

رقم الترتيب:.....  
رقم التسلسل:.....

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد التربية البدنية والرياضة  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
بعنوان

# تأثير التوافق النفسي للأستاذ على أداء التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية

إعداد الطالب:

حاصي محمد

نوقشت واجيزت علنا بتاريخ: 14 جوان 2023

امام اللجنة المكونة من السادة:

أ.د. ناصر يوسف	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة	رئيسا
أ.د. عمروني فريد	أستاذ محاضر أ	ورقلة	مشرفا
أ.د. بن قويدر العيذابراهيم	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2023/2022

سورة التوبة

## إهداء

رائع أن تقطف ثمار جهد دام طويلا  
والأروع أن تهديها لمن ساعدك على الوصول إلى هذه المحطة  
العلمية

إلى الوالين العزيزين، إخواني كل باسمه  
إلى رفيقة الدرب زوجتي و إبني عبد الجواد  
إلى كل من علمني حرف ..... كل أساتذتي  
إلى كل أصدقائي و زملاء الدراسة  
إلى كل هؤلاء أهدي تعبي وسهري وجهدي

محمد

## شكر وتقدير

حمدا كثيرا وشكرا جزيلا لخالقي ومولاي، باسط اليدين بالعطايا والنعمة مالك الملك  
ذي الجلال والإكرام أن أعاننا ووقفنا لإتمام هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر إلى من تكرم علي بالإشراف على هذا العمل الأستاذ

المشرف/الدكتور عمروني فريد

كما أخص بالشكر والعرفان لكل من أشعل شمعة في دروب عملي وأعطى من حصيلة فكره  
لينير دربنا: أساتذتنا الأفاضل.

إلى الذين أمدوا لنا العون وزودونا بالبيانات اللازمة لإتمام هذا العمل.

إلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد.

و اخص بالشكر للدكتور تقيق جمال الموجه والاخ

طيلة المسيرة الدراسية

## محتوى البحث: التشكرات

02.....	الإهداء
03.....	...
04.....	الإهداء
05.....	محتوى البحث

## المقدمة

10.....	تمهيد
12.....	الإشكالية
13.....	الفرضيات
14.....	أسباب اختيار البحث
14.....	أهداف البحث
15.....	أهمية البحث
15.....	مصطلحات البحث
15.....	الدراسات المشابهة

## الفصل الأول: الأدبيات النظرية حول التربية البدنية والرياضية، التوافق النفسي ومرحلة المراهقة

18.....	تمهيد
19.....	المبحث الأول: مفاهيم مرتبطة بالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية
19.....	المطلب الأول: التربية العامة
19.....	فرع 1: مفهوم التربية العامة
19.....	فرع 2: تطور التربية العامة
21.....	فرع 3: أهداف التربية العامة
22.....	المطلب الثاني: التربية البدنية والرياضية
22.....	فرع 1: نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية
23.....	فرع 2: تعريف التربية البدنية والرياضية
25.....	فرع 3: أهمية التربية البدنية والرياضية
26.....	فرع 4: أهداف التربية البدنية والرياضية
27.....	المطلب الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية
27.....	فرع 1: تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
27.....	فرع 2: أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
28.....	فرع 3: مهام حصة التربية البدنية والرياضية
29.....	المطلب الرابع: أستاذ التربية البدنية والرياضية

- 29..... فرع 1: أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية
- 29..... فرع 2: أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة)
- 30..... فرع 3: الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 31..... فرع 4: واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو الأسرة المدرسية

### المبحث الثاني: التوافق النفسي

- 33..... تمهيد
- 33..... المطلب الأول: التوافق
- 33..... فرع 1: تعريف التوافق
- 34..... المطلب الثاني: التوافق النفسي
- 34..... فرع 1: تعريف التوافق النفسي
- 35..... المطلب الثالث: معايير التوافق النفسي
- 36..... فرع 1: الراحة النفسية
- 36..... فرع 2: الكفاية في العمل
- 36..... فرع 3: مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية
- 36..... فرع 4: الشعور بالسعادة
- 36..... فرع 5: القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية
- 37..... فرع 6: ثبات اتجاه الفرد
- 37..... فرع 7: الأعراض الجسمية
- 37..... فرع 8: اتخاذ أهداف واقعية
- 37..... المطلب الرابع: أبعاد التوافق النفسي
- 37..... فرع 1: التوافق الشخصي
- 38..... فرع 2: التوافق الاجتماعي
- 38..... فرع 3: التوافق الأسري
- 39..... فرع 4: التوافق المهني
- 39..... فرع 5: التوافق الصحي (الجسمي)
- 39..... المطلب الخامس: العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
- 41..... المطلب السادس: مؤشرات التوافق النفسي
- 41..... المطلب السابع: النظريات المفسرة للتوافق النفسي
- 46..... المطلب الثامن: العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي
- 48..... المطلب التاسع: سوء التوافق

### المبحث الثالث: مرحلة المراهقة

- 49..... تمهيد
- 49..... المطلب الأول: مفاهيم مرتبطة بمرحلة المراهقة
- 49..... فرع 1: تعريف المراهقة
- 50..... فرع 2: مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
- 52..... فرع 3: مشاكل المراهقة
- 54..... فرع 4: أقسام المراهقة

54.....	أولاً: المراهقة المبكرة .....
55.....	ثانياً: المراهقة الوسطى .....
55.....	ثالثاً: المراهقة المتأخرة .....
55.....	فرع 5: المراهق والتوجهات الاستقلالية .....
56.....	أولاً: أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق .....
57.....	ثانياً: الممارسة الرياضية وأثرها على المرحلة العمرية (17 إلى 20 سنة) .....
58.....	خلاصة .....

## الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

### المبحث الأول: منهجية البحث والدراسة الميدانية

60.....	تمهيد .....
60.....	المطلب الأول: الدراسة الميدانية .....
60.....	فرع 1: أهداف الدراسة الميدانية .....
61.....	فرع 2: منهج البحث .....
61.....	فرع 3: الأدوات المستعملة .....
62.....	فرع 4: عينة البحث .....
62.....	فرع 5: حدود الدراسة .....
62.....	فرع 6: مجالات البحث .....
63.....	فرع 7: ضبط متغيرات الدراسة .....
63.....	فرع 8: كيفية تفرغ البيانات .....
64.....	فرع 9: صعوبات البحث .....

### المبحث الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

64.....	المطلب الأول: نتائج التوافق النفسي للأساتذة وأداء التلاميذ .....
67.....	فرع 1: نتائج اختبار أداء التلاميذ .....
69.....	فرع 2: تحليل ومناقشة النتائج .....
81.....	المطلب الثاني: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .....
85.....	الاستنتاج العام .....
88.....	الخلاصة العامة .....
90.....	قائمة المراجع .....
94.....	الملاحق .....

# المقدمة



## تمهيد:

منذ أن يولد الإنسان وهو في حالة تطور وتغير سواء في الصفات الجسدية أو النفسية أو العقلية، ولعل أكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة وهي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب، وقد وصف "شايلي هول" المراهقة أنها فترة عوامل وتوتر شديد تكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشاكل والصعوبات في التوافق.

والإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع وبناء الجماعة من أجل التعايش ومن أجل كسب الأصدقاء وتحقيق النجاح الاجتماعي والنهوض بعلاقاته الاجتماعية.

وتعتبر التربية العامة التي يتلقاها المجتمع مقياساً 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 جزءاً من التربية العامة أو مظهراً من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم وصحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور التربية البدنية والرياضية وانتشار ممارستها يعود أساساً إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري؛ ومن المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله في الجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهياً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب النفسي والاجتماعي. وحتى يكون هناك تهيئة ومراعاة للجانب النفسي والاجتماعي والنهوض بهما، أردنا تسليط الضوء على الدور الفاعل للتوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيره على أداء تلاميذ الثانوية أثناء الحصة التعليمية.

وهذا ما حاولنا التعرض إليه في بحثنا هذا بحيث قسمناه إلى فصل تمهيدي كان محتواه الإشكالية التي من خلالها أردنا الوصول إلى حقيقة تأثير التوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية على أداء تلاميذ الثانوية، وتطرقنا أيضاً إلى تبيان أهداف البحث وشرح أهم المصطلحات الغامضة نوعاً ما ثم الصعوبات التي صادقتنا أثناء القيام بهذا البحث.

أما فصل الإطار النظري، فقد قسمناه إلى مباحث، منها:

المبحث الأول: والذي كان محوره التربية العامة وماهية التربية البدنية الرياضية وحاولنا تبين أهمية وأهداف حصة التربية البدنية الرياضية ثم تطرقنا إلى بعض الجوانب التي تمس أستاذ التربية البدنية الرياضية من حيث العملية التدريسية واحتكاكه بالتلاميذ المراهقين ثم قمنا بإعطاء بعض الصفات والخصائص والواجبات التي يجب توفرها في الأستاذ.

ليكون المبحث الثاني: حول التوافق النفسي وأهميته مبيينين معايير وأبعاده في مجالات علم الاجتماع الرياضي، ثم المؤشرات وأهدافها وبعد ذلك أعطينا قسطاً للعوامل التي تحقق إتمام التوافق النفسي.

أما المبحث الثالث: فقد تطرقنا فيه إلى المراهق في المرحلة الثانوية، بينا من خلاله كل ما يحيط ويمس المراهق ومرحلة المراهقة من مظاهر ومشاكل وأقسام المراهقة، ثم بينا أهمية وأثر التربية البدنية الرياضية على التلميذ المراهق.

وأما فصل الجانب التطبيقي، فقسمناه إلى مبحثين ، أولها كان حول منهجية البحث والمبحث ثاني كان يتمحور حول عرض وتحليل نتائج الاختبار ودرجة أداء التلاميذ للاختبار بالاستعانة بالملاحظة والمقابلة والقياس النفسي عن طريق تطبيق مقياس التوافق النفسي وتمارين لتقييم أداء التلاميذ اثناء الحصة.

- الإشكالية:

سلكت التربية البدنية والرياضية مسار الدروس التعليمية في إطار المنظومة التربوية، حيث تهدف إلى تكوين فرد قوي من الجوانب الفكرية والجسمية والعقلية، لهذا أدخلت المجال المدرسي ووجدت لنفسها منهاج وبرامج خاصة بها، فكان الهدف الأسمى لأستاذ هذه المادة هو تنمية الصفات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمحبة واقتسام الصعوبات مع زملاء هذا من الجانب النفسي (الخولي ن.، 1965، صفحة 35).

أما من الجانب الاجتماعي يلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق، حيث يمكن زيادة أواصر الأخوة، الاحترام، التعاون و التسامح، وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذلك مساعدة الفرد في الاندماج والتكيف مع الجماعة (عادل، و زكي، 1965).

فعلاقة المدرس بتلاميذه وتبادل المحبة معهم ومقدار إخلاصه في عمله ونجاحه فيه يتوقف إلى حد كبير على الكيان النفسي وما هو محمل به من أثر الماضي والحاضر، فهذه كلها عوامل خارجية عن إرادته ولكنها تتحكم في عمله إلى حد بعيد وتكون عناصر شخصية وتؤثر في سلوكه نحو تلاميذه وبالجملة تؤدي إلى نجاح المدرس في عمله أو فشله فيه.

ومن الملاحظ أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتعرضون إلى مشاكل نفسية قد تتطور إلى تغيرات واضطرابات في سلوكياتهم والتي تنعكس على الناحية النفسية، الاجتماعية، والفكرية. وفي ضوء المتغيرات التي يمر بها الطالب في هذه المرحلة سواء المتعلقة بنموه الذاتي أو بالنسبة للمجتمع المدرسي الذي يتميز بطابع خاص في المدرسة وكذلك الانحرافات القائمة، وما لم تقابل احتياجات طلاب هذه المرحلة فمن المنتظر أن تواجه المدرسة مشاكل حادة سواء في داخلها أو خارجها، بعضها قد يصل إلى مستوى الانحراف كالعنوان، الاعتداء، العنف، وعدم احترام الأنظمة، وربما يصل ذلك إلى المجتمع المحلي.

أيضا لذلك فطلاب المدرسة للمرحلة الثانوية أكثر حاجة من أي مرحلة تعليمية إلى نوع خاص من العلاقات الاجتماعية التي تحقق رغباتهم، وفي نفس الوقت تحقق احتياجاته. ولأستاذ التربية البدنية والرياضية دور هام في ذلك عن طريق إقامة التنظيمات التي تهيئ للطلاب فرص المساهمة في الحياة المدرسية، وكلما ازداد النشاط الرياضي وكثرت إعداد الجماعات المدرسية.

التساؤل العام :

هل هناك تأثير للتوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على أداء تلاميذ الثانوية أثناء الحصة؟

كما يمكننا تجزئة السؤال الرئيس إلى التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل التوافق النفسي للأستاذ التربوية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على أداء التلاميذ؟
2. هل توجد فروق بين أداء التلاميذ والتوافق النفسي للأستاذ؟
3. هل تأثير التوافق النفسي للأستاذ على الأداء يعتبر إيجابيا؟

-فرضيات البحث:

❖ الفرضية العامة:

يؤثر التوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على أداء تلاميذ الثانوية أثناء الحصة بعلاقة طردية.

❖ الفرضيات الجزئية:

1. التوافق النفسي للأستاذ التربوية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على أداء التلاميذ.
2. لا توجد فروق بين أداء التلاميذ والتوافق النفسي للأستاذ.
3. تأثير التوافق النفسي للأستاذ يعتبر إيجابيا على أداء التلاميذ.

- أسباب اختيار البحث:

إن الإهمال الذي نشهده من بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لبعض المشاكل التي تُرى بأنها مشاكل بسيطة لا تؤثر على التلميذ، وهذا الإهمال أو عدم المعرفة يمكن إرجاعه إلى عدة عوامل مختلفة ومتعددة وكذا المعرفة الخاطئة لمفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها في الوسط المدرسي، ونظرا للمشاكل والصعوبات النفسية التي يتعرض لها التلميذ في الثانوية.

لذلك نحاول الكشف عن الدور الهام الذي يلعبه الأستاذ من الناحية النفسية الاجتماعية وكذا تأثيره على أداء التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

1. أهداف البحث:

2. تحسين قدرات التلاميذ الفيزيولوجية و النفسية .
3. تطوير التوافق الحركي للتلاميذ من خلال تحسين اللياقة البدنية.
4. الدور الفعال الذي يقدمه أستاذ التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية.
5. إبراز العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والتلاميذ.

6. تجنب كل أنواع الصراع والعنف والتحلي بالانضباط والتعاون والتفاهم أثناء حصة التربية البدنية ولرياضية بين الأستاذ والتلاميذ.
7. تسليط الضوء على أهمية الحالة النفسية للأستاذ أثناء تأدية مهامه وعمله في المدرسة.

#### - أهمية البحث:

1. قمنا بهذا البحث من أجل توضيح العلاقات الاجتماعية والنفسية القائمة ما بين الأستاذ والتلاميذ، وأثره على الأداء التعليمي لتلاميذ المرحلة التعليمية الثانوية.
2. الحصول على أكثر معلومات فيما يخص أهم التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة المراهقة التي يمكن أن يتعرض فيها المراهق إلى عدة ضغوطات نفسية واجتماعية.
3. دراسة التوافق النفسي مع ما يتناسب والقيم الأخلاقية المكونة للتربية البدنية والرياضية.

#### الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** زياني إسماعيل وآخرون، "التوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيره نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية التربوية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر، 1993:

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه، وقد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات وعلى عينة تكونت من 200 تلميذ وتلميذة و20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها كفاءة ودور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

**- الدراسة الثانية:** عمر سعدي وآخرون، "العلاقة بين التوافق النفسي للمدرب كرة القدم واللاعبين وتأثيره على النتائج"، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر، 1993، وتهدف هذه الدراسة إلى: تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية والاجتماعية محاولة دراسة وتحويل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من 80 لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث، ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالايجاب، كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابيا بانتهاج أسلوب قيادي.

- الدراسة الثالثة: منصورى نبيل وآخرون، "دور التكوين النفسى والبدنى لأستاذ التربية البدنية والرياضية وأثره على أداء التلميذ المراهق"، مذكرة لنيل شهادة لسانس فى علوم التربية البدنية والرياضية، جامعة دالى إبراهيم، الجزائر، 1996، حيث هدفت هذه الدراسة إلى إبراز مدى انعكاس التكوين النفسى والبدنى لأستاذ التربية البدنية والرياضية على أداء التلميذ فى المرحلة الثانوية وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من 22 تلميذ و30 أستاذ ومن أهم النتائج المتوصل إليها: أن للتكوين النفسى والبدنى لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور ناجع وانعكاس ايجابى على أداء التلميذ المراهق.

# الفصل الأول:

أدبيات نظرية حول التربية البدنية  
والرياضية، التوافق النفسي ومرحلة  
المراهقة

## تمهيد:

تعتبر التربية العامة عنصرا هاما وجزءا فعلا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعده على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة والطيبة.

والتربية البدنية والرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم وسلامته وهذا بممارسة النشاط البدني والرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم أيضا بنمو الجسم ولياقته البدنية.

إذن، ستكون دراستنا في هذا الفصل على النحو التالي:

سنتناول في الجزء الأول الحديث عن التربية العامة وتطورها وبعض أهدافا التي تسمو لها، أما الجزء الثاني فسننتقل إلى الإحاطة بالقدر الممكن بالتربية البدنية والرياضية من ناحية التعريف والأهمية و الأهداف، أما الجزء الثالث فسيكون الحديث عن حصة التربية البدنية والرياضية والدور الذي تلعبه خاصة في المرحلة الثانوية.



المبحث الأول: مفاهيم مرتبطة بالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية:

المطلب الأول: التربية العامة:

الفرع 1: مفهوم التربية العامة:

« تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه واستمراره وثبات نظمه ومعاييرها الاجتماعية (...)، فالتربية عملية تهدف إلى إعداد وتشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما، وزمان ما على أساس ما هو متوقع منه في هذا المجتمع (...). وعملية التربية تختلف من مجتمع إلى آخر فدور التلميذ يختلف من مجتمع إلى آخر كما يختلف من مرحلة تعليمية إلى تعليمية أخرى.

وتتضح هذه الصورة في نظرة ابن خلدون للتربية على أنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد، يكتسب من خلالها القيم والاتجاهات والعادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة، ويرى دور كإيم أن الوظيفة الأساسية للتربية هي إعداد الجيل الجديد للحياة الاجتماعية للقيام بأدوارهم الاجتماعية المتوقعة منهم بمجتمعهم. وبذلك تساهم التربية في المحافظة على المجتمع كنسق اجتماعي وتحافظ على الشخصية القومية.» (سميرة أحمد السيد، 2004، صفحة 37)

الفرع 2: تطور التربية العامة:

«تمثل التربية عملية اجتماعية نشأت بوجود الإنسان فكانت التربية في المجتمعات القديمة قبل ظهور الجماعات المتخصصة، تمارس من خلال الأنشطة اليومية لأفراد المجتمع، فكان الطفل يتعلم من خلال محاكاة الراشدين في قيامهم بالأعمال اليومية ومشاركتهم في هذه الأنشطة (...). وكانت الأسرة تمثل وحدة اجتماعية اقتصادية ووحدة تربوية أيضاً، فكانت الأسرة تقوم بتقسيم العمل بين أفرادها وتقوم بالإنتاج وتعد أفرادها للقيام بأدوارهم في المجتمع كمواطنين صالحين يعملون على استقرار مجتمعهم ونموه (...).

وبظهور الجماعات المتخصصة التي كانت تزاوّل حرفاً معينة بمهارة أصبح هناك ضرورة للتخصص وتقييم العمل ومعرفة بفنون هذه الحرف ومهاراتها ومن هنا ظهر نظام الصبية في المجتمعات القديمة. ويعني هذا النظام أن مجموعة من الصبية كانت تتلمذ على يد حرفي في حانوت، فكان هؤلاء يتعلمون عن طريق الملاحظة والتوجيه الحرفي والمشاركة في العمل (...). وبهذا أصبح الفرد يتعلم في مجتمعه الحرفة التي سيزاولها (...). وبتطور المجتمعات، ظهرت جماعات أخرى متخصصة مثل رجال الطب والتعليم الديني، وحفظ القصص وممارسة كثير من الفنون الشعبية (...). وقد مهد ذلك إلى نشأة التربية

المقصودة لإعداد الموارد البشرية القادرة على تحقيق مطالب المجتمع، ومن هنا، ظهرت التربية الرسمية كمؤسسة اجتماعية عهد إليها المجتمع مهمة التربية (...). وقد أحدثت الثورة الصناعية تغييرا كبيرا في المجتمعات، فلم تعد الثورة الصناعية مجموعة كبيرة من الاختراعات والاكتشافات فقط بل أحدثت إلى جانب ذلك تغييرا شاملا في بناء المجتمع. فقد تغير بناء الأسرة، ولم تعد الأسرة وحدة اجتماعية اقتصادية كما كانت من قبل. ونشأت مؤسسات جديدة متخصصة تساعد الأسرة في القيام بوظائفها مثل المدرسة ووسائل الإعلام ومؤسسات الخدمات الأخرى (..). إن التربية لا تقدم للفرد المعارف والخبرات والمهارات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات فحسب، بل توضح للفرد أيضا كيف يعمل في المجتمع الذي ينتمي إليه والأسس التي تركز عليها مؤسساته الاجتماعية لمساعدته على فهم دورها». (سميرة أحمد السيد، 2004، الصفحات 38-40)

### الفرع 3: أهداف التربية العامة:

"تتمثل أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل النواحي الجسمية – العقلية – الوجدانية (النفسية) – الاجتماعية. ولا يمكن الفصل بينها حيث أن النمو في الشخصية يتم في تكامل وتوازن بين مختلف مقوماتها بحيث النمو في إحدى النواحي يؤثر على النمو في بقية النواحي أو الجوانب الأخرى" (عادل، و زكي، 1965).

#### أولاً: التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالجانب الصحي للطفل فلا يمكن الاكتفاء بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية دورية ويرسل إلى الطبيب إذا ظهرت لديه علامات المرض ويدرب على طرق الوقاية الصحية وأساليب التغذية السليمة وذلك بتعليمه آداب الطعام وآداب السلوك بصفة كاملة (لوينا لوبير، 1967).

#### ثانياً: التربية العقلية:

لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح همها الوحيد هو ملأ ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات والحقائق وذلك دون معرفته ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل ولا لمدى ملاءمتها لحاجته ومطالبه النفسية والعقلية والاجتماعية، على عكس التربية الحديثة فهدنا يتعلق بتربية الطفل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن التصرف في هذه المواقف كما تهتم باكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلميذ وتقوم بعنايتها وتنميتها فإذا كان الأطفال جسمياً يشتركون في العقل أو الذكاء فلأنهم بعد ذلك يتفاوتون في حظهم من القدرات الخاصة فهذا يملك درجة عالية من القدرة اللغوية وهذا يتفوق في القدرة الرياضية وهكذا (أسعد ابراهيم، 1991، صفحة 225).

#### ثالثاً: التربية الوجدانية (النفسية):

أثبتت التربية الحديثة أن الصحة النفسية تعتبر أهم شيء في التعليم وفي بناء الشخصية الناضجة والكاملة والسليمة لأن إذا كان الفرد مريضاً نفسياً فإن عملية التعليم نتيجتها الفشل، لذا أصبح المربي يهتم أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ ويعمل على مساعدتهم نفسياً وذلك لتحقيق التوازن والتوافق النفسي لديهم (لوينا لوبير، 1967).

#### رابعاً: التربية الاجتماعية:

"تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفة حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعهم وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم والمبادرة الفردية التي تنتفع منها الجماعة والمجتمع...". (خضاري و ميساوي، 2011، الصفحات 11-12)

### **المطلب الثاني: التربية البدنية والرياضية:**

#### **الفرع 1: نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:**

لقد مرت التربية الرياضية على مر العصور من بداية الخليقة حتى الآن بمراحل عدة ويمكن إيجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي:

#### **أولاً: المرحلة الأولى:**

في العصور القديمة مع بداية الخليقة، بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته وكان هذا النشاط الحركي موجهاً إلى الصيد للحصول على طعام أو الدفاع عن النفس.

وكان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها وإنما كانت وسيلة لغاية هي المحافظة على البقاء، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جداً، والتي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ.

بالطبع في هذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح وكان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة واستمرار البقاء.

#### **ثانياً: المرحلة الثانية:**

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي أثر في بعض جوانب المختلفة. من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط وأصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية. بمعنى أنه أخذ أشكالاً عسكرية وسياسية مثل الذي حدث في اسبرطة وفارس ومصر القديمة. فنجد أن اسبرطة وجّهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوياء لإعدادهم للحرب والتوسع وأنشأت اسبرطة جيوشاً عسكرية قوية قادرة على حمايتها بل والاستيلاء على أراض جديدة لتوسع رقعتها.

في حين أن أثينا مارست أنشطة بدنية بغرض إكساب الفرد الرشاقة والمرونة والجمال، علاوة على تكوين جماعات تتميز بالقوة تحمي حدود أراضيها من العداء، ولكن ليس لها أهداف توسعية مثل اسبرطة.

أما في مصر، فبترجمة النقوش التي تفسر تاريخ مصر، نجد أن قدماء المصريين مارسوا العديد من الأنشطة الحركية بغرض الترويح في نفس الوقت تكوين مواطن قوي قادر على ... عن حدود الوطن والدفاع عنه وتوسيع رقعة الأرض إذا لزم الأمر.

ومن هنا يمكن القول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية وأخذت أشكالاً ذات أغراض عسكرية بمفهوم تقليدي تحت مسمى تربية البدن Education Physique.

### **ثالثاً: المرحلة الثالثة:**

في هذه المرحلة، أخذت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواح فيزيولوجية واجتماعية وصحية... الخ.

وظهر هذا المفهوم واضحاً في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر. ولقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثراً بارزاً في تطور مفهوم النشاط البدني، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه تربية للبدن إلى أن أصبح تربية عن طريق البدن Education through of physique وتأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية والظروف السياسية والاقتصادية والبيئية، كما أنها كانت تعبيراً عن الأفكار والمثل العليا السائدة في كل هذه المجتمعات.

### **رابعاً: المرحلة الرابعة:**

"وفي هذه المرحلة من مراحل التطور، والتي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت ووضحت نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية، اجتماعية) وأصبحت التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الأربعة الرئيسية أي بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً". (شرف، 2000، الصفحات 23-25)

## فرع 2: تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعرف ويست، بوتشر West and Butcher 1990 التربية البدنية على أنها: "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك" (...).

وذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات (...)، أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: "التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني".

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكيكوزليك KozlikKopesky: "التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف"<sup>1</sup>.

## فرع 3: أهمية التربية البدنية والرياضية:

«إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلل الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ (...). إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم (...).

إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر هام جدًا». (الخولي ن، 1965، صفحة 35)

<sup>1</sup>انقلا عن: أمين أنور الخولي - أصول ت.ب.ر، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 م، ص 35.

#### فرع 4: أهداف التربية البدنية والرياضية:

« إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف

التالية:

- أ. إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
- ب. تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم.
- ت. المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها
- ث. تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة.
- ج. قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- ح. تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.
- خ. تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- د. تحسين قدرتهم الابتكارية.
- ذ. تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- ر. تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم». (ناهد محمد و نيللي رمزي، 2004، صفحة 24)

#### المطلب الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية:

#### فرع 1: تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

«تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم و مهيكّل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامة في مجتمعه ووطنه.

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساوده على لاندماج داخل المجتمع والجماعات وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن

النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجياتهم البدنية، طبقاً للمراحل ومنهم وإدراج قدراتهم الحركية (...).» (حسيبة، و عبد الكريم، 2002، صفحة 12)

## فرع 2: أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

«يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية وطرق تدريسها.

- أ. توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.
- ب. الاهتمام بالإعداد الخاص.
- ت. صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.
- ث. تشجيع هوياتهم الرياضية.
- ج. تنمية القدرات المعرفية والوجدانية». (محسن محمد، 1997، صفحة 12)

## فرع 3: مهام حصة التربية البدنية والرياضية:

«تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة (...). إذن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

- أ. المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.
- ب. المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، المرونة... الخ.
- ت. إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية... الخ.
- ث. التحكم في القوام أثناء السكون والحركة.
- ج. تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
- ح. التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- خ. تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية». (بختاوي و بوزيد، 2001، الصفحات 11-12)

## المطلب الرابع: أستاذ التربية البدنية والرياضية:

### الفرع 1: أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية:



«الأستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي والمؤثر بشكل كبير في العملية التدريسية (...)، ومن ثم يشغل أستاذ التربية الرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسؤولين والخبراء في مجال التدريس الرياضي، وما زال هذا المجال خصبا للدراسات والبحوث لمعرفة العوامل التي يبنى عليها اختيار أستاذ التربية الرياضية وكذلك معايير أستاذ التربية الرياضية الناجح وهناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد أستاذ التربية الرياضية، وما زال هناك الكثير من النواقص في إعداد الأستاذ، منها دراسة أشكال التفاعل اللفظي وغير اللفظي ومنها دراسة تحليل سلوك أستاذ التربية الرياضية أثناء التدريس، ومنها ما يتناول تقويم أداء الأستاذ ككل وإلى غير ذلك من المجالات». (زغلول و السايح احمد، 2004، صفحة 134)

### **الفرع 2: أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة):**

«إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون سريعا أن يصبحوا كبارا، نلاحظ ذلك في طريقة تعاملهم، في ملابسهم، ونستطيع أن ننتفع بهذه الظواهر في حصة التربية البدنية والرياضية لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم وتوجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين (...) فعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل والإشراف على المحطات ومساعدة زملائهم أثناء النشاط (...) ونلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، ويساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد العمل والراحة.

إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة وجيدة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات، وكذلك يفضل التلاميذ في هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى الأستاذ أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي، وتزداد رغبة التلاميذ في الألعاب التنافسية والمباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك ويكثر من هذه الألعاب والمباريات». (ناهد محمد و نيللي رمزي، 2004، صفحة 214)

### **الفرع 3: الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

«يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية والنفسية والعقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته وتأمين نموها، ولهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله ومنها:

#### **أولا: التعليم:**

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ ونفسياتهم وطرف معاملاتهم، وكيفية توصيل المعلومات

## الفصل الأول: أدبيات نظرية حول التربية البدنية والرياضية، التوافق النفسي ومرحلة المراهقة

إليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه وأن يعمل على استكمال دراسته العليا ويشترك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

### ثانياً: صحة الجسم:

الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته ويهتم بها.

### ثالثاً: النظافة:

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه وذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة ويجب أن يكون ذلك في غير تبرج ولا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

### رابعاً: الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلى الأستاذ بالأمانة والصبر والكياسة والعطف والتحمل وأن يكون مخلصاً في عمله وصادقاً في أقواله وأفعاله ومتعاوناً مع الجميع ويمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

### خامساً: الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكياً ولديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة ويتمتع بصحة عقلية ممتازة وعميق في أفكاره وغير متسرع في استنتاجاته.

### سادساً: المادة التعليمية:

«يجب أن يكون الأستاذ على إمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة، طرق التدريس والأساليب الحديثة في التعلم، تنظيم الأنشطة الداخلية ... الخ)». (زغلول و السايح احمد، 2004، صفحة 134)

الفرع 4: واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو الأسرة المدرسية:

«إننا جميعا نلاحظ أن حصة التربية الرياضية تعتبر حصة من "الدرجة الثانية" من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى بل وحتى من التلاميذ.

فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم (...)، فعلى أستاذ التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه وعن طريق تعميق علاقاته بالطلبة وعدم التنازل عن تدريس مادته ومحاولة رفع الوعي الرياضي من مدرسي المواد الأخرى وكذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة وعلى الأستاذ أن يقوم بكل هذه العمل بطريقة بعيدة عن الاستفزاز مقدرا لشعور زملائه بالمدرسة (...). فيختار لأداء حصته أبعد الأماكن عن فصول التدريس ويستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح إلى الفصول حتى لا تحمل الأصوات لهم (...). وعلى الأستاذ الناجح الذكي أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها وذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد وقدرته الحسنة». (ناهد محمد و نيللي رمزي، 2004، الصفحات 87-99)

## المبحث الثاني: التوافق النفسي

### تمهيد:

إن مصطلح التوافق هو من أكثر المصطلحات انتشاراً في علم النفس والصحة النفسية. وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في عصرنا هذا في الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي. وقد اتفقت العديد من الدراسات على أن مفهوم التوافق: هو عملية التفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما: أولاً الفرد نفسه وثانياً البيئة المادية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبع في ذلك وسائل ملائمة لذاته ولكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة، فقد خصصنا هذا الفصل لأهم أبعاد التوافق بما فيها التوافق النفسي وعناصره.

### المطلب الأول: مفهوم التوافق:

#### الفرع 1: تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بين أهم التعريفات نجد:

#### أولاً: المعجم الشامل للمصطلحات السيكلوجية والتحليل النفسي:

(أنجلش، أنجلش، 1958) يعرف التوافق "بأنه حالة من العلاقة المتألفة مع البيئة حيث يكون الشخص قادراً على الحصول على إشباع أكبر قدر من حاجاته وعلى أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه". (الشاذلي، 2001، صفحة 73)

ويتفق هذا التعريف مع تعريف معجم العلوم السلوكية "لولمان" (1973) والذي يرى أن التوافق: هو علاقة متنسقة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، ومواجهة معظم متطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

#### ثانياً: تعريف لازاروس:

"التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على متطلبات والضغوط المتعددة". (القذافي، 2006، صفحة 109)

يشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها.

**المطلب الثاني: التوافق النفسي:**

**فرع 1: تعريف التوافق النفسي:**

يطرح العلماء النفس التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكلا المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به. فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا، ويضفي علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدوارها الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي. (بلحاج، 2011، صفحة 117)

يقول صلاح مخيمر أن التوافق النفسي: هو الرضاء بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام) وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وصيرورة).

ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته أو تتضمن تثبيت وفرضها على العالم الخارجيا إذا فشل أصبح عصيبا وإذا نجح كان عبقريا. (زهرا، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 27)

التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر. (زهرا، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 94)

ويشير الباحث "حامد زهران" إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي، يعني السعادة عنالنفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة. (زهرا، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 08)

التوافق النفسي كما تعرفه إجلال سري: هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه في بيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها، حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية. (إجلال محمد سري، 2000، صفحة 152)

ومن خلال ما سبق يمكن أن نخلص إلى أن التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

### **المطلب الثالث: معايير التوافق النفسي:**

لقد حدد "لازاروس Lazawus" وشافر معايير التوافق النفسي كالآتي:

#### **فرع 1: الراحة النفسية:**

يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي ستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه ويقرها المجتمع.

#### **فرع 2: الكفاية في العمل:**

تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهارته، من أهم دلائل الصحة النفسية. فالفرد الذي يزاوّل مهنة أو عملاً فنياً، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحق له الرضا والسعادة النفسية.

#### **فرع 3: مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية:**

إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.

#### **فرع 4: الشعور بالسعادة:**

الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، وهي شخصية خالية من الصراع أو المشاكل.

#### **فرع 5: القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:**

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، أو يكون قادراً على إشباع بعض حاجاته، ولديه القدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

**فرع 6: ثبات اتجاه الفرد:**

إن ثبات اتجاهات الفرد تعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

**فرع 7: الأعراض الجسمية:**

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

**فرع 8: اتخاذ أهداف واقعية:**

الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف ومستويات لطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في أغلب الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد والعمل المستمر فيسبيل تحقيق الأهداف. (بلحاج، 2011، الصفحات 117-118)

**المطلب الرابع: أبعاد التوافق النفسي:**

تتعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تثير السلوك والتي تبرز علمستويات مختلفة، ولقد اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعاً لاختلاف نظرة العلماء والباحثين.

**فرع 1: التوافق الشخصي:**

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية الفيزيولوجية والثانوية المكتسبة، ويضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتابعة. (زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 25)

فالتوافق الشخصي إذن هو التوافق الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي، ويشملاً اعتماداً على النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميول الإنسحابية والخلو من الأمراض العصبية، وذلك لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة القلق والتوتر والشعور بالسعادة. (زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 42)

**فرع 2: التوافق الاجتماعي:**

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعلا لاجتماعي السليم والعمل من أجل مصلحة الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيقالصحة الاجتماعية. (عسيري، 2001، صفحة 41)

- إذا فالتوافق هو تكيف الإنسان مع الآخرين، من خلال تقبلهم واحترامهم والتفاعل معهم وإقامة علاقات اجتماعية سليمة والتخطيط للأهداف لتحقيقها بما يتفق مع أهداف المجتمع.

### **فرع 3: التوافق الأسري:**

ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضروري. (شقيير، 2002، صفحة 5)

وهو السعادة الأسرية والمتمثلة في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات بين الوالدين فيما بينهما وفيما بين الأولاد مع بعضهم البعض، حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع والتمتع بقضاء وقت الفراغ معا. (عقيلان، 2004، صفحة 37)

### **فرع 4: التوافق المهني:**

يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علما وتدريبيا، والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح. ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب. (زهرا، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 27)

### **فرع 5: التوافق الصحي (الجسمي):**

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله للمظهر الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وامكانياته وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدراته على الحركة والاتزان والسلامة في التركيز معا لاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهنته ونشاطه. (شقيير، 2002، صفحة 05)

### **المطلب الخامس: العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:**



يعمل الفرد دائما على تحقيق التوافق النفسي، ويلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة:

### **فرع 1: التوافق النفسي ومطالب النمو:**

من أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره (جسميا، وعقليا، وانفعاليا، واجتماعيا).

ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته، أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد. (زهرا، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 42)

ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المرحلة التي تليها.

### **فرع 2: التوافق النفسي ودوافع السلوك:**

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي، إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعتها الحال هي التي تفسر السلوك. (زهرا، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 42)

ويعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية، وأمثلتها الحاجات الحيوية، وإشباعها ضروري لحياة الفرد، والعوامل النفسية الاجتماعية مثل: الحاجات النفسية (الأمن، والاجتماع وتأكيد الذات) وإشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

### **فرع 3: التوافق وحيل الدفاع النفسي:**

أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقيه لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي. (زهرا، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 42)

## المطلب السادس: مؤشرات التوافق النفسي

يمكن إجمال مؤشرات التوافق النفسي وذلك وفقا للجوانب التي ذكرت سابقا على النحو التالي:

- أ. التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات.
- ب. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.
- ت. التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي، والأسري والاجتماعي.
- ث. الاتزان الانفعالي، والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات ومشاعر الإحباط والضغط بأنواعها المختلفة.
- ج. القدرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية.
- ح. الشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الذات.
- خ. التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار أهداف وأساليب تحقيقها.
- د. الإقبال على الحياة والتخلي بالخلق الكريم.
- ذ. معرفة قدرة الناس وحدودها واحترام الآخرين.
- ر. الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.
- ز. التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية والاجتماعية. (احمد وافي، 2006، صفحة 67)

## المطلب السابع: النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

اهتم العديد من العلماء النفسانيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات والتفسيرات حول شخصية الإنسان، ووحدة وتكامل جوانب حياته، وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية والعوامل المؤثرة على توافقها النفسي، وفيما يلي استعراض لبعض تلك النظريات على النحو التالي:

### الفرع 1: نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد Freud أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية ، بحكم أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا. (الشاذلي، 2001، صفحة

ويعتمد التوافق لدى فرويد على الأنا ، فالأنا تجعل الفرد متوافقاً أو غير متوافق فالأنا القوية تسيطر على الهوى، والأنا الأعلى تحدث توازناً بينهما وبين الواقع، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهوى فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل، مما تؤدي بصاحبها إلى الانحراف وعدم مراعاة الواقع الذي ينعكس عليها سلباً ومن تما إلى الاضطراب وإما أن تسيطر الأنا الأعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلى درجة عدم المرونة، وتقوم بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية أو تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق. (نبيل صالح سفيان، 2004، صفحة 165)

### **- تعقيب على النظرية الفرويدية:**

ركزت نظرية التحليل النفسي في تصورهما لتوافق على قدرة الفرد لخف التوتر والألم وإشباع الحاجات، وإلا فهو سيء التوافق وهذا التصور يهمل دور الفرد في الجماعة والتزامه بالنظام القيمي للمجتمع، فقد أرجعوا أن كل نجاح يحققه الفرد للغيرية، وبذلك يتم اختزال دور الإدراك والعقل والقيم الإنسانية، كما أن هذا التصور جعل سلوك الفرد مقترناً باستجابة تعديل وفق المتغيرات الخارجية، وسلب منه القدرة على التحكم في المحيط الخارجي، فجعله طرفاً سلبياً في عملية التفاعل الاجتماعي وجعل الفرد أسير غرائزه.

### **فرع 2: النظرية والسلوكية:**

يعتبر كل من (واطسون وسكينر) من أشهر مؤسسي هذه المدرسة، والتي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق ما هي إلا أنماط سلوكية متعلمة (مكتسبة)، من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات تعلمها الفرد في السابق، وساهمت في خفض التوتر لديه، إذ أشبعت أنداك دوافعه وحاجاته وإضافة إلى كونها مناسبة وذات فعالية في التعامل مع الآخرين. (احمد وافي، 2006، صفحة 69)

واعتقد (واطسون وسكينر) أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية والمعززات وأوضح (ولمانوكرانير) أن الفرد الذي لا يثاب على علاقته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم، مما يتسبب في ظهور أشكال شاذة لسلوك. (بلحاج، 2011، صفحة 11)

### **- تعقيب على النظرية السلوكية:**

يرى أصحاب هذه المدرسة السلوكية أن التوافق هو نمط من المسايرة الاجتماعية، لأن المسايرة من طبيعتها تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد وضغوط الجماعة.

ويرى السلوكيون أن التوافق هو بمثابة كفاءة وسيطرة عن الذات ويتحقق من خلال اكتشاف الشروط والقوانين، الموجودة في الطبيعة وفي المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجته.

### فرع 3: النظرية الإنسانية:

ترى النظرية أن هناك سمات تميز الإنسان على الحيوان كالحرية والإبداع، وكان في مقدمتهم كل من كارل روجرز وأبراهام ماسلو، وألبورت، فرأى روجرز بأن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يلجئون لتعبير عن بع الجوانب المقلقة على نحو لا يتسق مع مفهوم الذات لديهم.

ويؤكد على أن سوء التوافق النفسي قد يستمر إذا ما حاولوا الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الوعي أو الإدراك، مما يؤدي إلى جعل إمكانية تنظيم أو توحيد مثل هذه الخبرات أمرا مستحيلا فيدفع بهم لمزيد من مشاعر الأسى والتوتر وسوء التوافق، ويذهب "ماسلو" إلى أن الشخص المتوافق نفسيا يتميز بخصائص معينة عن غير المتوافق نفسيا، وأهمها:

- إدراك أكثر فعالية للواقع، وعلاقات مريحة معه.
- تقبل الذات والآخرين والطبيعة.
- تلقائية في الحياة الداخلية والأفكار والدوافع.
- التركيز على المشكلة والاهتمام بالمشاكل خارج نفسه والشعور برسائلته في الحياة.
- القدرة على الانسلاخ مما حوله من مثيرات الحاجة إلى العزلة والخلوة الذاتية.
- استقلال الذاتية، استقلال عن الثقافة والبيئة.
- الشعور بالقوة والانتماء والتوحد مع بني الإنسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الإنسان ككل.
- علاقات شخصية متبادلة عميقة.
- تكوين لخلق ديمقراطي.
- التمييز بين الوسائل والغايات.
- الخلق والإبداع. (صبره و محمد عبد الغني، 2009، صفحة 159)

لقد أكد "ماسلو" أهمية تحقيق التوافق النفسي السوي الجيد للفرد، وذلك بامتثال المعايير والخصائص للتوافق سابقة الذكر.

- تعقيب على النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب الاتجاه الإنساني أن توافق الفرد لا يتم إلا بعد إشباع الفرد حاجاته الأساسية، وأن التعر لضغوط وحده لا يكفي لشرح قيام الاستجابة له، بليتوقف ذلك على الطريقة التي يقيم بها الناس البيئة، وعلى الأهمية والمعنى الذين يصفونها علنا لضغوط، وعلى تقييمهم لمصادر التعامل مع الشدائد، وكذلك التعامل الفعلي مع الضغوط.

#### **فرع 4: النظرية المعرفية:**

يرى أصحاب النظرية المعرفية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معهما. حسب الامكانية المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي. وعلى هذا الأساس فقد أكد "ألبرت أليس" على أهمية تعليم المرضى النفسانيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات، وأن يوضح للمري أن حديثه معذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعالي، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقة وأكثر فعالية.

#### **- تعقيب على النظرية المعرفية:**

المعرفيون استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية، واعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تتموا الفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك للأفكار والمفاهيم الأساسية.

ومن خلال هذه النظريات التي طرحها علماء النفس، نجد أن كل واحد منهم له تفسير وتحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحى معين، رغم أنها تتفق بأن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد.

#### **المطلب الثامن: العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي:**

يختلف تأثير عوامل التوافق من فرد إلى آخر حسب البناء أو التنظيم التكاملي الديناميكي الذي يتميز به الفرد، والذي يتكون من محصلة التفاعل المستمر بين جوانب الفرد والجسمية والنفسية والعقلية والانفعالية مع مؤثرات البيئة المادية والاجتماعية. (زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2005، صفحة 20)

ويمكن جمل أهم العوائق في النقاط التالية:

#### **فرع 1: النقص الجسماني:**

تؤثر الحالة الجسمية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل (المري) الذي تنتابه الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

### **فرع 2: عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تفرها الثقافة:**

يرى الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة، وإذا استثثرت الحاجة أصبح الإنسان في حالة توتر واختلال لتوازنه ولا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر وإعادة التوازن وتحديد ثقافة الطرق التي يتم بها إشباع هذه الحاجات.

### **فرع 3: عدم تناسب الانفعالات والمواقف:**

إن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثر ضارة جسمانيا واجتماعيا.

### **فرع 4: الصراع بين أدوار الذات:**

ما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف وجود مجموعة من العوائق والمتمثلة في:

أ- **عوائق نفسية:** ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقص أو تعارض أهدافه، وعدم قدرته على اختيار أي منها في الوقت المناسب، مثلما يرغب الطالب في دراسة الطب أو الصيدلة ولا يستطيع الفصل بينهما؛ فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي منالدارستين في الوقت المناسب.

ب- **عوائق مادية واقتصادية:** يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته وهذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.

ج- **عوائق اجتماعية:** وتتمثل في العادات والتقاليد والقوانين الموجودة في المجتمع، والتي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، وذلك بضبط سلوكياته وتنظيم علاقته.

### **فرع 5: العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:**

إن الفرد في مراحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة سواء كان عائق عضوي كنقص السمع أو الصبر، أو عائق عقلي كانهخفاض الذكاء، وبالتالي نقص في الأداء والاستعداد، وقد يكون العائق نفسي كالقلق والتعب، وعدم الثقة والقدرة على إقامة علاقات مع الآخرين

وشعوره بعدم الرضا عن النفس، ولايستطيع الدفاع عنها، كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

### **فرع 6: العقبات الاجتماعية:**

بالإضافة إلى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد هناك البيئة الاجتماعية، التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي، التي من شأنها التقليل منالمهارة لدى الفرد كالعادات السيئة والصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلالالمعاملة السيئة.

كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية وتقبله لمختلف عادات وتقاليدالمجتمع، وعدم الامتثال لبع التقاليد الأسرية خاصة.

نستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق لدى الفرد وما عليه سوى تجاوزها أوالتأقلم معها للوصول إلى الشعور بالرضا. (بلحاج، 2011، الصفحات 120-122)

### **المطلب التاسع: سوء التوافق:**

إن المقصود بسوء التوافق هو: "ظهور سلوك غير مرغوب فيه من قبل الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، فكل من سلوك الطفل العدوانى والانطوائى يعتبر سلوك غير متوافق، ويعتبر هذا السلوك هو الذي يمنع الفرد أن يأخذ دوره ويتحمل المسؤولية في المجتمع الذي يعيش فيه". (الخوالى، 2000، صفحة 237)

كما هو: "عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه. ولسوء التوافق مجالات عدة فهناك الذاتي الاجتماعى، وسوء التوافق المهني والأسري والدراسي...الخ".

وعلى أن سوء التوافق في مجال معين يكون له حده في المجالات الأخرى، فيكون الشخص سيء التوافق في المجال المنهي دون ذلك في المجال الديني أو الأسري ... الخ. (أحمد عزت راجح،، 2009، صفحة 463)

## المبحث الثالث: مرحلة المراهقة

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها وهي المرحلة التي تحدث فيها عدة تغيرات على كثير من المستويات وتتصف هذه المرحلة بالنمو السريع وبعض صفات الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله كثير القلق والتوتر، ولهذا أعطى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة. أما في فصل هذه الدراسة، سنحاول الإشارة إلى بعض التحديدات التي قدمها المختصون ثم نتطرق إلى بعض مظاهر النمو والتغيرات التي يشهدها المراهق من كلا الجنسين وبعد ذلك نتناول دراسة المشاكل التي تحدث للمراهق وبعض العلاقات التي تتكون بينه وبين بعض لبنات المجتمع كالأُسرة والمدرسة ثم المجتمع في حد ذاته. وفي الأخير، سنسلط الضوء ونولي الاهتمام للمراهقة ومرحلة التعليم الثانوي ونقوم بعرض خصائص التلميذ المراهق في هذه المرحلة.

### المطلب الأول: مفاهيم مرتبطة بمرحلة المراهقة

#### فرع 1: تعريف المراهقة:

« يطلق اصطلاح المراهقة (Adolescence) على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي، نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. أما أصلها اللغوي يرجع إلى الفعل: راهق- بمعنى اقترب». (عيساوي، 1984، صفحة 87)

« ... وجاء في القاموس المحيط من معاني (راهق) ما يلي: ... راهق الغلام أي قارب الحلم، ودخل مكة مراهقا ... أي آخر الوقت حتى كاد يفوته التعريف أي الوقوف بعرفة». (مخول، 1985، صفحة 52)

« ويمكن القول بأن المراهقة هي المرحلة التي تصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى الواحد والعشرين وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد...». (السيد، 1975، صفحة 253)

« ويعرفها البعض بأنها مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ أي في سن 13 تقريبا وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق». (العيسوي، 2000، صفحة 63)



## فرع 2: مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بعدة مظاهر وتغيرات تطرأ على الفرد في هذه المرحلة وهي مظاهر على المستوي الجسمي والعقلي والاجتماعي بحيث تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.

### أولاً: مظاهر النمو الجسمي:

«تظهر عند المراهق مظاهر وتغيرات عضوية وجسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ومن أول هذه المظاهر والتغيرات: السرعة في نمو المراهق من حيث الطول والوزن في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة كما يزداد نمو حجم قلبه، بينما، يفوق نمو عظامه نمو العضلات، الأمر الذي يجعل جسمه وحاجته إلى التعويض بالغذاء والراحة، ومن مظاهر النمو تغير شكل الحنجرة وتغير الصوت ونمو الأعضاء التناسلية نمواً سريعاً. وفي هذه المرحلة تصل البنات إلى أقصى طولهن وتكون العظام عند الذكور بأشكال نوبية وحجمها أكثر وكمية النسيج العضلي أكثر عندهم من كمية الدهون... وسبب هذا التغيير الجسماني راجع إلى نشاط بعض الغدد النخامية والتناسلية وفقر بعضها مثل الصنوبرية». (عبد العزيز، 1981، صفحة 71)

### ثانياً: مظاهر النمو العقلي:

«إن الحياة العقلية المعرفية للمراهق تتطور تطوراً يأتي بها نحو التمايز والتباين الأمر الذي يعد الفرد للتكيف الصحيح ببيئته المتغيرة، إذ في هذه المرحلة يصبح المراهق قادراً على استخدام المفاهيم الموجودة فيما يسمى بمرحلة التصور القبلي أو الفكري حيث يستطيع استخدام الرمز في التفكير وإدراك النسبة وبناء النتائج... والقياس المنطقي وقبول وجهة النظر المقابلة وفهم النظريات والاحتمالات فتصبح المراهقة بداية التفكير الراشد للفرد». (حمودة، 1991، صفحة 53)

ويمكن تلخيص مظاهر النمو العقلي أو المعرفي للمراهقة في هذه النقاط:

- ❖ ينمو خياله نمواً خصباً.
- ❖ ينتقل خياله من المحسوسات إلى المجردات المعقولات.
- ❖ استعماله الرموز في التفكير والإدراك المنطقي.
- ❖ اعتماده على الذاكرة والحفظ الآلي.
- ❖ ميله إلى القراءة والاطلاع.

### ثالثاً: مظاهر النمو الاجتماعي:

«تتميز الحياة الاجتماعية للفرد بأنها أكثر اتساما وشمولا عنه في مرحلة الطفولة فينمو الفرد وتزداد وتتسع آفاق علاقاته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو وتستمر عملية النشأة الاجتماعية». (عوض، 1971، صفحة 37)

إن من أهم مظاهر النمو الاجتماعي للمراهق النفور من كل أشكال السلطة الأبوية أو المعلم في حين تراه ينصاع لأوامر الجماعة التي ينتمي إليها الأمر الذي يبين أهمية دراسة الجماعة وطرق تشكلها. وتعتبر الحياة الاجتماعية مصدرا لامتنعاص بعض انفعالاته وثوراته التي تحدث من حين إلى آخر بمبرر وبدون مبرر. ومن خلال ممارسة الحياة الاجتماعية ينشأ لديه "الإدراك بحقوقه وواجباته ويخفف نوعا ما من أنانيته ويقترب بسلوكه من معايير الناس ويتعاون معهم في نشاطهم.

لذلك كان لابد من استغلال روح التعاون أحسن استغلال.

والنشاط البدني والرياضي يعتبر أحد أهم مظاهر النشاط الجماعي الهادف فيسعى مربى التربية البدنية والرياضية لخلق الجو الملائم من خلال اقتراح النشاط المناسب التي تعزز فيه روح المنافسة الشريفة". وخير للمراهق أن يرتفع بأن المنافسة وأساليبها حتى تستقيم أموره مع الأوضاع الاجتماعية، فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية التي تهيمن عليها روح الفريق وما تنطوي عليه هذه الروح من تعاون بين أفراد. (جوادي، 2001، الصفحات 39-40)

**الفرع 3: مشاكل المراهقة:**

**أولا: المشاكل الانفعالية:**

«إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف فعاليته وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال هذا يقوده للافتخار أحيانا وبالحياد والخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته

وسلوكاته». (عوض، 1971، الصفحات 72-73)

**ثانيا: المشاكل النفسية:**

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، والمراهق يميل إلى الحرية والتملص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته بغض النظر عن صلاحها أو ضررها. وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا التمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

### **ثالثا: المشاكل الاجتماعية:**

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه ومكانه في المجتمع والإحساس بأنه فرد مرغوب فيه، وفي هذا الإطار سوف نتناول كلا من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق.

#### **أ. الأسرة كمصدر سلطة:**

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا من شأنه واحتقارا لقدراته. كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذا نجد أن المراهق يميل إلى مناقشة ونقد كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار ولم يعد يتقبل كل ما يقال له بسهولة، هذا ما يجعل شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته، وتكون نتيجة الصراع إما لامنتاله أو تمرده وعدم استسلامه. (وابد و بلقنيش، 2001، صفحة 38)

#### **ب. المدرسة كمصدر للسلطة:**

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقون معظم أوقاتهم وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق. فالتلميذ يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل إنه يرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية. (وابد و بلقنيش، 2001، صفحة 39)

#### **ت. المجتمع كمصدر للسلطة:**

«إن كل فرد يريد أن يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية التي لا بد منها والمراهق أحد هؤلاء الأفراد... فيجب أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له

أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له... ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع ويحقق استقلاله وفرديته، وإنما نلاحظ مقاومة وثورة وتمردا من المراهق إذا ما أعيقت هذه الرغبات من أي سلطة...». (وابد و بلقنيش، 2001، صفحة 39)

#### **فرع 4: أقسام المراهقة:**

##### **أولا: المراهقة المبكرة:**

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي. (زهران، علم نفس الطفولة والمراهقة، 1977، صفحة 279)

كما تتميز هذه الفترة بتسارع في النمو وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسدي والعاطفي والمعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع التغيرات. (عبس، 2000، صفحة 58)

##### **ثانيا: المراهقة الوسطى:**

تمتد من 14 إلى 17 سنة، ويطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية. وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وكذا اهتمام المراهق بمظهره الجسدي وقوة جسمه فيزداد بهذا شعوره بذاته. (رزيق، 1986، صفحة 10)

كما تتميز هذه المرحلة بتفهم المراهق للغير وتقديره وجهات نظرهم وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما ينمو عنده الضمير الذاتي بشكل أكبر وعيا من ذي قبل.

##### **ثالثا: المراهقة المتأخرة:**

وتمتد من 17 سنة إلى 21 سنة، تسمى كذلك بمرحلة التعليم العالي وفيها يتجه المراهق محاولا التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيهو الابتعاد عن العزلة ويسميها البعض الآخر مرحلة الشباب. وفيها أيضا، يتكون لدى المراهق الإحساس القوي بالهوية والشخصية والارتباط بنظام قيمي معين والسير نحو تحقيق أهداف حياتية معينة. (زهران، علم نفس الطفولة والمراهقة، 1977، صفحة 262)

#### **الفرع 5: المراهق والتوجهات الاستقلالية:**

يرى "رفاعي" (1981) أن كل فرد محتاج بدرجة أو بأخرى إلى أن يظهر إمكاناته وقدراته وأن يعبر عن نفسه... ويشير إلى أن الإنسان وبالرغم من حاجته الماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة إلا أنه وبدخوله مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين أسرته، نزوعا إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدراته الخاصة، فيتخذ قراراته بنفسه دون وصية من أحد، وهذا من أجل إثبات وجوده وقدراته. وهذا من أجل إثبات وجوده وقدراته، وهذا من خلال قيامه بعلاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة. (فيوليت و عبد الرحمن، 1998، صفحة 223)

والمراهقون غالبا ما يسايرون متطلبات جماعة الأقران فيتبنون الملابس المشتركة وأنماط السلوك اللغوي ونماذج التعبير، ذلك أن هذه الجماعات تحقق اشباعا نفسية واجتماعية للمراهق تتمثل في الشعور بالانتماء، والأمن العاطفي والانفعالي والشعور بالاستقلالية.

ويضيف كل من "جرايوجاييه" (1974) أن أفراد جماعة الأصدقاء يجذب بعضهم لبعض لعدة أسباب لعل أهمها: هو أنهم يشتركون معا في الميول والاهتمامات والأهداف الاجتماعية فضلا عن القيم. (فيوليت و عبد الرحمن، 1998، صفحة 224)

«أما عن الدور الذي تؤديه جماعة الأقران فيرى "طلعت عبد الرحيم" (1990) أن "الجماعة الأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية بالغة أكبر مما لها في أي مرحلة أخرى من مراحل النمو فيستطيع الطفل أن يضع الأخوة والأبوين في مكان الأصدقاء بينما المراهق من الصعب أن يتخلى عن الأصدقاء والزملاء الذين يضع فيهم الثقة الكاملة ويفضي إليهم ما يجول بخاطره وهو مطمئن لفهمهم وتقديرهم لما يقول ويفعل".» (فيوليت و عبد الرحمن، 1998، صفحة 224)

#### أولا: أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

«تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له. وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري والبدني وتجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية...». (أنور الخولي، 1996، صفحة 41)

«وتسود هذه المرحلة ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال واعتزازهم بذواتهم، وتبرز القوة والشجاعة والاستقلال لدى المراهق فهو يهتم بألعاب الرياضة والرحلات مع أفراد جماعته ... ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور والمسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة والمربين ... فتكون شخصية كاملة وناضجة». (عبد الهادي، 2004، الصفحات 154-155)

**ثانيا: الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية (17 إلى 20 سنة):**

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير والاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية والتحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه.

وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني والرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها. فالنشاط البدني والرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ وتقاسمه نشوة الفوز ومرارة الهزيمة وتقبلها بكل روح رياضية وتمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة واختيار النشاط والجماعة التي تناسبه، فتتبع له روح المبادرة والأخذ بزمام الأمور وتحمل الأمور وتحمل المسؤولية". (جوادي، 2001، الصفحات 42-43)

## **خلاصة الفصل:**

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل، يتضح لنا بأن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وأنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية، وهذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي والأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب وجعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية والرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقه يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية، ولقد حاولت في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق ومعايير وأبعاده.

## الفصل الأول: أدبيات نظرية حول التربية البدنية والرياضية، التوافق النفسي ومرحلة المراهقة

كما أنّ مختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق النفسي ووصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفس يعني القدرة على تحقيق أهدافه، وحاجاته ودوافعه وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيطون من أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي غاية الدراسات العليا والتعليم الجامعي والنجاح فيه وتحقيق توافق نفسي وتكيفاً حسب الوضعية الجديدة المتمثلة في الانتقال من المحيط الأسري إلى المحيط الجامعي.

كما استخلصنا أيضاً أن المراهقة هي فترة النمو التقلبات وأنها من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد، فكلما زادت الرعاية من طرف الأسرة والمؤسسات التربوية والمجتمع لهذه الشريحة، كانت النتيجة أننا نكون أفراداً صالحين يخدمون مجتمعاتهم، وهذا يتطلب معرفة مراحل وخصائص وعلاقات هذه الشريحة من المجتمع لتفادي التصادمات وعدم التكوين الجيد.

# الفصل الثاني:

## الدراسة التطبيقية



## تمهيد:

بعد أن عرّجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا وتطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات وبحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا والمتمثل في الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الطور التعليمي الثانوي ومن خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي، ويعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء البحث علمي، وفي سبيل ذلك قمنا بتوزيع استبيان موجه إلى تلاميذ الطور التعليمي الثانوي، وبعد جمع وتحليل النتائج قمنا بإعطاء التفسيرات المتوفرة بما يتناسب والفرضيات المطروحة سابقا كذلك وما وصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج.

## المبحث الأول: منهجية البحث والدراسة الميدانية

### المطلب الأول: الدراسة الميدانية:

إن الهدف من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى اختيار الفرضيات التي وضعناها ولتحقيق هذا الغرض استعملنا بعض الوسائل لجمع بعض المعلومات كالأستبيان وبعد فرز وتحليل النتائج المتحصل عليها نخرج بنتائج واقتراحات تخدم المجتمع والتربية البدنية والرياضية.

### فرع 1: أهداف الدراسة الميدانية:

**أولاً: هدف علمي نظري:** وهو لاحتوائه على المعرفة العلمية وإشباع الفضول العلمي ودعم التراث النظري.

**ثانياً: هدف علمي تطبيقي عملي:** ويتحقق باستخدام نتائج البحث وتطبيقاته للوصول إلى حل المشكلة التي قمنا بدراستها أي جعل العلم في خدمة المجتمع. (شفشق، 2006، صفحة 26)

### فرع 2: منهج البحث:

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية لبدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت مستويات رفيعة حيث يقصد بالبحث العلمي "مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم". (عوض البسيوني، 1992، صفحة 26)

## الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

والمشكلة التي نحن بصدد دراستها تعتبر دراسة تجريبية في المجال الرياضي تحتم علينا استعمال المنهج التجريبي وهذا بغية تحليل ودراسة المشاكل التي طرحت.

واستنادا لما سبق كان اعتمادنا للمنهج المسحي للقيام بدراسة الآثار النفسية والاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، وتمارين لتقييم أداء التلاميذ 15-17 سنة في بعض ثانويات بلدية ورقلة.

### فرع 3: الأدوات المستعملة:

استعملنا في الدراسة الميدانية القياس النفسي عن طريق تطبيق مقياس التوافق النفسي وتمارين لتقييم أداء التلاميذ.

❖ اختبار قياس التوافق النفسي من إعداد إجلال محمد سرى، الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها "التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي في أربعة أبعاد:

- التوافق الشخصي: العبارات 1-9
- التوافق الاجتماعي: 10-20
- التوافق الأسري: العبارات 21-30
- التوافق الإنفعالي: العبارات 31-40

### فرع 4: عينة البحث:

تم اختيار العينة عشوائيا لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع، إن مجتمع البحث يتكون من أساتذة السلك التعليمي الثانوي المتواجدين على مستوى بعض ثانويات بلدية ورقلة وقد بلغ عدد الأساتذة 10 أساتذة.

### فرع 5: حدود الدراسة:

اقتصرت دراستنا على ثانويات بلدية ورقلة و هي ( ثانوية العقيد سي شريف علي ملاح، ثانوية مبارك الملي، ثانوية مولود قاسم نایت بلقاسم، ثانوية مصطفى حفيان).

### فرع 6: مجالات البحث:

أولاً: المجال الزمني: شرعنا في هذا البحث في شهر مارس، أما الاختبار بدأ تحضيره في شهر أفريل وتم تطبيق الاختبار في الفترة الممتدة ما بين 2023/03/15 إلى 2023/05/03.

## الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

ثانياً: المجال المكاني: قمنا بالبحث الميداني في ثانويات العقيد سي شريف علي ملاح، مبارك الملي، مولود قاسم نايت بلقاسم و ثانوية مصطفى حفيان.

### فرع 7: ضبط متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات التي طرأت على متغير آخر (المتغير التابع)، وهو أيضاً الذي تم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم فيه للكشف عن تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك المتغير، والمتمثل في بحثنا هذا هو: تأثير التوافق النفسي.

ثانياً: المتغير التابع: هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه. (الباهيد، صفحة 48)

ومتغيرنا التابع في بحثنا هذا هو: أداء التلاميذ الثانوية أثناء الحصص التعليمية.

### فرع 8: كيفية تفرغ البيانات:

#### أولاً: طريقة التصحيح للنتائج الأولية للمقياس:

تكون طريق تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذا أجاب عليها المفحوص بـ(نعم) تعطي له الدرجة (1)، أما إذا أجاب (لا) فتعطي له صفر (0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص بـ(لا) تعطي له درجة (1)، أما إذا أجاب بـ(نعم) يعطي له صفر (0) بحيث:

#### أ. العبارات الإيجابية:

1،3،6،7،8،12،15،16،18،19،22،23،25،27،29،31،32،34،35،40

#### ب. العبارات السلبية

2،4،5،9،10،11،13،14،17،20،21،24،26،28،30،33،36،37،38،39

ونظراً أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة.

#### جدول تحديد مستوى التوافق النفسي:

الدرجة	مستوى تقدير الذات
05-00	توافق نفسي منخفض جدا
15-05	توافق نفسي منخفض
25-15	توافق نفسي متوسط
35-25	توافق نفسي مرتفع
40-35	توافق نفسي تام

### الفرع 9: صعوبات البحث:

لقد واجهتنا في هذا البحث العديد من الصعوبات نذكر منها:

- أ. تلقينا صعوبات في توزيع واستلام بعض الاستثمارات.
- ب. نقص المراجع ذات المعالجة الدقيقة لهذا الموضوع وكذا من جانب الانفعالات النفسية .
- ت. الاتصال المتواصل بأفراد العينة .
- ث. صعوبة بعض المفردات الخاصة في الرياضة .

### المبحث الثاني: تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

المطلب الأول: نتائج التوافق النفسي للأساتذة وأداء التلاميذ:

الفرع 1: نتائج اختبار التوافق النفس للأساتذ:

جدول رقم 01: نتائج درجة التوافق النفسي للأساتذة:

الأساتذة	درجة التوافق النفسي للأساتذ	نسبة التوافق النفسي للأساتذ
01	38	95 %
02	35	87.5 %
03	34	85 %
04	34	85 %
05	22	55 %
06	29	72 %
07	31	77.5 %
08	35	87.5 %
09	37	92.5 %
10	34	85 %

جدول رقم 02: نتائج درجة أداء التلاميذ

الدرجة	القسم
18	01

16.6	02
16	03
16.3	04
12.6	05
14.6	06
14.3	07
15.3	08
17.3	09
14.6	10

حساب الوسط الحسابي لدرجة التوافق النفسي للأستاذ ودرجة أداء التلاميذ

$$\frac{\text{مجموع قيم البيانات}}{\text{عددها}} = \text{الوسط الحسابي}$$

حساب الوسط الحسابي لدرجة التوافق النفسي للأستاذ:

$$\frac{329}{10} = \text{الوسط الحسابي}$$

$$32.9 =$$

حساب الوسط الحسابي لدرجة أداء التلاميذ:

$$\frac{155.6}{10} = \text{الوسط الحسابي}$$

$$15.56 =$$

## الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

### الفرع 2: نتائج اختبار أداء التلاميذ:

#### قسم (1)

نتائج أداء التلاميذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة
16	20	18

#### القسم (2)

نتائج أداء التلاميذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة
16	18	16

#### القسم (3)

نتائج أداء التلاميذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة
15	18	15

#### القسم (4)

نتائج أداء التلاميذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة
17	16	16

#### القسم (5)

نتائج أداء التلاميذ		
---------------------	--	--

الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
12	14	12

قسم (6)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
12	15	15

قسم (7)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
15	16	15

قسم (8)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
14	15	14

قسم (9)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
17	18	17

قسم (10)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
14	15	15

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 1:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	38	18	نعم
16	20	18		20	لا

الجدول رقم (01): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (01): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (01) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

38 /40

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:



## الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

- 20/18 سباق مداومة
- 20/20 التصويب في كرة السلة
- 20/16 التمرير والاستقبال في كرة اليد

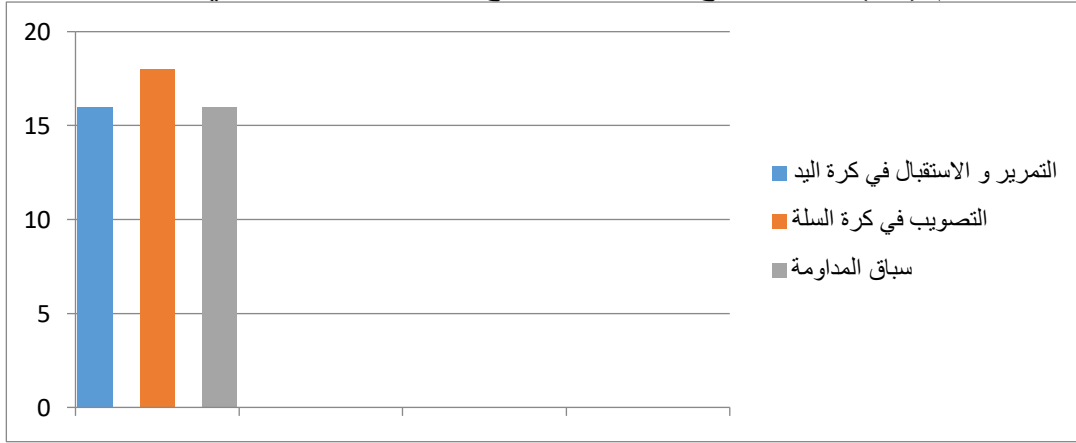
مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 38 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي تام وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفع مما يعكس تأثير التوافق النفسي التام للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 2:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	35	16	نعم
16	18	16		19	لا

الجدول رقم (02): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (02): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (02) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/35

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/16 سباق مداومة

- 20/18 التصويب في كرة السلة

- 20/16 التمرير والاستقبال في كرة اليد

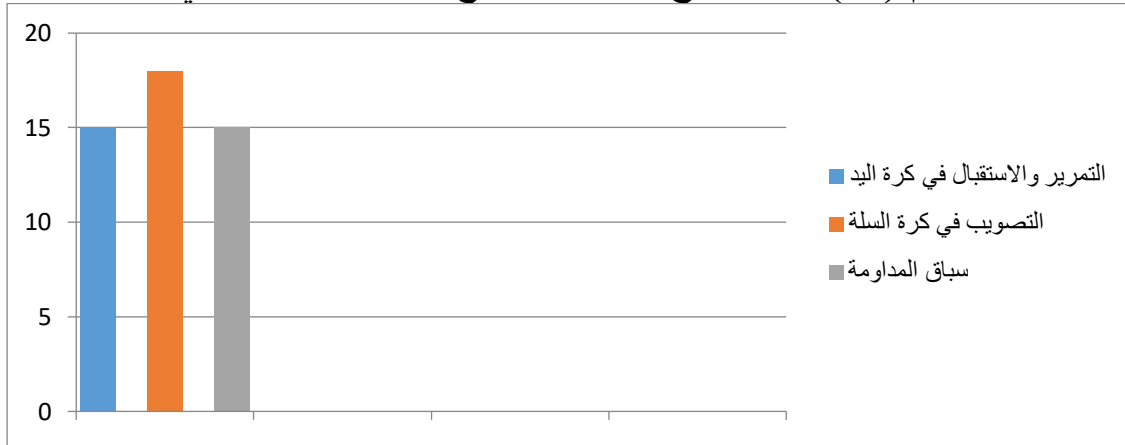
مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 35 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعا نسبيا مما يعكس تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعا.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 3:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	34	15	نعم
15	18	15		19	لا

الجدول رقم (03): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (03): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (03) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/34

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/15 سباق مداومة

- 20/18 التصويب في كرة السلة

- 20/15 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 34 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعاً نسبياً مما يعكس تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً

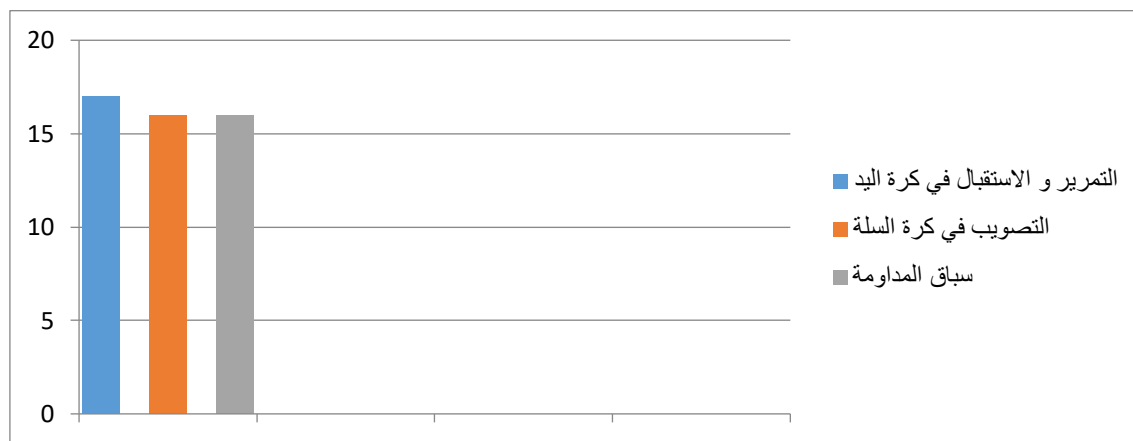
تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 4:

نتائج أداء التلاميذ	التوافق النفسي للأستاذ
---------------------	------------------------

التمرير و الاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	34	16	نعم
17	16	16		18	لا

الجدول رقم (04): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (04): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (04) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/34

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/16 سباق مداومة

- 20/16 التصويب في كرة السلة

- 20/17 التمرير والاستقبال في كرة اليد

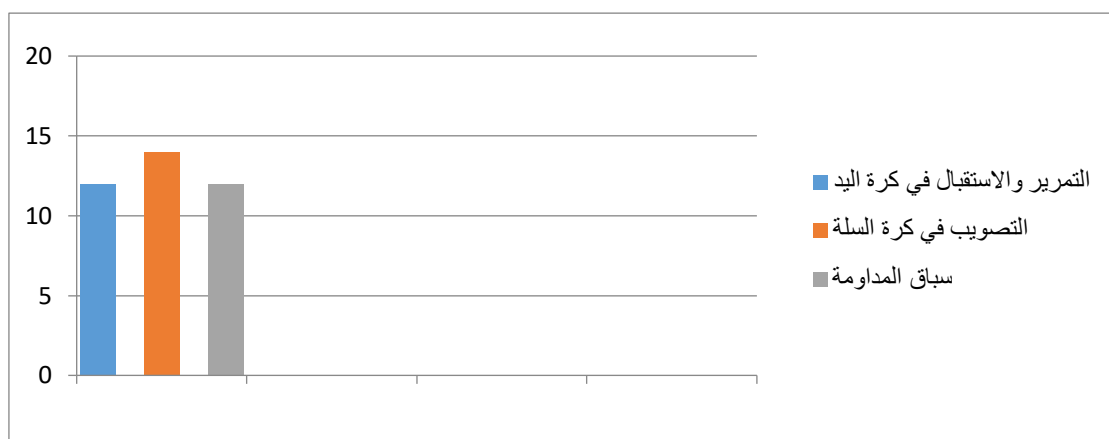
مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 34 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعا نسبيا مما يعكس تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعا.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 5:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير و الاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	22	12	نعم
12	14	12		10	لا

الجدول رقم (05): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



**الشكل رقم (05):** أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (05) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/22

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/12 سباق مداومة

- 20/14 التصويب في كرة السلة

- 20/12 التمرير والاستقبال في كرة اليد

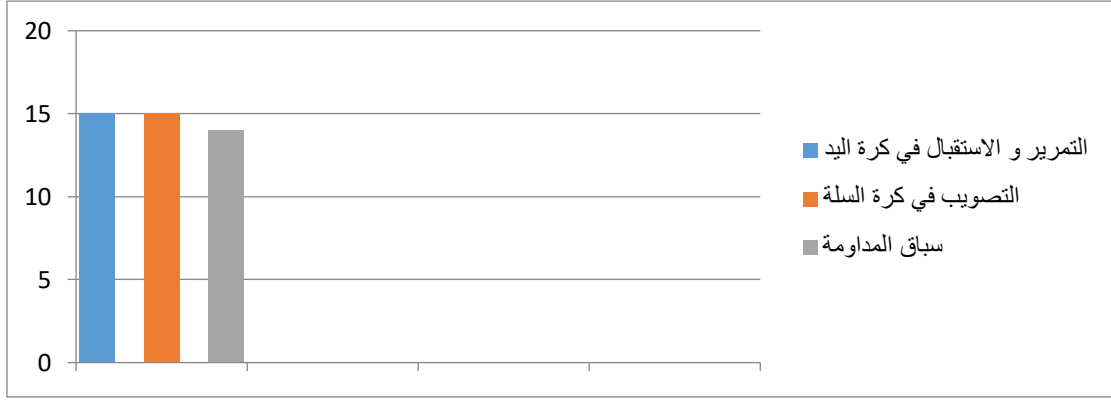
مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 22 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي متوسط وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ متوسط عموماً، وهذا نظراً لانخفاض مستوى التوافق النفسي للأستاذ وتأثيره على مستوى أداء التلاميذ الذي كان متوسط عموماً.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

**- القسم رقم 6:**

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	29	13	نعم
15	15	14		16	لا

**الجدول رقم (06):** يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



**الشكل رقم (06):** أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (06) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/29

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/14 سباق مداومة

- 20/15 التصويب في كرة السلة

- 20/15 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 29 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعاً نسبياً مما يعكس تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

- القسم رقم 7:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	35	17	نعم
15	16	15		18	لا

**الجدول رقم (07):** يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ

## الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية



**الشكل رقم (07):** أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (07) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/35

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/15 سباق مداومة

- 20/16 التصويب في كرة السلة

- 20/15 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 35 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي تام وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفع مما يعكس تأثير التوافق النفسي التام للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

- القسم رقم 8:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير و الاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	31	14	نعم
14	15	14		17	لا

**الجدول رقم (08):** يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (08): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (08) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/31

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/14 سباق مداومة

- 20/15 التصويب في كرة السلة

- 20/14 التمرير والاستقبال في كرة اليد

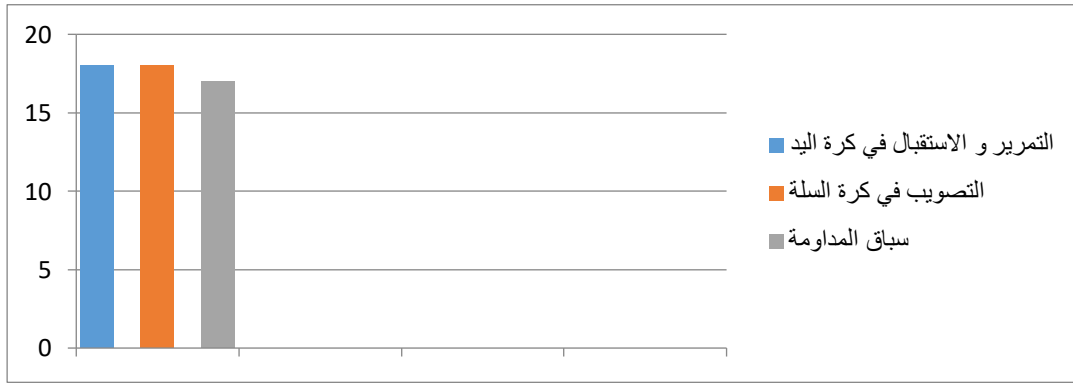
مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 31 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعاً نسبياً مما يعكس تأثيراً لتوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً عموماً.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 9:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير و الاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	37	17	نعم
17	18	17		20	لا

الجدول رقم (09): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (09): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (09) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/37

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/17 سباق مداومة

- 20/18 التصويب في كرة السلة



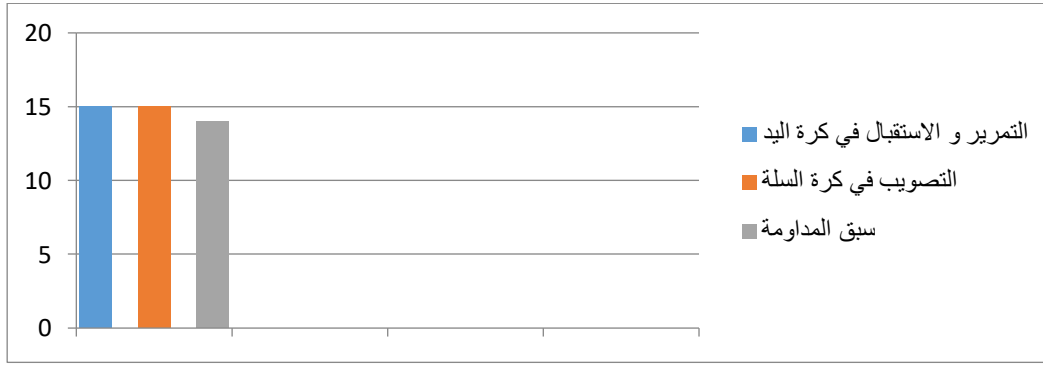
- 20/17 التمرير والاستقبال في كرة اليد  
مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 37 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي تام وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفع مما يعكس تأثير التوافق النفسي التام للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

- القسم رقم 10:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	34	14	نعم
15	15	14		20	لا

**الجدول رقم (10):** يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



**الشكل رقم (10):** أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (10) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي للأستاذ:

40/34

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

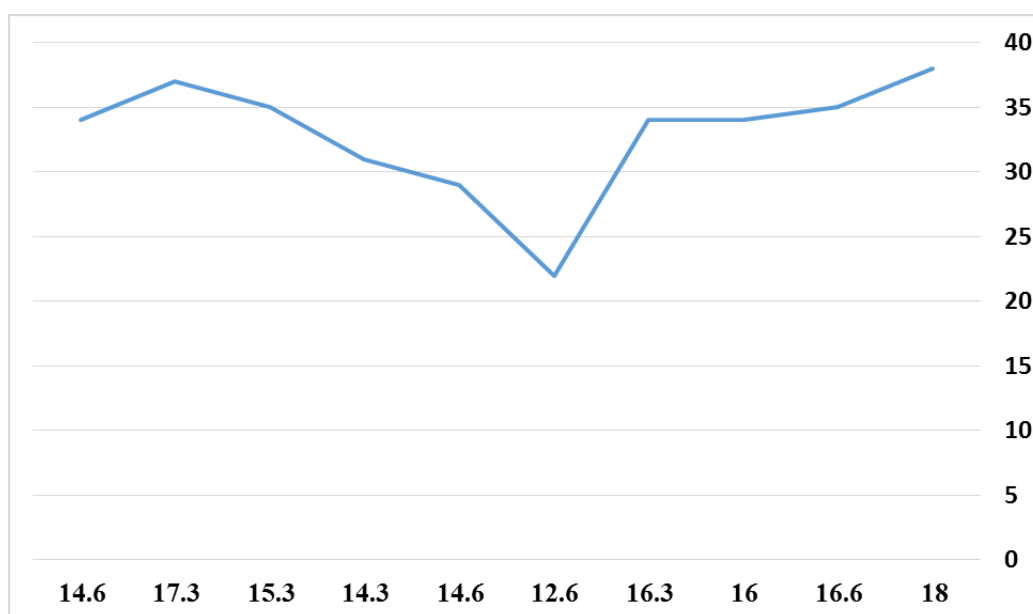
- 20/14 سباق مداومة

- 20/15 التصويب في كرة السلة

- 20/15 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 34 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعاً نسبياً مما يعكس تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً عموماً.

القسم	درجة أداء التلاميذ	درجة التوافق النفسي للأستاذ
01	18	38
02	16.6	35
03	16	34
04	16.3	34
05	12.6	22
06	14.6	29
07	14.3	31
08	15.3	35
09	17.3	37
10	14.6	34



الشكل رقم 11: أداء التلاميذ بالنسبة لدرجة التوافق النفسي للأستاذ

المطلب الثاني: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

أولاً: الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: التوافق النفسي المتوسط لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر سلباً على أداء التلاميذ.

لقد بنينا فرضيتنا الأولى على أساس أن التوافق النفسي المتوسط لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر سلباً على أداء التلاميذ، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبار المطبق نجد أنه أكد على هذه الفرضية.

فمن خلال درجة التوافق النفسي للأستاذ (5) وأداء التلاميذ قسم رقم (5) كما هو موضح في الجدول رقم (5)، الذي كان فيه للأستاذ توافق نفسي متوسط وأداء التلاميذ المنخفض، كما هو موضح في الأعمدة البيانية للشكل رقم (5).

ومما يزيد تأكيداً للفرضية انخفاض درجة أداء التلاميذ للقسم رقم (5) كما هو مبين في الجدول رقم (12).

ومعظم هذه النتائج أكدها الدكتور (هشام محمد الخوالي): إن المقصود بسوء التوافق النفسي وأثره السلبي على التحصيل "ظهور سلوك غير مرغوب فيه من قبل المعلم الذي ينتمي إلى الجماعة فكل سلوك الطفل العدوانى والانطوائى يعتبر سلوك غير متوافق، ويعتبر هذا السلوك هو الذي يمنع الفرد أن يأخذ دوره وتحصيله المعرفى، ويتحمل المسؤولية في المجتمع الذي يعيش فيه". (الخوالي، 2000، صفحة 237)

كما أكد الدكتور (أحمد عزت راجح): "عجز الفرد عن حل مشكلته على اختلافها عجزاً يزيد على ما ينتظره الغير منهم يؤثر عليه سلبياً، وما ينتظره من نفسه ولسوء التوافق مجلات عدة فهناك الذاتى والاجتماعى، وسوء التوافق المهني والدراسى...، وتأثيره يكون سلبياً على التحصيل".

### ثانياً: الفرضية الثانية:

تنص الفرضية، على انه توجد فروق بين أداء التلاميذ والتوافق النفسي للأستاذ باختلاف الجنس ذكر/إناث، وقد أسفرت النتائج عكس ذلك أي لاتوجد فروق في أداء التلاميذ باختلاف الجنس، وما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص تأثيرهم للتوافق النفسي للأستاذ هو التشابه بين العينتين من حيث أنهم مرافقين في نفس السنة المدرسية ويتمتعون بنفس الطموح، فكل من الذكر والأنثى يسعى الى تحقيق التحصيل العلمي عن طريق إبراز كل منهم قدراته على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباتهم ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الأهداف والغايات المرغوبة بما فيها التعليمية كنجاح في المسار الدراسي.

فأغلب الباحثين يتفقون على اهمية هذه العوامل وخاصة العوامل الأسرية والمدرسية، فيجب على المدرسة أن توفر مختلف الظروف والإمكانيات اللازمة من أجل راحة التلاميذ وعلى الأستاذ إتمام توافق النفسي لأن التلاميذ في مرحلة المراهقة وهي مرحلة أساسية وحساسة وأي ضغط يجعلهم يشعرون بعدم الراحة والاستقرار، فكلما تعرض المراهقون في هذه المرحلة لمشاكل وصراعات ينعكس على أدائهم وتحصيلهم الدراسي، ومن بين الدراسات التي توصلت إلى نفس النتائج نجد:-دراسة محمد عبد القادر (1974) التي

## الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

تبنى من خلالها إلى انه لا وجود فروق في تأثير التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث، لوجود نفس الظروف والشروط المدرسية وكون التوافق شرط لتوازن شخصيتهم.

ودراسة محمد اجيطلوي (2004) التي تناولت مفهوم الذات وعلاقته بتأثير توافق النفسي لطالب الجامعي وتحصيله الدراسي، وقد بلغت حجم عينة البحث (370) طالب وطالبة، وقد توصلت النتائج إلى أنه لا يوجد ارتباط بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي، وأنه لا توجد فروق لتأثير التوافق النفسي بين الجنسين في العلاقة.

ونحن نتفق مع إجيطلوي كون الاهتمام بالصحة النفسية لتلميذ وتأثير التوافق النفسي انطلاقاً من نظريته إلى نفسه وذاته، وذلك نتيجة احتكاكه وتفاعله مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، أي من خلال استجابات وردود أفعال الآخرين نحوه.

أن توفر الظروف المتشابهة للذكر والأنثى من حيث معاملة الذكر يعطيها، صورة إيجابية عن ذاتها ووجودها مع الذكر في نفس الأماكن الأسرة والمدرسة والعمل، يجعلها تسعى دائماً وتطمح للتنافس الذكر في الدراسة والعمل وكافة مجالات الحياة لتثبت وجودها وتحقيق التحصيل العلمي.

وهكذا نتفق مع نتائج هذه الدراسات بعدم وجود فروق بين دالة إحصائية في التوافق النفسي بين تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث وهكذا مادلت عليه دراستنا في نتيجة الفرضية الثانية.

### ثالثاً: الفرضية الثالثة:

تُص الفرضية على أن تأثير التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ يعتبر إيجابياً على أداء التلاميذ. وقد أسفرت النتائج على أن الفرضية محققة ويمكن أن يؤثر التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ التربوية البدنية والرياضية يعتبر إيجابياً على أداء التلاميذ.

تبين نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية، من خلال تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (1) و(7) ورقم (9) التي تبين التوافق النفسي التام للأستاذ والذي يعتبر إيجابياً، أما إذا رجعنا إلى أداء التلاميذ الموضح في الجدول رقم 13 للأقسام (1، 7، 8) فنجد أننا نتائج التلاميذ مرتفعة، وذلك لتطابقها لدرجة تأثير توافق الأستاذ، وفي ملاحظتنا أيضاً للمنحنى البياني للشكل رقم (11) وهذا ما يؤكد تأثير توافق النفسي الإيجابي الأستاذ ينعكس إيجابياً على أداء التلاميذ.

وهذه النتائج تتطابق مع نتائج دراسات سابقة لمذكرة شهادة ليسانس ت ب ر من إعداد عمر سعدي وآخرون (دالي إبراهيم الجزائر 1993) ومذكرة شهادة ليسانس من إعداد

منصوري نبيل وآخرون دالي إبراهيم 1996 حيث أكدت دراستهم على أن تأثير التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ على أداء التلاميذ يعتبر إيجابياً.

ومن دراستنا للفرضية في بحثنا تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، والمراهق يميل إلى الحرية والتخلص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته بغض النظر عن صلاحها أو ضررها. وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا التمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني ويكون له تأثير كبير على تحصيله الدراسي وأداءه لحصة التربية البدنية ولرياضية وكلما كان إيجابياً فهو يؤثر سلباً على الأداء لأنه ينطبق بعلاقة طردية.

وعلى هذا نتيقن من صحة فرضيتنا، كما أنه نستطيع القول بأن تأثير التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ على أداء التلاميذ يعتبر إيجابياً.

### الاستنتاج العام:

يعتبر موضوع التوافق النفسي من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس ونالت حيزاً كبيراً في الصحة النفسية وهذه الأخيرة لقيت اهتمام كبير من طرف الباحثين والمختصين، وخاصة العامل الأساسي الممثلة للصحة النفسية ألا وهو التوافق. وتزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها وهي الأساتذة المدرسين، وتعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمر فأستاذ يحاول قدر الإمكان أن تكون له استجابات لسلوكيات متوازية ومتكيفة يرضى بها الذات وترضى بها الآخرين وهي موجهة لإشباع حاجاته ورغباته، ونجاح التلميذ في تحقيق التحصيل، معناه حصوله على الصحة النفسية التي تدل الاستقرار في شتى المحاولات الأسرية، المهنية المدرسية. تبقى المدرسة الوسط الذي ينمو فيه التلميذ، خارج الأسرة وأين يقضون فترة طويلة من حياتهم، كما لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعلم وتحصيل المعرفة، بل إن تكوين شخصية الأستاذ ورعاية توافقه النفسي والعمل على تحرير طاقتهم واستعدادهم واستغلالها في المجال المهني من أجل النجاح، وحتى يحقق التلميذ مستوى عالي من التحصيل والاداء الدراسي. لا بد على القائمين على تربية المراهق العمل على تحويل دافعيتهم للتعلم من مجرد طاقة كامنة إلى استعداد ورغبة مستمرة في العطاء وذلك ضمن محيط نفسي يشجع على

## الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

الدراسة، فموضوع التوافق النفسي موضوع واسع ويتطلب البحث فيه وتبقى دراسته مجرد محاولة للكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي للأستاذ أثره على أداء التلاميذ للطور الثانوي.

فيجب توفر ظروف مناسبة تضمن توافق سالما، والذي يتحدد بمدى إشباع التلميذ لرغباته النفسية ومطالبه لتحقيق الأهداف التي يريد الحصول عليها، ولذا لا يبقى التوافق النفسي للأستاذ مرتبطا بجوانب الشخصية النفسية وبعملية التعلم وأداء التلاميذ ارتباطا وثيقا.

وأخيرا نرجو أن تساهم هذه الدراسة ولو قليلا في إثراء معلومات الطالب المتمدرس للنفس الرياضي وما يتعلق بموضوع التوافق النفسي للأستاذ وتأثيره على أداء التلاميذ، والذي على أساسه التطرق إلى دراسات أخرى.

# خاتمة

الخلاصة العامة :

إن النشاط البدني الرياضي بتعدد ألوانه يعد أحد الأشكال الراقية في المجتمعات الانسانية، وأكثر فعالية وتنظيماً لما يحتويه من أدوار هامة ومميزة في حياة الفرد عامة والتلميذ المراهق خاصة.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية أحد أوجه النشاط الرياضي والتي تعتبر بدورها أحد الوسائل المثلى لخلق علاقات ايجابية بين الأطراف المشاركة فيها ومن بينهم التلاميذ الذين يمثلون النسبة الكبيرة منها.

وقد تطرقنا في دراستنا إلى أحد أهم النتائج التي تأتي بعد ممارسة حصة تربية البدنية والرياضية وهي تلك العلاقات النفسية التي بين الأستاذ وأثرها على أداء التلاميذ فحصة التربية البدنية والرياضية هي أحد الركائز للعملية الاجتماعية التي تهدف الى توجيه التلاميذ المراهقين نفسياً واجتماعياً وهذا ما كان لنا حافزاً على هاته الدراسة التي أجريناها واكتشاف نتائج التوقعات والفرضيات التي وضعناها. ولقد تم الوصول إلى نتائج ايجابية حسب الفروض المطروحة. فتوصلنا إلى أن التوافق النفسي للأستاذ له دور في بناء أداء التلاميذ المرحلة الثانوية.



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

1. أحمد عزت راجح، (2009). أصول علم النفس. بيروت لبنان: المكتب العصري الحديث.
2. احمد وافي. (2006). ليلي " الاضطرابات السلوكية وعالقتها بمستوي التوافق النفسي لدى الطفل المتفوقين " , رسالة ماجستير., فلسطين: الجامعة الإسلامية غزة.
3. نبيل صالح سفيان. (2004). الشخصية والإرشاد النفسي. القاهرة: ابتراك للنشر والتوزيع.
4. إجلال إجلال محمد سري. (2000). علم النفس العلاجي. القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر.
5. أحمد محمد الطيب. (1999). أصول التربية. مصر: لمكتب الجامعي الإزباطية.
6. أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
7. حامد عبد السلام زهران. (1977). علم نفس الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار الكتب.
8. حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي.
9. حمص محسن محمد. (1997). تأليف المرشد في تدريس التربية الرياضية (صفحة مصر). الاسكندرية: منشأة المعارف.
10. خالد جوادى. (2001). مذكرة الماجستير، العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة ما بين 17 – 20 سنة.
11. رضا وابد، و محمد بلقنيش. (2001). ، مذكرة ليسانس: الإعلام الرياضي المتلفز وأثره في اختيار المراهقين للرياضات الفردية، دالي إبراهيم جامعة الجزائر. دالي ابراهيم، الجزائر.
12. رمضان محمد القذافي. (2006). الصحة النفسية والتوافق. المكتب الجامعي الحديث.
13. زاوي حسيبة، و صونيا عبد الكريم. (2002). دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الأول (9-6 سنوات). جامعة الجزائر، الجزائر.
14. زينب شقير. (2002). العنف والغتراب النفسي بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
15. سعيد زغلول ناهد محمد، و فهم نيللي رمزي. (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر.
16. سميرة أحمد السيد. (2004). الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية. القاهرة وصر: دار الفكر العربي.
17. صالح عبد العزيز. (1981). التربية وطرق التدريس. مصر: دار المعارف.
18. عبد الحميد شرف. (2000). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. دار الكتب الحديثة.
19. عبد الحميد محمد الشاذلي. (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الاسكندرية مصر: المكتبة الجامعية.
20. عبد الرحمن العيسوي. (2000). التربية النفسية للطفل والمرهق. بيروت لبنان: دار الراتب الجامعية.
21. عبد الرحمن عيساوي. (1984). معالم علم النفس. بيروت لبنان: دار النهضة العربية.
22. عبد الواحد بن حمد البلهيد. (بلا تاريخ). البرنامج التدريبي على البحث التربوي. مصر.
23. عبير عسيري. (2001). علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوي ". جامعة أم القرى، السعودية.

24. عياش خضاري، و سليمان ميساوي. (2011). مذكرة الأهمية التربوية للتربية البدنية والرياضية في الطورين الأول والثاني في مرحلة التعليم الأساسي. دالي ابراهيم الجزائر، جامعة الجزائر.
25. فلوجة بلحاج. (2011). رسالة ماجستير بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. الجزائر : جامعة تيزي وزو الجزائر.
26. فؤاد إبراهيم فيوليت، و سيد سليمان عبد الرحمن. (1998). دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة). القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
27. فؤاد البهي السيد. (1975). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. ل لوينا لوبيير. (1967). التربية العامة. بيروت: دار العلم للملايين.
29. ماسينيسا وناسي، و أحمد خليفي غنديير. (2011). مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. الجزائر، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
30. مالك سليمان مخول. (1985). علم النفس والمراهقة، ط 2. دمشق سوريا: المطبعة الجديدة.
31. محمد بختاوي، و أحمد بوزيد. (2001). مذكرة لدراسة التربية البدنية والرياضية في تحسين القدرات الإدراكية الحسية – الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي. دالي ابراهيم الجزائر، جامعة الجزائر.
32. محمد سعد زغول، و مصطفى السايح احمد. (2004). تأليف تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2. الاسكندرية مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
33. محمد شفشوق. (2006). البحث العلمي مع تطبيقات في المجال الدراسة الاجتماعية. المكتب العلمي الحديث.
34. محمد عادل، و كمال الدين زكي. (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية . القاهرة : دار النهضة العربية .
35. محمد عبد الرحمن عبس. (2000). تربية المراهقين. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
36. محمد علي صبره، و أشرف محمد عبد الغني. (2009). لصحة النفسية والتوافق النفسي. دار المعرفة الجامعية.
37. محمد عوض البسيوني. (1992). ، فيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: يوان المطبوعات الجامعية.
38. محمد عوض بسيوني، و فيصل ياسين الشاطي. (1992). ، نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
39. محمود حمودة. (1991). الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج. مصر: المؤسسة الفنية للطباعة والنشر.
40. مديرية التربية والتعليم الثانوي. (1996). منهاج التربية البدنية والرياضية.
41. مصطفى معروف رزيق. (1986). خفايا المراهقة. دمشق: درا النهضة العربية.
42. ميخائيل أسعد ابراهيم. (1991). مشكلات الطفولة والمراهقة، بيروت. بيروت لبنان: دار الأفاق الجديدة.
43. ميخائيل خليل عوض. (1971). دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف. مصر: دار المعارف.
44. نبيل عبد الهادي. (2004). سيكولوجية اللعب وأثرها في تعليم الأطفال، ط 1. الأردن: دار وائل للنشر.
45. نهاد عقيلان. (2004). الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتوافق. النفسي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير. غزة، غزة فلسطين: جامعة الأزهر.
46. نور أمين الخولي. (1965). أصول التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .

47. هشام محمد الخوالي. (2000). علم النفس المعرفي. دار الكتاب الحديث.



# الملاحق

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	أملأ حياتي يوميا بكل ما يثير اهتمامي		
2	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي		
3	إذا فشلت لأن في أي موقف فإنني أحاول من جديد		
4	إنني متردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة		
5	أشعر الآن بعدم الأمان الشخصي		
6	أخطط لنفسي أهداف وأسعى لتحقيقها		
7	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها		
8	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية		
9	أشعر بالنقص وبأنني أقل ممن الأساتذة الآخرين		
10	بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتني النفسية		
11	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين		
12	أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب		
13	أشعر أن معظم التلاميذ يكرهونني		
14	كثيرا ما أرح شعور الآخرين		
15	أشارك في نواحي النشاط العديدة		
16	علاقتي حسنة وناجحة مع التلاميذ		
17	تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة		
18	أنتووع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين		
19	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملتي مع أفراد الجنس الآخر		
20	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس		
21	أشعر بالغرابة وأنا بين أفراد أسرتي		
22	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي		
23	أنتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتتي الهامة		
24	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي		
25	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي		
26	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني		
27	أحب بعض أفراد أسرتي		
28	أسرتي مفككة		
29	أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي		
30	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة		
31	من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني		
32	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة		
33	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر		
34	عادة ما أتمسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية		
35	لم يحدث أن نغضت حياتي مشكلة انفعالية		

		تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي	36
		أشعر الآن بالاكتئاب	37
		يتسم سلوكي بالاندفاع	38
		أشكومن القلق معظم الوقت	39
		من الصعب أن ينجرح شعوري	40