

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

العنوان

الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و  
علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة  
الثانوية

دراسة ميدانية بثانوية القرمي محمد ببلدية سيدي خالد - بسكرة-

تحت إشراف:

- د. مزروع سعيد

من إعداد:

- قميدة الحارث

- لشلق أسامة

السنة الجامعية : 2020 / 2019



إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... أبي.  
إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان دعاؤها  
سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي... أمي.

إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة و الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.

إلى أصدقائي و رفقاء دربي.

إلى الأستاذ المشرف السيد : مزروع سعيد، إلى أساتذتي الكرام الذين أناروا  
درونا بالعلم و المعرفة.

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا يبغى بها إلا  
وجه الله و منفعة الناس.

إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

الحارث

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة عملي

إلى المرأة التي كانت تعزيني في الحزن ورجائي في اليأس وقوتي في الضعف ولا  
تزال ... إلى من علمتني معنى الحياة ... إلى من القلب يهواها والعمر فداها. وأطلب  
من الله أن يرعاها ... إلى أمي، أمي، أمي.

إلى من زرعني على خفافه العلم ... ونازل من أجلي وتعب لارتاح ، وهيا لي أسباب  
النجاح ... إلى من يسرف في حياته من أجل أن يراني أرتقي صموات المجد والكبرياء  
... إلى والدي حفظ الله

إلى إخوتي وأخواتي، إلى كل الأعمام والأخوال وإلى كل الأصدقاء والأحباب.

وإلى كل من رافقني في درب الدراسة وذاق معي طعم النجاح

إلى من وسعه قلبي ولم تسعه كلمات قلبي .. أسدي لهم ثمرة عملي .

أسامة



## بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: " قل هو الذي أنشأكم  
وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلا  
ما تشكرون "

الحمد لله الذي أعانني على إتمام عملي  
ووفقني إليه، ويسر لي أسباب النجاح.  
أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير  
إلى كل من وقف إلى جانبي خلال عملي هذا  
وساعدني من قريب أو من بعيد.

أتقدم بالشكر إلى إدارة معهد التربية  
البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر  
بسكرة.

وإلى الدكتور المؤطر " **مزرور سعيد** "  
حفظه الله

وإلى كل من ساهم ولو بالدعاء. من قريب  
أو من بعيد لإنجاح هذا العمل المتواضع  
الذي أبتغي به مرضاة الله تعالى.

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

|                                      |                                |                               |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| أ-ب                                  | إهداء<br>شكر<br>فهرس المحتويات | مقدمة                         |
| <b>الفصل التمهيدي</b>                |                                |                               |
|                                      |                                | 1-الإشكالية                   |
|                                      |                                | 2-الفرضيات                    |
|                                      |                                | 3-أهداف البحث                 |
|                                      |                                | 4-أهمية البحث                 |
|                                      |                                | 5-تحديد المفاهيم والمصطلحات   |
|                                      |                                | 6- الدراسات السابقة والمشابهة |
| <b>الفصل الأول الاتجاهات النفسية</b> |                                |                               |
| 14                                   |                                | تمهيد                         |
| 15                                   |                                | 1- مفهوم الاتجاهات            |
| 16                                   |                                | 2-مكونات الاتجاهات            |
| 17                                   |                                | 3-تكوين الاتجاهات             |
| 17                                   |                                | 4-نمو الاتجاهات               |
| 18                                   |                                | 5-مميزات الاتجاه              |
| 18                                   |                                | 6-خصائص الاتجاهات             |
| 19                                   |                                | 7-وظائف الاتجاه:              |
| 21                                   |                                | 8-أنواع الاتجاهات             |
| 22                                   |                                | 9-مراحل تكوين الاتجاهات       |
| 23                                   |                                | 10-عوامل تكوين الاتجاهات      |

|  |   |
|--|---|
| 24   | 11-نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات                    |
| 25   | 13-طرق قياس الاتجاه   |
| 25   | 12-قياس الاتجاهات   |
| 26   | 14-قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي                        |
| 27   | 15-أهمية الاتجاهات  |
| 28   | 16-علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى              |
| 29   | الخلاصة   |
| <b>الفصل الثاني النشاط البدني والرياضي</b>               |   |
| 31   | تمهيد   |
| 32   | 1. النشاط البدني والرياضي                                   |
| 32   | 2- تعريف النشاط البدني والرياضي                             |
| 32   | 3- تقسيمات النشاط البدني والرياضي                           |
| 33   | 4- خصائص النشاط البدني الرياضي                              |
| 33   | 5- أهمية النشاط البدني والرياضي                             |
| 34   | 6- ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق                  |
| 34   | 7- دور أستاذ النشاط البدني والرياضي                         |
| 35   | 8- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي |
| 36   | 9- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي                    |
| 38   | 10- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية  |
| 43   | خلاصة   |
| <b>الفصل الثالث التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق</b> |   |
| 45   | تمهيد   |
| 47   | 1-التوافق النفسي الاجتماعي                                  |
| 47   | 1-1-تعريف التوافق   |
| 48   | 1-2- أبعاد التوافق  |

|                        |  |
|------------------------|--|
| 48                     | 3-1- معايير التوافق                                      |
| 49                     | 4-2- أشكال التوافق                                       |
| 50                     | 5-1- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق |
| 51                     | 6-1- ميكانيزمات التوافق (الحيل النفسية للدفاع)           |
| 51                     | 7-1- بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق النفسي           |
| 53                     | 8-1- مظاهر حسن التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق          |
| 54                     | 9-1- مظاهر سوء التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق          |
| 54                     | 10-1- علاقة التوافق بالفشل والنجاح المدرسي               |
| 55                     | 11-1- وقت الفراغ وعلاقته بتحقيق التوافق للمراهق          |
| 55                     | 2- خصائص المرحلة العمرية                                 |
| 56                     | 1-2- تعريف المرحلة العمرية                               |
| 56                     | 2-2- أنواع هذه المرحلة العمرية                           |
| 56                     | 3-2- حاجيات ومتطلبات المرحلة                             |
| 57                     | 4-2- مشاكل المرحلة                                       |
| 58                     | 5-2- خصائص المرحلة (15 - 18 سنة)                         |
| 60                     | 6-2- سريولوجية المرحلة (15 إلى 18 سنة)                   |
| 60                     | 7-2- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق             |
| 61                     | 8-2- علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية    |
| 61                     | 9-2- المراهقة وحصص التربية البدنية والرياضية             |
| 63                     | خلاصة  |
| <b>الجانب التطبيقي</b> |  |
| 65                     | تمهيد  |
| 66                     | 1- الدراسة الاستطلاعية                                   |
| 66                     | 2- الدراسة الأساسية                                      |



|    |  |
|----|--|
| 66 | 1-2 : منهج البحث                               |
| 67 | 2-2- مجتمع وعينة البحث                         |
| 68 | 2-3- مجالات البحث                              |
| 68 | 2-4- متغيرات البحث                             |
| 68 | 3-أداة البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة فيه |
| 74 | خلاصة  |
| 75 | خاتمة  |
|    | قائمة المراجع<br>الملاحق<br>ملخص               |

# قائمة الأشكال والجداول

## قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان                | الرقم |
|--------|------------------------|-------|
| 68     | خصائص العينة حسب الجنس | 01    |

## قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان                                     | الرقم |
|--------|---|-------|
| 67     | خصائص العينة حسب الجنس                      | 01    |
| 69     | يبين العبارات الايجابية والسلبية في المقياس | 02    |
| 71     | درجات مقياس ليكرت الخماسي                   | 03    |
| 71     | الحدود الدنيا والعليا لمقياس ليكرت الخماسي  | 04    |

## مقدمة

إن الاهتمام بالنشاط الرياضي والارتقاء به أصبح عرفاً سائداً على الصعيد العالمي في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث تلعب الأنشطة الرياضية دوراً أساسياً في رفع معدل اللياقة البدنية لدى الأفراد وتحسين أداء الأجهزة الوظيفية ، وكذلك تنمية العديد من السمات الشخصية والسيكولوجية مثل الشجاعة والثقة بالنفس والصفات الإرادية والجرأة، حيث أن محتوى الأنشطة الرياضية لها تأثير فعال في تنمية اللياقة البدنية. (بيومي، 1998، 14).

وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة فعالة من وسائل التربية في التنشئة، كما أنها من أهم العوامل التي تساعد في الحفاظ على الصحة فضلاً عن أثرها في تنمية الصفات البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان. ( فودة، 1960، 55).

كما نجد أن المدرسة الجزائرية بدورها من خلال برامجها التربوية والتعليمية تسعى إلى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته، ويعتبر النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة بنظمه وقواعده السليمة ميدانا هاما في ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات وجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره ونموه، فبعد أن كان النشاط البدني في القديم يهتم بجوانب التدريب فقط، تحول الآن إلى الاهتمام بتنمية جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية.

تسعى التربية البدنية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية و صفاته الوجدانية و الاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة إن يؤثر و يتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه.

كما أن مفهوم التربية الرياضية يعني " مجموعة من العناصر التربوية التي تجمعها خصائص مشتركة و تساهم في تحقيق أهداف عامة و بالتالي فهي من وسائل التربية العامة التي تقدم من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية بهدف تكوين المواطن الصالح بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا و إكسابه الاتجاهات السلوكية القوية و تعمل النشاطات الرياضية على اكتساب المهارات الحركية و إتقانها و العناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل و قوام سليم و حياة أطول أكثر نشاطا بالإضافة الى تحصيل المعارف و تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب الشخصية لأنه عن طريق معرفة هذه الأخيرة يمكن تنبأ بالسلوك الذي يسلكه تجاه قضية معينة أو خلال المواقف المتباينة هذا إضافة إلى كونها تساعد على التكيف مع المجتمع المحيط به و توفر له القدرة على اتخاذ القرارات المختلفة بتفكير سليم.

توصل العلماء الباحثون إلى أن مرحلة المراهقة فترة هامة ودرجة في حياة الفرد، إذ تحدثوا فيها تغيرات وتحولات على الجانب الفيزيولوجي والنفسي الاجتماعي إضافة إلى أنها تكثر فيها مشكلات نفسية واجتماعية ولحلها هناك طريقة أنجح للوصول إلى مطالب المراهقة وهي مادة التربية البدنية والرياضية

والتي يعترف لها جميع المتخصصين بأنها عامل أساسي لتكوين جوانب شخصية المراهق خاصة الجانب الاجتماعي والنفسي كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانيه في سبيل تحقيق أهدافه ، لذا فان تنمية الاتجاه يعد ضرورة و مخرجا تربويا و اجتماعيا ، و من هنا برزت الأهمية و الحاجة إلى دراسة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية التعليمية.

وانطلاقا من أهمية ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وانعكاساتها على التوافق النفسي و الاجتماعي للمراهق وأنا كمهتم بالمجال التربوي رأيت أن يكون موضوع بحثي حول الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

و لغرض تحقيق هذه الدراسة اختارنا عينة من تلاميذ التعليم الثانوي ببلدية سيدي خالد ولاية بسكرة في مؤسسة قرمي محمد للتعليم الثانوي و الذين تراوحت أعمارهم بين (15-18 ) و البالغ عددهم ( 191 ) تلميذا مستخدما المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة و التي احتوت على بايين وأربع فصول:

المدخل العام: و يتضمن : مقدمة ، إشكالية والفروض وأهداف وأهمية و التعاريف لمصطلحات البحث والدراسات السابقة والمثابفة .

الباب الأول : يتضمن الخلفية المعرفية النظرية .

الفصل الأول : الاتجاهات النفسية .

الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي .

الفصل الثالث : التوافق النفسي الاجتماعي في مرحلة المراهقة .

الباب الثاني : يتضمن منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .

أختتم البحث بقائمة المراجع و المصادر لمختلف اللغات التي استعملت في هذا البحث و تحتوى في نهايته على مجموعة من الملاحق.

# الفصل التمهيدي

### 1-الإشكالية:

إن الرياضة هدفها تكوين الفرد الصالح والمفيد لنفسه ولمجتمعه و من أهم الجوانب التي تجعل الفرد صالحا هو جانب التوافق النفسي والاجتماعي الذي يعتبر من المواضيع الأساسية التي حظيت باهتمام كبير في الدراسات النفسية والاجتماعية ، يتحقق التوافق السليم للفرد عن طريق التفاعل السليم لحاجته النفسية والاجتماعية والصحية وكذا انسجام الفرد بينه وبين محيطه الذي يعيش فيه ، لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي " التربية البدنية والرياضية" بإعداده صحيا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا، وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية وتحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن ضغوطات الحيات، و قد أضحي الاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية والاتجاهات الخياري الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد اتجاهاته وميولاته، كما باستطاعتنا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لان الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني.

ومن خلال عملنا كأستاذ للتربية البدنية واحتكاكنا بالتلاميذ والمواد الدراسية التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية، لاحظنا نقصا في الوعي لدى التلاميذ عن مدى أهمية التربية البدنية وأهدافها السامية، وهذا بدوره يؤدي حتما إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري لدى تلاميذ مرحلة الثانوية وعدم اقبالهم على ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن العوامل التي تؤثر على ذلك نجد الاتجاهات النفسية والتي اهتم بها الباحثون على اختلاف مدارسهم، إذ يعتبر الاتجاه النفسي عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه.

كما أن الميول والرغبات والاتجاهات النفسية يمكن أن تختلف باختلاف المستويات التعليمية إضافة لاختلاف الجنس والأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على الاتجاهات النفسية للتلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي ومن هذا المنطلق تم طرح الإشكالية التالية:

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

### التساؤلات الفرعية:

- 1- ما طبيعة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 2- هل هناك فرق بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

### 2-الفرضيات:

#### • الفرضية العامة :

هناك علاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وتوافقهم النفسي الاجتماعي.

#### • الفرضيات الفرعية:

- 1-توجد اتجاهات نفسية أيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .
- 3 -توجد علاقة ارتباطية بين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

### 3-أهداف البحث: لقد جاء بحثنا لتحقيق الأهداف التالية:

-الهدف العام : التعرف على علاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وتوافقهم النفسي الاجتماعي .

#### - الأهداف الفرعية :

- 1 -لتعرف على الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- 2 -لتعرف على فروق بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .



3- لتعرف على علاقة ارتباطية بين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

### 4- أهمية البحث:

تتحلى لنا أهمية البحث من خلال النقاط التالية:

-**العلمية:** أن مرحلة التعليم الثانوي تتميز بأنها مرحلة أساسية في حياة التلاميذ والمتمثلة في المراهقة والتي تحدد فيها مساره واتجاهاته وأهدافه القادمة والتي تتوقف على أساسها حياته المستقبلية .

**العملية:** رغبتنا منا في تسليط الضوء على دراسة ميول ورغبات التلاميذ نحو التربية البدنية ومن ثمة التمكن من تحديد ووضع برامج مناسبة وأنشطة رياضية هادفة يتفاعل معها التلاميذ ببساطة لأنهم شاركوا في إعدادها ولو بشكل غير مباشر .

### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### ❖ الاتجاهات :

الاتجاه ميل نفسي داخلي، يمثل نقطة التقاء بين ما هو نفسي وما هو اجتماعي حول موضوع ما فاتجاهنا نحو شيء ما يتضمن كل ما نشعر به نحوه، وما نفكر فيه وما نقبله في حياة الفرد والمجتمع (عيسوي ، 1972، 149).

وعليه يعرف الباحث الاتجاهات كما يلي " نزعة شاملة يكتسبها الفرد تتميز بالثبات النسبي تكتسي انفعالا تؤثر في الدوافع وتوجه السلوك وتشمل عدة جوانب منها العقلية والمعرفية والإدراكية والسلوكية "

**إجرائيا:** فهو ما يقيسه مقياس الاتجاهات نحو المدرسة بأبعاده الثلاثة المتمثلة في العلاقات، التفاعل، هيئة التدريس.

#### ❖ المراهقة

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

- مرحلة المراهقة المبكرة من سن (12-15) سنة، وهي توأكب في تزامنها مرحلة التعليم المتوسط.
- مرحلة المراهقة الوسطى من سن (15-18) سنة، وهي توأكب في تزامنها مرحلة التعليم الثانوي.
- مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (18-21) سنة، وهي توأكب في تزامنها مرحلة التعليم الجامعي (زهراڻ ، 1977، 153)

إجرائيا : بأها المرحلة التي تلتقي فيها جميع الخصائص البنيوية والنفسية في مرحلة الاقتراب من الاكتمال فتتسم بالاضطراب كون انه في مرحلة بينية بين الطفولة والرشد لذا تصرفاته تتسم بالاضطراب " .

### ❖ النشاط البدني الرياضي :

هو مجموعة من العناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية (منصور، 1971، 209)

- درس التربية البدنية والرياضية .
- النشاط الداخلي.
- النشاط الخارجي.

إجرائيا: وهي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة (مجال حركي، بدني، م عرفي، عقلي عاطفين انفعالي وجداني)، وهي كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي وفقا لقواعد وأسس تربوية " .

### ❖ التوافق النفسي الاجتماعي :

هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه ، كما يحقق بها أيضا حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي ، ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام (الزهري، 1999، 55).

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

إجرائيا: فهو ما يقيسه مقياس التوافق النفسي المطبق على التلاميذ بأبعاده الأربعة المتمثلة في : التوافق الذاتي، التوافق الاجتماعي، التوافق الصحي والتوافق الأسري

### 6- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن معالجة إشكالية الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الاجتماعي تستوجب علينا محاولة التعرف على الاهتمام الأكاديمي الذي ستقطبه الموضوع من خلال الدراسات التي أجريت حوله بشكل مباشر أو غير مباشر، الأمر الذي دفعنا إلى القيام بمسح لأهم الدراسات السابقة و المشابهة التي لها صلة مباشرة بالموضوع، أو تعالج إحدى متغيري الدراسة ( الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي - التوافق النفسي الاجتماعي )

### الدراسات العربية:

#### 1- دراسة محمد السيد محمد صديق (1997م):

والتي هدفت إلى محاولة التعرف على الطلاب الموهبين ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية وما يعوق توافقهم الشخصي والاجتماعي، ومحاولة تصميم برنامج للإرشاد النفسي من أجل رفع مستوى الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي لهم، واستخدام مقياس للتوافق النفسي بأبعاده المختلفة ، وتم إعداد البرنامج الإرشادي - جماعات المواجهة- ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 13 طالبا من بين الطلاب الحاصلين على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي، كما استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات .

وكانت أهم النتائج: أن البرنامج الإرشادي المستخدم وهو جماعات المواجهة، كان له فاعلية واضحة في تحقيق التوافق النفسي بأبعاده المختلفة.

#### 2-دراسة حسين محمد الأطرش (2005م):

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بلبيا، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص، ومحاولة تفسير هذه العلاقة، واستخدام الباحث

المنهج الوصفي الإرتباطي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

وكانت أهم النتائج : عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 عدم وجود علاقة إرتباطيه بين التوافق النفسي الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث- وجود فروق غير دالة إحصائيا في التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغيري الجنس والتخصص.

### 3- دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (2003م):

وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية. حيث بلغ قوامها 31 مسنا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية.

وكانت أهم النتائج : يؤثر البرنامج الترويجي إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين- التحسن بنسبة 42.86% في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين- تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57% للقياس القبلي، و42.86% للقياس البعدي.

### 4- دراسة محمد عثمان المحيسي 2000:

موضوعها المشكلات الدراسية للشباب والطلاب بالجامعات السودانية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والتربوية بالجامعات السودانية، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (100) طالب وطالبة جرى سحبها بالطريقة العشوائية ا لمرحلية من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عددهم 525 طالبا وطالبة الذي يمثل الطلاب والطالبات بالجامعات السودانية بولاية الخرطوم.

وتم استخدام مقياس المشكلات الدراسية الذي أعده فؤاد أبو حطب، وكذلك مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي وهو من إعداد العالم الأمريكي هيو. م. بل، وكذلك مقياس التوافق الدراسي وهو من إعداد محمود الزيايدي، وتم التأكد من صدق وثبات هذه المقاييس.

وقد خلصت الدراسة إلى ذكر بعض التوصيات والمقترحات التي من شأنها مساعدة طلبة الشهادة العربية بالجامعات السودانية في التغلب على مصاعبهم الدراسية والتربوية والنفسية بغية جعلهم أكثر فاعلية وتكيفاً وسعادة.

5-دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي (2007):

والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيديّة الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بقياس القبلي والبعدى لكل منهما، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية قوامها 60 تلميذا بمدسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليميّة.  
- مديرية التربية والتعليم بالدقهلية.

وكانت أهم النتائج إلى : براء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنيته، والبالغ عدد عباراته 76، تمثل 12 بعدا، ويمكن عن طريق أن يعرف التلميذ بمستوى توافقه النفسي والاجتماعي، وكذلك معرفة الفروق بين الفئات المختلفة.

6- دراسة صالح حمد مرحاب:

وذلك (1984) عن التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح، وكان الهدف من الدراسة هو الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق النفسي ومستوى الطموح لدى مجموعة من المراهقين المغاربة من كلا الجنسين، والفروق مستوى الطموح المنخفض من حيث التوافق النفسي العام بأبعاده المختلفة على نحو يمكن أن يؤدي إلى فهم أوضح لطبيعة التوافق النفسي في علاقته بمستوى الطموح.  
- استخدم المنهج الوصفي واختيرت العينة بطريقة عشوائية.

وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين التوافق النفسي العام ومستوى الطموح لدى المراهقين والمراهقات بالمغرب، كما أوضحت أن هناك علاقة موجبة بين جميع أبعاد التوافق الفرعية (المنزلي، الصحي، الاجتماعي والانفعالي) ومستوى الطموح، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوى مستوى الطموح المنخفض وذوى مستوى الطموح العالي، وذلك فيما يتعلق بمستوى التوافق العام لدى المجموعتين الذكور والإناث لصالح ذوى مستوى الطموح العالي.

ومجمل القول فإن هذه الدراسة أوضحت لنا أن هناك علاقة موجبة بين مستوى الطموح والتوافق النفسي، وعليه فإن مستوى الطموح يمثل أحد العوامل التي يمكن أن تكون الأثر في إيجاد أشخاص متوافقين بصورة جيدة.

ب- الدراسات الأجنبية:

1-دراسة إبراهيم اسبيرليج (Abraham Sperling1980)،

والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث قومها 171 لاعبا من الرياضيين الجامعيين والمحليين و 126 من غير الرياضيين.

وكانت أهم النتائج : وجود فروق بين مجموعات البحث في النواحي الدينية والحالة التعليمية والوظيفية للوالدين- الرياضيين أكثر انبساطا وإعلاء من مجموعة غير الرياضيين.

2- دراسة كيرك، وجروتبيني (CRUCK & GROTPETER1995)

والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل، والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الأطفال، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذا وتلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث حتى السادس الابتدائي، وكانت أهم النتائج: يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والمفهوم السالب عن الذات، والسلوك العدواني لدى الأطفال من الجنسين- مستوى العدوانية يرتفع لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم.

التعليق على الدراسات:

من خلال المسح العلمي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة، التي تناولت في مجملها التوافق النفسي والاجتماعي، والمرتبطة بالتربية والرياضية، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

من حيث المنهج استخدم الدراسات (2-4-6) المنهج الوصفي أما الدراسات (1-3-5) استخدمت المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات تلك الدراسات.

ومما سبق يمكن القول أن معظم نتائج الدراسات السابقة التي تعرضنا إليها تشير إلى أن الفاعلية والتأثير الإيجابي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

وعلى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة من نقاط تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، وفي ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات استخلص الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- كيفية اختيار عينة البحث.
- استخدام المنهجان الوصفي والتجريبي لمناسبتهم لطبيعة ومتغيرات وأهداف تلك الدراسة.
- اختيار الاختبارات والأجهزة الميدانية المقننة وكيفية استخدامها وإجراء المعاملات العلمية لها لخدمة أهداف الدراسة.

# الفصل الأول

## الاتجاهات النفسية



## تمهيد

تعتبر دراسة الاتجاهات من أهم الموضوعات في مجال علم النفس المعاصر، باعتبار أن الاتجاهات من أهم محركات السلوك، فعن طريق اتجاه الفرد نحو ظاهرة ما أو حدث معين يمكن أن نتنبأ بسلوكه فيما بعد تجاه الظاهرة أو هذا الحدث ويشير في هذا الصدد كوربين أن لدراسة الاتجاهات أهمية كبيرة لفهم الفرد وتوجيهه نحو العمل أو النشاط الذي يتفق مع ميوله والتكوين الخاص بشخصيته، كما أنها تعتبر عملية معقدة مرتبطة بسلوك الفرد وتعكس شعور الفرد نحو بعض المواقف. (Corbin, 1975, 83).

ويعتبر هربرت " الفيلسوف الإنجليزي من أسبق علماء النفس إلى استخدام اصطلاح الاتجاهات حيث يقول " إن وصلنا إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل يعتمد إلى حد كبير على اتجاهنا الذهني ونحن نصغي إلى هذا الجدل أو نشارك فيه (عطوف، 1989، 105).

وجميع الناس يمتلكون اتجاهات متعددة ومختلفة ومتنوعة نحو أفراد وجماعات ومفاهيم أشياء وموضوعات موجودة في البيئة الاجتماعية، قد تكون تلك الاتجاهات إيجابية أو سلبية، وقد تكون تعبر عن اللامبالاة أو عن الاهتمام نحو موضوع ما، ومن هنا كانت دراسة الاتجاهات عنصراً أساسياً في تغيير السلوك الحالي و التنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد، وكذلك فهي تمكن الفرد من الدفاع عن ذاته، ومن تحقيق أهدافه الاقتصادية والاجتماعية وتسهل له التعامل مع المواقف.

### 1- مفهوم الاتجاهات:

لقد سرد الباحثون تعاريف متعددة ومختلفة لمعنى الاتجاهات، ولكن يتفقون بإجماع تقريباً على أن الاتجاهات هي ردود أفعال أي استجابات نحو موضوع ما مدرك يشعر به الفرد وهو موجود في البيئة الاجتماعية، وتشكل الاتجاهات جزءاً هاماً من شخصية الفرد، كونها مستمدة من الخبرات المكتسبة والمتراكمة في مراحل عدة من حياة الفرد.

والاتجاه حالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى، التي يستخدمها الفرد في حياته وتفاعله مع الآخرين من أعضاء الجماعة، وهذه الحالة هي "مع" أو "ضد" بمعنى حالة حب أو كراهية، وبمعنى آخر هي حالة يصدر فيه القرار المسبق مستخدماً الإطار المسبق الذي هو الاتجاه النفسي.

ويعرفه "دوب Dob": هو استجابة مضمرة إستباقية و متوسطة ذلك بالنسبة لأنماط المثيرات الواضحة الصريحة والمختلفة، والاتجاهات تستثير هنا أعداداً متباينة من المثيرات، وهي ذات دلالة اجتماعية للفرد (عوض، 1989، 749).

أما "بوجاردوس": يعرف الاتجاه "على أساس البيئة (بمعانيها) الاجتماعية والمادية والبشرية وتأثيرها على الفرد وذلك ناتجاً على الضغوط التي تتمثل في المعايير والعادات والتقاليد وذلك لقربه أي الفرد أو بعده عنها.

كما عرفه "روكيتش" أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدتها الفرد نحو موضوع أو موقف وتهيئة لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده (عبد الرحمان، 1983، 516).

أما "أوزجود" فعرفه: "حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر، الذي يتوسط بين المثير والاستجابة الذي يدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين (علاوي، 1999، 219).

وعرفه "توماس وزانكي". بأنه موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم أو المعايير السائدة في البيئة الاجتماعية.

كما عرفه "أنا ستيزي": "أنه ميل للاستجابة تجاه مجموعة خاصة من المثيرات.

وعرفه "ستانفور": "بأنه استعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موضوع معين و مجموعة من الموضوعات (عيسوي، 1980، 44).

ومن خلال ما سبق يمكن أن نتفق على التعريف التالي:

الاتجاهات هي مجموعة الاستعدادات المرتبطة بشخصية كل فرد أو جماعة أو فريق والتي تظهر على شكل آراء، وجهات نظر، مواقف و سلوكيات تعبر عن ميولات الشخص ونزغته إزاء موضوع ما أو قضية من القضايا التي تهمه.

## 2-مكونات الاتجاهات:

تحتوي الاتجاهات على ثلاث عناصر مكونة لها ،وهو المكون العاطف " ، والمكون النزوعي " ،والمكون المعرفي وهذه العناصر " ، متناسقة في عملها الديناميكي العلائقي لموضوع الاتجاهات.

### 2-1-العنصر المعرفي:

هذا المكون يشمل قاعدة المعلومات الموجودة والمتوفرة لدى الشخص، أو الأفراد عن موضوع الاتجاهات والتي تراكمت عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة ،ويمكن تقسيمها إلى:  
 أ - المدركات والمفاهيم : أي ما يدركه الفرد حسيًا أو معنويًا .  
 ب - المعتقدات : هي مجموعة المفاهيم المتبلورة الثابتة في المحتوى النفسي والعقلي للفرد.  
 ت - التوقعات " : وهي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو ما يتوقع حدوثه منهم(سعد عبد الرحمان، 1983، 596).

ويشير كل من كاتزوستوتلند :على البعد المعرفي بأنه الاعتقاد و الإيمان بالأفكار والآراء الموجهة نحو موضوع ما، وفق للأهمية التي يعطيها الفرد أو دون ذلك(جلال، 1992، 168) .

### 2-2-العنصر الوجداني والانفعالي:

هذا المكون يتصل بمشاعر الحب والكراهية لإحساسات الانفعالية والطباع الموجهة نحو موضوع الاتجاهات، فإذا أحب الفرد موضوعًا اتجه إليه وإذا نفر منه حاد عنه، فالمكون العاطفي هو درجة تقبل الفرد لموضوع الاتجاهات المرتبطة به أو نفوره منه ،ولهذا فإن معظم مقاييس الاتجاهات تستخدم تقديرات درجة الوجدان نحو أو ضد موضوع الاتجاهات.

### 2-3-العنصر النزوعي:

يشير هذا المكون إلى نزعة الفرد للسلوك وفق أنواع محددة في أوضاع معينة، إن الاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك حيث تدفع الفرد إلى العمل وفق الاتجاه الذي يتبناه، فالطالب الذي يملك اتجاهًا تقبلية نحو العمل المدرسي يساهم في النشاطات المدرسية المختلفة ويتأثر على أدائها بشكل جدي وفعال (نشواني، 1993، 472).

### 3- تكوين الاتجاهات

: يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد مع بيئته بعناصرها ومقوماتها وأصولها، وبهذا يصبح الاتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد وتفاعله مع البيئة، و عندما يكون الاتجاه ناشئاً بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية وهي:

#### 3-1- المرحلة الإدراكية المعرفية:

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

#### 3-2- المرحلة التقييمية: هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات، ويكون التقسيم

مستنداً إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات، بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى، منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

#### 3-3- المرحلة التقديرية: وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر، وقد

يتكون الاتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد، ويصرف النظر عن تكوين الاتجاهات، سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن عملية التطبيع الاجتماعي و التعلم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات و تنميتها و تأكيدها أو محوها أو إزالتها أو تغييرها(عويضة، 1996، 116).

#### 4- نمو الاتجاهات:

هناك عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين وتدعم نمو الاتجاهات وتمثل هذه العوامل فيما يلي:

**4-1- تأثير الوالدين:** يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها فالاتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلوكية تأثير عميق على تكوين نموها.

#### 4-2- تأثير الأقران:

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

#### 4-3- تأثير وسائل الإعلام:

قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات، فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض البرامج التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل أن تسهم وسائل الإعلام - في حد

ذاتها في تكوين الاتجاهات ، وإنما هي بالأخرى تدعم الاتجاهات التي تأثرت في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الاتجاهات.

**4-4- تأثير التعليم:** يعد التعليم مصدراً هاماً آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تسهم في نمو اتجاهاته وتدعيمها ، وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي ، كلما بدت اتجاهاته أكثر تحريراً (عويضة، 1996، 115).

#### 5- مميزات الاتجاه:

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل في ما يلي:

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

#### 5-1- الوجهة :

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

**5-2- الشدة:** تختلف الاتجاهات من حيث الشدة، إذ نجد لشخص معين اتجاهًا ضعيفاً نحو موضوع ما، بينما نجد اتجاهًا قويًا نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر، ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

**5-3- الاستقرار:** من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع ، فقد يقول فرد بأنه يعتقد أن الفقهاء محايدون وفي نفس الوقت يجادل بأن قاضيًا معينًا ليس محايد (الحفيظ ، 1993 ، 244).

**5-4- الانتشار :** ويطلق عليه أيضا المدى ، حيث نجد تلميذاً لا يحب أو يكره بشدة جانباً واحداً أو جانبين من جوانب المدرسة ، بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص والعام.

**5-5- البروز :** ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه ، ويمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات التي توفر الفرص للتعبير عن الاتجاهات.

#### 6- خصائص الاتجاهات:

للإتجاهات النفسية خصائص تتميز بها و هي (نقازي ، 1991 ، 10).

#### 6-1- الاتجاه يشكل نمط من ردود الأفعال:

حسب "غرافيتز": "1974 فإن أهم خاصية للاتجاه هي أنه لا يشكل رد فعل منفرد بل نمطاً من ردود الأفعال، تنطلق في مناسبات متشابهة، أي أن الاتجاه يؤدي إلى إمكانية الاستجابة بكيفية واحدة إزاء المواضيع المتماثلة، ومن هنا تبرز ضرورة تمييز مفهوم الاتجاه النفسي عن بعض المفاهيم الأخرى كالتعصب.

#### 6-2-الاتجاه المحايد، المؤيد والمعارض:

فقد يحمل الشخص تأييد الموضوع أو لشخص، وقد يعارضه وقد يقف موقفاً وسطاً حيادياً ويحدث هذا غالباً في مختلف المناقشات.

6-3-الاتجاه العدائي : وهو أخطر الخصائص التي يحملها الاتجاه مثل اتجاه الأمريكيين ضد الزواج حيث يكسب للطفل هذا الاتجاه منذ ولادته، حيث يستمد عناصره من سلوك أسرته ومقومات حضارية ومن ثم يكره بدوره الزواج ويكون على استعداد دائم لإظهار هذا العداء في كل وقت.

#### 6-4-الاتجاه العصبي:

يشترك مع العدائي في السلبية والتعصب للاتجاه ، ويولد عداء الاتجاهات الأخرى وهو من الاتجاهات التي تدفع صاحبها إلى التثبيت بها مهما كانت النتائج (الباقى ، 1974 ، 265). ومن أبرز الأمثلة على هذا الاتجاه ،تعصب الأمريكيين ضد الزواج وتعصب الحركة الصهيونية ضد المسلمين.

#### 7-وظائف الاتجاه:

للاتجاهات وظائف متعددة بالنسبة للفرد فهي تنعكس في أقواله وأفعاله أثناء تعامله مع الموضوعات وتجعله قادراً على اتخاذ القرارات دون تردد وحدد" دانيال كاتز1960 وظائف الاتجاهات نلخصها في ما يلي :

#### 7-1-الوظيفة المعرفية:

المعرفة عنصر هام في الاتجاهات، فهي تمارس مباشرة من خلال المعلومات المدركة من أن الفرد يتلقى معطيات محددة فهي نتائج المحيط الاجتماعي ويذكر"روكلانRocklin" ذهنية عاطفية يتخذها الفرد كمرجع للحكم على الأشخاص والمواضيع أحكاماً إيجابية أو سلبية. (1989،Maisonneuve، 113).

وهي نفس السياق يعتبر" برونار وقودمان" أن عملية انتقاء المعارف يكون وفق نظام المدركات المعرفية (Marie , 1999, 37)، عبر انتقاء المعارف يتعود الفرد تنظيم وتقويم المواضيع، وهذه الوظيفة تمنح صفة التماسك للخبرة، كما تساهم في جعل مدركات العالم الخارجي ملتصقة ومنظمة، لأن الفرد بحاجة دائمة لرؤية عالمه في بنية منظم (المليجي، 1982، 127)

### 7-2- الوظيفة النفعية:

وهي الوظيفة في جوهرها تقوم على أساس تحقيق أهداف اجتماعية باعتبار الناس يسعون إلى زيادة الإثابة التي تعود عليهم من بيئتهم الاجتماعية ويذكر "جريمي بينتام Bentam Gremi أن الناس في الحياة يسعون إلى تحقيق الفائدة من المحيط الاجتماعي (عطوف، 1986، 120).

فالثواب الاجتماعي يحصل عليه من قبل موافقة الآخرين بحيث يتكون لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو مواضيع موجودة في عالمه التي تشبع حاجاته وكذلك تتكون لديه اتجاهات سلبية نحو مواضيع التي تحيطه فالاتجاهات تسعى إلى تحقيق منافع بغرض الملائمة النفسية والموافقة الاجتماعية (الخالق، 1983، 09).

ويميز كل من "ماري بيار روسي و ميزوناف Marrie Patris Rossi Maisonneuve وظائف أخرى للاتجاهات .

### 7-3- الوظيفة المحركة:

وتبرز الاتجاهات كمحرك لنشاطات الفرد، وهذه الوظيفة تتحكم بشدة في السلوكات باعتبارها مرتبطة بما تحققة من حاجات على المستوى النفسي وبمنظومات القيم على المستوى الاجتماعي (Marie, 1999, 37)

### 7-4- الوظيفة التنظيمية:

وتتحلى هذه الوظيفة في عمليات التنظيم والتوجيه على سلوكات الفرد، في وضعيات محددة باعتبارها موجهة له إزاء عدد متنوع من المثيرات، كما تقوم الاتجاهات بتنظيم النظام المعرفي وفق ذلك الرصيد الذي يتوفر عليه الفرد.

### 7-5- الوظيفة التعديلية :

إن الاتجاهات التي لم تعد ملائمة زماناً ومكاناً، فإنها تطلب تعديلها وتغييرها، ويحدث هذا حسب فستنجر عندما تكون حالة تنافر معرفي إثر وجود تضارب بين المدركات الواقعية والاتجاهات و السلوكات هذا من شأنه يخلق صراع معرفي، ولتخفيف حدة الصراع التنافر المعرفي، يتم تعديل بعض الاتجاهات، بوجود تبادلات مع الوسط الاجتماعي للفرد وللجماعة خلال الوظيفة التعبيرية يحاول الفرد الاعتراف والتصريح عن التزاماته النفسية والاجتماعية على جانب.

### 7-6- الوظيفة التعبيرية:

يعتبر كل من كارل روجرز و ابرام ماسلو: أن الاتجاهات تنفيس إيجابي للتعبير عن الذات، وحسب هاذين الباحثين ليس رضا للآخرين والمجتمع هو الأساس في تبني الاتجاهات، وإنما تأكيد الصفات الإيجابية لفكرة الفرد عن نفسه.

في حين يتمكن الفرد من التعبير عن مدى موافقته لموضوع ما فإنه يحقق إشباع نفسي واجتماعي

### 7-7- الوظيفة الدفاعية:

فقد حاولت المدرسة الفرويدية الكلاسيكية والمعاصرة تفسير عملية دفاع الأنا، من خلال الآليات الدفاعية Les mechanism de defenses كعمليات لا شعورية، والتي ماهي في الحقيقة إلا حيل تسمح للفرد حماية أناه. (جلال ، 1992 ، 109).

**8-أنواع الاتجاهات:** إن الاتجاهات حسب معناها وخصائصها ومكوناتها تنقسم إلى أنواع بحيث تتضمن كل واحدة منها على ثنائية التصنيف.

### 8-1-الاتجاهات على أساس الموضوع:

اتجاهات عامة واتجاهات خاصة : إن الاتجاهات العامة هي التي تنصب على الكليات لتشمل عدد من النواحي متنوعة لموضوع الاتجاهات، مثل احترام السلطة، أما الاتجاهات الخاصة، فهي التي تنصب على النواحي النوعية والخاصة لموضوع الاتجاهات، مثل اتجاهات نحو عفة البنت، ويلاحظ أن الاتجاهات العامة ترتبط بالاتجاهات الخاصة وبذلك تعتمد هذه الأخيرة على سابقتها لتشتق منها دوافعها (العيسوي، 1992 ، 202).

### 8-2-الاتجاهات على أساس الأفراد:

اتجاهات جماعية واتجاهات فردية : فالالاتجاهات التي تنشر أو يشترك فيها عدد كبير من الأفراد، ويعتقها جمع كبير من الأشخاص، وتشيع بينهم فهذه اتجاهات جماعية. (السيد، 1984، 247). أما الاتجاهات الفردية تعتبر ذاتية لأنها أكثر فردية، وتتكون لدى الفرد الواحد أثناء تجاربه الخاصة به، قد تنعكس على سلوكه وحده، فهي بذلك تتميز عن غيره وهي أقل ثباتاً واستقراراً، مثل الاتجاهات نحو الكتب السماوية فهي اتجاهات جماعية .

### 8-3-الاتجاهات على أساس الوضوح:

اتجاهات علنية واتجاهات سرية:الاتجاهات العلنية هي الاتجاهات التي يجهرها الفرد دون شعور بجرح أو انزعاج من ناحية التعبير اللفظي والممارسة العملية، كما قد تكون تلك الاتجاهات متفقة مع معايير المجتمع وقيمة الأخلاقية.

أما إذا أخفى الفرد اتجاهاته ولم يصرح بها بوضوح بل يحتفظ بها في قرارات نفسية وقد ينكرها عن الآخرين بالرغم من وعيه بوجودها لديه فهي اتجاهات سرية (زيدان، 1987 ، 182).



#### 4-8- الاتجاهات على أساس الشدة:

اتجاهات قوية واتجاهات ضعيفة : إن القوة والضعف تميز شدة الاتجاهات التي تنعكس على مدى تفاعل الفرد بالآخرين، فالاتجاهات القوية هي التي يقوم أصحابها بإصدار أحكام قاطعة يمارسونها باعتبارها تحمل شحنات عاطفية انفعالية لتجعلها قوية ، وتتوضح في تأييد موضوع الاتجاهات.

#### 5-8-الاتجاهات على أساس الهدف:

اتجاهات إيجابية واتجاهات سلبية : يطلق على الاتجاهات لفظ الإيجابية، لأنها تدور حول محور يقبل فكرة موضوع الاتجاهات والتقرب منه ، أما إذا كان الفرد يتعد عن موضوع الاتجاهات ويرفضه، فهي إذًا اتجاهات سلبية(السيد، 1984، 48).

وعليه فالاتجاهات التي أساسها الرفض هي اتجاهات سلبية ،أما الاتجاهات في إيجابيتها وسلبيتها قد تتخذ شك لا متطرفاً(عوض، 1990، 28).

#### 6-8-الاتجاهات على أساس العلاقة:

اتجاهات مرتبطة واتجاهات منعزلة : هناك اتجاهات بسيطة ومرتبطة بغيرها من الاتجاهات ،ويأتي هنا الترابط في الاتجاهات نتيجة تناسقها ،وانسجام وتسلسل المنظومة المعرفية لدى الفرد، إذ أن هناك اتجاهات لموضوع معين لا تتوضح لو لا وجود اتجاهات أخرى مرتبطة بموضوع الاتجاهات الأول، ولكن تكامل عناصر موضوع الاتجاهات يختلف من موضوع إلى آخر، مثل الاتجاهات نحو الدين فهذه الاتجاهات تحتل وسيط بين سائر اتجاهات الأفراد ذوي العقائد المختلفة ،أما الاتجاهات المنعزلة فهي تلك التي لا توجد لها صلة تربطها بمواضيع الاتجاهات، كما أن عناصرها لا تتكامل مع عناصر موضوع آخر، مثلاً الاتجاهات نحو صابون من نوع خاص فهي اتجاهات سطحية ومنعزلة(زيدان، 1987، 182).

#### 7-8-الاتجاهات على أساس الأمد:

اتجاهات طويلة الأمد واتجاهات قصيرة الأمد : الاتجاهات طويلة الأمد هي التي تستمر مع الفرد طوي لا على مدى مراحل حياته ،ولا تتأثر بمؤثراته البيئية المحيطية بالفرد لتغيرها ،مثل الاتجاهات نحو الدراسة ،أما الاتجاهات القصير الأمد هي التي تنتهي بسرعة، ويساهم الوسط الاجتماعي و الرصيد المعرفي في إبقائها مع الفرد لفترة طويلة منحياته، فمحوها يكون أفضل لأنها لم تعد تؤدي عملها على مستوى الفردي والجماعي، مثل الاتجاهات نحو ثقافة الماركسية(العيسوي، 1992، 202).

### 9-مراحل تكوين الاتجاهات :

تمر الاتجاهات في تكوينها بأربعة مراحل هي:

**1-9-1-المرحلة الأولى:** على ثقافته وعناصر المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فيدرك مفاهيم أولية من أسرته من أقرانه وأصحابه في المدرسة ثم في العمل، ومن خلال هؤلاء يكون الفرد اتجاهات مختلفة.

**2-9-المرحلة الثانية:** تنمو الاتجاهات ويتسع مداها ويبدأ الفرد بتوجيه تفكيره وعواطفه إزاء مواضيع يكون محور اتجاهاته.

**3-9-المرحلة الثالثة:** تأخذ الاتجاهات شك لا ثابتاً في تفكير الفرد وسلوكه عند إصدار حكم على علاقته بالمجتمع، ويظهر ذلك جلياً في حياته، ولكن هذا الثبات ليس مطلقاً بل نسبي، وعندما تطرأ تغيرات على المظاهر الاجتماعية وغيرها فإنها تطلب تعديلها(ظاظا ، رافع، 1993، 163).

**4-9-المرحلة الرابعة:** فعندما تطرأ تغيرات على واقع الحياة تتطلب تكوين اتجاهات جديدة، وهذه الأخيرة تركز على الإقناع العقلي والدفن العاطفي، حيث يحاول الفرد إقناع من حوله بصحة اتجاهاته وضرورة تبنيها(ظاظا ، رافع، 1993، 163) فهذه المراحل المختصرة توجي بألية دائرية تمر بها الاتجاهات في اكتسابها لدى الفرد والجماعة.

### 10-عوامل تكوين الاتجاهات:

الاتجاهات النفسية أنماط سلوكية يكسبها الفرد نتيجة احتكاكه بمؤثرات العالم الخارجي، والتي من خلالها يميل الفرد إلى إعطاء استجابة معينة.

**1-10-المؤثرات الوالدية:** يعتبر عامل الوالدين أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الأفراد، حيث وجد أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه من خلال التنشئة الاجتماعية (العديلي، 1995، 135)

ويرى "علي أحمد علي": "أن الفرد يتبنى عادة اتجاهات الجماعة التي ينتمي إليها، خصوصا إذا كانت الجماعة متماسكة تشبع حاجات الفرد، وكان الفرد يشعر بالانتماء إلى هذه الجماعة.

### 2-10-المؤثرات الثقافية:

إن الثقافة السائدة في المجتمع، بما فيها من عادات وتقاليد وقيم ونظم دينية وأخلاقية واقتصادية واجتماعية لها دور في تشكيل اتجاهات الفرد، وقد تتفاعل هذه العناصر تفاعل لا ديناميكيا فتؤثر فيه من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته.

### 10-3- أنماط الشخصية:

ترتبط الاتجاهات بالصفات المزاجية والشخصية للفرد، وقد أكد "Blair" في دراسة أجريت لبحث العلاقة بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء و الانبساط والاتجاهات، اتضح أن صفة الانطواء تساعد على تكوين اتجاهات محافظة، وأما صفة الانبساط فتساعد على تكوين اتجاهات تقدمية ثورية (منسي، 2000، 212).

### 10-4- الحقائق والمعلومات:

تشكل الاتجاهات على أساس ما يتوفر لدى الفرد من حقائق ومعلومات، وقد أكد العالم "أرنوف وتيج": أنه لا يحتمل أن تسهم وسائل الإعلام في حد ذاتها في تكوين الاتجاهات، وإنما هي الأخرى تُدعم الاتجاهات في تكوينها بأحد المصادر الأخرى. (وتيج، 1994، 327).

### 11- نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات:

مما سبق يتضح لنا أن عملية تكوين أو اكتساب الاتجاهات النفسية هي عملية ديناميكية، أي محصلة عمليات تفاعل معقدة بين الفرد وبين معالم بيئته الفيزيائية والاجتماعية، بحيث يمكن عبر القنوات المتعددة لهذا التفاعل امتصاص و اكتساب الاتجاهات النفسية، ومع ذلك فللفرد دوره الإيجابي الفعال في تحديد ما يكتسبه وما يتبناه من هذه الاتجاهات، فيختار ويفضل فيما بينها ما يشبع حاجاته الفسيولوجية والنفسية وما يتفق مع تنظيمه النفسي العام (استعداداته - قدراته - ميوله).

**11-1- نظرية التعلم الاجتماعي:** الافتراض أساس لهذه النظريات، هو أن الاتجاهات النفسية متعلقة بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات وصور السلوك الأخرى، ومن ثم فإن المبادئ و القوانين التي تنطبق على أي شيء تحدد أيضا كيفية اكتساب الاتجاهات، فالفرد يستطيع أن يكتسب المعلومات والمشاعر بواسطة عمليات الترابط والاقتران بين موضوع ما وبين الشخصية الوجدانية المصاحبة. (درويش، 1993، 104).

و الخلاصة أن نظريات التعلم تؤكد أن الترابط والتدعيم والتقليد هي الآليات أو المحددات الأساسية في تعلم واكتساب الاتجاهات وأن الآخرين هم مصدر هذا التعلم، وأن اتجاه الفرد أو التلميذ في صورته المتكاملة يتضمن كل الرباطات والمعلومات التي تراوحت عبر كل ما تعرض له من خبرات سابقة.

**11-2 نظريات الباعث:** ترى أن تكوين الاتجاهات يتحقق من خلال تقدير أو موازنة بين كل من السلبيات والإيجابية، أو بين صور التأييد والمعارضة لجوانب أو لموضوعات مختلفة، ثم اختيار أحسن البدائل

بعد ذلك، فشعور التلميذ مثلاً بأن الحفل ممتع وشيق يكون لديه اتجاه إيجابي تأييد نحو الحفل، ووفقاً لنظرية الباعث على هذه الحالة يتحدد الاتجاه النهائي للتلميذ تبعاً لمقدار قوي التأييد والمعارضة في هذا الموقف.

**11-3- النظريات المعرفية:** تؤكد النظريات المعرفية أن الأفراد يسعون دائماً إلى تحقيق الترابط والتماسك، وإعطاء معنى لأبنيتهم المعرفية أي يسعون إلى تأكيد الاتساق فيما بين معارفهم المختلفة، وبالتالي فإن الفرد لن يقبل إلا الاتجاهات التي تتناسب مع بنائه المعرفي الكلي. ( درويش، 1993، 104 ).

### 12- قياس الاتجاهات:

من أهم أسباب قياس الاتجاهات نحو التربية البدنية الرياضية كونه تمكننا من توقع نوعية سلوك الفرد تجاه أنشطة التربية البدنية والرياضية، وذلك لأن الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبياً، ومن الناحية أخرى فإن قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المرابي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية، كما يساهم في محاولة تعديل أو تغيير الاتجاهات السلبية و التمهيدية لتنمية اتجاهات جديدة و إكسابها للأفراد، وهناك العديد من الطرق لقياس الاتجاهات منها:

**12-1- الطريقة المباشرة:** أو طريقة قياس الاتجاه اللفظي، ومن أكثر هذه الطرق استخداماً طريقة ثيرستون و طريقة ليكرت و طريقة التمايز السمائي ( تمايز معاني المفاهيم).

**12-2- الطرق الغير المباشرة:** الطرق الإسقاطية لقياس الاتجاهات بالإضافة إلى الكشف عن بعض جوانب الشخصية المرتبطة بهذه الاتجاهات، ومن هذه الاختبارات واختبارات الإسقاطية لاختبار تفهم الموضوع TAT واختبار الإحباط المصور " لروزنفيج " تداعي الكلمات.

**12-3- الطرق الموقفية:** أو طرق قياس الاتجاه العملي و فيها يقاس الاتجاه باستخدام طرق الملاحظة المختلفة في مواقف معينة.

### 13- طرق قياس الاتجاه:

هناك عدة طرق لتصميم مقاييس للاتجاهات و سنتعرض لأهم المقاييس:

**13-1- مقياس " بوجاردوس " 1925 Bogardus** يعتبر مقياس بوجاردوس " للمسافة الاجتماعية أول مقياس وضع لقياس الاتجاهات وكانت الدراسة التي طبق فيها هذا المقياس، تستهدف التعرف على مدى تقبل الأمريكيين أو نفورهم من أبناء الشعوب الأخرى (عوض، 1980، 33) .

### 13-2- طريقة ثيرستون ( thursstone ) 1928

وضع " ثورستون " وزميله " تشيف " عدداً من العبارات بينها فواصل أو مسافات متساوية ويقوم هذا المقياس على دراسة تجريبية للتعبص القومي ويتلخص في المقارنة بين شيئين أو مثيرين لتوضيح أيهما أفضل أو أقوى من الآخر .(زهران ، 1977،153).

ومما يؤخذ على هذه الطريقة أن المقياس يتطلب من الحكماء جهداً ليحدد أوزان كل عبارة من العبارات التي بدأ بتجربتها لكي تنتهي إلى العبارات التي تكون المقياس في صورته الأخيرة.

**13-3- طريقة ليكرت ( Likert ) 1932** : تمثل هذه الطريقة أسلوباً جديداً لقياس الاتجاه النفسي لدى الأفراد وتتخلص هذه الطريقة في أن يطلب من الأفراد توضيح درجة موافقتهم أو رفضهم لكل عبارة من عبارات المقياس حيث تتأثر الاستجابات بالبيئة التي طبق فيها المقياس وكذا ثقافة الذين يجيبون على بنود المقياس .(درويش و آخرون،1993، 110).

#### 14- قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني " (ATPA)Attitude Towards Physical

"محمد حسن علاوي . "وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني - النشاط الرياضي - يمكن تبسيطه إلى مكونات أو فئات فرعية، توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباينة وخبرات تختلف من فرد لآخر.

و الاتجاه طبقاً لمفهوم " كنيون " هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواءً كان عيانياً *concrète* أو مجرداً *abstract* . وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية، استطاع " كنيون " أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني - النشاط الرياضي - على النحو التالي:

- 1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية
- 2-النشاط البدني للصحة واللياقة
- 3-النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
- 4-النشاط البدني كخبرة جمالية
- 5-النشاط البدني لخفض التوتر
- 6-النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي (علاوي، 199،446).

### 15- أهمية الاتجاهات:

تتجلى أهمية دراسة الاتجاهات من خلال ما تقدمه للفرد من مساعدة على التكيف الاجتماعي، وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتنقها الجماعة، فيشاركهم فيها ومن ثم يشعر بالتجانس معهم وتفيد في كثير من الميادين، ففي الميدان التربوي : تفيد معرفة الاتجاهات النفسية الإدارة التعليمية في معرفة اتجاهات التلاميذ نحو المراحل الدراسية المختلفة، ونحو زملائهم والمواد الدراسية وكتبهم ومدرسيهم، و تضم التعليم وأنواعه وطرق التدريس(العيسوي ، 1974، 197). .

أما في الميدان الصناعي : تفيد معرفة الاتجاهات العمال نحو عملهم، وتضم الإدارة في تحقيق سعادة العمال وتكيفهم وفي زيادة الإنتاج، ورفع مستواه، وتقليل حوادث العمل وكذلك تفيد في اختيار الجماعة التي تتماشى واتجاه الفرد.

### 16- علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى:

**1-16- الاتجاه و العاطفة:** إن للاتجاهات جوانب عقلية معرفية وإدراكية بخلاف العواطف التي تكون شخصية وذاتية و وجدانية فحسب، إن حب الأم لأطفالها مثلا يغلب عليه الجانب الوجداني أو العاطفي بخلاف اتجاهها جانب إدراكي ومعرفي وعقلي وليس الجانب العاطفي وحده.

**2-16- الاتجاه والتعصب:** التعصب نوع من الاتجاه الذي لا يقوم على أساس منطقي، فهو مشحون بشحنة انفعالية زائدة تجعل التفكير بعيداً عن الموضوعية، فتعصب الشخص لقومه يجعله يكره الناس وهو بذلك يعمل على عزل مجتمعه عن بقية المجتمعات الأخرى.

**3-16- الاتجاه والرأي:** الرأي فكرة يعتقد بها الشخص وقد تكون صائبة أو غير صائبة، وهي لا تتعدى مجرد التعبير اللفظي، أما الاتجاه فهو حالة من الاستعداد العقلي للاستجابة أو الميل نحو قبول موضوع ما أو رفضه، كما تكون على استعداد تام للقيام بعمل نملك نحوه اتجاهها معيناً.

**4-16- الاتجاه والميل :** إن الميل يتعلق بما نحب في حين أن الاتجاه يرتبط بما نعتقد، وهناك فرق بين ما نحب وما نعتقد به، ذلك أننا قد نحب شيئاً ما دون اعتقادنا به أو معرفتنا له، فالميل إذن مجرد تعبير عن تفضيل لا دخل للاعتقاد فيه، أما الاتجاه فهو تعبير عن عقيدة الشخص وليس عن شعوره كما هو الحال بالنسبة للميل (أوزي، 1986، 65).

**5-16- الاتجاه والانفعال:** الانفعال حالة نفسية مؤقتة وعابرة وطارئة، أما الاتجاه فهو حالة عقلية وعصبية ثابتة ثبوتاً نسبياً أو دائمة دواماً نسبياً.

**16-6-الاتجاه و السلوك :** الاتجاه ليس هو السلوك " Comportement " لكنه عامل من

العوامل الكامنة وراء السلوك، وقد يقوم الاتجاه أحياناً بدور الدافع المحرك له .

**16-7- .الاتجاه والدافع:** الدافع عبارة عن حالة شعورية تدفع الكائن الحي نحو هدف معين، وهو

محدد من محددات السلوك، وإذا كان الدافع يستمد قوته وضعفه من الداخل، كما هو الحال مثلاً في الدوافع الأولية مثل الطعام والجنس وغيرها، فإن الاتجاه يستمد قوته من التصور العقلي والإدراكي للشخص قبل كل شيء.

**16-8-الاتجاه والحاجة:** الحاجات عبارة عن إحساس بتوتر نفسي وعضوي يشعر الشخص من

خلاله بافتقاد شيء معين، وقد تكون هذه الحاجات داخلية أو خارجية والحاجات محركة ودافعة للسلوك.

**16-9-الاتجاه و القيمة:** إذا كان الاتجاه هو مجموعة استجابات القبول والرفض لفكرة أو موضوع

ما، فإن هذه الاتجاهات الجزئية قد تتجه نحو البلورة في سلوك الشخص الاجتماعي خلال مختلف المواقف، وسلوكه هذا يجعل منه فرداً معيناً في المجتمع ذا سلوك متمسم بمعايير معينة فيحدد بذلك مثله العليا، وعندما تعمم تلك المثل وتأخذ إطاراً معيناً فإنها تصبح قيم "valeurs". (أوزي، 1986، 66).

## الخلاصة

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي ، كما تلعب دوراً هاماً في تأثيرها على النشاط البدني الرياضي ، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد و تثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة ، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط ، ونظراً لأهمية الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي ، ووجب من الضروري الاهتمام بها و العمل على إكساب التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي ، وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف و بناء.

وقد تبين من كل ما استعرضناه فيما يخص الاتجاهات ، أهميتها في توجيه سلوك الفرد وإثارة دافعيته ، حيث تشكل مكون هاماً في العملية التعليمية من مدرسين و أولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات إيجابية و بناء.



## الفصل الثاني

### النشاط البدني والرياضي

## تمهيد:

إن النشاط البدني والرياضي يعتبر احد ألوان النشاطات المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الأطفال ، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها ، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد .

أما من الناحية النفسية والاجتماعية فهو يحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه ، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها ، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب توجيههم للتوجه التعليمي والمهني الصحيح ، ويرجع ذلك بدرجة الأولى إلى أستاذ النشاط البدني والرياضي الذي يجب عليه أن يعي هذا جيدا ويقوم بعمله على أكمل وجه، إزاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله .

## 1. النشاط البدني والرياضي:

- تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (بدوي، 1977، 08).

## 2- تعريف النشاط البدني والرياضي:

"يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمانا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من اجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم م وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة .

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك ف هو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (منصور، 1971، 209).

## 3- تقسيمات النشاط البدني والرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب المشاط الرياضي على النحو التالي:

- النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

- النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

- النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فديا وجماعيا (محمد ، زكي، 1965، 70) .

#### 4- خصائص النشاط البدني الرياضي:

من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد :

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركته الدور الرئيسي .
- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس .
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد
- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف (الحوالي، 1996، 195).

#### 5- أهمية النشاط البدني والرياضي:

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية - المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب "، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الو حيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم (الخولي، 2001 ، 41).

## 6- ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية الي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات.

والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، والتبعية السلمية بين المواطنين ، ويفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما انه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، ويدمجهم في المجتمع.

ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية (الخالق، 1972 ، 11).

## 7- دور أستاذ النشاط البدني والرياضي:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والرياضية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي والتنظيم المدرسي في المجالات التالية :

- أ . البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية .
- ب . النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات .

- ج . النشاط الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة .  
 د . النشاط الترويحي من خلال الأندية و الفرق والهوايات الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية. (الفاندي و آخرون، 1983، 87).

### 8- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي:

1. يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص بمرحلة الخطة العامة الموضوعية في البرنامج، ثم تجزئته إلى أجزاء أصغر فأصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي أو فترة التدريب اليومية .
2. يعد المشرف أو المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالوسائل اللازمة .
3. يعمل المدرس جاهدا على إبراز واستدعاء أحسن ما عنده من تلاميذ ذوي القدرات البدنية كي يقوموا بأداء العرض ، في بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض كي يريهم النموذج المطلوب .
4. يجب على المدرس أن يغير ش كل التدري إن لاحظ نوع من الملل عند التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين تروحي قصد تغيير جو الملل الذي يسود الحصة .
5. يجب على المدرس النظر إلى البرنامج كله من كل الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار طرق إصلاحها. (الفاندي و آخرون، 1983، 87).

### 1.8 - دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي:

1. يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم ، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس ، وعند بدا المنافسات يبدأ دوره كحكم ، وهذا يستدعي ان يكون ملما بقواعد وقوانين الألعاب .
2. يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات و المنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم .
3. المباريات والمسابقات الداخلية تعتبر فرصة ساعحة للمدرس لبث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية، ويجب أن يكون مستمرا لا مؤقتا، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها .

### 2.8- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي:

1. يجب على مدرس النشاط الرياضي أن لا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ يجمعون بين الامتياز الخلقى والرياضي .

2. بحيثحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنيا وإداريا في بع الألعاب التي لا يجيدها، وإذا لم يجد فعليه بالاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.
3. يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المدرسة يجد المدرس من يحل محلهم في الفريق.
4. من أهم واجبات المدرس تشجيع روح الخلق الرياضي بين التلاميذ وعدم تركيز الاهتمام ببدل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد.
5. الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب يحفز على العمل اكر ويأتي بنتائج ايجابية.

### 3.8- دور الأستاذ في النشاط الترويحي:

1. الإكثار من الفرق الرياضية والهوايات الرياضية حتى يتسنى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية.
2. الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ مزاوله النشاط المرغوب فيه.
3. تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.
4. تشجيع الرحلات والمعسكرات، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تظهر نشاطها.
5. الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها بالارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عنده-م. (الفاندي و آخرون، 1983 ، 87).

### 9- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها انجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداهة مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية :

### 1.9- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة المرونة والقدرة العضلية.

فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

### 2.9- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد، ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة، فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخصاً وعونا موجهاً وتتمى صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصواً في جماعة منطقتة، فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

### 3.9- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام. (حسنين، 1995، 106).



**10- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الم رحلة الثانوي:** لقد اعتمدت المنظومة التربوية

الجزائرية على عدة نشاطات رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ قصد البحث عن أفضل وسيلة لتحقيق تلك الأهداف السابقة ، ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور الثانوي نجد:

- درس التربية البدنية والرياضية .
- النشاط الرياضي الداخلي .
- النشاط الرياضي الخارجي .

**1.10- درس التربية البدنية والرياضية:****1.1.10- تعريفه:**

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا بمدته بالمثير من المعارف التي تغطي الصحة والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض. ( بسيوني، الشاطي، 1987، 94).

**2.1.10- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:**

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية والي يمكن من خلالها تحقيق مختلف أهداف مزاوله النشاط الرياضي، بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها وحسب القوانين و المعمول بها هي ساعتان في الأسبوع، ويلجا معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى إلى النشاطات الجماعية.

وهذه الساعة لا يمكن تعودها أن تسير على وتيرة واحدة، لهذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتشترك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل .

إن تقسيم الدرس إلى أجزاء ما هو إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس وفي غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

1. القسم التحضيري .
2. القسم الرئيسي

## 3. القسم الختامي.

- **القسم التحضيري:** وفيه يقوم المدرس بتحضير التلاميذ، فالمعلم الجيد هو ذلك المربي الذي يعمل جاهدا على إعطاء مقدمة الدرس الأهمية الكافية واللائقة بها، وفيه نوعين من التحضير:

**1. التحضير النفسي:** ويقصد به تهيئة المناخ الملائم للتلميذ، كإعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس وتحضير الأجهزة، لان بواد العمل المهياة يرتاح لها التلميذ نفسيا إضافة إلى تهيئته إداريا عند تبديل الملابس، والوصول إلى الملعب ومنحه المسؤولية على العتاد الرياضي، إضافة إلى تسجيل الغياب له أكثر من وجهة، حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدي حتى يعطي للمعلم فكرة نسبية عن مشاركة التلاميذ، وهذا يساعد المعلم في تقويم الدرس. (عوض، 1970، 61).

## 2. التحضير البدني:

والهدف منه هو تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل للتمارين التي ترد في القسم الرئيس والوحدة التدريسية حتى لا يكون هناك أي إصابة، ويشتمل على الإحماء العام والخاص.

أ. **الإحماء العام:** يشتمل على التمارين والألعاب بأنواعها المختلفة والتي تهدف إلى وضع القابليات البدنية للجسم كالقوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة، بصرف النظر عن الوحدة المعطاة للتلميذ.

ب. **الإحماء الخاص:** ويشمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي لها علاقة بالوحدة التعليمية "موضوع الدرس"، فيشمل هذا الجزء على تمارين خاصة بمجموعات معينة، أما الألعاب فتهدف إلى تنمية الصفات البدنية التي تتناسب مع موضوع الدرس. (ساسي، 1988، 64).

● **القسم الرئيسي:**

وهو أكبر جزء في الوحدة العلمية ومن هنا جاءت أهميته، وأصبح الجزء الرئيس للدرس، وهو متنوع المحتوى بشكل كبير جدا، ويعتد على ثلاث نقاط أساسية هي الشرح، العرض والتففيذ، ويتكون القسم من النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي:

**1. النشاط التعليمي:** يشمل على عرض وشرح المهارات الحركية للألعاب المختلفة، وتزيد او تنقص مدة الشرح أو العرض حسب مدى صعوبة الفعالية ومستوى المهارات للتلاميذ، وكذا الظروف البيئية الأخرى.

**2. النشاط التطبيقي:** ويهدف إلى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي وإدخاله على حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ بتقسيم الأفواج بالأسلوب الذي يراه مناسباً لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت وأقل جهد.

● **القسم الختامي:**

وهو أحر قسم في درس التربية البدنية والرياضية، ويهدف إلى الرجوع في أجهزة الجسم الداخلية إلى حالتها الطبيعية وذلك بإجراء تمارين استرخائية، ويمكن تصعيد الجهد وهذا ما أشارت إليه الدراسات الحديثة بأخذ الاعتبار الساعة التي تليها إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب هنا التهدئة والاسترخاء، أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ، وتحلى أهمية القسم الختامي فيما يلي:

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من المعرفة عن حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن أن يستفيد من ذلك في أدائه الرياضي .

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستشارة الزائدة إلى المستوى المناسب قيل أو أثناء المنافسة، ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل ومزيد من التركيز والانتباه أثناء الأداء.

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية و العقلية والانفعالية. (راتب، 1990 ، 161).

**2.10- النشاط الرياضي الداخلي:**

**1.2.10- تعريفه:** هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس.

وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، (سلامة، 1986 ، 130).

**2.2.10- أهمية النشاط الداخلي:** إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطاً تربوياً متكاملًا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية.

ويعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصص لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. ( شلتوت ، معوض ، 1989 ، 55).

### 3.2.10- أهداف النشاط الداخلي:

- ✓ تحقيق أهداف منهج النشاط البدني والرياضي التربوي.
- ✓ رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- ✓ تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- ✓ تقوية الولاء للمدرسة.
- ✓ الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.
- ✓ التعرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها .
- ✓ تربية القيادة والتبعية السليمة.
- ✓ استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.
- ✓ تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
- ✓ تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين. (مكارم ، زغلول، 1990 ، 105).

### 3.10- النشاط الرياضي الخارجي:

#### 1.3.10- تعريفه:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخ لي لتدعيم مسيرة منهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية . (مكارم ، زغلول ، 1990، 158).

### 2.3.10 - مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف على الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة في المجال الأصلي.

- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية و الإقليمية و الدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المعلمين بالمدرسة كالأشتراك الخا رجي.(مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990 ، 158).

### 3.3.10- أهداف النشاط الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية ، كذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .(محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1987 ، 147).

## خلاصة:

يعد النشاط البدني الرياضي أمرا ضروريا و هاما للاتزان السليم للفرد ، فالعلاقات مع الآخرين والحياة المدرسية قد تؤدي إلى خلافات، لذا لابد من التقليل من حجم المسؤوليات، وما يترتب عنها من اضطرابات في الجهاز النفسي، فالتلميذ الذي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة على حسب صحته معرض للاضطرابات النفسية أو ما يسمى بالانهيار العصبي.

لهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر الذي يعانيه المراهق، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتحقيق الصحة النفسية للمراهق .

# الفصل الثالث

التوافق النفسي الاجتماعي لدى

المراهق

## تمهيد:

تعتبر عملية التوافق مع العمليات الهامة في حياة الإنسان بمرحلها المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة، كما أنها الهدف الأساسي الذي يصبو إليه، ليعيش في سلام مع نفسه ومع المحيطين به في جميع المؤسسات الاجتماعية انطلاقاً من الأسرة مروراً بالمدرسة، والمجتمع بوجه عام، ذلك أن انعدام هذه العملية تجعل الفرد يتخبط في مشكلات توافقه تعيقه عن بلوغ أهدافه.

و تعتبر المراهقة فترة حرجة من فترات عمر الفرد نظراً للتغيرات التي تمس كل الجوانب الشخصية، وتلعب التربية البدنية والرياضية وخاصة الأنشطة الرياضية دوراً كبيراً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وسلوكيات .

وتساعد الأنشطة الرياضية على تنمية السمات الخلقية كالطاعة واحترام الغير و الانضباط والمحافظة على الوسائل البيداغوجية .....

وستتطرق في هذا الفصل إلى تعريف التوافق وتحديد أبعاده و معاييره، وكذا إلى العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، ثم إلى مرحلة المراهقة.



## 1- التوافق النفسي الاجتماعي

## 1-1- تعريف التوافق:

تذهب أغلب التعاريف الواردة في علم النفس إلى أن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء والبيولوجيا، ويؤكد على ذلك "لازاروس" في قوله "إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء"، وهو ما يؤكد داروين في نظرية "النشوء والارتقاء"، وقد عدله من قبل علماء النفس ويسمى التوافق بدل التكيف، ويؤكد على كفاح الفرد من أجل العيش والبقاء (قريشي، 1988، 45).

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

فالتكيف كما يقول "جون بياجيه" هو عملية تتم عن طريق تحقيق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد إما أن يدخل على سلوكه التعديل، مما يساعده على تحقيق التوازن بين سلوكه، وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها، إما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط

المحيط به حتى تستعيب هذه البيئة بدورها لرغباته، وحاجاته في الاتجاه الذي يريد

أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته، وكل صراعاته، ومواجهة مشكلاته في إشباع وإحباط وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية، أو السواء، أو الانسجام، أو التناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة، والعمل وفق التنظيمات التي ينخرط فيها الإنسان، وعليه فالتوافق هو مفهوم إنساني (الزهري، 1999، 55).

وفي هذا السياق يرى **مصطفى فهمي** أن علم النفس استعار المفهوم البيولوجي للتكيف، والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الموازنة، واستخدام في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح التكيف أو التوافق، فالإنسان كما يتلائم مع البيئة الطبيعية يستطيع مع الظروف الاجتماعية والنفسية والتي تطلب منه باستمرار أن يقوم بموازنات بينها وبينه، وظروف الحياة تدفعه إلى الحياة نفسها تدفعه إلى هذا التكيف، وما يساعده على ذلك ما لدى الفرد من القدرة على التطبيع الاجتماعي والذكاء (فهمي، 1987، 75).

وتماشياً مع وجهة النظر هذه فإننا نشير إلى أن استعمال كلمة التكيف في هذه الدراسة يقصد بها التوافق والعكس صحيح

ويعرف التوافق ضمن ثلاثة اتجاهات رئيسية هي:

## أ-الاتجاه النفسي (الشخصي):

ويعرف التوافق أو التكيف ضمن هذا الاتجاه بأنه إشباع الفرد للقدر الأكبر من حاجاته الجسمية النفسية والاجتماعية.

التوافق لا يكون إلا إذا أحس الفرد بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجة إلى الطعام والشراب والجنس، (بطريقة شرعية) وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والنفسيولوجية، وكذلك الأمن، وهي حاجة نفسية ضرورية، وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين، وأن لديه القدرة على الحب (الزهري، 1999، 56).  
ويذكر سعد جلال أن تكيف الفرد يتوقف على مدى إشباع حاجته لتأكيد ذاته عن طريق إشباع الحاجات الأخرى النفسية والاجتماعية، إلا أنه قد تعترض سبيل الفرد عقبات تحول دون إشباع هذه الحاجات، فتؤدي إلى عدم تكيف الفرد (جلال، 1971، 487).

### ب-الاتجاه الاجتماعي:

حسب هذا الاتجاه فإن تحقيق التوافق والتكيف على مسايرة الفرد لمعايير وثقافة مجتمعه.  
وفي هذا السياق يرى **مصطفى فهمي** أن كل مجتمه إنساني ينظم مجموعة من القواعد والنظم التي تضبط علاقات الفرد بالجماعة وتحكمها وفقا لمعايير التطبيع الاجتماعي، يتعرف على هذه القواعد وتلك القوانين ويمثلها حتى تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي، ونمطا محددًا لسلوكه داخل الجماعة (فهمي، 1987، 13).

كما يرى أحمد عزت راجح أن التوافق حالة من الانسجام والتلاؤم بين الفرد وبيئته التي تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته، وتصرفه التصرف المرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية والثقافية، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو خلقية أو صرعا نفسيا، تغييرا يناسب الظروف الجديدة (راجح، 1976، 10).

### ج-الاتجاه التكاملي (النفسي الاجتماعي):

التوافق أو التكيف حسب هذا الاتجاه عملية حيوية مركبة من قطبين أساسيتين هما: الفرد وما به من حاجات ودوافع وطموحات والمجتمع أو البيئة المحيطة بالفرد بأبعادها المختلفة المادية والاجتماعية والثقافية، فالتوافق لا يحدث حسب هذا الاتجاه إلا بتكامل وتفاعل الفرد ومحيطه الاجتماعي.

### 1-2- أبعاد التوافق:

#### 1) التوافق الشخصي:

وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافرا منها أو ساخطا عليها أي غير وثقا منها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من مشاعر الذنب والقلق والضيق ومن المكونات الرئيسية لهذا البعد من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة مرضية والفرد والمجتمع في آن واحد (فهمي، 1987، 34).

وفي هذا السياق يرى **كمال دسوقي** أن بناء شخصية الفرد في اتفاق مع دوافعها ليعيش وشحذ قوى العقل، واستعدادات الذكاء بالتعليم والتفكير لإدراك محسوسات العالم الخارجي الذي يحيط به، والداخلي الذي تنبعث من باطنه، ثم الاستجابة لكل ذلك بآليات الجهاز العصبي الذي يديره ويرأسه المخ كجهاز توجيه وإدارة (دسوقي، 1976، 8).

## 2) التوافق الاجتماعي:

يتمثل في العلاقة الجيدة والانسجام الكلي بين الفرد والبيئة المحيطة به، ويرى حامد عبد السلام زهران أن التكيف الاجتماعي هو السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (زهران، 1985، 150)

ويرى أسعد رزوق في هذا الصدد بأن التوافق الاجتماعي هو تلك العملية التي يقتبس فيها الفرد نمط السلوك الملائم للبيئة، وبالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضروريات التفاعل الاجتماعي، واستجابة لحاجة الفرد إلى الانسجام مع مجتمعه، ومسايرة العادات والتقاليد الاجتماعية التي تسود هذا المجتمع. (رزوق، 1979، 88)

## 3) التوافق المدرسي:

يتعرض الشباب في المدرسة إلى معايير متضاربة قد تتعارض مع تلك السائدة في بيوتهم فالمدرسة كصورة من المجتمع يقضي فيها الشباب فترات صباحه ومراهقته حتى سن الرشد، ومع أن التلميذ يتدرج في الإدماج بالمدرسة، ويتعود على تقبل ما فيها من تسلط المجتمع الأكبر وضوابطه وسيطرته، فعندما يجيء السن الذي يستطيع فيه أن ينمي ملكاته العقلية، أن يناقش المجتمع الحساب فهو في خوف من الصورة الكبيرة التي تنتظره (للمجتمع). (دسوقي، 1976، 27)

## 1-3- معايير التوافق:

أخذ الأشخاص العاديين وكذا المختصين بدراسة السلوك البشري مجموعة من المعايير التي عن طريقها يستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده، ومن أهم هذه المعايير المستخدمة للتمييز بين حالات التوافق السوي والغير السوي هي:

### 1) المعيار الإحصائي:

وهو عبارة عن محك يقوم على المعنى الإحصائي السريع الخصائص الإنسانية، كالطول، والوزن والذكاء، وفي هذه الحالة التي ينحرف كثيراً عن المتوسط أو الحالة التي تدخل ضمن خصائص الأغلبية، فالشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل لشطر الكبير من مجموعة الناس، تطلب هذا المعيار أن تكون

الأدوات التي تقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها حتى تمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائياً، وما يؤخذ على هذا المعيار هو أنه يهتم بالسلوك الظاهر دون الاهتمام بدلالة سلوكه ودوافعه ونتائجه، كما أنه يصلح لتقييم الأشياء المحسوسة كالطول مثلاً، بينما يصعب بواسطته قياس أو تصنيف بعض سمات الشخصية أو الاتجاهات وما إلى ذلك.

## 2) المعيار الحضاري (الاجتماعي):

حسب هذا المعيار فإن الشخص السوي أو المتوافق هو الذي يساير المعايير الاجتماعية ويمتثل لقواعد الضبط الاجتماعي، والشاذ أو غير السوي الذي يتصرف عكس ذلك.

## 3) المعيار المرضي (الباثولوجي):

يصنف هذا المعيار الأشخاص حسب أعراض الإكلينيكية، فالأفراد غير المتوافقين (غير الأسوياء) هم الذين تظهر عليهم أعراض مرضية، بينما المتوافقين أو الأسوياء لا تظهر عليهم هذه الأعراض، ومما يأخذ على هذا المعيار هو أنه لا يستطيع تحديد الدرجة التي تنفق عندها ونقول أن هذا السلوك سوي أو هذا شاذ.

## 4) المعيار المثالي:

يعتمد هذا أساساً على أحكام قيمية تطلق على أشخاص، وعادة ما ستمد أصوله من أصوله من الأديان وجهاز القيم الأخلاقية، والسواء حسب هذا المعيار هو لاقتراب والدنو، من كل ما هو مثالي والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا.

## 5) محك المقاييس (الاختبارات):

الذي يركز في تصنيفه لحالات التوافق سواء التوافق عند الأفراد على مجموعة من المقاييس، أو بطارية الاختبارات التي تهدف إلى قياس جوانب مختلفة من شخصياتهم كالشعور بالرضا عن الذات، والالتزان الانفعالي وقوة التحمل والذكاء، التوافق الشخصي للاندماج الاجتماعي إلى غير ذلك، لكن يؤخذ على هذا المحك افتقار المقاييس إلى تصور أساسي لصفة التوافق التي تشتق منه أسئلة الاختبار أو المقياس، فهل للتوافق بعد واحد أو عدة أبعاد مختلفة؟ هذا فضلاً من أن صدق الاختبارات أو المقاييس وثباتها كانت وما زالت موضع نقد بالنسبة للكثير من العلماء، والمهتمين بعلم النفس. (جابر، 1997، 67)

## 2-4- أشكال التوافق:

### 1) التوافق الحسن / حسن التوافق:

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة ولا يصطدم فيها بمعايير المجتمع الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من

الاتزان في إرضاء مطالب الفرد ومطلب المجتمع في آن واحد، دون الاضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع ويعرف (أحمد عزة راجع) حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توافقاً سليماً وأن يتلائم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه. (راجح، 1965، 10)

## 2) التوافق السيئ/ سوء التوافق:

هو عجز الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضي وترضي الآخرين فالفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصبه الإحباط والشعور بالفشل، (الهابط، 37، 1990) ويحدث سوء التوافق حسب (ROGERS 1949) نتيجة عدم اتساق خبرات الفرد والذات وهو الذي يؤدي بالفرد بحالة من سقوط المناعة من الانكشاف والتعري (Vulnerability) وسوء التوافق النفسي فلا يعود الفرد قادراً على التصرف كوحدة لأن مدركاته الذاتية تتناقض مع الصورة التي لديه عن ذاته وأحياناً تحكم سلوكياته عمليات تقويمية ذاتية ولكن في أحيان أخرى تحكمه شروط التقدير التي إمتصها من الآخرين وجوهر الحالة هو وجود موقف يحاول فيه المرء أن يخدم سيدين في آن واحد. (القاضي، 1981، 273)

## 1-5- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:

يتضح من خلال ما سبق أن التوافق عملية حيوية وهامة في الحفاظ على الاتزان الذاتي للشخصية، هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء توافق الأشخاص، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته النفسية والجسمية وحاجاته وقد راته العقلية، أما العامل النفسي فيتمثل في البيئة المحيطة بالفرد خصوصاً البيئة الاجتماعية، كالمحيط الأسري والمدرسي والاجتماعي بوجه عام، وكل ما يحيط بالفرد.

### 1) عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته:

وهي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق، وتتمثل في جميع مكوناته الشخصية من حاجات ودوافع خبرات، وقيم وميول وقدرات، وعواطف وانفعالات التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي (الحاج، 1984، 25).

### 2) عوامل متعلقة بالمدرسة والمحيط:

إن كل كائن حي إنسان يعيش في مجتمع وتحدث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع، ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها، وصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسياً واجتماعياً. (فهيم، 1987، 64)

### 1-6- ميكانيزمات التوافق (الحيل النفسية للدفاع):

تعد الحيل النفسية للدفاع أساليب سلوكية توافقية لاشعورية، وتعرف أحيانا بميكانيزمات التوافق، أو حيل الدفاع النفسي، أو ردود الفعل الدفاعية، يستخدمها الفرد عند فشله في تحقيق أهدافه بفعل عوامل الإحباط والصراع هروبا من المواقف المؤلمة، هذه الحيل والامل التي يعجز عن مواجهتها بأساليب مباشرة يبرر فشله منطقيا أمام نفسه وأمام الآخرين، ويتخلص من التوتر ويتحرر من القلق والشعور بالذنب، ويشعر بالارتياح والتوافق مع الموقف. (الزهري، 1999، 60)

وميكانيزمات التوافق سلوك غير شعوري تتعدد مظاهره، لا تستهدف حل الأزمات النفسية بقدر ما تهدف إلى تخليص الفرد ولو بصورة مؤقتة من حالات الشعور بالنقص والتوتر، للحفاظ على الاتزان الشخصي، ومن بين الميكانيزمات الأكثر استعمالا ما يلي:

- 1- الكبت Refoulement
- 2- العدوان Agression
- 3- الإسقاط projection
- 4- التبرير Rationalisation
- 5- التعويض Compensation
- 6- الإغلاء والتسامي Sublimation
- 7- أحلام اليقظة.

### 1-7- بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق النفسي:

#### 1) النظرة الواقعية للحياة:

كثيرا ما نرى الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعيشي، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين وتعساء رافضين كل شيء هذا يشير إلى سوء التوافق أو الصحة النفسية، وفي المقابل هم أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأفراح واقعين في الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

#### 2) مستوى طموح الفرد:

لكل فرد مطامح وآمال وبالنسبة إلى الفرد المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى لتحقيقها من خلال دافع الإنجاز، ويشير هذا إلى توافق الفرد، بينما نجد الآخر الذي يطمح في أن يصل ويحقق آمال بعيدة المدى عن إمكاناته فيلجئ إلى المضاربة والمقامرة بما له أو

بأسرته أو بعمله وإذا لم يحقق شيء يضل ناقما عن الحياة وحقوقها على الآخرين وكلها مؤشرات تدل على سوء التوافق مع المجتمع الذي ينخرط فيه.

### 3) الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات، أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجات إلى الطعام والشراب الحبس بطريقة مشروعة وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية، لذلك وفي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بنفسه أنه محبوب من الآخرين، وفي معظم مشاريعه التي تعنيه.

4) الثبوت الإنفعالي: وهي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق والتي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ويتسم بالهدوء والرزانة ويتحكم في انفعالاته (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية).

5) سعة الأفق: تعد من السمات التي تساعد في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وينسجم الفرد الذي وصف بهذه الصفة أو السمة بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات، وذلك يتم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم مسبباتها وقوانينها، ومن ثمة تتسم الشخصية بالهدوء والتوازن والتوافق وهو نقيض للشخص ضيق الأفق المعلق على نفسه الذي يصعب التعامل معه ومن ثم يعاني من سوء التوافق.

### 6) مفهوم الذات:

تعد من السمات التي تشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات لديه يتطابق مع واقعته كما يدركه الآخرين يكون متوافقا وإذا كان مفهوم الذات لديه أدى به إلى الغرور والتعالي مما يفقده ويبعده عن الواقع وعن إدراك الآخرين له، وهذا يتسم سلوكه بالنقص ويتضخم ذوات الآخرين ويؤدي هذا به أيضا إلى سوء التوافق.

### 7) المسؤولية الاجتماعية:

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين، وإزاء المجتمع بقيمته وعاداته ومفاهيمه وفي هذه الحالة يكون الشخص عصريا ومن ثمة يتعد عن الأنانية والذاتية ويتمثل في سلوك الفرد والاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته وعدم التفريط في مصادر الثروة في بلده.

### 8) المرونة:

وهي نقيض التصلب، أي أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته، أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور والبعد عن التطرف ويجعل الشخص مسائرا ومغايرا، يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وأن يغايرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى مقتنعة بها وهذا نهج ديمقراطي، أي أن لا

يكون مسائرا أو مغايرا بصفة ما كما يتمثل في سلوك الشخص المتوافق لبعدي الإعتمادية والاستقلالية إذ تتطلب بعض مواقف الحياة أن يعتمد الشخص على الآخر. (الزهري، 1999، 57).

### 1-8- مظاهر حسن التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:

عندما تكون المدرسة مكانا محبوبا بالنسبة للمراهق، وجوا اجتماعيا صالحا يقضي فيه التلاميذ أوقات رائعة في نهارهم مشوقة لهم، فتصبح مكانا يقدم لهم الأمن : أمن خاص بهم ومكان يمارس فيه أنشطتهم، ومواهبهم وتحل فيه مشاكلهم، ويتخلصون من اضطراباتهم وأزماتهم النفسية، وذلك للتغلب على أزمة مرحلة المراهقة، وهنا فقط يشعر المراهق بذاته، ويتحقق كيانه وبالتالي يحس بأهميته وبأنه جزء لا يتجزأ من المدرسة ومن المجتمع ككل، وهنا يستطيع تفهم المرحلة التي يمر بها ويحاول السيطرة والتخفيف من أزماته، بتفهم نفسه ومحيطه المدرسي الأسري والعيش في الواقع وتقبله التكيف مع المواقف التي تصادفه في حياته، ويعد هذا مؤشر على توافقه النفسي الاجتماعي الذي من مظاهره:

#### 1) الشعور بتقدير الذات:

إن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي، فالذات تتكون من مجموع حركات الفرد لنفسه وتقييمه لها، فهي إذن تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدر الخبرة، السلوك والوظائف. (الزهري، 1999، 107). ويظهر شعور المراهق بتقدير ذاته برضاه عن نفسه والدفاع عنها وتعويدها على مواجهة مواقف الإحباط والفشل، وكذا في الثقة في قدرته على تحمل نتائج أفعاله، اتخاذ قراراته في الوقت المناسب، والجرأة والصراحة في حل مشاكله والابتعاد عن اتكاله في إنجاز أعماله والمثابرة في تحقيق أهدافه.

#### 2) إقامة العلاقات والإبعاد عن العزلة والانطواء:

يتجلى ذلك في إقامة المراهق لعلاقات صادقة، ومشاركة زملائه في بعض الأنشطة والهوايات المفضلة والتودد للبعض منهم والاستماع إلى انشغالهم ومساعدتهم وزيارتهم وقبول دعوة من يرنح إليهم، لأن اتساع دائرة علاقاته الاجتماعية وتعدد أطرافها، يشعره بالراحة ويمده بالمساندة المعنوية لمواجهة ضغوطات العائلة والمجتمع ككل. (الزهري، 1999، 107).

#### 3) الثبات الانفعالي:

وهي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، التي تمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر وأناة، ولا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة، ويتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف، الكراهية، الغيرة....)، وهذه السمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. (الزهري، 1999، 53).



**4) العلاقات مع البيئة المحلية:**

أين يظهر المراهق علاقات طبيعية مع أسرته ، ويشعر بأن الأسرة تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر في كنفها بالأمن واحترام أفراد أسرته له، وهذه العلاقات تتنافى مع ما للوالدين من سلطة عادلة على المراهق، توجيه سلوكه، كما يظهر الرغبة في قضاء وقت أطول داخل البيت والشعور باعتزازه بانتمائه العائلي.

كما يبدو أيضا من خلال علاقته بزملائه، حيث يندمج معهم ويساعدهم إذا احتاج أحدهم لمساعدته، ويسر مقابلتهم خارج المدرسة ويهتم بمصالحهم الشخصية، وهو محبوب منهم، وقد يولونه في بعض الأحيان مركزا قياديا بينهم. (الزهري، 1999، 55).

**5) النظرة الواقعية للحياة:**

كثيرا ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل واقع المعاش، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين تعساء رافض كل شيء ولكن يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية وفي المقابل نجد أشخاصا يقبلون على الحياة بسعادة ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

**1-9- مظاهر سوء التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:**

سوء التوافق هو فشل الإنسان في تحقيق إنجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة صراعاته، ومن ثم يعيش في الأسرة والعمل والتنظيمات التي ينخرط فيها في حالة الانسجام وعدم التناغم، وإذا ما زاد هذا القدر من سوء التوافق اقترب الفرد من العصاب. (فهمي، 1987، 82)

من مظاهر سوء التوافق النفسي للمراهق شعوره بالتعب وعدم الراحة، التأزم من الناحية النفسية في أي جانب من جوانب حياته، وتتضمن أمثلة عدم الراحة حالات الاكتئاب أو القلق الشديد، أو مشاعر الذنب، وأفكار الوسواس المتسلطة أو توهم المرض أو عدم الإقبال على الحياة أو التحمس لها ( جابر، 1997، 45)

**1-10- علاقة التوافق بالفشل والنجاح المدرسي:**

من الحياة النفسية للطالب في جميع مراحل نموه وخصوصا في فترة المراهقة، تتسم بالقلق وقد تصل إلى مستوى الوسواس الأوهام، ولعلها السبب في تقبله وعدم استقراره، كما قد يتعرض في بعض الظروف لحالات من اليأس والحزن والآلام النفسية نتيجة لما يلاقه من إحباط بسبب ضغوط المجتمع التي تحول دون تحقيق رغباته أمانيه ويتبع ذلك عادة مشكلات عدم التوافق مع البيئة المدرسية، أو الجو المدرسي، وما

يترتب عنه من فقدان الشعور بالأمن، وصعوبة التصريف في المواقف الجديدة، والإحساس بضعف المركز وصعوبة التعامل مع السلطة المدرسية والتي الفشل المدرسي . ( جابر، 1997، 52)

### 1-11- وقت الفراغ وعلاقته بتحقيق التوافق للمراهق:

ففي وقت الفراغ يكتشف الفرد نفسه، وينمي ملكاته الكامنة، كما أنه فرصة للتعبير عن الذات وللتنفيس عن التوتر، ولإشباع الكثير من الحوافز والدوافع التي يتعذر إشباعها في الحياة اليومية، فوقت الفراغ يمكن في الواقع أن يكون الوقت الذي تتغير فيه الشخصية، وبالتالي يصنع فيه الشخص من جديد . وقد يعتقد البعض أن الترويح يتنافى مع التربية يختلف عنها، فإن الترويح يتصل بالمناشط الجسمية المبهجة حين أن التربية تتصل بالمناشط العقلية التي يراها الشاب أمراً باعثاً على السآمة والملل، وفي الترويح يجد باباً أوسع إمكانيته في مجال الحياة الاجتماعية العلاقات الإنسانية. (فهيم، 1987، 85)

### 2- خصائص المرحلة العمرية:

#### 1-2 - تعريف المرحلة العمرية:

هي مرحلة حساسة يعيشها المراهق وعي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى سن الرشد: غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف منذ أن حظيت بتعريف السيكولوجيين فأخذت التعريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها. أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته (رزيق، 1960، 10).

ويعرفها "توفيق الحداد" بأنها الاقتراب والدنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم إلى الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي (الحداد، د.ت، 104). وقد عرفت أيضاً نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية (اسعد، 1991، 225).

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قيل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها (زهرا، 1977، 279).

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من الممتدة من التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة (علي، 1970، 25).

## 2-2 - أنواع هذه المرحلة العمرية:

تختلف هذه المرحلة من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربا في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال عن نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها "مارجريت مد" وهي من علماء الانتربولوجيا انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة:

- 1- **مراهقة مكيفة أو سرية:** تكون خالية من المشكلات والصعوبات وتنسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.
- 2- **مراهقة انسحابية:** حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.
3. - **مراهقة منحرفة:** يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

- 4- **مراهقة عدوانية:** حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية (العيسوي، 1995، 43).

## 2-3- حاجيات ومتطلبات المرحلة: وتتمثل أهم حاجيات المرحلة فيما يلي:

- 1- **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية (زهران، 1985، 401).
- 2- **الحاجة إلى حب القبول:** وتتضمن الحاجة إلى القبول الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والآلفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديده، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد (إسماعيل، 1982، 64).

**3 - الحاجة إلى مكانة الذات:** وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة (زهرا، 1985، 401).

**2-4- مشاكل المرحلة:** إن مشكلات المراهقة من المشكلات الأساسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهياكل الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، لهذا سوف نتناول أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق ومن بينها:

### 1) المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال ويسعى لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمة الاجتماعية والخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد إلى أن يؤكد نفس ه بشورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وقدرته ويجب أن يعترف الكل بقدرته وقيمه

**2) المشاكل الانفعالية:** كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته (معوض، 1971، 73)

**3) المشاكل الاجتماعية:** إن النقص في التربية والتكوين يعود على المراهق ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا وآسيا، البنت والرجل يتزوجان في سن مبكرة فتكون له م مسؤوليات كبيرة مما تعقد من الأزمة، وأحياناً في بعض المجتمعات تحمل مرحلة المراهقة ولا تعطى لها أي اهتمام

**4) مشاكل الرغبات الجنسية:** من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل إلى الجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما يبتغي، فعندما يفصل المراهق بين الجنسين فإنه يعمل على تهذيب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وضبطها، وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر، وللشعور بهم القيام بأساليب منحرفة والانحلال من بعض العادات.

**5) المشاكل الصحية:**

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، وأما إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لان للمراهقين أحساس خانق بان أهله لا يفهمونه(رفعت، 1975 ، 220).

**2-5 - خصائص المرحلة (15 - 18 سنة):**

تحدث المراهقة عدة تغيرات وذلك بتوفر عوامل داخلية بها عامل الدراسات وعوامل خارجية وتتمثل في الأسرة والعمل، وسنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

1. - **النمو الجسمي:** بعدما كان النمو في مرحلة الطفولة بطيء أما في مرحلة المراهقة فيكون أسرع ويستمر عامين، فعند الإفرازات الداخلية للغدد يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة في العظام، وتشير بعض التجارب إلى البنت يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشرة والرابع عشرة حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر ويعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر
2. - **النمو الجنسي:** وتسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثون على 50 من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 سنة و15 سنة، هذا يعني أن اختلاف الولد والبنت هو عام، إذ لا يجب أن يهمل عامل البيئة الذي يؤثر على أعضاء التناسل(غالب، د.ت ، 29).

**3- النمو الانفعالي:** يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهق بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلا تجده يضحك وفجأة يبكي، وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجفوع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة، وهو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده أحيانا أخرى يتعرض لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانه، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في اغلب الأحيان (غالب، د.ت ، 30).

**4- النمو الحركي:** يميل المراهق للحمول والكسل في بداية مرحلة المراهقة كما انه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبة من قدراته المركبة وتوافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئا من حركاته من اجل التقدم.

أما في الفترة بين الخامسة والسادسة عشرة سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث يجبط نشاطهم بسبب عدم الرغبة والميول لهذه النشاطات

### 5- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموماً، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الادعاءات السلوكية للأطفال، لو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعاً وكمياً ومقداراً (صالح، د.ت ، 22).

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه احد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددات هامة في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية نجد:

- **التذكر:** تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً ويرتبط بغيره من الخبرات (عيسوي، 1984، 91).

- **الذكاء:** في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر والتعلم.

- **الانتباه:** يزداد المراهق في الانتباه للأشياء سواء في مدته أي مداه فهي يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع أن يلفت نظره أدنى الأشياء (صالح، د.ت ، 157).

- **الميول:** تتضح الميول في المراهقة وتتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي (مختار، 1990، 166).

- **التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو ادات ترويجية كما انه مسرح للمطامع الغير محققة (عيسوي، د.ت ، 92)

\* **التفكير:** يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك الذي عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله (مختار، 1990، 168).

**6- النمو الاجتماعي:**

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي، ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه محيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة، تجعل منه رجلا مشاركاً في بناء مجتمعه ووطنه.

وتبدأ بذور هذا النمو في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الطفل في حاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية لتنمو بعد ذلك، يحس في المراهقة انه عنصر محبوب مرغوب فيه لأنه يكون عنصر هام في عناصر مجموعة ما.

وفي هذا الصدد يذكر "مصطفى غالب" إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فالكسبها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ويعرضه لبعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار (غالب، د.ت ، 197).

**2-6- سيكولوجية المرحلة (15 إلى 18 سنة):**

فترة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد في هذه الفترة يمر المراهق بمرحلة انتزاع اعتراف الكبار به فيدخل في راع بينه وبينهم يتمثل في إشكال التناقض الفكري (الثقافي والاجتماعي) تظهر فيه عدوانية وتمرد فهو يريد نفي الصور الطفولية وإثبات صور الرجولة ، لذلك نجده ينفي احتياجه لأمه ويرفضه ويفضل الاعتماد الزائد على النفس إذن فمن المهم دراسة سيكولوجية المراهقة المقوم للصحة النفسية والتأثير الفعال في حياة المجتمع الإنساني.

مقارنة بمرحلة الطفولة التي تسبق المراهقة ومرحلة الشباب التي تليها نجد أن المراهقة تمتاز باتساع مساحتها السيكلوجية وثقل أعبائها الاجتماعية، كما أن أساس اندفاع الإنسانية حتما على طريق التقدم كما تبدو أهميتها أيضا بالنسبة للمراهق إذ فيها كينونة ووجود وفيها تحدد أهدافه وتحرره مع عالم الكبار وما يتعلمه في سبيل هذا التحرر (مرسي و مرسي، د.ت ، 21).

**2-7- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:**

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، على مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

**1- من الناحية النفسية :** لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

## **2- من الناحية الاجتماعية:**

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه، فالتربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي (بسيوني و الشطي، 1992 ، 17).

## **2-8- علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية:**

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فهو إن اظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للتعلم يكلل جد وعزم، فإننا نجد نفس الصفات في التلميذ، وان غيها فان النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان الأست اذ يميل إلى السيطرة وحب القوة في معاملته للتلميذ، فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والعدوان والانحراف (اسعد، 1991، 399).

فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف القدرة العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الا تجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل صيرورته ككائن سوي وشخصية نامية (سليمان، 1996 ، 37).

## **2-9- المراهقة وحصّة التربية البدنية والرياضية:**

وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين حيث تهيب للمراهق نوع من التداوي الفكري والبدني، وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن حركات



رياضية متزنة ومنسجمة ومتناسقة، تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل، كما تلعب أيضا دورا أساسيا في تنمية عملية التوافق العضلي والعصبي وزي ادة الانسجام في كلما يقوم به التلميذ من حركات كم الناحية البيولوجية والتربوية، فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصّة التربية البدنية والرياضية، فان عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية وعند ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي ومشاركته في اللعب واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين التلاميذ والاتجاهات الغير مرغوب فيها مثل الخوف والقلق والكراهية والحجل وغيرها وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواصف، وخلق نظرة متفائلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية، ولهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تهتم أكثر به بدل أن تقف عائقا وهذا لا يأتي إلا بساعات من النشاط الرياضي داخل الثانوية وخارجها (سليمان، 1996 ، 37).

## خلاصة:

نستخلص من خلال مناقشتنا لمحاور هذا الفصل أن مفهوم التوافق ببعديه النفسي والاجتماعي يشير إلى مدى قدرة الفرد على التوافق والانسجام بين إشباع حاجته المتعددة وإمكانياته الأدائية، والعقلية الحقيقية وظروف واقع المعاش.

وهناك عاملان رئيسيان يقفان وراء عملية التوافق، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه، أي ما هو مرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع وخبرات، وقيم وميول وعواطف، من خلال الجماعات التي يندمج فيها والتي تتم في إطار من عمليات من التأثير والتأثر.

وكلما نجح الفرد في استخدام حيلة دفاعية لا شعورية بطريقة ناجحة (الكتب، أحلام، اليقضة،...) وأعمال العقل للموازنة بين دوافعه الملحة على الإرضاء، وقدراته الحقيقية ومعطيات واقعة الاجتماعي استطاع تخطي الكثير من العوائق المحيطة، ومن ثم استطاع الظفر بمستوى أفضل من مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي التي تختلف من فرد إلى آخر، ومن مراهق إلى آخر، حسب اختلاف جنسية وإمكانياته الشخصية، ومدى توفير الشروط المساعدة والملائمة لتكيفه السليم.

ومن خلال هذا الفصل تبين لنا أيضا أن هذه المرحلة تحدث بها تغيرات جسمية، فيزيولوجية، انفعالية، وعقلية تؤثر على شخصية المراهق وعلى علاقته مع الناس الذين يحيطون به مما يجعله غير ذلك الطفل الصغير، فيصبح بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي لذلك تختلف طريقة التعامل معه. وعليه دعا الكثير من الباحثين والمربين إلى الاهتمام بالمراهق كفرد من الأفراد حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، كون أن أي خلل في هذه المرحلة ينعكس على شخصيته مستقبلا.

# الجانب التطبيقي

## تمهيد

يتمثل الجانب الميداني الذي يقوم به الباحث في التمكن من كشف حقائق موضوعية متعلقة أساساً بموضوع الدراسة، من خلال دراسة استطلاعية للكشف عن الوسائل التي تمكننا من جمع البيانات، من واقع الميدان وكذا اختيار المنهج بطريقة واضحة، واختيار عينة الدراسة من أجل تطبيق الأدوات المناسبة لها بعد يحقق الباحث من الخصائص السيكمترية.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها. (المغربي ، 2000، 139).

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

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

- ❖ معرفة الحجم المجتمعي الأصلي (تلاميذ المرحلة الثانوية بمكان الدراسة وشملت الأطوار الثلاثة).
- ❖ التأكد من إمكانية تطبيق أدوات البحث (مقياس الاتجاهات ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي)

## 2-الدراسة الأساسية

### 1-2 : منهج البحث:

لأغراض تحليل بيانات ومعلومات البحث واستخلاص النتائج واختبار الفرضيات، قمنا باستخدام المنهج الوصفي إلى جانب المنهج التحليلي وذلك لجمع البيانات وتحليلها وبالتالي الخروج بنتائج لبيان وتوضيح " ويعتمد البحث على نوعين أساسيين من البيانات:

### 1. المصادر الأولية:

تم الاعتماد في موضوع بحثنا بصورة أساسية على المقاييس كأداة لجمع البيانات، حيث قد كان من المفروض توزيعها على تلاميذ محل الدراسة ومن ثم تفريغها وتحليلها باستخدام برنامج spss v19. الإحصائي الذي يسمى : Statistical package for social science وباستخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة بهدف الوصول إلى دلالات ذات قيمة، ومؤشرات تدعم موضوع البحث.

## 2. المصادر الثانوية:

قمنا بمراجعة الكتب والدوريات والمنشورات الورقية والإلكترونية والرسائل الجامعية، والتي ساعدتنا في جميع مراحل البحث، والهدف من خلال اللجوء للبيانات الثانوية في هذا البحث، هو التعرف على الأسس والطرق السليمة في كتابة الدراسات، وكذلك أخذ تصور عام عن آخر المستجدات التي حدثت وتحدث في مجال بحثنا الحالي.

### 2-2-مجتمع وعينة البحث

#### أولاً : مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ ثانوية القرمي محمد ، حيث أن مجتمع الدراسة قد بلغ 957 تلميذ (إناث 606، ذكور 351)، واعتمدنا على عينة عشوائية طبقية بلغ حجمها 191 تلميذ، وقد تم حسابها بالطريقة التالية:

سنة 1 ثانوي 346 (ذكور 128، إناث 218) نأخذ 20 % ← 69 (ذكور 34، إناث 35)  
 سنة 2 ثانوي 295 (ذكور 105، إناث 190) نأخذ 20 % ← 59 (ذكور 29، إناث 30)  
 سنة 3 ثانوي 316 (ذكور 118، إناث 198) نأخذ 20 % ← 63 (ذكور 31، إناث 32)

وقد كنا بصدد توزيع الاستبيانات عليهم عبر زيارات ميدانية، وبعد ملاءمة الاستبيانات من طرف التلاميذ نقوم باستردادها ، وبعد نقوم بعملية فحصها وتحليلها حتى يتبين لنا الاستبيانات الصالحة لعملية التحليل ونقوم باستبعاد ما لم يكن صالحاً لذلك.

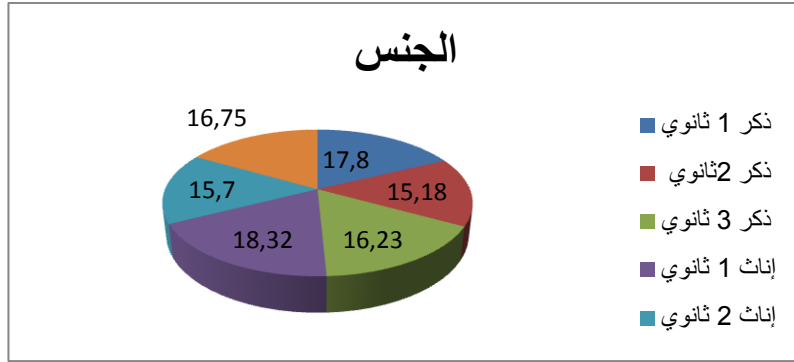
### 1. خصائص العينة حسب الجنس

الجدول رقم (01): خصائص العينة حسب الجنس

| الجنس  | ذكر  |       |       | أنثى المجموع |       |      |       |
|--------|------|-------|-------|--------------|-------|------|-------|
|        | 1    | 2     | 3     | المجموع      | 1     | 2    | 3     |
| العدد  | 34   | 29    | 31    | 94           | 35    | 30   | 32    |
| النسبة | 17.8 | 15.18 | 16.23 | 49.22        | 18.32 | 15.7 | 16.75 |

المصدر : من إعداد الطالب حسب مخرجات SPSS

الشكل رقم ( 11 ) : خصائص العينة حسب الجنس



المصدر: من إعداد الطالب حسب مخرجات SPSS

يتضح من الجدول رقم (07) والشكل رقم (11) أن نسبة الذكور (49.22%) و نسبة الإناث (50.78%)، وهذا ما يدل على أن عنصر الإناث هو الغالب في عينة الدراسة.

### 2-3- مجالات البحث

1. البشري: تتمثل في عينة من تلاميذ ثانوية القرمي محمد وبلغ عددها 191 تلميذ (ذكور 94، إناث 97).

2. المكاني: أجريت هذه الدراسة في ثانوية القرمي محمد سيدي خالد بسكرة.

3. الزماني: أجريت هذه الدراسة في العام الدراسي 2019 / 2020 .

### 2-4- متغيرات البحث

❖ المتغير المستقل : وهو الاتجاهات النفسية

❖ المتغير الثابت : وهو التوافق النفسي الاجتماعي

### 3-أداة البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة فيه

#### أولا :أداة البحث

باعتبار أن الدراسة الحالية اعتمدت بدرجة كاملة على المقياسين في جمع البيانات الأولية فسيتم أولا تعريفهما ، ومن ثم توضيح محتوَاهما المستخدم في الدراسة الحالية.

وقد تم الاستعانة في دراستنا على مقياس كينيون للاتجاهات و مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

1) مقياس كينون للاتجاهات:

الإطار المرجعي لمقياس الاتجاهات :

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل جيرالد كينون **kenyon Gerald** واعد صورته العربية محمد حسن علاوي . وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني النشاط الرياضي، يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديداً وأوضح معنى، كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا (حسن، 1989، 65).

وفي رأي "كينون" الفرد قد يتخذ اتجاه ا موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاهها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى.

والاتجاه طبقا لمفهوم " كينون" هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع تقني سواء كان عيلنا Concrete أو مجردا abstract وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كينون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني النشاط البدني كالتالي:

1. كخبرة اجتماعية.
2. النشاط البدني للصحة واللياقة.
3. النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.
4. النشاط البدني كخبرة جمالية.
5. النشاط البدني لخفض التوتر.
6. النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.

جدول رقم 02: يبين العبارات الايجابية والسلبية في المقياس

| الأبعاد                              | أرقام العبارات الايجابية | أرقام العبارات السلبية | المجموع |
|--------------------------------------|--------------------------|------------------------|---------|
| 1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية       | 29-25-11-17-20           | 49-39-19               | 08      |
| 2- النشاط البدني للصحة و اللياقة     | 47-40-32-23-18-15-10-04  | 36-27-06               | 11      |
| 3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة | 53-50-42-28-07           | 38-22-13-01            | 09      |
| 4- النشاط البدني كخبرة جمالية        | 48-45-41-37-26-21-16-12  |                        | 09      |
| 5- النشاط البدني لخفض التوتر         | 51-44-37-26-21-16-12     | 54-31                  | 09      |
| 6- النشاط البدني للتفوق الرياضي      | 43-34-09-02              | 52-46-24-05            | 08      |



## 2) مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

### • وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والذي وضعه في الأصل كلارك وينجز وارنست وشورب ولويس وقد خصص للمرحلة المتوسطة كاختبار للشخصية في منطقة كاليفورنيا واعد صورته العربية "الدكتور عطية هنا" ليناسب البيئة المصرية. (عبد الحفيظ، 1993، 159).

ويذكر معد الاختبار انه من الممكن استخدامه في عدة أماكن كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته والظروف التي تواجهه وكذا عن إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعي، فيها التي يعي، فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا في البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة وهكذا ف وهكذا فإن أهمية هذا الاختبار تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية ومدى أهميتها في تغيير اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي.

ويحتوي المقياس على قسمين قسم خاص بالتوافق النفسي والقسم الأخر خاص بالتوافق الاجتماعي بحيث كل قسم يحتوي على ستة أجزاء وكل جزء يحتوي على 05 عبارة ويتكون مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في قسمين وهي كالآتي :

### القسم الأول: التوافق النفسي

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

- أ - اعتماد المراهق على نفسه.
- ب - إحساس المراهق بقيمته.
- ت - خلو المراهق من الأعراض العصبية.
- ث - شعور المراهق بحريته.
- ج شعور المراهق بالانتماء.
- ح تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد.

### القسم الثاني : التوافق الاجتماعي

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

- أ - اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية.
- ب - اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية .
- ت - تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.
- ث - علاقة المراهق بأسرته.
- ج - علاقات المراهق في المدرسة.
- ح - علاقات المراهق في البيئة المحلية .

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

وتم الاعتماد في هذه الدراسة على المقياس الفتوي ليكرت، ويستخدم مقياس ليكرت بدرجة كبيرة في مجال قياس الاتجاهات بحيث يعبر عن درجة موافقة المستجيب على فقرة تعبر عن اتجاه القضية ما، حيث تضمنت بدائل الإجابة سلم ليكرت الخماسي، أين تم ترميز رقم 1 لغير موافق بشدة، 2 غير موافق، 3 محايد، 4 موافق، و5 موافق بشدة، وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول رقم (03): درجات مقياس ليكرت الخماسي

| الاستجابة | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
|-----------|----------------|-----------|-------|-------|------------|
| الدرجة    | 1              | 2         | 3     | 4     | 5          |

المصدر : من إعداد الطالب

وقد تم تحديد الحدود الدنيا والعليا حسب الجدول التالي:

#### جدول رقم (04): الحدود الدنيا والعليا لمقياس ليكرت الخماسي

| الاستجابة | موافق بدرجة كبيرة | موافق         | لم أكون رأي   | غير موافق     | غير موافق بدرجة كبيرة |
|-----------|-------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| الدرجة    | 1 الى 1.79        | 1.80 الى 2.59 | 2.60 الى 3.39 | 3.40 الى 4.19 | 4.20 الى 5            |

المصدر : من إعداد الطالب

ثانيا : الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

لقد استخدم في التحليل برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( Statistical Package for Sciences Social ) SPSS. v19 وهو من الأنظمة المتقدمة التي تستخدم في إدارة البيانات وتحليلها في مجالات متعددة ومنها التطبيقات الإحصائية، حيث يستخدم هذا النظام في حساب مقاييس النزعة المركزية والتشتت والالتواء والتفلطح ومعامل الارتباط ومعادلات الانحدار واختبارات الفروض الإحصائية... إلخ وبالإضافة إلى تحليلات متقدمة. وفي دراستنا هذه سنستخدم الأساليب التالية:

1. جدول التوزيعات التكرارية والنسب المئوية : لتمثيل الخصائص الشخ صية والوظيفية لأفراد عينة البحث.

2. المتوسط الحسابي (Arithmetic Mean): وهو من أهم مقاييس النزعة المركزية وأكثرها استخداما فيوصف البيانات أو التوزيعات التكرارية المتجانسة لما يمتاز به من خصائص جيدة.

3. الانحراف المعياري (Standard Deviation):

-

$$X = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

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

4.معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

5. معامل كرونباخ ألفا:

$$\sigma^2 = \sum_{i=1}^k \frac{1}{k}$$

6. صدق المحك أو الصدق الذاتي : تم حساب صدق المحك من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات، باستخدام المعادلة التالية :

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

7. معامل الالتواء (Skewness):

$$\alpha = \frac{3(\text{Mean} - \text{Median})}{\text{Standard Deviation}} = \frac{3(\bar{x} - \text{Med})}{S}$$

8. معامل التفلطح (Kurtosis):

$$G_2 = \frac{n(n+1)}{(n-1)(n-2)(n-3)} \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \hat{x})^4}{\hat{\sigma}^2} - 3 \frac{(n-1)^2}{(n-2)(n-3)}$$

صدق وثبات أداة البحث

أولاً: صدق أداة البحث: يقصد بصدق أداة البحث مدى قدرتها على قياس الموضوع الذي وضعت من أجله، بمعنى إلى أي درجة تصلح هذه الأداة لقياس الغرض الذي وضعت من أجله، وفي دراستنا تم الاعتماد على نوعين من الصدق هما:

صدق المحك أو الصدق الذاتي: تم حساب صدق المحك من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات، باستخدام المعادلة التالية: صدق المحك = جذر معامل الثبات .

ثانياً: ثبات أداة البحث يشير مفهوم الثبات إلى اتساق أداة القياس أو إمكانية الاعتماد عليها وتكرار استخدامها في القياس للحصول على نفس النتائج.

## خلاصة

يأتبع خطوات البحث المعروفة من منهج سليم وعينة ممثلة وأساليب إحصائية صحيحة، والتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس سيتمكن للباحث الشروع في الدراسة وذلك من خلال عرض النتائج المحصل عليها وتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة، والدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة.

الخاتمة

## الخاتمة :

ما نستطيع أن نقوله في الأخير هو إن دراسة الاتجاهات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي من المواضيع المهمة في ميدان التربية البدنية و التركيز على مثل هذه الدراسات له ما يفسره فمعرفة ميول و رغبات التلاميذ يسمح للمختصين بإعداد برامج و أنشطة تتلاءم مع تطلعات التلميذ، و تجعله يقبل على المشاركة الايجابية و بالتالي يتم تحقيق الأهداف التربوية بكل سلاسة و إننا حاولنا قدر المستطاع الإحاطة في بحثنا هذا على كلا لجوانب وهذا إدراكا منا على أهمية هذه الدراسة وسعيها إلى الإفادة، ولو بالشيء القليل لذا حاولنا أن نعطي نظرة أكثر شمولية حول الاتجاهات النفسية ودورها الكبير في تفعيل الممارسة الرياضية في الطور الثانوي وجعلها أكثر حيوية من حيث الاهتمام بجانب مهم للغاية، وه و رغبات وميولات التلاميذ والوصول لتوافق النفسي الاجتماعي لديهم وإعطائهم فرصة أكبر في المشاركة في إعداد البرامج والأنشطة الرياضية.

إن التلميذ عندما يجد نفسه يمارس أنشطة محببة إليه فانه لا محال سيبدع وسوف نرى منه أمورا كثيرة ومواهب وطاقات هائلة كانت ربما ستضيع مثلما ضاعت الكثير من المواهب في صمت ، ولم يسمع بها احد وإن النشاط البدني الرياضي إذا طبق بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي تخلقها المشاكل النفسية والتي يتخبط في داخلها، إن النشاط البدني والرياضي يكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سليما ومزاجا متزنا وشخصية سوية، والتي يعترف لها جميع المتخصصين بأنها عامل أساسي لتكوين جوانب شخصية المراهق خاصة الجانب الاجتماعي والنفسي كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانیه في سبيل تحقيق أهدافه ، لذا فان تنمية الاتجاه يعد ضرورة و مخرجا تربويا و اجتماعيا وإن لدراسة الاتجاهات النفسية دور كبير في عملية إعداد البرامج بما يتلاءم مع ميول و رغبات التلاميذ قصد إضفاء أكثر حيوية على حصة التربية البدنية حتى يتحقق أكبر قدر ممكن من الأهداف التربوي لحصة التربية البدنية.

# قائمة المراجع



## قائمة المراجع

## • المراجع باللغة العربية:

## • أ- الكتب :

1. أحمد الخالق .(1983) .علم النفس الاجتماعي، دار الجامعة، بيروت، لبنان.
2. أحمد أوزي .(1986). سيكولوجية المراهق ، دار الفرقان ، ط 1 ، الدار البيضاء، المغرب .
3. أحمد عبد الخالق .(1983). علم النفس الاجتماعي ، دار الجامعة ، لبنان .
4. أحمد عزة راجح، (1965). علم النفس الصناعي، دار القومية، ط3، مصر.
5. أحمد عزت راجح.(1976) ، أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث ط10 ، الإسكندرية، مصر.
6. أرنوف وتيج.(1994). مقدمة في علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
7. أسعد زروق.(1979). موسوعة علم النفس، مكتبة لبنان، ط2، بيروت، لبنان.
8. عبد الرحمان محمد العيسوي .(1992). علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية ، القاهرة، مصر .
9. حامد عبد السلام زهران.(1977). علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، ط 4 ، القاهرة،
10. حسن صالح الزهري.(1999). الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.
11. حلمي المليحي.(1982). علم النفس المعاصر ،، دار النهضة العربية، ط 2، مصر.
12. درويش زين العابدين وآخرون.(1993). علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته، مطابع زمزم، القاهرة، مصر.
13. زيدان عبد الباقي .(1974). وسائل و أساليب الاتصال ، دار الكتب المصرية ، ط 1 ، مصر.
14. زين العابدين درويش.(1993). علم النفس الاجتماعي ، مطابع زمزم، ط الأولى ، القاهرة، مصر.
15. سعد جلال.(1992). القياس النفسي و الاختبارات النفسية ، دار المعارف ، مصر .
16. سعد جلال .(1971). المرجع في علم النفس، دار المعارف ، ط 1، القاهرة، مصر.
17. سعد عبد الرحمان.(1983). السلوك الإنساني، مكتبة الفلاح، ط 3، الكويت.
18. السيد خير الله.(1984). مفهوم الذات، دار النهضة العربية ، مصر .

19. عباس محمود عوض .(1984). علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية ، بيروت لبنان.
20. عبد الرحمان العيسوي.(1980) . دراسات في علم النفس الاجتماع، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط 2، بيروت، لبنان.
21. عبد الرحمان محمد عيسوي.(1998). اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
22. عبد الحميد نشواتي .(1993). علم النفس التربوي، دار الفرقان، مؤسسة الرسالة ، ط 6، الأردن.
23. عطوف محمد ياسين.(1986). علم النفس العيادي، دار الملايين، ط 1، لبنان.
24. عطوف ياسين محمود.(1989) . مدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
25. فايز علي الحاج.(1984). الصحة النفسية، المكتب الإسلامي، ط 1 ، بيروت، لبنان.
26. كامل محمد عويضة.(1996). علم النفس الاجتماعي ، دار الكتاب العلمية ، ط 1،لبنان.
27. كمال دسوقي.(1976). علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، ط 2 ، مصر.
28. كامل محمد المغربي .(2002). أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، ط 1،عمان.
29. حسان محمد حسن .(1982). سيكولوجيا المجازاة والضغط الاجتماعية وتغير القيم، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، القاهرة، مصر.
30. مقدم عبد الحفيظ .(1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، د-ط، الجزائر.
31. محمد السيد الهابط.(1990). التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
32. محمد حسن ظاظا و سماح رافع.(1993) ، علم النفس العام، دار القومية العربية للطباعة، مصر.
33. محمد حسن علاوي.(1999). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط 1، مصر.
34. محمد محسن علاوي.( د س). علم النفس الرياضي، دار المعارف ، ط 8 ، مصر.
35. محمد مصطفى زيدان .(1987). علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر، عمان.

36. محمود عبد الحليم منسي.(2000). علم النفس التربوي للمعلمين، دار المعرفة الجامعية، ط1، القاهرة، مصر.
37. مصطفى فهمي.(1987). دراسات سيكولوجية التكيف، ط1، مكتبة الخانجي، مصر.
38. مقدم عبد الحفيظ.(1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
39. ناصر محمد العديلي .(1995). السلوك الإنساني التنظيمي، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
40. نصر الدين جابر .(1997). علاقة التقبل والرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتور غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر. الجزائر .
41. يوسف مصطفى القاضي آخرون.(1981). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ الرياضي، ط1، المملكة العربية السعودية.

• المراجع باللغة الفرنسية

1. Corbin، (1975)CB.Aunude toward، physical activity of champion women basket ball players ، research document .
2. Maisonneuve (1989).Introduction en psychologie sociale ،edution colin ،Prance.
3. Marie Pierre Patris Rossi, Elèments psychologique sociale ، èdition Armond colin .
4. Marie Pièrre Patris Rossi .(1999) Elèment psychologique sociale، edition ،Armond colin Paris، France .
5. Abraham (1980)s: the relationship between personality adjustment and achievement in physical activiities, international journal of psychology 1.11 no.3.
6. Crick n.r....groteter(1995) j.k.: relation aggression, gender and social psychological adjustment, child development, v66.

• رسائل ومذكرات التخرج:

• رسائل الدكتوراه:

1. محمد السيد محمد صديق. (1997). مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق النفسي للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوي: دراسة كينيلية، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
2. صالح أحمد مرحاب. (1984). التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين الشمس، القاهرة، مصر.

• مذكرات التخرج:

1. أحمد نقازي. (1991). علاقة الاتجاهات النفسية بدوافع العمل في إطار نظرية ماسلو، رسالة ماجستير، معهد علم النفس و علوم التربية، جامعة الجزائر، الجزائر.
2. قريشي عبد الكريم. (1988). علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
3. حسين محمد الأطرش. (2005). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، القاهرة، مصر.
4. كاميليا زين العابدين عبد الرحمن. (2003). تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، د ب.

الملاحق

## المعلومات الشخصية

الاسم:..... اللقب.....  
 العمر:.....الجنس:.....  
 المستوى:.....

## مقياس الاتجاهات

| رقم | بدرجة كبيرة<br>موافق | موافق | لم أكون رأ | غير موافق | بدرجة كبيرة<br>غير موافق  |
|-----|----------------------|-------|------------|-----------|---|
| 1.  |                      |       |            |           | أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة                                  |
| 2.  |                      |       |            |           | استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة الانضمام إلى احد الفرق الرياضية                               |
| 3.  |                      |       |            |           | أعظم قيمة للنشاط البدني الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب  |
| 4.  |                      |       |            |           | في درس التربية البدنية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة  |
| 5.  |                      |       |            |           | لا أستطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام   |
| 6.  |                      |       |            |           | لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة.  |
| 7.  |                      |       |            |           | أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة  |
| 8.  |                      |       |            |           | تعجبي الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب  |
| 9.  |                      |       |            |           | تعجبي الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات على مستو عالي من المهارة |
| 10. |                      |       |            |           | الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة له أهمية كبر بالنسبة لي  |
| 11. |                      |       |            |           | الاتصال الاجتماعي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة  |
| 12. |                      |       |            |           | الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات  |
| 13. |                      |       |            |           | لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطيرة   |
| 14. |                      |       |            |           | في درس التربية البدنية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات   |
| 15. |                      |       |            |           | أفضل الأنشطة التي تحافظ على جمال الحركات  |
| 16. |                      |       |            |           | هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية                        |
| 17. |                      |       |            |           | أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها مجموعة من الأفراد   |
| 18. |                      |       |            |           | عند اختياري لنشاط رياضي تهمني جدا فائدته من الناحية الصحية  |
| 19. |                      |       |            |           | لا تعجني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين   |
| 20. |                      |       |            |           | في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل و التعاون   |
| 21. |                      |       |            |           | الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء  |
| 22. |                      |       |            |           |   |

|    |   |
|----|---|
| 23 | لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات                             |
| 24 | الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة  |
| 25 | لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة   |
| 26 | أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة إنني استطيع من خلالها الاتصال بالناس                                       |
| 27 | الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعنصرية                                   |
| 28 | الوقت التي أقضيه في ممارسة التمارين الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة آخر                        |
| 29 | إذا طلب مني لاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة غير الخطرة أو أقل خطورة                          |
| 30 | من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين                            |
| 31 | الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية   |
| 32 | هناك العديد من الأنشطة الرياضية تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة                             |
| 33 | اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبر بالنسبة للصحة                      |
| 34 | أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى التذوق الجمالي أو الفني                                     |
| 35 | اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية والجهد                                |
| 36 | أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية                                     |
| 37 | لا أفضل الممارسة الرياضية اليومية لأجل الصحة فقط  |
| 38 | اشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة لحياة اليومية   |
| 39 | إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العائبة        |
| 40 | أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده  |
| 41 | المزايا الصحية لممارسة الرياضية هامة جدا لي   |
| 42 | الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من الاهتمام                                    |
| 43 | الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مد   |
| 44 | نظرا لان المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعل ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة                          |
| 45 | الرياضة التي تظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة  |
| 46 | الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية   |
| 47 | الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير (الرقص الرباعي ) اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة          |
| 48 | أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل أو مجهود كبير . |
| 49 | ممارسة التمرينات اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي  |
| 50 | استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل                              |
| 51 | أن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى                              |
| 52 | يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد من ممارسته                                  |
| 53 | تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة                                   |
| 54 | الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح  |

## مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

| لا                   | نعم |   |
|----------------------|-----|---|
| <b>القسم الأول أ</b> |     |   |
|                      |     | هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعباً ؟                               |
|                      |     | هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة                               |
|                      |     | هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟   |
|                      |     | هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها ؟                            |
|                      |     | هل يصعب عليك إن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه؟                                     |
|                      |     | هل تجد من الضرورة أن يذكر شخص ما بعملك حتى تقوم به؟                               |
|                      |     | ها تفكر عادة في نوع العمل الذي تقوم به عندما تكبر؟                                |
|                      |     | هل تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك في الفصل؟                                 |
|                      |     | هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين؟                                |
|                      |     | هل تشعر عادة بالآسي علي نفسك حينما يصيبك ضرر؟                                     |
|                      |     | هل تعتقد أن من الأسهل عليك ان تقوم بما يخطئه لك أصحابك لا من أن ترسم خططك بنفسك ؟ |
|                      |     | هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟                                      |
|                      |     | هل يسهل عليك أن تتحدث إلى ذوي المراكز العالية؟                                    |
|                      |     | هل تخسر عادة اللعب؟   |
|                      |     | هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال ؟   |
| <b>القسم الأول ب</b> |     |   |
|                      |     | هل تدعي للحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك ؟                                    |
|                      |     | هل تعتقد أن معظم الناس اخساء؟   |
|                      |     | هل يعتقد معظم أصدقاؤك انك شجاع ؟  |
|                      |     | هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات؟                                       |
|                      |     | هل يعتقد الناس أن أفكارك جيدة؟  |
|                      |     | هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال؟  |
|                      |     | هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟   |
|                      |     | هل يظن زملاؤك في القسم انك دكي مثلهم؟   |
|                      |     | هل يصبر الزملاء أن تكون معهم؟   |
|                      |     | هل يعتقد انك محبوب عند زملاؤك؟  |
|                      |     | هل يعتقد انه من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل؟                             |
|                      |     | هل تشعر أن الناس لا يعاملونك كما ينبغي ؟  |
|                      |     | هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟                                    |
|                      |     | هل تعتقد أن الناس يضحون انك سوف تتجح في عملك حينما تكبر؟                          |



هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟

### القسم الأول ج

هل يسمح لك بان تبدي رأيك في معظم الأمور ؟

هل يسمح لك بان تختار أصدقاؤك؟

هل يسمح لك بان تقوم بعظم ما تريد القيام به؟

هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا؟

1 هل تأخذ من المصروف ما يكفيك؟

هل تسمح عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟

هل تسمح لك والدك بان تساعدهما في اتخاذ القرارات؟

هل يواجه لك التوبيخ لأمر ليشث لها أهمية كبيرة؟

هل تسمح لك أن تذهب إلي السينما والملاهي بالقدر الذي يسمح به لزملائك؟

هل تشعر بان زملاؤك أكثر حرية منك القيام بما تريدون؟

هل تشعر بان لديك وقت كافي للهو والمرح ؟

هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية؟

هل يتركك والدك تخرج مع أصدقائك؟

هل يسمح لك باختيار ملابسك؟

هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله؟

### القسم الأول د

هل تجد أن عليك أن تتعرف علي الطلبة الجدد؟

هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقاؤك؟

هل تشعر بأنك محبوب عند زملائك؟

هل يبدو بان معظم الناس يستمتعون بالتحدث إليك؟

هل تشعر انك موفق في المدرسة التي تذهب إليها؟

هل لك عدد كافي من الأصدقاء ؟

هل يظن أصدقاؤك أن والدك مثل آبائهم؟

هل تشعر عادة بان المدرسين يفضلون أن لا تكون في الفصول التي يدرسونها ؟

هل تدعي عادة إلي الحفلات التي تقيمها المدرسة؟

هل يصعب عليك أن تكون صدقات؟

هل تشعر بان زملاؤك في الفصل يسرهم أن تكون معهم؟

هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقاؤك؟

هل يهتم من في المدرسة بأرائك عادة ؟

هل يبدو لك أن زملاؤك يقضون في بيوتهم وقتا أطيب من الوقت الذي تقضيه في بيتك؟

هل يرغب أصدقاؤك في أن تكون معهم؟

### القسم الأول هـ

هل لاحظت أن كثيرا من الناس يعملون أعمالا وضيعة ويقولون أقوالا دنيئة ؟

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
|                       |  | هل يبدو لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك ؟                                    |
|                       |  | هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة أنك تكرههم ؟  |
|                       |  | هل تشعر أن معظم الناس أن يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟          |
|                       |  | هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك ؟  |
|                       |  | هل تفضل أن تبقي بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية ؟                                 |
|                       |  | هل تشعر بأن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك ؟  |
|                       |  | هل يوجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك ؟                               |
|                       |  | هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك ؟                                       |
|                       |  | هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي ؟   |
|                       |  | هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا ؟  |
|                       |  | هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر ؟  |
|                       |  | هل تفكر كثيرا في أن الأصغر منك سنا يتمنعون بوقت أطيب أكثر منك ؟                        |
|                       |  | هل تشعر عادة بأنك كما لو كنت تريد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس ؟         |
|                       |  | هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟  |
| <b>القسم الأول و</b>  |  |  |
|                       |  | هل تكرر أصابتك بنوبات العطاس ؟   |
|                       |  | 2- هل تتلجج أحيانا عندما تتفعل ؟   |
|                       |  | هل تنزعج كثيرا من الصداع ؟   |
|                       |  | هل تشعر عادة بأنك غير جوعان حيا حين يحل موعد الطعام ؟                                  |
|                       |  | هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا ؟   |
|                       |  | هل تؤلمك عيناك كثيرا ؟ لا  |
|                       |  | هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه ؟ |
|                       |  | هل تنسى عادة ما تقرأه ؟  |
|                       |  | هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟   |
|                       |  | هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم ؟                            |
|                       |  | هل تضايقت الإصابة بالبرد كثيرا ؟   |
|                       |  | هل يعتبر معظم الناس غير مستقرون ؟  |
|                       |  | هل تجد عادة أنه من الصعب أن تنام ؟   |
|                       |  | هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان ؟   |
|                       |  | هل تضايقت كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس ؟ لا  |
| <b>القسم الثاني أ</b> |  |  |
|                       |  | 6 هل من الصواب أن يتجنب الإنسان العمل الذي يجب أم يعمله ؟                              |
|                       |  | هل من الضروري دائما أن تحافظ على وعودك ومواعيدك ؟                                      |
|                       |  | هل من الضروري أن تكون رحيم نحو من لا تحبهم ؟   |
|                       |  | هل من الضروري أن تسخر ممن لديهم آراء شاذة ؟  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | هل من الصواب أن يكون الإنسان مجاملاً لسخفاء ؟  |
|  |  | هل من حق الطالب أن يحتفظ بالأشياء التي يجدها ؟   |
|  |  | هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين ألا يتدخلوا في شؤونهم ؟                            |
|  |  | هل ينبغي دائماً على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجاملات البسيطة حتى ولو لم تفد أحد ؟ |
|  |  | هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي أنت في حاجة ماسة إليها إذ لم يكن لديك نقودا ؟        |
|  |  | هل ينبغي أن يعاملك أصحابك معاملة أفضل من معاملة من هم أقل منك ؟                        |
|  |  | هل يصح أن تضحك من الذين في مأزق إذا كان منظرهم باعثاً على الضحك ؟                      |
|  |  | هل من المهم أن يتودد الإنسان لجميع الطلبة الجدد ؟                                      |
|  |  | هل من الصواب أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت اعتقاداتهم سخيفة ؟                   |
|  |  | إذا عرفت أنك لن تضبط وأنت تغش فهل تفعل ذلك ؟   |
|  |  | هل من الصواب أن تثور إذا رفض والدك أن يدعاك تذهب إلى سينما أو إلى حفلة من الحفلات ؟    |

### القسم الثاني ب

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | هل يسهل عليك التعامل مع الأفراد من الجنس الآخر ؟                                  |
|  |  | هل تجد أنه من الصعب عليك أن تتكلم أمام أصدقائك ؟                                  |
|  |  | هل تكون البادئ عادة في عقد صداقات جديدة ؟   |
|  |  | هل تعتقد أن أصدقائك يعاملونك معاملة ليس فيها عدل ؟                                |
|  |  | هل لديك رغبة في الاشتراك في المهرجانات والحفلات المبهجة ؟                         |
|  |  | هل تشعر بالخجل أحياناً عندما تكون وسط مجموعة أصدقائك ؟                            |
|  |  | هل تقف بجانب أصدقائك إذا وقع أحدهم في ورطة أو مأزق ؟                              |
|  |  | هل يسعدك حضورك الحفلات الاجتماعية التي يتاح فيها الاختلاط بأفراد من الجنس الآخر ؟ |
|  |  | هل تميل إلى التحدث مع زملائك الجدد والتعرف عليهم عندما تقابلهم لأول مرة ؟         |
|  |  | هل تستطيع أن تخفي مشاعر الضيق عندما تنتهي مناقشتك لأحد الأصدقاء برأي غير رأيك ؟   |
|  |  | هل تكتفي بالاستماع إلى أصدقائك عندما يتحدثون إليك ؟                               |
|  |  | هل معظم الناس يصادفون احتالاً أن يفيدهم أصدقاؤهم ؟                                |
|  |  | هل من الصعب عليك أن تستمع بوقتك إلا إذا كنت مع شلة من أصدقائك ؟                   |
|  |  | هل تشعر بعدم ارتياح من أصدقائك المتشككين الذين لا يثبتون على رأي ؟                |
|  |  | هل تواجه مشاكل حقا إذا لم تكن في شلة من الأصدقاء ؟                                |

### القسم الثاني ج

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | هل تضطر إلى أن تكون عنيفا مع بعض لكي يعاملونك معاملة عادلة ؟             |
|  |  | هل تشعر بأنك تكون أسعد حالاً إذا استطعت أن تعامل الظالمين يستحقون ؟      |
|  |  | هل تحتاج أحياناً بأن تظهر غضبك لكي تحصل على حقوقك ؟                      |
|  |  | هل يضطرك زملائك في الفصل إلى القتال دفاعاً عما تملك ؟                    |
|  |  | هل وجدت أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس للتخلص من مشاكلهم ؟ |
|  |  | هل تجد في كثير من الأحيان أنك مضطر إلى المقاتلة دفاعاً عن حقوقك ؟        |
|  |  | هل يحاول زملائك في الفصل لومك بسبب المشاهدات التي يبديونها عادة ؟        |

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
|                        |  | هل كثيرا ما تجد أن عليك أن تثور لكي تحصل على حَقك ؟                                    |
|                        |  | هل يعاملك من في المدة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة أنك تشعر برغبة في أن تكسر بعض الأشياء |
|                        |  | هل تجد أن بعض الناس الظلم لدرجة أن من الصواب أن تكون ساقلا معهم؟                       |
|                        |  | هل تضطر كثيرا إلى دفع الأطفال الأصغر منك سنا بعيدا عن طريقك لكي تتخلص منهم ؟           |
|                        |  | هل يعاملك بعض الناس بسفالة لدرجة أنك تشتمهم ؟  |
|                        |  | هل ترى أن من الصواب أن يكون الإنسان ظالما نع الظالمين ؟                                |
|                        |  | هل تعصي مدرسيك ووالديك إذا كانوا غير عادلين نحوك ؟                                     |
|                        |  | هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعا عنك الآخرين دون حق ؟                           |
| <b>القسم الثاني د</b>  |  |  |
|                        |  | هل تشعر بأن والديك عادلان عندما يجبران على القيام بعمل من الأعمال ؟                    |
|                        |  | هل تقضي وقتا أطيبا مع أسرتك في المنزل عادة ؟   |
|                        |  | هل لديك أسبابا قوية تدعوك إلى أن تحب أحد الوالدين أكثر من الآخر ؟                      |
|                        |  | هل يرى والدك أنك ستكون ناجحا في حياتك ؟  |
|                        |  | هل يعتقد والدك أنك متعاون في المنزل ؟  |
|                        |  | هل يشعر والدك أنك لا تفعل لا ما هو خطأ ؟   |
|                        |  | هل تتفق مع والديك في الأشياء التي تحبها ؟  |
|                        |  | هل كثيرا ما يبدأ أفراد أسرتك في المشاحنة معك ؟   |
|                        |  | هل تفضل أن تحتفظ بأصدقائك بعيدا عن منزلك لأنه غير لائق ؟                               |
|                        |  | هل تهتم عادة بأنك لست لطيفا مع والديك كما ينبغي أن تكون ؟                              |
|                        |  | هل تكون مرحا بعض الشيء عندما تكون في منزلك ؟   |
|                        |  | هل تجد أن من الصعب عليك تتسبب في سرور والديك ؟   |
|                        |  | هل تشعر عادة كما لو كنت تفضل أن تعيش بعيدا عن أسرتك ؟                                  |
|                        |  | هل تشعر عادة أن أحدا من أسرتك لا يهتم بك ؟   |
|                        |  | هل يميل أهلك إلى الشجار بدرجة كبيرة جدا ؟  |
| <b>القسم الثاني هـ</b> |  |  |
|                        |  | هل تشعر بأن مدرسيك يفهمونك ؟   |
|                        |  | هل تحب أن تمارس النشاط مع زملائك ؟   |
|                        |  | هل تشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب ؟                     |
|                        |  | هل فكرت كثيرا في أن المدرسين يهتمون اهتمام ضئيلا بطلبتهم ؟                             |
|                        |  | هل يرى زملائك أو بعض زملائك أنك لا تلعب لعبا عادلا كما يفعلونه ؟                       |
|                        |  | هل ترى بعض مدرسيك من الدقة بحيث يجعلون الدراسة عملا شاقا أكثر يفعلون هم ؟              |
|                        |  | هل تستمع بالحديث مع زملائك في المدرسة ؟  |
|                        |  | هل فكرت كثيرا في أن بعض المدرسين غير عادلين ؟  |
|                        |  | هل طلب منك أن تشترك في بعض المباريات المدرسية بقدر الواجب ؟                            |
|                        |  | هل تكون أسعد في المدرسة إذا كانوا المدرسين أكثر عطا ؟                                  |

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
|                       |  | هل تقضي وقتا أطيب إذا كنت مع زملائك ؟                                     |
|                       |  | هل يحب زملائك في الفصل الطريقة التي تعاملهم بها؟                          |
|                       |  | هل تعتقد أن المدرسين يريدون من الطلبة أن يستمتعوا بما بينها من الصداقات ؟ |
|                       |  | هل تجد أن من الضروري أن تتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها ؟   |
|                       |  | هل تفضل أن تتغيب عن المدرسة إذا استطعت ؟                                  |
| <b>القسم الثاني و</b> |  |   |
|                       |  | هل تزور أصدقائك ممن في سنك من الجيران ؟                                   |
|                       |  | هل من عادتك أن تتحدث مع من هم في سنك من جيرانك ؟                          |
|                       |  | هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون ؟                     |
|                       |  | هل تلعب مع أصدقائك من جيرانك ؟  |
|                       |  | هل يعيشون بالقرب من منزلك شبان يتصفون بأخلاق طيبة ؟                       |
|                       |  | هل معظم جيرانك من النوع المحبوب ؟   |
|                       |  | هل يوجد من جيرانك من تحاول أن تتجنبهم ؟                                   |
|                       |  | هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران ؟   |
|                       |  | هل يوجد من جيرانك من تجد أن من الصعب عليك أن تحبهم ؟                      |
|                       |  | هل تقضي وقتا طيبا مع جيرانك ؟   |
|                       |  | هل يوجد عدد من الجيران الذين لا تهتم زيارتهم ؟                            |
|                       |  | هل من الضروري أن تكون لطيفا مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك ؟             |
|                       |  | هل يوجد من جيرانك من يسببون المضايقة لدرجة أنك تحب أن تسيء إليهم ؟        |
|                       |  | هل تحب معظم من سنك من الجيران ؟   |
|                       |  | هل تشعر أن الحي الذي تعيش فيه لا يعجبك ؟                                  |

## ملخص

تم اختيار عنوان للدراسة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وتوافقهم النفسي الاجتماعي، وكان من بين فرضيات الدراسة أن هناك علاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وتوافقهم النفسي الاجتماعي وقد اخترنا العينة عشوائية وقد قمنا بلختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وكانت نسبتها 20 % من مجتمع الدراسة أما فيما يخص الأداة المستخدمة فهي مقياس لئينون ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي

**الكلمات المفتاحية:** الاتجاهات النفسية، النشاط البدني والرياضي، التوافق النفسي الاجتماعي، المراهقة

## Abstract

A title was chosen for the study, the psychological attitudes towards the practice of physical sport activity and its relationship with the psychosocial compatibility of high school students, and the study aims to identify a relationship between the attitudes of secondary school students towards the practice of physical sport activity and their psychosocial compatibility, and among the hypotheses of the study was that there is a relationship between Attitudes of high school students towards the practice of physical sport activity and their psychosocial compatibility. We chose the random sample and we selected it by stratified random method, and its Sabbath was 20% of the study population. As for the tool used, it is the entity scale and the psychological and social compatibility scale