ أنّ تطور التربية البدنية والرياضية وانتشار ممارستها يعود أساسا إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، في ظل ما يواجهه عالمنا العاصر من تحديات علمية وفكرية وثقافية واقتصادية وسياسية جعلت من توافق الإنسان مع هذه التغيرات أمرا صعبا، الأمر الذي نشأت معه الكثير من أشكال سوء التوافق والاضطرابات النفسية والسلوكية.

ومن خلال هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة لغرض معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على التوافق النفسي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وللوصول إلى ذلك قمنا بإتباع الخطوات التالية:

قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين رئيسيين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي.

حيث اشتمل الجانب النظري على:

الفصل التمهيدي: تضمن مقدمة عامة للبحث والإشكالية وفرضيات البحث، أهمية وأهداف الدراسة المفاهيم الدالة والدراسات السابقة.

الجانب النظري: وضم فصلين على النحو الآتي:

الفصل الأول: والذي كان محوره النشاط البدني الرياضي التربوي؛ وفيه حاولنا تبين أهمية وأهداف النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية مختلف الجوانب لدى التلميذ المراهق، ثم تطرقنا إلى بعض الجوانب التي تمس الأستاذ بصفة عامة وأستاذ التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، من حيث العملية التدريسية واحتكاكه بالتلاميذ المرهقين .

وبعد أن قمنا بإعطاء بعض الصفات والخصائص والواجبات التي يجب توفرها في الأستاذ عدنا بعدها إلى التفصيل أكثر في مادة التربية البدنية والرياضية من حيث تقسيمات الأنشطة البدنية والرياضية، ومميزات وأهداف كل جانب، وبعدها تطرقنا إلى ذكر بعض الأساليب الحديثة في تدريس الأنشطة البدنية والرياضية.

الفصل الثاني: خصص للتوافق النفسي الاجتماعي مابين فيه مفهوم التوافق عامة، ثم التوافق النفسي وأهم نظريات التوافق، لنتقل بعدها إلى مستويات ومعايير التوافق، وبعدها أشرنا إلى أدوات قياس التوافق، وأشرنا بعدها إلى تحليل عملية التوافق من حيث ذكر أهمية إشباع مختلف الحاجات في تحقيق توافق سوي والصحة النفسية، واضطرابات التوافق واسبابها، لنتقل بعدها إلى ذكر أهم ميكانيزمات التوافق بشيء من التفصيل، وتطرقنا في الأخير إلى ذكر مؤشرات التوافق.

الجانب التطبيقي :

وأما الجانب التطبيقي، فقسمناه إلى فصلين، أولهما كان حول إجراءات البحث وفصل ثاني كان يتمحور حول عرض وتحليل نتائج الاستبيان؛ ففي الفصل الأول قمنا بذكر منهج البحث

المستعمل وهو المنهج الوصفي ثم بعدها تطرقنا إلى ذكر عينة الدراسة؛ التي اشتملت على عدد من تلاميذ وأساتذة التربية البدنية والرياضية بثانوية مصعب بن عمير بلدية عين الملح وكذلك ذكر مجالات الدراسة الزماني والمكاني وبعدها أدوات الدراسة التي ضمت كل من الدراسات الاستطلاعية، والأدوات المستعملة في البحث.

بينما تطرقنا في الفصل الثاني إلى عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية حيث كان المحور الأول منه مخصص لعرض وتحليل الاستبيان المقدم للأستاذ والمحور الثاني لعرض وتحليل الاستبيان الموجه للتلاميذ، وبعدها قمنا بمناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات، لنصل بعدها إلى الاستنتاجات والنتيجة العامة للدراسة وأخيرا تقديم الاقتراحات.

1- الإشكالية:

يلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أو مشكلات لا يستطيع حلها إلى تعديل سلوكه بما يتلاءم , والظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء واشباع لدوافعه, فتغير من سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعليم , حتى يحقق أهدافه ويستعد حالة الات ازن والانسجام لاستمرار النمو والحياة في هذا الزمان تكثر الضغوط النفسية التي تهاجم الفرد , وتؤدي به إلى الانهيار النفسي , سواء على مستوى الأسرة , أو المدرسة ولذا يجب أن يغير الفرد من سلوكه ليكون أكثر فعالية , وهذا ما يسمى بالتوافق الذي يعتبر بعد من أبعاد الصحة النفسية المحققة للحياة الناجحة .ويعتبر مجال التعليم من أكثر المجالات التي يمكن أن يواجه فيها الفرد عقبات ومشكلات تؤدي به إلى ضرورة لا بد منها خاصة على مستوى النفسي , الذي يتمثل في تحقيق الات ازن مع الذات والذي يظهر في قدرة المتعلم على مواجهة المواقف التعليمية¹.

ويعد النشاط البدني الرياضي احد اهم الوسائل التي يمكن للمجتمع ان يسخرها في سبيل الوصول بهذا الطفل الى تحقيق الصحة النفسية والتوافق المرجو.وهو الامر الذي يتفق حوله علماء التربية والنفس اذ ان ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية لها اثر ايجابي على صحة الانسان سواء البدنية منها او النفسية .من اجل التخفيف او التقليل من حدة المعاناة والتوترات الناتجة عن بعض الاضطرابات النفسية او البدنية عند الفرد. الامر الذي دفع معظم الدول الى انشاء نظام من شأنه ان يقلل من الاضطرابات مرحلة المراهقة. فأقرت بذلك الزامية ممارسة الانشطة البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وهذا في اطار النصوص القانونية قصد اكمال العملية التربوية بتكوين الفرد السليم بدنيا.فكريا.اجتماعيا .خلقيا وهي بذلك تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه، مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة، مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيمها لها وذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتنا ، وتحقيق التوافق .

وبناء على هذه التقديمات النظرية لموضوعنا وكمحاوله لإبراز الدور الذي تلعبه النشاطات البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي قمنا بصياغة الإشكال الآتي:

–هل أنشطة التربية البدنية الرياضية تساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ؟

¹ سعيد إسماعيل علي: فقه التربية -مدخل إلى العلوم التربوية، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005 ، ص25، 27

ويندرج ضمن هذا التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تكوين المرء يساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل محتوى النشاطات البدنية والرياضية المبرمجة تساهم في تحقيق التوافق النفسي عند التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي؟

2- فرضيات البحث:

يعرف الفرض العلمي بأنه عبارة عن تخمينات قائمة على الذكاء والعلم تعبر عن نمط معين من العلاقة بين متغيرين أو أكثر، أحدهما يمثل المتغير المستقل والآخر يمثل المتغير التابع والفرض هو اقتراح مؤقت كحل لمشكلة أو كتفسير لظاهرة حيث يعبر عن توقعات الباحث المرتبطة بالعلاقة بين المتغيرات المتضمنة في المشكلة أو الظاهرة.¹ وفي دراستنا هذه يمكن تقديم الفرضيات على النحو الآتي:

2-1- الفرضية العامة:

- أنشطة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- التكوين الجيد للمرء يساهم في تحقيق التوافق النفسي عند التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.
- محتوى النشاطات البدنية والرياضية التربوية المبرمجة في مرحلة التعليم الثانوي تستجيب لمطالب النمو النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

3- أهمية الدراسة:

لكل باحث منطلق في بحثه وكل دراسة تتميز بطريقة معينة، وتكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة وهي فئة تلاميذ الطور الثانوي والتي يكون فيها الطفل في أوج مراهقته وهي مرحلة حساسة يتميز فيها التلميذ بجملة من الاضطرابات التي تؤثر على سلوكياته وعلى حياته بصفة عامة، وتجعل منه فردا غير مستقر خاصة نفسيا. والموضوع الذي نحن بصدد دراسته نسعى من خلاله تبيان دور الأنشطة البدنية والرياضية المدرجة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار والتوافق النفسي. وتتحدد هذه الأهمية من خلال جانبين هما:

¹ علي السيد الشخبي: علم اجتماع التربية المعاصر - تطوره - منهجه - تكافئ الفرص التعليمية، دار الفكر العربي،

3-1- الأهمية النظرية :

تلقي هذه الدراسة الضوء على أهمية محتوى النشاطات البدنية والرياضية لدى التلاميذ في الطور الثانوي، التي يسعى بواسطتها إلى تربية الأجيال الجديدة على قيم المجتمع وترسيخها فيتبنى الناشئون هذه القيم ويعونها . كما تسلط هذه الدراسة الضوء على الأهمية النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لدى المراهقين وإبراز الدور الفعال للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تحقيق التوافق النفسي في المرحلة الثانوية وبالتالي الرفع من مستوى التحصيل الدراسي .

3-2- الأهمية التطبيقية:

أهمية هذه الدراسة تتبع من خلال الأنشطة التي تقدمها في تنمية بعض المهارات النفسية وتحسين قدرة التوافق والتكيف لدى التلاميذ في الطور الثانوي فمن خلال معرفة ما هو التوافق النفسي فإن إعداد البرامج يكون مبنيا بالطريقة التي يستجيب لمطالب النمو في هذه المرحلة . هذا وقد كشفت الدراسات السابقة على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي وعن فعاليته في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ ومساعدتهم على النمو النفسي السوي .

4- أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الى مايلي:

- توضيح الأهمية التي يكتسبها التوافق النفسي في حياة التلميذ.
- معرفة مدى تأثير النشاطات البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى التلميذ حتى يتوافق شخصا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في المجتمع ككل .
- إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في البناء والتكوين السليم والمتزن للشخصية لدى التلميذ .

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات

يقول الطاهر سعد الله: " لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها."¹

وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق الوضوح ونذكر منها:

¹ طاهر سعد الله :علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي، 2000 ، ص29

5-1- التربية البدنية والرياضية: يعتبر نشاط التربية البدنية و الرياضية ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في

تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته¹، وهو حسب "عمرو بدران" ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية، فردي أو جماعي وفقا لقوانين محددة بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به.²

ويعتبر نشاط التربية البدنية والرياضية مجموعة من العمليات والطرق البيداغوجية العملية الصحية، الرياضية التي تسمح للجسم بالتمتع بالصحة والقوة والرشاقة.³

ومنه يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي التربوي ذلك النشاط الرياضي الذي يمارس داخل المؤسسات التربوية والذي يكون تحت إشراف معلم يكون ملما بمختلف خصائص وجوانب النشاط الرياضي التربوي.

5-2- التوافق:

يعرف التوافق بأنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من أجل الوصول إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء والانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين، ولذلك كان مفهوما إنسانيا.

والتوافق عند "كمال الدوسقي" يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين.

أما "عبد المنعم الحنفي" فيرى أن التوافق هو اصطلاح سيكولوجي أكثر منه اجتماعي استخدمه علماء النفس الاجتماعيون ويقصد به العملية التي يدخل بها الفرد في علاقة متناسقة أو صحية مع بيئة ماديا أو اجتماعيا. .

5-3- التوافق النفسي:

يقصد به القدرة على التوفيق بين الدوافع المتصارعة، ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية؛ إذ لا يخلو أي إنسان من هذه الصراعات، وإنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها و حل المشاكل بدلا من الهروب منها⁴.

¹ مكارم حلمي أوهدجة وآخرون: مدخل للتربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص37

² نضال أحمد الغفري: الرياضة للجميع، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2003، ص1

³ إبراهيم محمد سلامة: اللياقة البدنية، الاختبارات والتدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة، ص129

⁴ النجار عبد الرحمن محمد: أطفالنا ومشكلاتهم النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص136

6- الدراسات السابقة والمشاهدة :

الدراسات والبحوث العلمية السابقة من بين الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث لوضع الانطلاقة الحقيقية لموضوع بحثه ، فيقوم بإكمال ما توصلت إليه الأبحاث السابقة يقول: رابح تركي " من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات والنظريات السابقة حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع المراد البحث فيه.¹

6-1- الدراسة الأولى:

"الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوي في المحيط المدرسي"

وهي رسالة ماجستير من إعداد "بوجليدة حسان" وقد هدفت الدراسة إلى توضيح أهمية النشاطات الرياضية الجماعية ومدى تأثيرها على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية في الوسط المدرسي. وكانت العينة الكاملة للدراسة 120 تلميذ وتلميذة مقسمة إلى عيتين، حيث تضم العينة الأولى 60 تلميذا ممن يمارسون التربية البدنية والرياضية في الثانوية إضافة إلى ممارستهم للرياضات الجماعية على مستوى النوادي الرياضية ، بينما ضمت العينة 60 تلميذا ممن يمارسون التربية البدنية والرياضية في الثانوية فقط. وذلك من أجل المقارنة بينهما للتأكد من وجود العلاقة بين ممارسة التلميذ للنشاطات الجماعية والتوافق النفسي الاجتماعي لديه.

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها:

وجود تباين بين عملية التوافق ببعديها النفسي والاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية في النوادي الرياضية والتلاميذ غير الممارسين لصالح الممارسين.²

6-2- الدراسة الثانية:

"التوافق النفسي وعلاقته بالأداء في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية."

وهي دراسة لـ "هناء عبد الوهاب" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى أداء مسابقات الميدان والمضمار وكذلك وضع مقياس للتوافق النفسي للطالبات فضلا عن دراسة التباين بين مجموعات التوافق المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في مستوى الأداء في مسابقات الميدان والمضمار وقد بلغت عينة البحث

¹ رابح تركي " :أصول التربية والتعليم"، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990 ، ص241

² بوجليدة حسان :الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوي في المحيط المدرسي، رسالة ماجستير، 2001 ، ص9

169 طالبة في المرحلة الرابعة وتم استخدام مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي وتم قياس مستوى الأداء في فعاليات 100 م حواجز وعدو 200 م، الوثب العالي، الوثب الطويل، دفع الجلة رمي الرمح. وكانت من أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود علاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء في المسابقات وكان هناك تباين بين مجموعات التوافق الثلاثة.¹

3-6- الدراسة الثالثة:

سوء التوافق عند الطلاب المراهقين.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العوامل التي يمكن أن تؤثر على سوء التوافق عند الطلاب المراهقين، وقد شملت الدراسة عينة قوامها 90 حالة من الطلاب المراهقين في المدارس الثانوية بالإسكندرية، وذلك للتعرف على م وشعورهم بالإثم .

السلوك الشاذ في المدرسة وسوء التوافق في البيت وحاجات المراهقين وعدوا وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- هناك عوامل متصلة بشخصية الفرد مثل درجة النمو والصفات الجسمية والنواحي الصحية والقدرات العقلية وبعض العوامل المتصلة بالنواحي النفسية كالعادات والعواطف

- . هناك عوامل متصلة بالبيئة كالحالة الاقتصادية وشخصية الوالدين وأساليب التربية وطرق التدريس وعوامل اجتماعية كوسائل التسلية المادية وجماعة الرفاق والأندية والجماعات والتراث الثقافي.

وعموماً فإن هذه الدراسة استطاعت إلى حد ما إظهار أهم العوامل المؤثرة في سوء التوافق خاصة العوامل المدرسية حتى يمكننا الاهتمام بها ومحاولة تحسينها حتى لا تكون عائقاً للتوافق الذي يسعى إليه المراهق .

¹ مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2005 ، ص 95

تمهيد:

للنشاط الرياضي البدني دورا فعالا في تنمية الجوانب المختلفة المكونة للشخصية باتفاق معظم المربين، وبهذا يكون إحدى الوسائل الهامة التي تعتمد عليها عملية التربية عموما، فهو جزء لا يتجزأ منها ويعمل على تحقيق غاياتها النبيلة وأهدافها المحددة.

وهو حسب " شارلز بيوشر " يعتبر " ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق المهام¹. وقد دأب بعض الباحثين والمؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني وكانوا يقصدون به المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام، وقليل منهم كان يقصد عملية التدريب والتنشيط والترويض في مقابل الكسل والوهن والخمول.

¹ بوجليدة حسان: الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوي في المحيط المدرسي، المرجع سبق ذكره، ص 9

1- مفهوم النشاط التربوي البدني:

ارتبط ظهور النشاط التربوي البدني في العصر الحديث بالمدرسة، وكان مفهومه الأول يعرف "بالتدريب الرياضي"، وذلك كونها كانت تهدف إلى إكساب الفرد الصحة البدنية فقط ونظرا لأهمية النشاط البدني للفرد فقد ظهرت نية لتطويره وذلك بالارتكاز على أسس ونظريات علمية مما جعله يأخذ بعدا آخر، فاستبدل مصطلح "التدريب الرياضي" "بالنشاط التربوي البدني".

حيث يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، عن طريق برامج ومجالات رياضية ومتعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي، بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتعليم العام .

ويعرف " شارل مان "النشاط التربوي البدني على أنه " ذلك الجزء من التربية العامة يستخدم الجهاز الحركي للجسم، فينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية ".¹

ويرى " عبد الحميد غريب شرف "أن النشاط التربوي البدني يعد أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي(البدنية العقلية، النفسية، الاجتماعية) تحت إشراف قيادة واعية .²

من هنا يتضح أن النشاط التربوي البدني يهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أن هناك علاقة وثيقة تربط بين التربية والنشاط الرياضي، حيث يعد جزءا بالغ الأهمية في التربية

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط1 ، ديوان المطبوعان الجامعية الجزائر، 1976 ، ص1

² عموا بدران: الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2005 ، ص3

2- أهداف النشاط التربوي البدني:

النشاط التربوي البدني بمفهومه الحديث يهدف إلى التوفيق بين القوة الكامنة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون عضوا فعالا في المجتمع، فالتمارين البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة والعناية بجسمه ونموه المستقر، وقد اتجه النشاط التربوي البدني اليوم اتجاهها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية. فالعناية بالصحة والحياة لها أثر في سعادة الفرد، لأنها تنمي الثقة في النفس لذلك فأغراض النشاط التربوي البدني كثيرة ومتعددة، ولعل أهم أغراضها ما يلي:

يعد هذا الغرض من أهم العناصر الأساسية في بناء كفاءة الفرد عن طريق تقوية أجهزه الجسم المختلفة بممارسة الفعاليات الرياضية المتنوعة ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي، ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الشفاء والراحة.

2-1- هدف التنمية البدنية:

ان الفرد يصبح نشيطا قادرا على أداء العمل بكفاءة عالية وبشكل عام يقدم النشاط الرياضي مناخا تربويا وتنافسيا مقبولا للأطفال في المؤسسات التعليمية (بمختلف الأطوار)،

2-2- هدف التنمية الحركية:

يمكن الفرد الممارس للنشاطات الرياضية من أداء الأعمال اليومية بكل كفاية ورشاقة، كما انها تساعد على السيطرة في أدائه للمهارات المتنوعة كافة، كما أن اكتساب الحركية يتطلب بذل جهد طويل للوصول إلى مبدأ التوافق، هذا التوافق يبدأ من سن مبكرة أي من مرحلة الطفولة وهو ما نلاحظه لدى الطفل في محاولاته المستمرة كالزحف والوقوف، وكل هذه المحاولات تكون نتيجة استخدام الجهاز العصبي العضلي.

2-3- هدف التنمية المعرفية:

ممارسة النشاط البدني الرياضي يمكن من اكتساب القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتراكيب والتقدير للجوانب المعرفية في جوهرها.¹

2-4- هدف التنمية النفسية:

أكدت عدة دراسات أن النشاط البدني الرياضي يؤثر على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال. كما أنه يقدم اللبنة الأولى لنمو شخصية الطفل، ضف إلى ذلك يغرس في ممارسيه القدرة على الانضباط الانفعالي، احترام السلطة وكذلك التحكم في النفس والثقة بالنفس.

3 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

يعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميدانا هاما من ميادين التربية العامة، ويساهم في إعداد الفرد بقدرات تمكنه من التكيف مع مجتمعه، وأن يشكل حياته العملية ويساهم في تنمية وطنه. يقول "محمود بسيوني" و"فيصل الشاطي": تؤدي التربية البدنية والرياضية من الجانب التربوي ما يلي:

- تطوير رغبات التلميذ في الألعاب الرياضية المختلفة.

- تربية التلاميذ على الشجاعة والعمل الجماعي والشعور بالمسؤولية.

- حب النظام والتعود عليه والتصرف الحضاري.

- تربية التلميذ على حب الوطن.²

¹ محمد عادل خطاب، كمال الدين زكين: النشاط الرياضي للخدمة الاجتماعية، دار النشر القاهرة، مصر، ص68

² محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، المرجع سبق ذكره، ص65

4 - ما هو المعلم المتميز؟

تسمح في بعض الأحيان سياساتنا التعليمية لبعض غير المتخصصين وغير المؤهلين للعمل في مهنة التدريس، مما أدى بها إلى أن تكون مهنة لمن لا مهنة له. ومع ذلك ليس كل من يقف أمام مجموعة من الطلاب يعطي نفسه صفة التميز والنجاح في هذه المهنة، فالمعلم المتميز هو المعلم الذي لديه من الصفات الجسمية والقدرات العقلية والسمات الشخصية والمعرفية التي تنصهر مع بعضها البعض لتقدم لنا هذا النموذج من المعلم

5 - واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

5-1- الواجبات العامة:

الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية. و وهي حسب دراسة امريكية ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والاتزان.
- يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

5-2- الواجبات الخاصة:

توجد واجبات خاصة ، يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، ومنها:

- حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.

- تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.

- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية .

- السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.

- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية¹.

6- مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية:

يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية ركن أساسي من أركان العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية المدرسية وحجر الزاوية فيها، فالمعلم الجيد يعمل على تنمية القدرات والمهارات المختلفة لدى المتعلمين عن طريق تنظيم العملية التعليمية ومعرفة حاجاتهم وطرق تفكيرهم، فهو رائد اجتماعي يساهم في المجتمع وتقدمه عن طريق تربية النشء، تربية صحيحة تتسم بحب الوطن، كما أنه يمكن تلاميذه من متابعة اكتساب المعارف وتكوين القدرات واكتساب المهارات وغرس القيم المختلفة².

¹ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 20 ص152، 153

² محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الوفاء، الإسكندرية، 2004، ص1

خلاصة :

كون الإنسان كائن شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله؛ لأن العقل يؤثر على الجسم ومجهوده. وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن؛ لأن التربية البدنية لا تقصد بها تربية البدن فقط، وإنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية؛ حيث أنّ الإنسان ينمو ويتطور ويتكيف مع الحركة، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية. ولهذا يلزم الاهتمام بها وإعطائها القدر الكافي من العناية والحرص قصد الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة منها بإكساب الفرد القيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه.

تمهيد :

إنّ الإنسان خلال حياته يمر بمواقف مختلفة تفرض عليه أن يجد لها الحلول والمخارج من أجل الوصول إلى التوازن والتلاؤم مع المواقف، وهو الأمر الذي يصطلح عليه بالتوافق. وأخذت عملية التوافق من اهتمام الباحثين والدارسين القسط الكبير فتعددت البحوث والدراسات المتعلقة بموضوع التوافق، ويعد هذا الأخير أحد الأهداف التي يسعى الإنسان إلى تحقيقه خلال مختلف مراحل عمره من الطفولة إلى الشيخوخة؛ وهذا من أجل التكيف مع الظروف المحيطة وأن يحضى بحياة نفسية واجتماعية أكثر استقراراً وتوافقاً، بين أحضان جميع المؤسسات الاجتماعية بدءاً من الأسرة مروراً بالمدرسة والمجتمع بصفة عامة. وانعدام عملية التوافق يؤدي بالفرد إلى حالات من التوتر وعدم الاستقرار والوقوع في مشكلات تعيق السير الحسن لمختلف أهدافه وإشباع مطالبه النفسية والاجتماعية.

1- مفهوم التوافق:

تذهب أغلب التعاريف الواردة في علم النفس إلى أن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء والبيولوجيا، ويؤكد على ذلك " لازاروس " في قوله " إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء.¹"
والتكيف في الدراسات النفسية هو تلك العملية المتفاعلة والمستمرة يمارسها الفرد الإنساني شعوريا أو لا شعوريا والتي تهدف إلى تغيير السلوك ليصبح أكثر توافقا مع بيئته ومع متطلبات دوافعه، وبذلك يصبح الفرد راضيا عن نفسه مشبعا لدوافعه وسعيدا في بيئته محققا خير العلاقات مع أفراد جماعته وقيمها. وكل ذلك قائم على إيجاد علاقات ناجحة بين الفرد ونفسه وبين الفرد وبيئته،

2- مفهوم التوافق النفسي:

يحاول الفرد دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه ولكنه كثيرا ما يضطدم في أدائه بعقبات أو صعوبات وموانع، وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي ولذا ينبغي على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات.

لذا فمفهوم التوافق يتضمن معنى النشاط وكذا يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد. فالفرد يواجه سلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب يؤدي إلى خفض التوتر وإعادة الاتزان والحفاظ بالعلاقة مع البيئة.

¹ قريشي عبد الكريم: علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي جامعة عين شمس، القاهرة، 1988، ص4

و"التوافق عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين بيئته التي يعيش فيها، ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف مع بيئته."¹

فالتوافق النفسي يتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه ولا تورط الفرد في محظورات تعود عليه بالعقاب.²

3- نظريات التوافق:

هناك الكثير من النظريات التي فسرت التوافق، وبينت أسباب سوء التوافق لدى الأفراد، وأهمها ما يلي:

3-1- النظرية البيولوجية الطبيعية:

هذه النظرية تؤكد على أن جميع أشكال التوافق تنتج عن أمراض تصيب الجسم خاصة المخ، وترجع اللبنة الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من (دار وين ، مندل، جالتون، كالمان) إن هذه النظرية ركزت على الأسباب البيولوجية والعضوية لسوء التوافق وأهملت الأسباب الأخرى كالعوامل النفسية،³

3-2- النظرية النفسية:

تمثلها ثلاث نظريات حسب "محمد جاسم محمد" وهي:

¹ صبرة محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 2004، ص1

² فرج طه وآخرون: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار سعاد الصباح، القاهرة، 1993، ص2

³ عبد الكريم قريشي: التوافق النفسي (التكيف)، المرجع سبق ذكره، ص177

3-2-1- نظرية التحليل النفسي: تظهر في آراء كل من:

فرويد: والذي اعتقد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية؛ ويرى "فرويد" أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

يونغ: اعتقد "يونغ" أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل،

أدلر Adler: اعتقد أن الطبيعة الإنسانية تعد أساساً أنانية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عن رؤية الآخرين مستجابين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طالبا للسلطة أو السيطرة.

3-2-2- النظرية السلوكية:

طبقاً للنظرية السلوكية إعتقد "سكينر" و"واطسن" أن عملية التوافق النفسي لا يمكن أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو اثباتها،

3-2-3- نظريات علم النفس الإنسان: تظهر في آراء كل من:

أ/رو جرز: الذي يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المنسقة مع مفاهيمهم عن ذواتهم.

ب/ماسلو: أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد.

ج/بيرز: أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه، وعلى أن يعيش الأفراد دون خوف من المستقبل.¹

¹ محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية، ط 1، مكتبة دار الثقافة، الأردن، 2004، ص 2

4 - مستويات التوافق النفسي:

تتميز الكثير من الآراء والكتابات السيكولوجية بين مستويات من التوافق.

أولاً: مستوى التوافق الشخصي:

يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها بدون صراعات شديدة وتحقق السعادة في النفس وإشباع الدوافع والحاجات فالتوافق الشخصي هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من مشاعر الذنب والقلق والضيق من المكونات الرئيسية لهذا البعد وفي كتابه " علم النفس ودراسة التوافق " يرى " كمال دوسقي " أن بناء شخصية الفرد في اتفاق مع دوافعها للعيش وشحن قوى العقل، واستعدادات الذكاء بالتعلم والتفكير لإدراك محسوسات العالم الخارجي الذي يحيط به والداخلي الذي تنبعث من باطنه، ثم الاستجابة لكل ذلك بآليات الجهاز العصبي الذي يديره ويرأسه المخ كجهاز توجيه وإدارة.¹

التوافق الاجتماعي مستوى ثانياً :

يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول " وولمان " في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية.²

¹ كمال الدسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، ط 1، دار النهضة، بيروت، 1976، ص 7، 8

² صبرة محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية والتوافق النفسي، المرجع سبق ذكره، ص 113

ثالثا: مستوى التوافق المهني:

ويتضمن التوافق المهني الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبيا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات.

رابعا: التوافق المدرسي:

يتعرض الشباب في المدرسة إلى معايير متضاربة قد تتعارض مع تلك السائدة في بيوتهم "فالمدرسة كصورة من المجتمع يقضي فيها الشباب فترات صباه ومراهقته حتى سن الرشد، ومع أن التلميذ يتدرج في الإدماج بالمدرسة، ويتعود على تقبل ما فيها من تسلط المجتمع الأكبر وضوابطه وسيطرته.¹

5- أدوات قياس التوافق:

يمكن قياس التوافق باستخدام الملاحظة، الاختبارات والمقاييس، هذه الأخيرة التي تقيس التوافق عند العاديين ومنها من تقيس التوافق عند المتخلفين ذهنيا.

5-1- الملاحظة: وهي تأتي من مصدرين: الدراسات الميدانية و الدراسات التجريبية.

أ/الدراسات الميدانية: وتشمل ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للمواقف الطبيعية والطارئة، والمثال الحي على هذه الملاحظات ما قام به عالم النفس ذو التوجه التحليلي "برينو بتلهيم" سنة 1960 حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية للظروف السيكولوجية والفيزيقية غير العادية التي تعرض لها المساجين وأشكال التوافق التي قاموا وقد كان هو نفسه سجينا عاش الخبرة بنفسه.

¹ كمال ابراهيم مرسي: مرجع في علم التخلف العقلي، ط 1، دار القلم، الكويت، 1996، ص 2

ب/الدراسات التحليلية: تختلف عن الدراسات الميدانية في أن يصطنع المواقف فتأتي أبسط من مثلتها في الحياة الطبيعية وتكون معتدلة الشدة.¹

5-2-1 اختبارات و المقاييس :يلخص " عبد الحميد محمد الشاذلي "اختبارات المقاييس المستخدمة في قياس التوافق عند العاديين فيما يلي:

-قائمة" بل "للتوافق :من وضع " هيوبل "عام 1934 وظهرت الترجمة العربية لها عام 1960 بعنوان " اختبار التوافق للطلبة "ويتكون من 160 بندا في النسخة الأمريكية،ومن 140 بندا في النسخة المصرية، وقام بإعدادها "محمد عثمان نجاتي".

-مقياس الصحة النفسية :من اقتباس وإعداد " محمد عماد الدين إسماعيل "و"سيد عبد الحميد مرسي".

-مقياس حدد مشكلتك بنفسك) إعدادي : (من تأليف "موني"إعداد"مصطفى فهمي" و"صم وئيل مغاريوس".²

-مقياس الإرشاد النفسي :من وضع " بردي ليتون "إعداد" محمد عماد الدين إسماعيل" و"محمد أحمد غالي".

6- تحليل عملية التوافق:

كل شخص منذ أن يولد إلى أن يتوفى وهو في نشاط دائم وعمل مستمر من أجل تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته العضوية والنفسية والاجتماعية، فعندما يصل إلى هدف تنشأ أهداف أخرى، وعندما

¹ عبد الكريم قريشي: التوافق النفسي (التكيف) المرجع سبق ذكره، ص192

² عبد الحميد محمد شاذلي: الواجبات المدرسية والتوافق الشخصي، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص75

يشبع حاجاته تظهر حاجات غيرها، وهكذا لا يكاد يتوافق مع موقف حتى يسعى إلى التوافق مع موقف آخر.

لذلك وجب التعرف على الخطوات التي تتم بها العملية التوافقية:

"يتفق الكثير من علماء النفس أن الحاجات هي نقطة البدء في العملية التوافقية، كما أن إشباعها نقطة النهاية، فلا يمكن تخيل سلوك دون دافعة ودافع دون هدف محدد له، ومن هنا ارتبط التوافق - باعتباره عملية - بالدافعة وارتبط بالهدف وهو الإشباع - باعتباره نتيجة".¹

ونظرا للأهمية التي تكتسبها الحاجات في عملية التوافق، فإنه عمليا معرفة هذه الحاجات التي يتميز بها المتخلفون عقليا وتأثيرها على توافقهم السوي فهناك:

أ/ **الحاجات العضوية الطبيعية**: كالحاجة للغذاء والنوم الكافي الهادئ، والدفع أي الصحة الجسمية العامة²

ب/ **الحاجات النفسية**: إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى تحقيق التوافق الشخصي ويرى محمد سلامة فباري أن أهم الحاجات النفسية تتمثل في:

- الحاجة إلى الاستقلال و الثقة بالنفس..

- الحاجة إلى الشعور بالأمن

- الحاجة إلى الشعور بالانتماء

ج/ **الحاجات الاجتماعية**

¹ عبد الكريم قريشي: التوافق النفسي (التكيف) المرجع سبق ذكره، ص18

² إيمان فؤاد كاشف: الإعاقة العقلية بين الإهمال و التوجيه، دار قباء للنشر و التوزيع، القاهرة، 2001، ص1

- الحاجة للتقبل الاجتماعي

- الحاجة إلى الاتصال

- الحاجة إلى اللعب الحر

- الحاجة إلى جو أسري مستقر

- الحاجة إلى الاختلاط بالمجتمع والآخرين

7- الصحة النفسية والتوافق

الصحة النفسية حالة انفعالية مركبة، دائما نسبيا، تأتي من الشعور بأن كل شيء معقول، ومن علامات الصحة النفسية نجد التوافق النفسي.

ترتبط الصحة النفسية بقدرة الفرد على التوافق مع ذاته ومع الأفراد الآخرين، هذا ما يجعله يتمتع بحياة أقل تأزما واضطرابا؛ يعني هذا الرضا عن النفس وتقبل الآخرين. فلا تظهر على الفرد علامات تدل على عدم التوافق حيث يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الوجداني والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف. مثل هذا الشخص تكون لديه قدرة التغلب على عوامل الهزيمة المؤقتة، حيث يستطيع الصمود أمام الصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية مستعينا بقدرته على التحكم الذاتي¹.

8- اضطرابات التوافق:

اضطرابات التوافق تعني استجابات سلوكية مرضية لضغوط نفسية اجتماعية تؤدي إلى إعاقة الوظائف الاجتماعية أو المهنية، وتتصف الضغوط السابقة بأنها في إطار الخبرات العادية التي يمر بها غالبية

¹ مصطفى فهمي: الصحة النفسية، سيكولوجية الذات والتوافق، المرجع سبق ذكره، ص 39

الأشخاص) مثل ولادة طفل جديد، الذهاب لأول مرة إلى المدرسة، الزواج، الفصل من العمل، الطلاق، الإصابة بمرض خطير.¹

9- أسباب اضطراب التوافق:

تعدد الأسباب التي حاولت أن تفسر أسباب اضطرابات التوافق، ويمكن تلخيصها في:

أ - أسباب وراثية: تلخصت في أن طباع القلق الشديد أكثر استعدادا من غيرهم للتفاعل بصورة مفرطة للأحداث الضاغطة، أو الإصابة باضطرابات التوافق في وقت لاحق.

ب - أسباب بيولوجية: حيث أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين سبق لهم الإصابة بأمراض عضوية خطيرة، أكثر عرضة للوقوع في اضطرابات التوافق مقارنة بغيرهم من الأفراد الذين لم يتعرضوا لتجربة المرض العضوي الخطير.

ج - عوامل نفسية اجتماعية: رصدت الأبحاث والملاحظات الإكلينيكية - إن الأفراد الذين حرموا من التواصل والدفع مع الآخرين خاصة إبان سنوات طفولتهم أكثر عرضة للوقوع في هذه الاضطرابات.

10- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي لدى التلميذ:

يتضح من خلال ما سبق أن التوافق عملية حيوية وهامة في الحفاظ على الاتزان الذاتي للشخصية، فهناك عاملان رئيسيان يقفان وراء توافق الأشخاص

¹ محمد حسن غانم: الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2006 ، ص 227,228

10-1- العوامل المرتبطة بالتلميذ ذاته:

وهي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للتلميذ وتتمثل في جميع مكونات الشخصية من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف وانفعالات، التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.¹

فلا يمكن تصرف سلوك معين بدون دافع، ودافع من دون هدف محدد له.

فعملية التكيف ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة، يتحقق فيها الإشباع . كدافع الجوع والعطش والنوم والبحث عن الراحة

10-2- عوامل متعلقة بالمدرسة والمحيط:

الانسان كائن حي يعيش في مجتمع تحدث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع.²

وعادة ما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية هو الذي يصنع الشخصية، مما يجعل من الصعوبة خروج الشخص عن القواعد الاجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة وهكذا تأثر البيئة بأبعادها الثلاثة الطبيعية والاجتماعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد وتحدد الأسلوب الذي يحقق له التكيف مع كل جانب من جوانب هذه البيئة.³

¹ فايز على الحاج: الصحة النفسية، ط1، المكتب الإسلامي، بيروت، 1984، ص25

² مصطفى فهمي: دراسات في سيكولوجية التكيف، ط1، القاهرة، 1987، ص6

³ مصطفى فهمي: الصحة النفسية، سيكولوجية الذات والتوافق، المرجع السابق، ص1

11- مؤشرات التوافق:

من المؤشرات التي على أساسها نحكم على حسن أو سوء توافق الفرد نجد ما يلي:

- النظرة الواقعية للحياة: بعض الأفراد يجدون صعوبات في تقبل الواقع المعاش، فتجدهم متشائمين وتعساء كل هذا يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، وفي المقابل نجد أفراد آخرين مقبلين على الحياة بكل ما فيها من أفراح واقعيين في تعاملهم مع الناس ومتفائلين. يشير كل هذا إلى التوافق الحسن لهؤلاء الأشخاص.

- طموحات الفرد: الفرد المتوافق تكون طموحاته في مستوى امكانات تحقيقها، من خلال دفع الانجاز يسعى لتحقيق مطامحه المشروعة في ضوء إمكانياته، بينما نجد الآخر الذي يطمح في أن يصل ويحقق آمال بعيدة المدى عن إمكانيته فيلجأ إلى المضاربة والمقامرة بماله أو بأسرته أو بعمله، وإذا لم يحقق شيء ما يضل ناظماً عن الحياة وحقوداً على الآخرين وكلها مؤشرات تدل على سوء التوافق.¹

- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية: لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات، أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجات إلى الطعام والشراب والإحساس بالأمن حاجة ضرورية للفرد، وكذا إحساسه أنه محبوب لدى الآخرين.

كما أن الإنسان نفسه في حاجة إلى التقدير وإلى الحرية وإلى الانتماء، وإذا ما أحس بأن كل هذه الحاجات مشبعة لديه، فإن هذه بمثابة أحد المؤشرات المهمة لتوافقه، ويحدث العكس إذا ما أحس انها غير مشبعة.

¹ فرج عبد القادر طه: سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1980، ص1

-**الثبات الانفعالي**: يتمثل في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، منها انفعال الغضب، الخوف، الغيرة الكراهية، وكذا مواجهة الأمور بعقلانية... مثل هذه السمات تتطور مع الفرد وتجعله أحسن توافقاً.

-**سعة الأفق**: وهي مرتبطة بقدرة الفرد على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات ومدى متابعة المستجدات المختلفة، أما ضيق الأفق يجعل الفرد منغلقاً على نفسه ويصعب التعامل معه، وهذا ما يؤدي به إلى سوء التوافق.

-**توفر مجموعة من القيم**: من بين هذه القيم نجد القيم الإنسانية) كحب الناس، التعاطف وهذه القيم تشكل ركيزة الشخصية المتوافقة.¹

-**مفهوم الذات**: تعد من السمات التي تشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات لديه يتطابق مع مواقفه كما يدركه الآخرون يكون متوافقاً وإذا كان مفهوم الذات لديه أدى به إلى الغرور والتعالي فإن هذا يفقده ويبعده عن الواقع وعن إدراك الآخرين له، فيتسم سلوكه بالنقص ويضخم ذوات الآخرين ويؤدي هذا به أيضاً إلى سوء التوافق.

-**المسؤولية الاجتماعية**: وهي أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين، وإزاء المجتمع بقيمه وعاداته ومفاهيمه، وفي هذه الحالة يكون الشخص عصرياً ومن ثم يتعد عن الأنانية والذاتية، ويظهر هذا في سلوك الفرد والاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته وعدم التفریط في مصادر الثروة في بلده.

المرونة: وهي نقيض التصلب، أي أن يكون الشخص متوازناً في تصرفاته، أي بعيداً عن التطرف، يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وأن يغيّرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى مقتنعة بها وهذا نهج ديمقراطي. لذلك يتسم سلوك الشخص المتوافق بسمة القيادة والتبعية إذ تطلبت بعض

¹ محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994، ص 32، 33

المواقف أن يكون الشخص قائدا خصوصا وتطلب الموقف خبرته المناسبة في هذا المجال ، كما تتطلب مواقف أخرى أن يكون تابعا.¹

11- التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي:

إن التلميذ في هذه المرحلة من التعليم يكون في مرحلة حرجة من مراحل النمو والمتمثلة في مرحلة المراهقة ، حيث يكون نمو الفرد فيها مفاجئا وسريعا في جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

ويمكن تلخيصها فيما يلي:

11-1- النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى بسرعته مذهلة. فتلاحظ ارتفاع مطرد في القامة واشتداد في العضلات واستطالة في اليدين والقدمين وتغيرات أخرى في مظاهر الجسم المختلفة.

كما أن هناك تغيرات فسيولوجية كتغير معدل النبض الذي ينخفض بعد البلوغ بمعدل (8 مرات) في الدقيقة وتغير في ضغط الدم الذي يرتفع تدريجيا وتغير في استهلاك نسبة الأكسجين إذ تنخفض عما قبل وتنسب هذه التغيرات في الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل مجهود كبير وفي الفترة الثانية من هذه المرحلة (المراهقة الوسطى) تقل فيها سرعة النمو الجسمي عند الطالبة عن المرحلة السابقة حيث يتعرض لزيادة في الوزن والطول وتزداد لحواس دقة وتظهر حساسيته الشديدة للنقد. كذلك يزداد اهتمامه بمظهره وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية²

11-2- النمو العقلي

¹ حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، ط1 ، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999، ص 56، 56
² محمد جميل منصور، فاروق عبد السلام، النمو من الطفولة الى المراهقة، ط1، الكتاب الجامعي، 1980، ص 455

: ينمو عقل المراهق في هذه المرحلة ولكن سرعته تقل عن مرحلة المراهقة المبكرة أي ينمو بسرعة كبيرة في أوائل هذه المرحلة فتتمو لدى المراهقة عمليات الانتباه وتزداد قدرته على الانتباه واستيعاب مشكلات طويلة معقدة بسهولة وكذلك ترتبط قدرته على الانتباه بقدرته على الحفظ والتذكر لمدة طويلة ويكون تذكره مبنيا على الفهم.

وكما ذكر احمد زكي صالح من النمو العقلي في مرحلة المراهق حيث قال: نمو قدرته على الانتباه مهم جدا في تنظيم برامج التعليم الثانوي من حيث نوع المادة التي تدرس وطول فترتها من الاستمرارية في الدرس الواحد لمدة أطول.

كذلك ينتج خيال الطالب والطالبة في هذه المرحلة نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ وترتبط القدرة على التخيل بالقدرة على التفكير المجرد الذي يساعده في التكيف والتعامل مع بعض المواد وخصوصا الرياضيات لو وجه التوجيه الصحيح فهو يستطيع معالجة الأمور الاجتماعية وتحليل المواقف تحليلا معقولا وتقييما لنفسه ولغيره أكثر دقة عن المرحلة السابقة¹.

11-3- النمو الانفعالي:

في هذه المرحلة تتاب نفس المراهق ثورات انفعالية تمتاز بالعنف والاندفاع كما يساوره إحساس بالضيق والتبرم والزهة. نتيجة التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث في هذه الفترة ونتيجة لشعوره أنه خرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة اخرى متقدمة وعلى المجتمع الذي يعيش فيه أن يفهم ذلك وان يعامله على أنه ناضجا وليس كما يعامله من قبل.

ولقد ذكر حامد زهران عن حساسية المراهق الانفعالية أنه لا يستطيع التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية وهذا إلى عدم تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به ممثلة في الأسرة والمجتمع حيث يدرك أن

¹مرجع نفسه، ص471

طريقة معاملة الآخرين له لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغير فيفسر مساعدة الآخرين له على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه.

كما أن المراهق يعاني من الخوف في بعض المواقف عندما يتعرض للخطر وبعض المشكلات وكذلك يخاف الامتحانات والإخفاق في الدراسة وكذلك يخاف من تفكك العائلة ومن بعض المشكلات التي تحدث فيها وبعض المراهقين يتعرضون لحالات من اليأس والاكتئاب والانطواء والحزن والآلام النفسية لما يلاقيه من إحباط وما يعانيه من صراعات بين دوافعه ورغباته وبين تقاليد المجتمع ومعاييرها فالإحباط والانطواء يؤديان إلى قلق المراهق ويجعلانه مضطرب الشخصية.¹

11-4- النمو الاجتماعي:

إن انتقال المراهق من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة يكون ذلك مصحوباً دائماً بتغيرات تظهر أثارها في السلوك الاجتماعي وكذلك فانه في اعتقادي إن الخبرات الأولى للفرد لها دور كبير في كيفية تكيف السلوك في المراحل اللاحقة فمن مظاهر النمو الاجتماعي والنضج العقلي فيما ينظران إلى نفسيهما على أنهما تعدا مرحلة الطفولة إلى تكوين المكانة والمركز الاجتماعي في المجتمع بين الصديقات والأسرة والمدرسة.

وتظهر في هذه المرحلة رغبة المراهقة في الاستقلال عن الوالدين والتحرر من سلطة الآباء والكبار واعتمادها عن نفسها ورغبة المراهقة في الاستقلال شيء طبيعي وهو مظهر من مظاهر نموها ويطلق على الاستقرار والتحرر من السلطة الفطام النفسي وهي تعتبر سمة من سمات المراهقة ومشكلة من المشكلات الاجتماعية التي تعاني منها

¹ محمد جميل منصور، فاروق عبد السلام، مرجع سبق ذكره، 473

المراهقة وهذه المشكلة لا تشترك آثارها من خلال مرحلة المراهقة التي لم تشبع حاجاتها إلى الاستقلال قد تتقبل ووضعها كطفلة وأحيانا تفضل الاعتماد على نفسها وقد تتقبل سلطة الآخرين ومن هنا يبدأ سوء التوافق الاجتماعي مع بيئتها الخارجية.¹

¹ محمد جميل منصور، فاروق عبد السلام، مرجع سبق ذكره، 473

خلاصة:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسي، وبواسطتها يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية. ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق مع تناول أهم المصطلحات المرتبطة به وكذلك مستوياته، كما تناولنا التوافق النفسي؛ بتقديم التعريف ومختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق؛ ووصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي يعني القدرة على تحقيق أهدافه وحاجاته ودوافعه وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط، ومن أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي الغايات التربوية؛ أي النجاح في الدراسة. فتوافق التلميذ النفسي يعني الخلو من الصراعات التي تؤدي به إلى سوء التوافق الشديد مع مختلف المواقف، التي يعيشها في المدرسة بصفة خاصة وفي المجتمع بصفة عامة، وبذلك يعيش حياة مطمئنة وسعيدة

تمهيد:

بعد أن عرضنا في الجانب النظري أهم العناصر المتعلقة بالنشاط التربوي البدني وإبراز أهم المفاهيم المتعلقة بالتربية، وكذلك عن المادة التعليمية وكذلك أستاذ المادة، ومفهوم التوافق والتوافق النفسي وأهم العناصر المتعلقة به من نظريات ومستويات، وأدوات لقياسه واضطرابات التوافق واسبابه، ومؤشرات التوافق فإن في هذا الفصل سنحاول أن نوضح فيه أهم الإجراءات الميدانية والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وعينة ومجتمع الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، وكل هذا من أجل الوصول إلى نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية

1- منهج البحث:

المنهج " هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة.¹

ويرى " أحمد زكي بدوي " أن " المنهج قوامه الاستقرار، ويتمثل في عدة خطوات، تبدأ بملاحظة الظواهر وأجزاء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها، وتنتهي بمحاولة التحقق من صدق الفروض أو بطلانها توصلا إلى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر.²

وانطلاقا من موضوع دراستنا حول " تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي فقد اعتمدنا على **منهج البحث الوصفي**.

"ويستخدم هذا المنهج طرقا وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات منها: الملاحظة والمقابلة و الاختبارات".³

2- الدراسة الاستطلاعية:

أول ما قامنا به في هذه الدراسة كان في شهر جانفي 2019 حيث أجرينا دراسة استطلاعية على عينة مشابهة الدراسة قوامها 20 تلميذ وتلميذة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي بمتوسطة محمد سقاي بلدية عين الملح وهذا لدراسة إمكانية تطبيق الاختبار ومدى استيعاب التلاميذ للأسئلة الواردة استبيان ومعرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على الاستبيان، ثم التعرف على المشكلات التي قد تعترض التلميذ أثناء الإجابة عن أسئلة الاستبيان.

1 . صلاح الدين شروخ: منهجية البحث القانوني للجامعيين، دار العلوم، الجزائر، 2003 ، ص92

2 عبد الرحمان محمد العيسوي: علم النفس والتربية والاجتماع، ط1 ، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999 ، ص1

3 عزيز داود: مناهج البحث العلمي، ط1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2006 ، ص06

3- متغيرات البحث:

تعريف المتغير:

هو مصطلح يدل على صفة محددة تتناول عددا من الحالات أو القيم، أو يشير إلى مفهوم معين يجري تعريفه إجرائيا بدلالة إجراءات البحث، ويتم قياسه كميا أو وصفه كيفيا.¹

المتغير المستقل.

في دراستنا الحالية المتمثلة في " تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي فإن:

"النشاط البدني الرياضي التربوي" هو المتغير المستقل.

"التوافق النفسي" هو المتغير التابع.

4- مجتمع البحث:

في دراستنا الحالية مجتمع البحث متمثل في أساتذة وتلاميذ الطور الثانوي بثانوية مصعب بن عمير عين الملح المسيلة .

5- عينة البحث.:

تكونت عينة بحثنا بالتحديد من فئة المتدربين في الطور الثانوي من الجنسين. وشملت 50 تلميذ وتلميذة تراوحت أعمارهم ما بين 16 و19 سنة وتكونت هذه العينة من مجموعتين هما:

المجموعة الأولى: 25 تلميذ ممارس للنشاط البدني الرياضي التربوي وأخذت بطريقة عشوائية.

¹ سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، المرجع سبق ذكره، ص 69

المجموعة الثانية: 25 تلميذ غير ممارس للنشاط البدني الرياضي التربوي وأخذت هذه العينة بالطريقة المقصودة

كونها فئة ضعيفة مقارنة بالفئة الممارسة التي تشكل الجزء الأكبر من التلاميذ.

كما تم أخذ عينة تتكون من 10 أستاذة من بعض ثانويات دائرة عين الملح.

المستويات	عدد التلاميذ الممارسين	عدد التلاميذ المعفيين	المجموع	النسبة المئوية
السنة الاولى	9	9	18	36
السنة الثانية	8	8	16	32
السنة الثالثة	8	8	16	32
المجموع	25	25	50	100

الجدول رقم: (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب مستويات التلاميذ الدراسية

6- مجالات البحث:

يتحدد المجال العام للبحث من خلال مجالين هما:

6-1- المجال المكاني: والذي يقصد به المكان الذي أجريت فيه الدراسة التطبيقية.

وبالنسبة لموضوع دراستنا كانت محصورة فقط في ثانوية مصعب بن عمير بدائرة عين الملح ولاية المسيلة، بينما بالنسبة لعينة الأساتذة الذين وزعت عليهم الاستمارات الاستبائية شملت 10 أساتذة من نفس الدائرة.

6-2- المجال الزمني: أجريت دراستنا هذه في الفترة الممتدة من شهر جانفي 2019 الى شهر ماي

من نفس السنة .

7- أدوات البحث:

اعتمدنا في بحثنا على جملة من الأدوات العلمية والتي نذكر منها:

التوافق النفسي:

ويقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي أو الشخصي وهو يتضمن النواحي الآتية:

أ -إعتماد المراهق على نفسه :فالمراهق الذي يعتمد على نفسه غالبا ما يكون قادرا على تحمل

المسؤولية، كما يوجه سلوكه دون أمر من غيره، و يكون له عادة قدر من الثبات الانفعالي.

ب - إحساس المراهق بقيمته :شعور المراهق بتقدير الآخرين له،و أنه قادرا على القيام بما يقوم به

غيره من الناس، وبأنه محبوب ومقبول من طرف الآخرين.

ج -شعور المراهق بحريته :شعور المراهق بالقدرة والحرية في توجيه وتقرير سلوكه، ويتمثل هذا الشعور

في ترك الفرصة للمراهق في أن يختار أصدقائه، وأن يكون له مصروف خاص

. د -شعور المراهق بالانتماء :ويتمثل في شعوره بالتمتع بحب والديه وأسرته وبأنه مرغوب فيه من

طرف زملائه ويتمنون له الخير، ومثل هذا المراهق تربطه علاقات حسنة بمدرسته.

هـ -تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد :بمعنى أنه لا يميل إلى الانطواء أو الانعزال، بل نجد لديه

طموح إلى المستقبل بثقته، والمراهق الذي يميل إلى الانفراد يكون عادة حساسا وحيدا مستغرق في

نفسه.

7-2-1- ثبات الاختبار:

فيما يتعلق بثبات هذا الاختبار فقد تم حساب معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي باستخدام طريقة باستخدام معادلة " سبيرمان براون " مع 100 تلميذ وكانت النتائج كما يلي:

-الاختبار بأكمله :التوافق العام:0.93

-التوافق النفسي:0.89

7-2-2- طريقة تطبيق وتصحيح الاختبار:

من الممكن أن يستخدم الاختبار بطريقة فردية أو بطريقة جماعية، ومن الضروري على القائم بالتطبيق أن يتأكد أن كل تلميذ قد فهم المطلوب منه والتعليمة الخاصة بطريقة الإجابة.¹

"في عملية التصحيح تتم مقارنة إجابات المفحوص بمفتاح التصحيح، وهو الأداة التي يكتشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود الخاصية."²

مثال : في البند الأول ورد السؤال الأول والثاني كما يلي:

1- هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعبا ؟ نعم (.X.) لا (...)

2- هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة ؟

نعم (.X.) (...)

¹ محمود عطية هنا :اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية، المرجع سبق ذكره، ص1

² بشير معمريّة :أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب الباحثين في علم النفس والتربية، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 20 ص305

فالإجابة الصحيحة التي تدل على وجود الخاصية بالنسبة للسؤال رقم 1: هي أن يضع المفحوص علامة (X) في الاختيار " نعم". أما بالنسبة للسؤال رقم 2:، فالإجابة الصحيحة هي أن يضع علامة (X) في الاختيار " لا".

وتتم عملية التصحيح كما يلي: بالنسبة للسؤال رقم 1:، ينال المفحوص " درجة واحدة " إذا وضع علامة (X) في الاختيار " نعم"، وينال " صفر " إذا وضع العلامة في الاختيار " لا".

أما بالنسبة للسؤال رقم 2:، فينال المفحوص درجة واحدة إذا وضع علامة (X) في الاختيار " لا"، وينال " صفر " إذا وضع العلامة في الاختيار " نعم".

وهكذا تتعامل مع بقية الأسئلة في جميع البنود.

يبين مفتاح التصحيح إذن متى تعطى للمفحوص " درجة"، ومتى يعطى " صفرا " عن إجابته.

وقد طبق الباحث في هذه الدراسة أداة للبحث في صورة استمارات مطبوعة، تم توزيعها على التلاميذ الذين يمثلون عينة البحث من ممارسين وغير ممارسين، وهذا في وسط طبيعي يسمح باستخلاص النتائج كما يراها التلاميذ دون التأثير عليهم.

وقمنا بشرح هدف البحث بأسلوب مبسط واضح ومختصر للعينة المدروسة، وحثناهم على القراءة المتأنية والدقيقة لكل عبارة والإجابة بكل صراحة على الأسئلة الواردة في المقياس دون ترك أي عبارة بدون إجابة أو وضع العلامة على الاقتراحين " نعم " و " لا " للعبارة الواحدة.

قام الباحث بتوزيع المقياس على التلاميذ وبلغ عدد التلاميذ 25 نصفها الأول ممارس للنشاط البدني الرياضي التربوي في المدرسة، ونصفها الآخر غير ممارس.

وهذا كما هو موضح في الجدول رقم (02)

النسبة المئوية	العدد	
50	25	التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي التربوي
50	25	التلاميذ الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي

الجدول رقم: (02) يبين عدد ونسب التلاميذ (عينة الدراسة) الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني.

7-2-3- ثبات الاختبار على عينة الدراسة:

يشير ثبات الاختبار إلى الاتساق والدقة وإمكان استخراج نفس النتائج بعد إجراءات التطبيق لأكثر من مرة. أو هو ببساطة " :مدى اتساق الدرجات عند تكرار التجربة ."

ولقد قمنا بتطبيق الاختبار بعد تعديله على عينة من المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي في صورة استمارات مطبوع وتم ذلك في وسط طبيعي يسمح باستخلاص النتائج كما يراها التلاميذ الممثلين لعينة بحثنا من دون أي تأثير عليهم، فقمنا بشرح الهدف وكيفية الإجابة على الأسئلة الواردة في المقياس والتأكيد على ضرورة قراءة كل عبارة وفهمها ثم الإجابة حسب ما يراه مناسباً له.

وقد طبقنا الاختبار في الثلاثي الثاني من السنة الدراسية 2018/2019 وبالتحديد من فيفري الى ماي من نفس السنة 2019

8- صعوبات البحث:

لا يخلو أي بحث علمي من بعض الصعوبات والعراقيل التي يجدها الباحث في طريقه أثناء قيامه بإجراء مختلف الخطوات المنهجية والعملية في دراسته، سواء كان ذلك في الجانب النظري أو في الجانب التطبيقي من الدراسة.

ففي الجانب النظري لم يجد الباحث صعوبات كبيرة، حيث وجد الباحث ضالته في مختلف المكتبات لكن الصعوبات الحقيقية التي وجدها الباحث كانت خلال العمل الميداني (الجانب التطبيقي)، ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

-عدم توفر الوقت للباحث من أجل الإتصال بجميع أفراد العينة في مختلف المستويات وتقديم الشرح لهم، مما جعل الباحث يستعين بالزملاء الأساتذة في الثانوية التي أجريت فيها الدراسة من أجل تقديم الشروحات والتوجيهات عن طريقة الإجابة على الإختبار.

-طول الإختبار نوعا ما الذي كان يضم 36سؤال مما أدى إلى طول مدة اس ترجاع الإستمارات، بالإضافة إلى أن طول الإختبار جعل بعض التلاميذ يصيبهم الملل مما أدى إلى عدم الإجابة عن بعض البنود.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشروع في إنجاز التحاليل والمناقشات والاستنتاجات، ويهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة، وقد وضعنا في مستهله المنهج المتبع المتمثل في المنهج الوصفي التحليلي، ثم تطرقنا إلى مجتمع وعينة الدراسة، ووصفنا أدوات ووسائل البحث ومجالات الدراسة، والوسائل الإحصائية التي فرضتها طبيعة الموضوع

1 - عرض النتائج الخاصة بالأدوات الإحصائية:

1-1- بالنسبة للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي:

أ - عرض وقراءة للنتائج الخاصة بالتوافق النفسي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الافراد	البعد
2.85	26.39	25	التوافق النفسي

الجدول رقم (3): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات التوافق النفسي لدى الممارسين.

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن متوسط درجات التوافق النفسي بلغ 52.78 بانحراف معياري قدره 5.70، وهذا ما يدل على أن الدرجات متقاربة ومتراكمة حول المتوسط الحسابي.

1-2- بالنسبة للتلاميذ الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي) المعفيين:

- عرض وقراءة للنتائج الخاصة بالتوافق النفسي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الافراد	البعد
2.48	26.72	25	التوافق النفسي

الجدول رقم (4): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات التوافق النفسي لدى المعفيين.

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن متوسط درجات التوافق النفسي بلغ 35.59 بانحراف معياري قدره 4.60، وهذا ما يدل على أن الدرجات متقاربة ومتراكمة حول المتوسط الحسابي

2- عرض وقراءة نتائج " مقياس التوافق النفسي " الموجه للتلاميذ:

بعد أن حددنا مستويات التوافق الخاصة بدراستنا، فإنه فيما يلي سنعرض نتائج التوافق لكل الأبعاد بالنسبة لعينة الدراسة آخذين بعين الاعتبار أن عينة الدراسة على قسمين؛ القسم الأول ممارس للنشاط البدني الرياضي مجموعتين وهو الشيء الذي يوضحه الجدولين رقم التربوي والقسم الثاني غير الممارسين له، وهذا لنقارن بين نتائج المجموعتين.

1-2- التصنيف الثلاثي لدرجات التلاميذ المعفيين:

يوضح الجدول رقم (5) الخاص بالتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، يتضح أن كل التلاميذ الممارسين تحصلوا على درجات فوق المستوى المنخفض حيث سجلنا 0 % للمستوى المنخفض (التوافق النفسي) كانت نسبة 62 % في المستوى المتوسط و 38 % في المستوى المرتفع.

التوافق النفسي			
الدرجات الخام	عدد التلاميذ	النسبة المئوية	مستويات التوافق النفسي
34-26	00	00%	منخفض
54-35	15	60%	متوسط
68-55	10	40%	مرتفع

الجدول رقم (5) : بين التصنيف الثلاثي لمستويات وابعاد التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين

2-2- التصنيف الثلاثي لدرجات التلاميذ المعفيين:

من خلال الجدول رقم (6) الخاص بالتلاميذ الغير الممارسين، يتضح أن كل التلاميذ الممارسين (تحصلوا على درجات دون المستوى المرتفع؛ حيث سجلنا 0 % للمستوى المرتفع وبالنسبة للتوافق النفسي (كانت نسبة 38 % في المستوى المنخفض و 62 % في المستوى المتوسط).

التوافق النفسي			
الدرجات الخام	عدد التلاميذ	النسبة المئوية	مستويات التوافق النفسي
34-26	15	60%	منخفض
54-35	10	40%	متوسط
68-55	00	00%	مرتفع

الجدول رقم (6) : بين التصنيف الثلاثي لمستويات وابعاد التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين

3-2- إختبار" ت "لدلالة الفرق بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني

الرياضي التربوي.

أولا : إختبار " ت " لدلالة الفرق بين المجموعتين من حيث مستوى التوافق:

الدلالة	مستوى الدلالة	ت الجدولة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري		متوسط الحسابي للدرجات		عدد التلاميذ		مستوى التوافق	الدرجات الخام
								المعفين	ممارسين		
التوافق النفسي											
دال	0.005	1.1	6.7	1.5	1.4	19.2	24.5	1	1	متوسه	54-35
								5	5	ط	
تم استعمال على إختبار " ت " لعينتين متساويتين . لدينا: درجة الحرية ن=60											

الجدول رقم: (7) بين نتائج إختبار" ت "لدلالة الفرق بين المجموعتين الممارسة والمعفية.

يتبين من الجدول رقم (7) الذي خصصناه لتبيين نتائج إختبار" ت "لدلالة الفرق بين المجموعة

الممارسة التي رمزنا إليها بالرمز مج1 والمجموعة الغير ممارسة التي رمزنا إليها بالرمز مج2 أن قيمة

"ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، وكانت النتائج حسب ما يلي :

-التوافق النفسي: تبينت قيمة "ت" المحسوبة المقدرة ب6.7 أكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدرة ب1.1 وهذا عند مستوى الدلالة 0.005 ودرجة الحرية $n=60$

3- تحليل والمناقشة النتائج الخاصة بالمحور الأول (مقياس الشخصية) الموجه للتلاميذ:

التحليل والمناقشة:

فيما يخص البعد النفسي فقد قُدر المتوسط الحسابي للدرجات المحصل عليها من قبل التلاميذ الممارسين ب24.5 في حين كان عند المعفيين مقدر ب19.2.

الاستنتاج:

انطلاقاً من المعطيات التي وضحتها في الجداول رقم وهذا في أجزائها الخاصة بالقسم الأول من اختبار الشخصية المتعلق بالبعد النفسي، يتضح فعلاً أنه هناك تأثير إيجابي على التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي.

ويعد موضوع التوافق النفسي من الموضوعات التي لاقت اهتماماً كبيراً لدى الباحثين في مختلف مجالات علم النفس، لماله من أهمية كبيرة في حياة الأفراد عامة وحياة المراهق خاصة، مما دفع بعض الباحثين إلى اعتبار علم النفس هو دراسة للتوافق النفسي .

ويعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يمارسه التلاميذ في المؤسسات التعليمية، أحد العوامل التي تؤثر على توافقه بالإيجاب؛ فهو يساعد على بناء شخصية التلميذ وتنمية قدراته. ولما كانت المدرسة تبجل هذا المسعى اليومية ويدفع به إلى التعايش مع محيطه المألوف. وبالتالي تحقيق توافق نفسي أفضل، فالتعلم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية يمكن التلميذ من الاندماج في الحياة النفس

مثل " فرويد " و " ماسلو " و " مورفي " و " روجرز " أن موضوع التوافق ذو أهمية كبيرة في حياة الانسان بسبب ما يمر به من تغيرات مستمرة، تتطلب منه أن يقوم بدور فعال من أجل تحقيقه بشكل مرضي ؛ فهو عامل مهم جدا في حياة الإنسان، ومنذ أن يولد هذا الأخير وهو في رحلة مستمرة غايتها تحقيق التوافق مع مقتضيات الحياة الراهنة التي يعيشها.

وبناء على سبق تبيانه واستنادا إلى النتائج الخاصة بالقسم الأول من إختبار الشخصية المتعلق بالتوافق النفسي يتبين فعلا أن لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تأثير على درجة التوافق النفسي بشكل إيجابي لدى التلاميذ المراهقين.

4- عرض وقراءة وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للأساتذة:

السؤال الأول:.

الغرض منه :معرفة انعكاس التكوين الجامعي لأستاذ التربية البدنية والرياضية عل

الاجابة	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ايجابي	13	86.6%	5.1	2.99	1	0.025	دال
سليبي	2	13.33%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم : (8) يبين انعكاس التكوين الجامعي على الحياة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

يتضح من الجدول رقم (22) أن نسبة 86.6 % من الأساتذة الممثلين لعينة الدراسة يعتبرون أن محتوى التكوين الجامعي له انعكاس على الحياة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بشكل إيجابي، في حين أن 13.33 % منهم يرى عكس ذلك أي أن لها انعكاس سلبي.

وقد تبينت قيمة ك² الجدولة المقدره ب 2.99 أصغر من ك² المحسوبة والمقدره ب 5.1، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثاني:

الغرض منه: معرفة تقييم الأساتذة لما يقدمه التعليم الجامعي من تكوين خلال مدة تكوينهم.

الاجابة	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
عال	1	6.66%	8.4	2.99	2	0.025	دال
متوسط	10	66.6%					
ضعيف	4	26.6%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم (9) : يبين تقسيم الاساتذة لما يقدمه التعليم الجامعي من تكوين خلال مدة تكوينهم

يتضح من الجدول رقم (9) أن نسبة 6.66 % من الأساتذة يرون بأنه عال، في حين 66.6 % يرون بأنه متوسط، في حين كانت نسبة 26.6 % تقيمه بأنه ضعيف.

وقد تبينت قيمة ك² الجدولة المقدره ب 2.99 أصغر من ك² المحسوبة والمقدره ب 8.4، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثالث:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة
دال	0.025	1	1.92	2.4	%73.33	11	كاف
					%26.66	4	غير كاف
					%100	15	المجموع

الجدول رقم (10) يوضح مدى كفاية الزمن المقدر للمواد النفسية التربوية خلال فترة تكوين الأساتذة

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الحجم الساعي المخصص للمواد النفسية التربوية خلال تكوين الأساتذة كاف من أجل تكوين جيد من الناحية النفسية التربوية.

يتضح من الجدول رقم (10) أن نسبة 73.33 % يعتبرونه كاف، في حين كانت نسبة 26.66 % يرون أنه غير كاف.

وقد تبينت قيمة ك² الجدولة المقدر ب 1.92 أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 2.4 ، هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الرابع:

الغرض منه: معرفة مدى مناسبة البرامج الدراسية التربوية النفسية التي تلقاها الأساتذة خلال تكوينهم وانعكاسها

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة
دال	0.025	1	1.92	5.4	80%	12	كاف
					20%	3	غير كاف
					100%	15	المجموع

الجدول رقم (11): يوضح مدى مناسبة البرامج الدراسية التي تلقاها الأساتذة وانعكاسها على حياتهم المهنية.

يتضح من الجدول رقم (11) أن نسبة 80% ترى أنها مناسبة أما 20% ترى أنها غير مناسبة . وقد تبينت قيمة ك² الجدولة المقدر ب 1.92 أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 5.4، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الخامس:

الغرض منه: معرفة رأي الأساتذة حول التركيز الذي ينصب عليه التكوين الجامعي.

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة
دال	0.025	2	2.99	3.85	20%	3	الجانب النظري
					26.66%	4	الجانب التطبيقي
					53.33%	8	الجانبين معا
					100%	15	المجموع

الجدول رقم: (12) يبين الجانب الذي يتركز عليه التكوين الجامعي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

يتضح من الجدول رقم (12) أن نسبة 20 % من الأساتذة يرون أنه ينصب في الجانب النظري، 26.66 % منهم يرون أنه منصب في الجانب التطبيقي، والنسبة المتبقية 53.33 % يرون أنه منصب في الجانبين معا.

وقد تبينت قيمة ك² الجدولة المقدره ب 2.99 أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 3.85، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

4-1- إستنتاج المحور الأول من الإستبيان:

من خلال المحور الأول من الإستبيان الموجه للأساتذة؛ الذي يضم خمسة أسئلة متعلقة بالتكوين الجامعي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وإسهامه في التأثير على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي يتبين أن أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال مدة تكوينه يتعرض لتكوين نظري يشمل مختلف العلوم، وكذلك مختلف الأنشطة الرياضية التي تمده بجملة من المعارف والتقنيات للأنشطة المتعددة المعتمدة في المؤسسات التربوية؛ فكل هذا الكم من المواد المتنوعة التي يتلقاها الأستاذ خلال مدة تكوينه، تنعكس على حياته المهنية إنعكاسا إيجابيا؛ حيث يجد فيها الأستاذ نفسه أمام تلاميذ مراهقين لهم من المواصفات والفروقات الفردية التي من الصعب على الأستاذ ضبطها، إن لم يكن على درجة معتبرة من التكوين في مختلف الجوانب التي تمس شخصية التلميذ ككل، كون هذا الأخير يعتبر وحدة واحدة لا تتجزأ تضم مختلف الأبعاد التي تشكل الشخصية الانسانية. ولهذا على الأستاذ بذل جهود مستمرة نحو تحسين عمله، و أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس وكل ماله علاقة بمجال عمله، وهذا بدوره سينعكس إيجابيا على كفاءته المهنية ويجعله أكثر فناعة بالعمل الذي يؤديه. فالأستاذ المؤهل تكون لديه القدرة على التعامل السليم مع هذه الفئة من التلاميذ المراهقين بفضل ما هيأه له التكوين الجامعي من معلومات متعددة في شتى الميادين، التي تمس مختلف جوانب التلميذ المراهق.

وأن يكون عضوا فعالا من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتدفعه إلى التقدم المستمر في مهنته، ويشمل هذا النشاط النواحي التي وضحتها لنا " غادة جلال عبد الحكيم " و " زينب علي عمر " في كتابهما طرق تدريس التربية البدنية "التي سبق وأن أشرنا إليها في الفصل الثاني لما تطرقنا إلى ذكر واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المهنة"، فلا نستطيع أن نتصور أستاذا جاهلا للمقررات النفسية التربوية أنه يستطيع أن يساهم في تحقيق النمو النفسي للمراهق؛ وعليه فأغلب الدراسات والبحوث والنظريات أكدت أن نجاح الأستاذ في مهنته كمربي هي تحقيق التوافق النفسي؛ بمعنى تحقيق الطمأنينة لدى المراهق متوقف على مدى درايته بمختلف علوم النفس وعلوم التربية، وخاصة منها علم النفس النمو الذي يتركز ويتعرض لمختلف حاجيات المراهق وجوانب وعوائق نموه.

ومنه نستطيع أن نقول — كما بينته مختلف الدراسات — أن التكوين ينقسم إلى ثلاثة أنواع؛ هي : التكوين الأولي التكوين المتواصل، التكوين المستمر؛ فالتكوين الأولي هو التكوين الذي يتناوله الأستاذ في الجامعة، بينما مسؤولية الأستاذ تظهر فيما بعد في التكوين المتواصل، وهذا عبر مختلف الجهات الوصية؛ حيث برجة أيام تكوينية وأيام بيداغوجية، وملتقيات مع المفتشين. ليأتي بعدها التكوين المستمر؛ وهذا عبر اطلاعه الواسع ومتابعة لكل ما هو جديد، وأحدث ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس. والسعي الدائم. من أجل رفع رصيده العلمي.

وكل هذا من شأنه ان ينشئ علاقات متبادلة بين الأستاذ والتلميذ، تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، وممارسة قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع، وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع. ويسهم إسهاما فعالا في حل المشكلات التربوية .

السؤال السادس:

الغرض منه: معرفة ما إذا كانت النشاطات المبرمجة ملائمة لمستوى التلاميذ.

الاجابة	التكرار	النسبة %	ك 2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مفهومة	10	66.66%	8.4	2.99	2	0.025	دال
نوعا ما	4	26.66%					
غامضة	1	6.66%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم (13): يبين ما إذا كانت النشاطات المبرمجة ملائمة لمستوى التلاميذ. يتضح من الجدول رقم (13) أن نسبة 66.66 % يرون انها مناسبة، و 26.66% يرون انها مناسبة نوعا ما، في حين كانت النسبة المتبقية 6.66 % يرون انها غامضة . وقد تبينت قيمة ك² المجدولة لمقدرة ب 2.99 أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 8.4، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال السابع

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة النشاطات المبرمجة في الرفع من معنويات التلاميذ.

الاجابة	التكرار	النسبة %	ك 2 المحسوبة	ك2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
وفير	12	80%	6.66	1.92	1	0.025	دال
ضئيل	3	20%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم (14): يبين مدى مساهمة النشاطات المبرمجة في الرفع من معنويات التلاميذ.

يتضح من الجدول رقم (14) أن نسبة 80 % من الأساتذة ترى انها تساهم في ذلك بقدر وفير، والنسبة المتبقية 20 % ترى انها تساهم بقدر ضئيل.

وقد تبينت قيمة ك² الجدولة المقدرة ب 1.92 أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 6.66 ، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثامن:.

الغرض منه :معرفة مدى ملائمة النشاطات المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية لقدرات التلاميذ.

الاجابة	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مناسبة	11	73.33%	8.9	2.99	2	0.005	دال
مناسبة نوعا ما	4	26.66%					
غامضة	00	00%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم:(15) يبين مدى ملائمة النشاطات المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية لقدرات التلاميذ.

يتضح من الجدول رقم (15) أن نسبة 73.33 % من الأساتذة يرون انها مناسبة، ونسبة 26.66 % ترى انها مناسبة نوعا ما، وكانت معدومة بالنسبة للاقتراح الثالث.

وقد تبينت قيمة K^2 الجدولة المقدرة ب 2.99 أصغر من K^2 المحسوبة والمقدرة ب 8.9 ، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال التاسع:

الغرض منه: معرفة الأساس الذي تبني عليه النشاطات المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.

الاجابة	التكرار	النسبة %	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
اسس علمية	14	93.33%	9.6	1.92	1	0.005	دال
اراء شخصية	1	6.66%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم (16): يبين الأساس الذي تبني عليه النشاطات المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية

يتضح من الجدول رقم (16) أن نسبة 93.33 % من الأساتذة يرون بانها تبني على أسس علمية، بينما نسبة 6.66 % منهم يرون بانها تبني على آراء شخصية.

وقد تبينت قيمة K^2 الجدولة المقدرة ب 1.92 اصغر من K^2 المحسوبة والمقدرة ب 9.6 ، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال العاشر:

الغرض منه: الجوانب التي تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنميتها لدى التلاميذ.

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة
دال	0.025	2	2.99	5.2	13.33%	2	النفسي
					26.66%	4	الاجتماعي
					60%	9	النفسي الاجتماعي
					100%	15	المجموع

الجدول رقم (17): يبين الجوانب التي تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنميتها لدى التلاميذ

يتضح من الجدول رقم (17) أن نسبة 13.33 % منهم يرون انها منصبة على الجانب النفسي، و26.66

% منهم يرون انها منصبة على الجانب الاجتماعي، بينما النسبة 60% منهم يرون بأنها منصبة على الجانب النفسي الاجتماعي.

وقد تبينت قيمة ك² الجدولة المقدره 2.99 اصغر من ك² المحسوبة والمقدره 5.2، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

4-2- إستنتاج المحور الثاني من الإستبيان:

من خلال المحور الثاني من الإستبيان الموجه للأساتذة؛ الذي يضم خمسة أسئلة متعلقة بالنشاطات المبرمجة في حصة التربية البدنية والرياضية، وإسهامها في التأثير على التوافق النفسي الإجتماعي للتلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط، يتبين أن النشاطات المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية تساهم في الرفع من معنويات التلاميذ بقدر وفير؛ حيث يجد التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية الفضاء الذي يستطيع فيه تفريغ مكبوتاته وتحقيق ذاته؛ وذلك بفضل ماتؤديه من عمل فعال في بناء علاقات اجتماعية جديدة تساعده على التكيف.

هذا بالإضافة إلى الدور الذي يلعبه معلم التربية البدنية الرياضية؛ فهو رائد إجتماعي يساهم في تطور المجتمع وتقدمه عن طريق تربية النشء تربية صحيحة،

كما تلعب علاقة الأستاذ بالتلميذ دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق إلى درجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله؛ إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداده وانفعالاته فهو يظهر التفتح على الحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم، فهنا قد نجد نفس الصفات عند التلميذ وإن كانت غيرها فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته كذلك؛ حيث إذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للتلميذ فالنتيجة قد تكون سلبية، إذ يميل التلميذ إلى الانحراف والتمرد والانسحاب.

إذن فالأستاذ يعد المنشط المباشر والأساسي لمواقف تلاميذه في الحصة، وهذا يتحدد لنوع السلوكات التي يبديها نحوهم، فإذا كانت السلوكات مقبولة لدى التلاميذ المراهقين فهم يقبلون عليها، وأما إذا كانت العكس فإن التلاميذ يقامونها بشتى الطرق وبالتالي تصبح العلاقة بين المراهق والأستاذ سيئة، وهذا ما ينعكس سلبا على الحياة الإجتماعية لدى المراهق، فيترتب عن ذلك الرفض والعصيان والنفور من الأستاذ والمدرسة..

5- تفسير ومناقشة الفرضيات:

5-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لقد نصت الفرضية الأولى على أن التكوين الجيد للمربي يساهم في تحقيق التوافق النفسي عند التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي. حتى يستطيع الأستاذ أن يجعل من التلميذ المراهق فردا متوافقا نفسيا، فإنه ينبغي قبل كل شيء أن تتوفر لدى هذا الأستاذ درجة معتبرة من التكوين؛ ويكون محيط بجميع الجوانب التي تمس شخصية المراهق، وعليه فإن الأستاذ إذا لم يكن مكونا تكويننا جيدا، فإن هذا سيؤدي إلى عرقلة توافق التلاميذ، ولقد اتضح لنا هذا من خلال نتائج المحور الأول من الإستبيان الموجه للأساتذة حيث أجمع الأساتذة على أن التكوين الجامعي للأستاذ له أثر إيجابي على صعيد الأستاذ المهني بحيث يتمكن الأستاذ من توفير جو تعليمي تعليمي يؤدي بالتلميذ إلى بلوغ مستوى معتبر من التوافق النفسي ولقد أظهرت نتائج التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي - من خلال إختبار الشخصية - مستوى عال من التوافق النفسي ، وهذه الممارسة التي تكون تحت رعاية أساتذة التربية البدنية والرياضية، بينما كانت نتائج التلاميذ الغير الممارسين أقل من حيث التوافق وعليه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

5-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لقد نصت الفرضية الثانية على أن محتوى النشاطات البدنية والرياضية التربوية المبرمجة في مرحلة التعليم الثانوي تستجيب لمطالب النمو النفسي لدى التلاميذ.

فإذا كان هناك أستاذ متكون وبعدها برمجت له نشاطات لا تتوافق مع نمو التلاميذ المراهقين النفسي والانفعالي وغير ذلك، فإن هذا يؤدي إلى عرقلة عمل الأستاذ وهذا ليس في صالح طرفي العملية التعليمية، ومن خلال المحور الثاني من الإستبيان إتضح لنا أن محتوى النشاطات التربوية المعتمدة تستجيب لمطالب النمو النفسي لدى التلاميذ.

وعليه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت

6- الإستنتاج العام:

من خلال العرض المفصل لنتائج البحث الميداني في دراستنا الميدانية، التي استعملنا فيها " مقياس التوافق النفسي " مع عينة التلاميذ، والإستبيان الموجه للأساتذة؛ الذي ضم محاوران مستنديين في ذلك إلى فرضيات البحث، وعلى ضوء الدراسات السابقة، يمكن القول أولاً أن موضوع التوافق النفس موضوع مهم جداً لما له من تأثير في حياة الأفراد عامة، وهي الأهمية التي دفعت بالباحثين إلى القيام بدراسات متعددة حول هذا الموضوع، ولهذا نجد أن كل العلوم تسعى جاهدة من أجل تقديم وصفة خاصة في مجالها. فالمليادين متعددة والغاية مشتركة ألا وهي تحقيق التوافق النفسي لدى الفرد، وحقيقة الأمر أنه من غير الممكن تصور بلوغ غاية التوافق لدى الفرد إذا ما كانت هذه المليادين غير مجتمعة بمعنى أن كل ميدان من العلوم يقدم جزءاً من الوصفة الكلية لبلوغ الفرد قدراً من التوافق المرغوب فيه، " خصوصاً وأن هذا الأخير تتنابه جملة من الصراعات والاضطرابات نتيجة عوامل بيولوجية لديه، وهو في مرحلة غير مستقرة يحاول فيها فرض نفسه أمام جملة المتغيرات، منها النفسية التي ترتبط بالشخصية الإنسانية وبصفة أساسية نذكر منها خاصة الدوافع والانفعالات وبعض السمات الشخصية الأخرى كالانطواء والانبساط والتطرف والإبداع وغيرها، ثم أن هذا الفرد يمر بمراحل عمرية مختلفة تتفاوت فيها درجة القدرة على التوافق، ويرى " حامد عبد السلام زهران " أن عملية التوافق النفسي الاجتماعي لدى الإنسان تبدأ مع تكوين ذاته في السنوات الأولى من حياته . وكما هو معروف فإن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وتتميز عن كونها من أخطر أطوار النمو لدى الإنسان.

ويقول Arixon أن الإنسان يواجه مشكلة أو عدة مشاكل أساسية في كل مرحلة من مراحل نموه حياته لكن هذه المشكلة يجب مواجهتها ومن ثم حلها حتى يتيسر له مواجهة وحل مشكلاته

اللاحقة . كما يجب على من حوله مساعدته على المواجهة والحل مما يساهم في خلق جو من الصحة النفسية السليمة . فالكثير منهم ليسوا على درجة حسنة من التوافق مع أنفسهم وأوضاعهم ومن يحيطون بهم ، وبالتالي يتعرضون لمشكلات مختلفة، صحية دينية واجتماعية ومالية ومدرسية . غير أن المشكلات رغم كثرتها وخطرها يجب ألا تخيفنا لأن المراهق يستجيب بسهولة للمساعدة التي يوفرها الارشاد النفسي التربوي، ولعل المدرس أقرب من غيره في فهم المراهق المت مدرس لاعتبارات كثيرة أهمها التعامل المباشر والمستمر في مختلف المواقف التعليمية والتنشيطية . "إذن لا نكون قد بالغنا إذا اعتبرنا المدرسة أهم الميادين التي تمد الطفل المراهق بتعبئة نفسية مهمة يستطيع بها أن يواجه مختلف المواقف التي تهدد توافقه ليس داخل أسوار المدرسة فحسب، بل تمتد لتشمل الحياة عامة . وكما لا يخفى على أحد أن المؤسسات التعليمية بمختلف أطوارها تقدم عددا من المواد التعليمية والتربوية عبر أساتذة مكونين وأكفاء، وتعتبر التربية البدنية والرياضية أحد أهم المواد التي تقوم على تربية النشء تربية مباشرة بفضل ما تحتويه البرامج التربوية المقدمة، لها أستاذ متخصص ووسائل بيداغوجية وألعاب ونشاطات متنوعة، وبهذا يستطيع الأستاذ أن يحول مواقف الانهزام إلى انتصارات عن طريق التعامل مع ما يصدر من التلاميذ من شغب أو تمرد بأسلوب تربوي علاجي يؤدي إلى تجاوز كل العقبات، وتذليل الصعوبات التي تواجه المراهق المت مدرس . إذن يمكن القول أنه ليس هناك معلم في أي مدرسة تتاح له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية، في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ذو الأثر الصحي والعقلي .

وعليه يبقى على الأستاذ أن يعي حجم المسؤولية الملقاة على عاتقه، في سبيل توجيه سلوك التلاميذ توجيهها سليما والعمل على التنبؤ بالسلوك والسيطرة عليه، وهو الهدف المحض للنظرية السلوكية التي أسسها "واطسن" معتبرا إياها علم موضوعي تجريبي ، فالفرد حسب النظرية السلوكية يتعلم من خلال تفاعله مع البيئة، وبذلك يمكن وصف الشخص بأنه كائن مستجيب للمؤثرات البيئية التي تعد مهمة له، ومن خلال تلك العملية تتكون أنماط السلوك وتتكون الشخصية في نهاية المطاف، فالشخصية

السوية من وجهة نظر السلوكيين تتطلب الكفاية والسيطرة على الذات، إذ يتحقق التوافق إذا استطاع الشخص أن يكشف الشروط والقوانين الكامنة في الطبيعة والمجتمع لكي يستطيع بموجبها سد حاجاته وتجنب المخاطر.

ويرى سكينر أن السبب الأساسي في نشوء السلوك المتوافق والسلوك غير المتوافق هو أن الأنماط السلوكية التي لم تحصل على الدعم والتعزيز من ناحية ومن ناحية أخرى يجب أن يكافأ الفرد على السلوك الجيد بحسب قواعد التعزيز . وفسر سكينر التوافق على أساس البيئة التي يعيش بها الانسان . فالتوافق مقرون بالبيئة وإن الفرد يتوافق بصورة مناسبة وإن حدثت تغيرات في البيئة تظهر أزمات الحياة وعندها يفشل الفرد في اكتساب التوافق السلوكي والانسجام مع هذا التغيير . والحصول على التعزيزات .

من خلال النتائج المتحصل عليها وموازة مع الأهداف التي سطرناها في بحثنا هذا والتمثل في محاولة إبراز مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على توافق التلاميذ المراهقين، يتبين لنا أنه هناك فعلا فروق بين المراهقين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق النفسي لهم، فقد توصلنا "إلى إبراز الفرق الموجود بين العينتين الممارسين والمعفيين، حيث تبين لنا فعلا أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي هم الأكثر توافقا نفسيا، مما يسمح لنا في الأخير الحكم بوجود تأثير إيجابي لممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية في المؤسسات التربوية في مرحلة التعليم الثانوي على درجة التوافق النفسي على التلاميذ

من خلال هذه الدراسة تمت دراسة التأثير الذي يحدثه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق النفسي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي ويعد موضوع التوافق النفسي من أهم المواضيع التي شغلت حيزا كبيرا من الدراسات والأبحاث التي أجريت في ميادين علم النفس. وما يزيد من أهمية الموضوع هو الفئة العمرية التي أجرينا عليها الدراسة والمتمثلة في المراهقين المتدربين في مرحلة التعليم الثانوي، أين يحتاج المراهق لميكانيزمات هذه العملية للتوفيق بين إشباع القدر الأكبر من دوافعه وحاجاته، وهذا في ظل الواقع الذي يعيش فيه وكذلك القيم التي يتميز بها المجتمع الذي ينشأ فيه.

وقد جاءت النتائج مطابقة مع نص الفرضيات حيث تبين فعلا أن للنشاط البدني الرياضي التربوي تأثير على تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حيث تم تسجيل فروق من حيث التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والتلاميذ المعفيين، فقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز فاعلية حصة التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة التربوية المقدمة في بناء العلاقات بين التلاميذ وتأثيرها في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق، حتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في الحياة الاجتماعية ككل، فكانت الخلاصة العامة التي خرجنا بها الاستناد إلى الجانب التطبيقي أن التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الأكثر توافقا من الناحية النفسية، ومن خلال النتائج التي خلصنا إليها بعد إجرائنا لهذه الدراسة يمكن التنبيه إلى الفائدة الممكن جنيها منها من حيث الكشف عن الدور الإيجابي والفعال للنشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية وتحقيق التوافق لدى التلاميذ على الصعيد النفسي من جهة والصعيد الاجتماعي من جهة أخرى، ومن الصعيد العام بصفة عامة.

توصيات:

- إعطاء اولوية خاصة لنشاط التربية البدنية الرياضية في المؤسسات التربوية وتزويد المؤسسات التربوية بجميع الوسائل والامكانيات المتاحة من أجل تقديم المادة في أحسن ما يمكن.

- إقامة أيام دراسية ومنتديات وملتقيات علمية من أجل مواكبة التطور العلمي، خاصة ونحن في عصر ظهرت فيه وسائل حديثة للإعلام والاتصال.

- تشجيع ودعم الوالدين لأبنائهم على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها وهذا لدفعهم على الاقبال على ممارسة الرياضة في المدارس وهذا من أجل التأثير الإيجابي على توافقهم العام.

- توجيه الأولياء إلى الأهمية التي تكتسيها الممارسة الرياضية في الحياة النفسية لأبنائهم خاصة المراهقين منهم .

- الرفع من الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية وكذلك الرفع من معاملها. حتى يشعر التلاميذ بمدى أهميتها في العملية التعليمية.

- الاهتمام بالتربية البدنية وذلك من خلال المراحل الاولى من التعليم الابتدائي كانشاء منصب استاذ التربية البدنية في الطورالابتدائي

- الاهتمام بالمدرسة كمؤسسة اجتماعية وثقافية

محتويات البحث

الصفحة

العنوان

كلمة شكر

الإهداء

محتويات البحث

قائمة الجداول

مقدمة أ

الفصل التمهيدي

- 1-الإشكالية 5
- 2-فرضيات البحث 6
- 2-1-الفرضية العامة 6
- 2-2-الفرضيات الجزئية 6
- 3-أهمية الدراسة 7
- 4-أهداف الدراسة 7
- 5-تحديد المفاهيم والمصطلحات 7
- 6-الدراسات السابقة والمشابهة 9

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي.

- تمهيد 13
- 1-مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي 14
- 2-أهداف النشاط البدني الرياضي 15
- 2-1-هدف التنمية البدنية 15
- 2-2-هدف التنمية الحركية 15
- 2-3-هدف التنمية المعرفية 16
- 2-4-هدف التنمية النفسية 16
- 3-علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة 16
- 4-ما هو المعلم المتميز؟ 17
- 5-واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية 17
- 5-1-الواجبات العامة 17

- 5-2-الواجبات الخاصة 18
- 6-مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية 18

الفصل الثاني: التوافق النفسي

- تمهيد 21
- 1- مفهوم التوافق 22
- 2- مفهوم التوافق النفسي 22
- 3- نظريات التوافق 23
- 3-1- النظرية البيولوجية الطبيعية 23
- 3-2- النظرية النفسية 23
- 4- مستويات التوافق النفسي 25
- 5- أدوات قياس التوافق 26
- 5-1- الملاحظة 26
- 5-2- الاختبارات والمقاييس 27
- 6- تحليل عملية التوافق 27
- 7- الصحة النفسية والتوافق 29
- 8- إضطرابات التوافق 29
- 9- أسباب اضطراب التوافق 30
- 10- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي لدى التلميذ 30
- 10-1- العوامل المرتبطة بالمراهق ذاته 31
- 10-2- عوامل متعلقة بالمدرسة والمحيط 31
- 11- مؤشرات التوافق 32
- 11- التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي 34
- 11-1- النمو الجسمي 34
- 11-2- النمو العقلي 34
- 11-3- النمو الانفعالي 35
- 11-4- النمو الاجتماعي 36
- خلاصة 38

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

40	تمهيد
41	1-منهج البحث
41	2-الدراسة الاستطلاعية
42	3-متغيرات البحث
42	4-مجتمع البحث
42	5-عينة البحث
43	6-مجالات البحث
44	7-أدوات البحث
48	8-صعوبات البحث
49	خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

51	1-عرض النتائج الخاصة بالأدوات الإحصائية
51	1-2-بالنسبة للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي
51	2-2-بالنسبة للتلاميذ الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي
52	2-عرض وقراءة نتائج " مقياس التوافق النفسي " الموجه للتلاميذ
52	1-2-التصنيف الثلاثي لدرجات التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي
52	2-2-التصنيف الثلاثي لدرجات التلاميذ المعفيين
	2-3-إختبار " ت " لدلالة الفرق بين مجموعتين الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي
53	التربوي
54	3-تحليل والمناقشة النتائج الخاصة بالحدود الأولى) مقياس الشخصية (الموجه للتلاميذ
55	4-عرض وقراءة وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للأساتذة
59	4-1-إستنتاج الحد الأول من الإستبيان
65	4-2-إستنتاج الحد الثاني من الإستبيان
66	5-تفسير ومناقشة الفرضيات
66	5-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
66	5-2-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
67	6-الإستنتاج العام

الخاتمة

توصيات

قائمة المراجع والمصادر

الملاحق.

- 1- إبراهيم محمد سلامة: اللياقة البدنية، الاختبارات والتدريب، ط2 ، دار المعارف، القاهرة،
- 2- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000
- 3- إيمان فؤاد كاشف: الإعاقة العقلية بين الإهمال و التوجيه، دار قباء للنشر و التوزيع، القاهرة، 2001
- 4- بشير معمريه: أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب الباحثين في علم النفس والتربية، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر
- 5- بوجليدة حسان: الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوي في المحيط المدرسي، رسالة ماجستير، 2001
- 6- حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، ط1 ، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999
- 7- رايح تركي " :أصول التربية والتعليم"، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990
- 8- سعيد إسماعيل علي: فقه التربية، مدخل إلى العلوم التربوية، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005
- 9- صبرة محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 2004
- 10- صلاح الدين شروخ: منهجية البحث القانوني للجامعيين، دار العلوم، الجزائر، 2003
- 11- طاهر سعد الله: علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي، 2000
- 12- عبد الحميد محمد شاذلي: الواجبات المدرسية والتوافق الشخصي، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001
- 13- عبد الرحمان محمد العيسوي: علم النفس والتربية والاجتماع، ط1 ، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999
- 14- عزيز داود: مناهج البحث العلمي، ط1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2006
- 15- علي السيد الشخبي: علم اجتماع التربية المعاصر-تطوره-منهجه-تكافئ الفرص التعليمية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009
- 16- عموا بدران: الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2005
- 17- فايز علي الحاج: الصحة النفسية، ط1 ، المكتب الإسلامي، بيروت، 1984
- 18- فرج طه وآخرون: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار سعاد الصباح، القاهرة، 1993

- 19- فرج عبد القادر طه :سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1980
- 20- قريشي عبد الكريم :علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي جامعة عين شمس، القاهرة، 1988
- 21- كمال ابراهيم مرسى :مرجع في علم التخلف العقلي، ط1 ، دار القلم ، الكويت، 1996
- 22- كمال الدسوقي :علم النفس ودراسة التوافق، ط1 ، دار النهضة، بيروت، 1976
- 23- مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2005
- 24- محمد جاسم محمد :مشكلات الصحة النفسية، ط1 ، مكتبة دار الثقافة، الأردن، 2004
- 25- محمد جميل منصور ،فاروق عبد السلام، النمو من الطفولة الى المراهقة ، ط1، الكتاب الجامعي 1980،
- 26- محمد حسن غانم :الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2006
- 27- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد :تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية البدنية والرياضية، ط2 ، دار الوفاء، الإسكندرية، 2004
- 28- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكين :النشاط الرياضي للخدمة الاجتماعية، دار النشر القاهرة، مصر
- 29- محمد عبد الطاهر الطيب :مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994
- 30- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي :نظريات وطرق التربية البدنية، ط1 ، ديوان المطبوعان الجامعية الجزائر، 1976
- 31- مصطفى فهمي :دراسات في سيكولوجية التكيف، ط1 ، القاهرة، 1987
- 32- مصطفى فهمي، 1974
- 33- مكارم حلمي أوهدجة وآخرون :مدخل للتربية الرياضية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002،
- 34- النجار عبد الرحمن محمد :أطفالنا ومشكلاتهم النفسية، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997

ملحق (1) :

استمارة الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

أعزائي التلاميذ... نرجوا منكم الاجابة على أسئلتنا بكل صدق وموضوعية وذلك بوضع علامة (X) أمام الاجابة المناسبة.

مع خالص الشكر والتقدير

المعلومات الشخصية:

القسم:

السن:

رقم	الف	الف	ر	نعم	لا
1	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعبا ؟				
2	هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة ؟				
3	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟				
4	هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه ؟				
5	هل تجد أنه من الضروري أن يذكرك شخص ما بعملك حتى تقوم به ؟				
6	هل تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك في القسم ؟				
7	هل تشعر عادة بالحزن على نفسك حينما يصيبك مكروه ؟				
8	هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك ؟				
9	هل يعتقد الناس ان لديك أفكار جديدة؟				
10	هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال ؟				
11	هل زملاؤك يسرهم أن تكون معهم ؟				
12	هل تعتقد بأن الناس لا يعاملونك كما ينبغي ؟				
13	هل يسمح لك بأن تختار أصدقاؤك؟				
14	هل يسمح لك بأن تقوم بمعظم ما تريد القيام به ؟				
15	هل تأخذ من المصروف ما يكفيك؟				
16	هل تشعر بان أصدقاءك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون ؟				
17	هل يسمح لك والدك بالخروج مع أصدقائك ؟				
18	هل يبدو لك ان معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك؟				
19	هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرحوا شعورك؟				
20	هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنوادي الاجتماعية؟				
21	هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم الناس حولك؟				
22	هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس من حولك ؟				
23	هل تقلق كثيرا لان لديك مشكلات كثيرة جدا ؟				
24	هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟				
25	هل يحاول كثير من الناس استغلالك؟				
26	هل تجد أن من الصعب أن تتعرف على الطلبة الجدد؟				

		هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقائك؟	27
		هل تشعر بأنك محبوب من زملائك؟	28
		هل يبدو لك أن معظم الناس يستمتعون بالتحدث معك؟	29
		هل لك عدد كاف من الأصدقاء؟	30
		هل يصعب عليك أن تكوّن صداقات؟	31
		هل يرغب أصدقاؤك أن تكون معهم؟	32
		هل يهتم من في المدرسة أن تكون معهم؟	33
		هل تقضي وقتا ممتعا في بيتك أحسن من زملائك؟	34
		هل تتحدث مع الناس ذوي المراكز العليا بسهولة؟	35
		هل يعتقد أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم؟	36

ملحق (2):

استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة :

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة ليسانس في تخصص علم النفس يشرفني أن أضع بين أيديكم سادتي الكرام هذه الاستمارة راجيا منكم الإجابة عن الأسئلة ، قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث من اجل إثراء البحث العلمي وتوسيع مجالاته، ولكم مني فائق الاحترام والتقدير

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

1/ معلومات عامة عن الأستاذ:

السن :
الجنس : ذكر أنثى
الحالة العائلية:
الاقدمية المهنية:
الشهادة المحصل عليها:

2/ أسئلة البحث:

1- محتوى التكوين الجامعي له انعكاس على الحياة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بشكل :

ايجابي سلبي

2- مستوى التعليم الجامعي بمعهد التربية البدنية والرياضية :

عال متوسط ضعيف

3- الزمن المقدر للمواد النفسية والتربوية كاف غير كاف من اجل تكوين جيد لأستاذ التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية التربوية .

4- طبيعة البرامج الدراسية الجامعية التربوية النفسية المتلقات في الجامعة:

مناسبة غير مناسبة للجانب المهني

5- التكوين الجامعي لأستاذ التربية البدنية والرياضية يتركز على:

الجانب النظري الجانب التطبيقي الجانبين معا

6- النشاطات المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية :

مفهومة نوعا ما غامضة من قبل التلاميذ

7- تساهم النشاطات المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية في الرفع من معنويات التلاميذ بقدر:

وفير ضئيل

8- الحجم الساعي المقدر لممارسة نشاط التربية البدنية والرياضية :

كاف نوعا ما غير كاف

9- الوسائل البيداغوجية المستعملة بالمؤسسة تستجيب لمتطلبات النمو النفسي للتلاميذ :

لا

نعم

10- النشاطات المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية :

غير مناسبة

مناسبة نوعا ما

مناسبة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
الفصل الثالث		
34	يبين توزيع أفراد العينة حسب مستويات التلاميذ الدراسية	01
47	يبين عدد ونسب التلاميذ (عينة الدراسة) الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني	02
الفصل الرابع		
51	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات التوافق النفسي لدى الممارسين	03
51	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات التوافق النفسي لدى المعفيين.	04
52	بين التصنيف الثلاثي لمستويات وابعاد التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين	05
53	بين التصنيف الثلاثي لمستويات وابعاد التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين	06
53	يبين نتائج اختبار " ت "لدلالة الفرق بين المجموعتين الممارسة والمعفية.	07
55	يبين انعكاس التكوين الجامعي على الحياة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.	08
56	يبين تقسيم الاساتذة لما يقدمه التعليم الجامعي من تكوين خلال مدة تكوينهم	09
57	يوضح مدى كفاية الزمن المقدر للمواد النفسية التربوية خلال فترة تكوين الاساتذة	10
58	يوضح مدى مناسبة البرامج الدراسية التي تلقاها الاساتذة وانعكاسها على حياتهم المهنية.	11
58	يبين الجانب الذي يتركز عليه التكوين الجامعي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.	12
61	يبين ما إذا كانت النشاطات المبرمجة ملائمة لمستوى التلاميذ.	13
61	يبين مدى مساهمة النشاطات المبرمجة في الرفع من معنويات التلاميذ.	14
62	يبين مدى ملائمة النشاطات المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية لقدرات التلاميذ.	15
63	يبين الأساس الذي تبنى عليه النشاطات المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية	16
64	يبين الجوانب التي تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنميتها لدى التلاميذ	17