

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر- بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية والرياضية

الموضوع:

**التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة
التربية البدنية و الرياضية و تأثيره على التحصيل
الدراسي**

دراسة ميدانية في متوسطات مدينة بسكرة

إشراف الأستاذ(ة):

- بوعروري جعفر

إعداد الطالبة:

- بن سعيد عفاف

السنة الجامعية 2012/2011

كلمة شكر

عملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لانجاز هذا البحث

يسعنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في انجاز هذا العمل سواء من

قريب أو من بعيد ونخص بالذكر الأستاذ " بوعروري جعفر " المشرف على بحثنا فلم

يخل بتوجيهاته ونصائحه علينا ، ولم يتوانى في تقديم آرائه الصائبة لنا حتى تم انجاز

هذا البحث

وكذا الأستاذة " خينش دليلة " التي ساعدتنا كثيرا في بحثنا

وتحياتنا إلى كل الأساتذة وطلبة و عمال قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة

بسكرة

" ولله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه "

الإهداء

بسم الله أبدأ كلامي ... الذي بفضلته وصلت
لمقامي هذا الحمد و الشكر على ما أتاني نهدي هذا
العمل إلى الوالدة الغالية و العزيزة على قلبي أطال الله
في عمرها، كل أفراد أسرتي الإخوة و الأخوات تمنياتي
لهم بالتوفيق و النجاح.

و إلى كل من تجمعننا به صلة الرحم والصدقة و
لم نأتي على ذكرهم إلى كل من ساندني و
شجعني من قريب و بعيد.

بن سعيد عفاف

الإنسان مخلوق اجتماعي، أُعطي القدرة على التعامل مع الظروف المختلفة، والاستجابة لمستجدات الحياة، وما تحفل به من متغيرات اجتماعية وطبيعية. وتسمى مثل هذه الاستجابة والتعامل مع الظروف المختلفة عملية التكيف الاجتماعي و الذي يتمثل في التحرر من الميول المضادة للمجتمع و التمتع بعلاقات ايجابية سواء داخل الأسرة أو في البيئة المدرسية بالإضافة على امتلاك مهارات اجتماعية مختلفة.

الإنسان مهما كان طفلاً، مراهقاً، راشداً أو شيخاً يسعى دائماً إلى القدرة على تحقيق ذاته و مكانته في المجتمع واتخاذ قراراته لكن تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي يسعى فيها على تحقيق أكبر مستوى من التوافق مع التغيرات الجسمية و التوقعات الاجتماعية و الدراسية، لذلك فإن التكيف الاجتماعي للتلميذ البدن يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله و تعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، حيث تعتبر هذه الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الأسرة أين يقضي المراهق جزءاً كبيراً من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة، التربية و التعليم الذي يعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك، فسوء التكيف الاجتماعي يظهر من خلال سوء العلاقة مع الزملاء، المدرسين و الإدارة و ذلك من خلال السلوكات كتمارس العنف و فقدان الثقة ثم الانعزال عن الزملاء و بعدها الغياب المستمر لعدم قدرته على مواجهته للبيئة التي هو فيها بسبب شكله وبالتالي انخفاض التحصيل الدراسي لديه.

ولذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار الظروف النفسية و الاجتماعية للتلميذ البدن بما فيها التكيف الاجتماعي الذي له أهمية في تحديد المسار الدراسي للمراهق البدن. و لذلك نسعى في الدراسة الحالية إلى إبراز أهمية التكيف الاجتماعي للتلميذ البدن و مدى تأثيره على التحصيل الدراسي في المرحلة المتوسطة، و استجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم البحث على النحو التالي:

-الجانب التمهيدي: خصصناه للإطار العام لإشكالية البحث بتحديد إشكالية البحث ووضع الفرضيات التي عملنا على التحقق منها، إضافة إلى أهمية و أهداف البحث و الإشارة إلى مفاهيم و ذكر بعض الدراسات السابقة

-الجانب النظري: هو الإطار النظري لمتغيرات الدراسة و يتضمن أربع فصول وهي:

الفصل الأول: و قد خصصناه حول مصطلح التكيف الاجتماعي حيث تطرقنا إلى تعريف التكيف الاجتماعي كما أشرنا إلى خصائص التكيف الاجتماعي و محدداته، مجالاته، مؤشرات، أساليبه و معايير و مختلف النظريات التي فسرت التكيف الاجتماعي، العوامل التي تعوق التكيف الاجتماعي و العوامل الأساسية في إحداثه و في الأخير مراحل التكيف الاجتماعي عند المراهق.

الفصل الثاني: تحدثنا في هذا الفصل عن البدانة و العناصر التي تطرقنا إليها هي كالتالي: تعريف البدانة، أسبابها علاجها، أمراضها، الأسس الأولية للوقاية من البدانة، دور الرياضة في التقليل من البدانة و في الأخير كيفية قياس البدانة.



الفصل الثالث: تطرقنا فيه لمرحلة المراهقة المبكرة من خلال عرض التعريف، التحديد الزمني للمرحلة، خصائصها أهمية دراسة هذه المرحلة، أخطاها، أزمة المراهق، القلق عند المراهق، القواعد و التوجيهات العامة في التعامل مع المراهق، أهمية النشاط البدني بالنسبة للمراهق، تأثير النشاط البدني و حصة التربية البدنية في انفعالات و شخصية المراهق و العنصر الأخير العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة.

الفصل الرابع: هذا الفصل مقسم إلى مبحثين، المبحث الأول تحدث عن حصة التربية البدنية و الرياضية و تناول العناصر التالية: مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية، أهمية و ماهية حصة التربية البدنية و الرياضية، مهام درس التربية البدنية، تنظيم تعلم درس التربية البدنية.

أما المبحث الثاني كان تحت عنوان التحصيل الدراسي و تطرقنا فيه إلى تعريف التحصيل الدراسي، العلاقة بين ممارسة التربية البدنية و الرياضية و النتائج الدراسية، أنواع التحصيل الدراسي، أهدافه، كيفية قياسه، العوامل المؤثرة فيه، علاقة التربية البدنية بالتحصيل الدراسي لدى المراهق و في الأخير صعوبات التحصيل الدراسي.

الجانب التطبيقي: هو الإطار الميداني للبحث و يتضمن فصلين هما:

الفصل الخامس: خصصناه للإجراءات المنهجية للبحث و يتضمن عرض الدراسة الاستطلاعية. الدراسة الأساسية و قمنا فيها بعرض منهج البحث، تحديد عينة البحث و خصائصها، المجال المكاني والزمني مجتمع البحث، تقديم الأدوات المعتمدة لجمع البيانات و أخيرا الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل السادس: و تم فيه عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بمتغيرات الدراسة و التي توصلنا إليها من خلال المرور بالمعالجة الإحصائية و مناقشة هذه النتائج و في الأخير قمنا بعرض الاستنتاج العام، تقديم اقتراحات و توصيات في الأخير عرضنا خلاصة البحث و ذكر قائمة المراجع و الملاحق.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية البحث:

إن كل كائن حي إنساني يعيش في مجتمع، و تحدث داخل إطاره عمليات من التأثير و التأثير المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع، و يحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم و القوانين و التقاليد و العادات و القيم التي يخضعون لها ، للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا و اجتماعيا.

و البيئة التي يعيش فيها الفرد تؤثر في بناءه لشخصيته كما تؤثر في علاقاته الاجتماعية مع الأفراد الآخرين ، و البيئة المدرسية بالتحديد وما تحتويه من متغيرات عدة تكون سببا في توجيه التلاميذ عامة و التلاميذ البدناء خاصة في مجالات عدة منها المجال الرياضي و تهيؤه لاكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعده في تكوين شخصيته لحياة الجماعة و اعتماده على سلوكيات مناسبة من خلال التفاعل الاجتماعي مع أقرانه. و تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية نظاما تربويا أكاديميا يسعى من خلاله إلى تحقيق أهداف من خلال الأنشطة الرياضية التي تحتويها الحصة التي تتيح للتلاميذ فرصة التكيف الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية الايجابية، في أهم مرحلة يعيشها الفرد ألا وهي المراهقة المتميزة بخصوصيتها من حيث النمو بأشكاله المورفولوجي و الاجتماعي و الفيزيولوجي و النفسي و التغيرات التي تطرأ عليه مما يكون هناك تذبذب في تحصيله الدراسي، و كل ما كتب أعلاه هو مقدمة لطرح إشكالية البحث في التساؤل الآتي:

➤ هل يؤثر التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي؟

و منه نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

1) هل يؤثر التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية والرياضية إيجابيا على التحصيل الدراسي؟

2) هل يؤثر عدم التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية والرياضية سلبيا على التحصيل الدراسي؟

2. فرضيات البحث:

1_2_1 الفرضية العامة:

يؤثر التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية على التحصيل الدراسي.

2_2 الفرضيات الجزئية:

- يؤثر التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية إيجابيا على التحصيل الدراسي.

- يؤثر عدم التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية سلبيا على التحصيل الدراسي.

3. أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يمكن أن تقدمه من شروح و توضيحات متعلقة بكيفية تكيف التلميذ البدن اجتماعيا مع زملائه و مدرسيه، باعتبار أن البدانة هي زيادة عن الوزن الطبيعي مما يؤثر سلبا على التلميذ و إحساسه بأنه مختلف عن زملائه و مدى صعوبة تكيفه اجتماعيا في مرحلة الدراسة المتوسطة (المراهقة) حيث أن هذه المرحلة تتميز بكونها بداية تكوين الشخصية، إذ أن لتطور الفرد الاجتماعي في مرحلة المراهقة أهمية خاصة إذ تعد فترة التغير البيولوجي و الاجتماعي مما يؤثر على علاقاته مع الجماعة و يمكن أيضا أن نضيف لأهمية بحثنا أو نحدده في عملية التكيف الاجتماعي و تأثيرها على التحصيل الدراسي للتلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية. وهذا ما يساعد على أن تكون نتائج الدراسة عبارة عن وثائق علمية لمعالجة بعض المشاكل الاجتماعية التي يواجهها المراهقين البدناء لا سيما خلال النشاط البدني و الرياضي أو حتى خارجه.

4. أهداف البحث:

من بين الأهداف الرئيسية لكل دراسة هو الوصول إلى نتائج، و في دراستنا نهدف إلى الكشف عن تأثير التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية على التحصيل الدراسي في فترة المراهقة و نسعى إلى:

* التعرف على المستوى البدني للتلاميذ البدناء في المرحلة المتوسطة خلال الأنشطة الرياضية المدرسية.

* رفع مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية.

* مدى رغبة التلاميذ البدناء في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

* محاولة إظهار مدى أهمية التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في تنمية الشخصية.

* معرفة المشاكل التي يواجهها التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية.

*الإشارة إلى ضرورة توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

-قلة الدراسات و البحوث العلمية حول هذا الموضوع.

-الأهمية الكبرى التي تكتسيها هذه الدراسة كونها تعالج ظاهرة مهمة تهدد المجتمع.

-المساهمة في الحد من هذه الظاهرة.

-الرغبة في إفادة الآخرين بهذه الدراسة.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة (رءوف 1974)

(دراسة تجريبية لبناء مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية في بغداد)

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية في بغداد.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (110) طالب وطالبة كتجربة استطلاعية أولى موزعين على عدد من المدارس المتوسطة والثانوية . أما عينة التجربة الاستطلاعية الثانية فقد بلغ عددها (216) طالب وطالبة أما عينة البناء فقد بلغت 444 طالباً

أداة الدراسة: تم استخدام مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي الذي تم بناءه من قبل الباحث أداة لجمع البيانات.

الدراسة الثانية: دراسة (عبدا لله 1978)

(بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لطلبة المرحلة الإعدادية)

هدف الدراسة :

- بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لطلبة المرحلة الإعدادية لمركز مدينة الموصل .

- استخدام المقياس لاختبار صحة الفرضيات .

عينة الدراسة: شملت عينة البحث 240 طالب وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية موزعين على الصفوف الثلاثة الرابع والخامس والسادس الإعدادي في مركز مدينة بغداد .

أداة الدراسة : تم استخدام مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي المعد من قبل الباحث

الدراسة الثالثة: دراسة (حسين 1980)

(علاقة تأنيث التعليم بالتكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المدارس المتوسطة)

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن ملائمة تأنيث التعليم بالتكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المدارس المتوسطة وذلك بالإجابة عن الأسئلة الآتية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الاجتماعي المدرسي بين طلاب التجريبية التي هيئتها التدريسية من الإناث وطلاب المدارس الإعدادية التي هيئتها التدريسية من الذكور .

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة (2252) طالباً يمثلون طلاب المدارس المتوسطة التجريبية والاعتيادية موزعين على الصفوف الثلاثة (الأول ، الثاني ، الثالث) واختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية واختصر البحث على مدينة بغداد فقط .

أداة البحث : تم استخدام مقياس من التكيف الاجتماعي المدرسي والمعد من قبل السيد طارق محمود رمزي

الدراسة الرابعة: دراسة (حسن 1981)

(بناء مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية)

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لتلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي.

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة (940) تلميذ وتلميذة اختيرت بالطريقة العشوائية وموزعة على الصفوف الخامس والسادس الابتدائي .

أداة الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس معد من قبلها .

الدراسة الخامسة: دراسة (إبراهيم وجنان 1993)

(بناء مقياس للتكيف الأكاديمي لطلبة الصفوف الأولى في جامعة الموصل)

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتكيف الأكاديمي لطلبة الصفوف الأولى المحدد في جامعة الموصل . للعام الدراسي 1991-1992.

عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة العشوائية (415) طالب وطالبة مثلت الاختصاصات المختلفة .

أداة الدراسة : تم استخدام مقياس التكيف الأكاديمي المعد من قبل الباحثان

الدراسة السادسة: دراسة (المنيزل وسعاد 1995)

(موقع الضبط والتكيف الاجتماعي المدرسي دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين تحصيلياً والعاديين)

هدف الدراسة :التعرف إلى الفروق في موقع الضبط والتكيف الاجتماعي المدرسي بين الطلبة المتفوقين تحصيلياً والعاديين في الصف العاشر.

عينة الدراسة :تألفت عينة الدراسة من (309) طالب وطالبة اقتصرت على عينة الطلبة المتفوقين تحصيلياً والطلبة العاديين في الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في منطقة عمان الكبرى للعام الدراسي 1992-1993.

أداة الدراسة :استخدم الباحث مقياسين لجمع البيانات هما مقياس (روتر) المطور والمعدل للبيئة الأردنية لقياس موقع الضبط .

ومقياس فيصل نواف عبد الله لقياس التكيف الاجتماعي المدرسي والذي تم تعديله لقياس البيئة الأردنية.

الدراسة السابعة: دراسة (ناصر ونعيم 1998)

(تكيف الطلبة الوافدين إلى الجامعات الأردنية مع ثقافة المجتمع الأردني في النواحي الأكاديمية والاجتماعية والثقافية والشخصية)

هدف الدراسة :معرفة درجة تكيف الطلبة الوافدين إلى الجامعات الأردنية مع أسلوب حياة المجتمع الأردني وثقافته للعام الدراسي 1995-1996.

عينة الدراسة :بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (209) طالب وطالبة في الوافدين مثلوا (20) دولة عربية وأجنبية.

أداة الدراسة :استخدمت في هذه الدراسة المقابلة الشخصية واستبانته خاصة أعدت للطلبة الوافدين تحتوي أنماط و سلوكيات المجتمع الأردني وثقافته وقسمت الإستبانته إلى قسمين الأول يضم اسم القطر الذي ينتمي إليه والتخصص الدراسي وعدد السنوات التي قضاها في الأردن والحالة الاجتماعية .

أما القسم الثاني احتوت على عدة محاور وتضم المحور الأكاديمي والاجتماعي والثقافي والشخصي.

الدراسة الثامنة: دراسة (الكبيسي 1977)

(دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الطلاب المنتمين وغير المنتمين الى منظمات الشباب)

هدفت الدراسة الى معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين المنتمية وغير المنتمية الى منظمات الشباب للمستويات الاقتصادية والاجتماعية للمناطق التي ينتمي اليها افراد العينة .

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة اذ تم اختبار المجموعة الأولى من طلاب الصف الأول المتوسط المنتمين الى منظمات الشباب والثانية من الطلاب غير المنتمين الى تلك المنظمات ومن نفس مناطق ومدارس أفراد العينة التجريبية .

أداة الدراسة: اعتمد الباحث مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي والمعد من طارق محمود رمزي .

الدراسة التاسعة: دراسة (يوسف 1983)

(دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ المتخرجين وغير المتخرجين من رياض الأطفال)

هدف الدراسة :

- دراسة اثر الالتحاق برياض الأطفال على التكيف الاجتماعي برياض الأطفال.
 - مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ المتخرجين وغير المتخرجين من رياض الأطفال .
- عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة على تلاميذ بعض المدارس الابتدائية المختلطة في مدينة بغداد الرصافة / الكرخ للعام الدراسي 1982-1983 والبالغ عددها 174 طالب وطالبة ضمن المجموعة التجريبية و (174) طالب وطالبة ضمن المجموعة الضابطة .

أداة الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس التكيف الاجتماعي المعد من قبل نواف عبد الله .

الدراسة العاشرة: دراسة (الكيسي 1988)

(قياس التكيف الاجتماعي الشخصي لدى الأحداث الجانحين وعلاقته بالمعاملة الوالدية)

هدفت الدراسة :

- بناء مقياس للتكيف الشخصي والاجتماعي للفتيان الذكور الأسوياء .
 - قياس التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الأحداث الجانحين .
 - التعرف إلى أساليب المعاملة الوالدية التي يتعرض لها الأحداث الجانحين .
 - الكشف عن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والتكيف الاجتماعي .
- عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة على عينة بناء وعينة تطبيق في مدينة بغداد جانبي الكرخ والرصافة للعام الدراسي 87-1988 على طلاب المدارس الثانوية الذكور موزعين على ست ثانويات وقد شملت عينة البناء على 450 طالباً .

اداة الدراسة: تم استخدام مقياس التكيف الشخصي والاجتماعي الذي عدده الباحث .

الدراسة الحادية عشر:

- دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و تأثيره على التحصيل الدراسي.(دراسة ميدانية في مدينة باتنة).عام 2007-2008.

*من إعداد الطلبة :

- شافعة بدر الدين.

- بلقاسمي طارق.

- عالية حمزة.

*الفرضيات:1- الفرضية العامة:

-أسلوب وشخصية الأستاذ تؤثر تأثيرا ايجابيا على ممارسة النشاط البدني الرياضي.

-الرياضات الجماعية هي الانجح في تحقيق الاستقرار النفسي لدى التلاميذ

- الاستقرار النفسي داخل النشاط الرياضي يؤثر ايجابيا على التحصيل الدراسي.

*الاستنتاجات:

- النشاط البدني يعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تلائم سن التلميذ.

- النشاط البدني يؤثر على إمكانيات التلميذ وتحصيله الدراسي .

- وجود تفاوت في درجة التحصيل الدراسي بين التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية داخل المؤسسة .

- ضرورة النشاط البدني والرياضي و أهميته بالنسبة للمراهقة .

- اثر النشاط البدني الرياضي في التحصيل الدراسي بحيث ينمي الصفات العقلية والانفعالية والنفسية الاجتماعية

والجسمية من التركيز الجيد.و سرعة الاستجابة و الاستيعاب.

- شخصية الأستاذ تلعب دورا هام في حصة التربية البدنية الرياضية كم انه يؤثر على النشاط البدني الرياضي

حيث يؤثر على الاستقرار النفسي للتلميذ وهذا الأخير يؤثر على التحصيل الدراسي.

5-2 تحليل الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي تم ذكرها يلحظ القارئ أن هناك نقاط عدة و نود أن نشير إلى هذه النقاط من خلال أن هذه الدراسات استخدمت مقاييس خاصة بالتكيف الاجتماعي على عينات مختلفة منها ما كان بأعمار صغيرة ومنها ما كان بأعمار كبيرة ومنها ما كان من الطلبة ومنها من غير الطلبة .

وهدفت هذه الدراسات إلى التعريف بخصائص هذه العينات في التكيف الاجتماعي باستخدام مقاييس جاهزة أو قامت هي ببناء هذه المقاييس فضلا عن ذلك فان معظم هذه الدراسات قارنت بين عينتين من نفس المجتمع ولكن لكل عينة خاصية معينة.

أما المعالجات الإحصائية متشابهة في معظم هذه الدراسات للحاجة الموحدة لها في هذه المعالجات.

وأود أن أشير أيضا إلى انه قد تم الاستفادة من إجراءات هذه الدراسات ومقاييسها المستخدمة في الدراسة التي شملت البناء والتطبيق وما يميز هذه الدراسة هو خصائص العينة المستخدمة والتي كانت من التلاميذ البدناء وهي الدراسة الأولى على حد علمي في الجزائر على اقل تقدير .

7. المفاهيم و المصطلحات:

1-1 التكيف Adaptation يعرف التكيف في اللغة بمعنى التآلف والتقارب واجتماع الكلمة فهي نقيض التحالف والتنافر والتصادم.¹

-اصطلاحا:

وعرفه **Gordon** بأنه محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع البيئة.²

ويعرف أيضا هو عملية يصبح الفرد فيها أكثر تلاءما مع ظروف عملة أو تعلمه.³

وعرفه **Carrett** . بأنه العلاقات بين رغبات الفرد وحاجاته وبيئته.⁴

أما عاقل فعرفه بأنه العلاقات التي تحدث بين الفرد ومحيطه من خلال إرضاء دوافعه وحوافزه.⁵

1- فهمي مصطفى، الصحة النفسية ، مطبعة الموني ، المؤسسة السعودية ، مصر ، ط2، 1987 ، ص68

2- Gordon, H.E, Psychology and Life New York Social Science, 1963, p10

3- James Drever, A Dictionary of Psychology Penguin Reference Book, 1965, p10

4- Carrett, H. E, psychology and life, New York social science press, 1970, p121

5- عاقل فاخر، علم النفس ، دار العلم للملايين ، ج2، 1966، ص71.

أما زيدان فعرفة بأنه تلك العملية الديناميكية المستمرة والتي يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة وبناء علاقات مرضية بينه وبين البيئة.¹

- التعريف الإجرائي:

انسجام الفرد مع نفسه ومع البيئة وبناء علاقات مرضية بينه وبين المحيطين به .

1-2 التكيف الاجتماعي: Social adaptation عرفه عبد الله عن Good بأنه العملية التي يحاول

بها الفرد صيانة أمنه وراحته ومنزلته وتوجهاته المبدعة في مواجهة أي تغيير في الظروف المحيطة به وملائمة تلك البيئة للحالة أو الظروف من خلال هذه الجهود.²

ويعرف: هو القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي.³

ويعرف بأنه قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية ومرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس.⁴

ويعرف أيضاً: هو قدرة الأفراد والجماعات على أن يكتفوا سلوكهم لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير وتبعاً لهذا يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم وتقاليدهم عن طريق تقييم جديد.⁵

2- البدانة:

1-2 اصطلاحاً: يعرف مرض البدانة بأنه هو زيادة نسبة دهون أكثر من 30 % من وزن الجسم الكلي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم.⁶

البدانة تعني وجود الكثير من الدهون أو ما يسمى النسيج أشحمي في جسم التلميذ و يكون التلميذ بديننا إذا كان وزنه أكثر من 20 % زيادة عن الوزن المثالي من اجل صبي أو فتاه من العمر والطول نفسه.

1 -حسين ابتسام عبد الكريم: بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، 1981، ص10

2-عبد الله فيصل نواف: بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لطلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بغداد، 1978، ص10

3- الشيخ يوسف محمود، عبد السلام عبد الغفار محمد: سيكولوجية الطفل غير العادي والتربية الخاصة، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1966، ص203

4 -الجنابي مجي: دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الذين التحقوا برياض الأطفال والذين لم يلتحقوا برياض الأطفال، مجلة التربية والعلم العدد (6) لسنة (1988)، كلية التربية، جامعة الموصل، 1985، 428

5-العنزي فريح عود: علم نفس الشخصية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1، 1998، ص187

6-Katherine M, Excess Deaths Associated with Overweight, Underweight and Obesity.

3- حصّة التربية البدنية و الرياضية:

3-1 اصطلاحا: و هي فترة قصيرة "محددة بالزمن" تركز لتعليم و تدريس الأنشطة الرياضية و الحركية ، و قد نبتت هذه الأنشطة الرياضية منذ نشأة الإنسان و الذي كانت من طبيعته : المشي، الجري، التسلق، الدحرجة... و لقد ساعدت الأبعاد الطبيعية الثلاثة للإنسان في تعلم جل الأنشطة و الحركات الرياضية كالبعد البيولوجي و البعد النفسي بالإضافة إلى البعد الاجتماعي و التي ساعدته منذ القدم في تحسين مستوى تعلمه.¹

4- تعريف المراهقة :

4-1 لغويا تعني : " في اللغة العربية الاقتراب من الحلم أو الدنو من الحلم فنقول رهق الغلام أي قرب الحلم أو بلغ ، حد الرجل أي أن المراهق هو الفتى الذي قرب الحلم ، وكلمة مراهقة تعني كذلك الطغيان و الزيادة ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق وهذا المعنى اللغوي لا يختلف كثيرا عن المعنى العلمي السيكولوجي للمراهقة ".²

4-2 أما اصطلاحا : " فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد الغير ناضج جسميا وعقليا وانفعاليا في مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة ".³

وبهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد عملية بيولوجية وحيوية عضوية في بدايتها ، وظاهرة اجتماعية في نهايتها ومن جهة أخرى تطلق كلمة مراهقة ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي، العقلي الانفعالي و الاجتماعي ، وهي الفترة التي تستغرق في سنة أو سنتين قبل البلوغ الجنسي أو الاحتلام.

يعرفها أرسطو منذ ما يزيد عن ثلاثة قرون قبل الميلاد على أنها (غلبة الهوى عن الأمر والانحراف نحو الأهواء و الصراعات).

ستانالي هول (هي مجال زمني يؤدي بالكفاءة النفسية إلى النضج الاجتماعي للقدرات)⁴.

4-3 التعريف الإجرائي: المراهقة هي فترة زمنية من حياة الإنسان تمتد ما بين الطفولة المتأخرة إلى بداية سن الرشد، تتميز بوجود مجموعة من التغيرات الجسمية،العقلية ، الانفعالية و الاجتماعية ، أما في دراستنا المراهقة هي تلك المرحلة التي تبدأ من الحادية عشر (11) و تمتد حتى الرابعة عشر(14) و تمثل المراهقة المبكرة و هي فترة تمثل السنة الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة متوسط.

1- عبد الحميد شرف، برامج في التربية الرياضية في النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين ، مركز الكتاب في النشر، ط2، القاهرة ، 2002 ، ص41

2- نصر الدين البراوي ، مجلة تكوين التربية ، العدد الثالث ، 1973-1974 ، ص 121-139.

3- البيهي السيد فؤاد، الأسس التقنية للنمو ، دار الفكر العربي ، بيروت ، 1975 ، ص 157.

1- محمد فهدى : علم النفس و الطفولة و المراهقة، دار مصر للطباعة والنشر، 1974، ص 127

5- تعريف التحصيل الدراسي:

هو مستوى محدد من الانجاز أو البراعة في العمل المدرسي ، يقاس من قبل المعلمين أو بالاختبارات المقررة.

الفصل الأول

التكيف الاجتماعي

تمهيد:

الإنسان كائن حي يحمل معه عددا من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى لإشباعها ، ذلك أن سواء الإنسان مرتبط بالإشباع المتوازن لهذه الحاجات ، وهو ما يؤدي إلى تحقيق التكيف مع النفس ومع المجتمع ، أي التوازن بين شخصه ومجتمعه وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى التكيف من حيث نشأته وطبيعته وأبعاده ثم أساليب التكيف ومعاييرها ، مع التطرق إلى الأطر النظرية المفسرة للتكيف .

1- تعريف التكيف الاجتماعي:

إن التكيف الاجتماعي مفهوم مستمد أساساً من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلس دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء (1859) و يشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من اجل البقاء . ووفقاً لهذا المفهوم يمكن أن يوصف سلوك الإنسان بكونه ردود أفعال للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيرها من عناصر البيئة الطبيعية ومتغيرات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان من أفراد وجماعات.¹

"أن لكلمة التكيف **Adaptation** في الواقع أكثر من معنى واحد يظهر في حياتنا اليومية وفي مناسبات مختلفة وميادين متنوعة منها تكيف أعضاء الجسم مع الشروط الطبيعية المحيطة. وتكيف الفرد مع البيئة الاجتماعية الجديدة التي يأتي إليها. " وتكيف الطالب مع الحياة المدرسية أو الحياة الجامعية.²

"إن علم النفس يعد هذه الظاهرة تلك الطريقة أو العملية الديناميكية التي يهدف بها الشخص إلى أن يعدل في سلوكه ليكون أكثر تكيفاً بينه وبين نفسه من ناحية وبينه وبين البيئة التي يعيش فيها من ناحية أخرى وبهذه الطريقة أو العملية يستطيع الفرد من تكوين علاقات مرضية وجيدة مع البيئة التي يعيش فيها المتمثلة بالأسرة أو المدرسة وعائلة الذي يحيط به".³

وبهذه العملية المستمرة والتي يهدف بها الشخص تكوين العلاقات المرضية بينه وبين البيئة التي يعيش فيها محاولة منه إحداث نوع من التوازن بينه وبين البيئة المادية والاجتماعية عن طريق الامتثال لها أو التحكم فيها بما يناسب المواقف الجديدة.⁴

البيئة هنا عبارة عن المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان بأفراده وعاداته والقوانين التي تنظم الأفراد وعلاقاتهم بعضهم ببعض أن كل إنسان منا ينتمي إلى أسرته يعيش بين أعضائها وكل منا ينتمي إلى وطن معين و إلى مجتمع معين يعيش بين أفرادها ويرتبط معهم بعلاقات اجتماعية واقتصادية وروحية وثقافية مختلفة.⁵

1- فهمي مصطفى: الصحة النفسية ، مطبعة الموني ، المؤسسة السعودية ، مصر ، ط 2 ، 1987، ص 23

2- القمش مصطفى وآخرون : القياس والتقويم في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ، ط 2000، ص 1، ص 38

3- مجلة التربية القطرية: اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، عدد 64-67، 1984، ص 63

4- حسين قاسم حسن: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان، الأردن ، ط 1998، ص 1، ص 272

5- الخولي وليم: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف ، مصر، 1976، ص 20 - 21

وهذا المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان كونه لا يستطيع أن يعيش في فراغ إذ تحدث داخل إطار هذا المجتمع 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 والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسياً واجتماعياً . وتعرف هذه العملية في مجال علم النفس الاجتماعي باسم " عملية التطبيع الاجتماعي " أن التطبيع الاجتماعي يتم داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية لان الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ من اكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع على الوجه الذي يحقق للفرد قدراً من التكيف الشخصي والاجتماعي من خلال الالتزام بأخلاقيات المجتمع النابعة من تراثه الروحي والديني والتاريخي . والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي والتي هي مجموعة من القواعد والنظم التي تضبط علاقات الفرد بالجماعة. إن نمو قدرة الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي على الضبط الاجتماعي هو أشبه بالرقيب Censor الذي يعظم حياة الفرد الاجتماعية والنفسية داخل إطار العلاقات الاجتماعية.¹

وكثيراً ما تستعمل كلمة التكيف في علم الاجتماع حيث دراسة تكون الجماعات والزمر وعلاقات الأفراد مع الجماعة أو علاقات الجماعات الصغيرة مع بعضها أو مع الجماعة الكبيرة وهذه العلاقات تكون علاقات قبول الأفراد والجماعات فقبول الراضي أو قبول الخاضع وما تشير به الجماعة الكبيرة هو عملية تكيف كذلك قبول الطفل تدريجياً ما يطلب إليه في البيت والمدرسة هو عملية تكيف.²

2- خصائص التكيف الاجتماعي:

عندما نتحدث عن التكيف الاجتماعي لا بد لنا أن نتعرض للخصائص و منها:

أ- **الدينامية:** أي الاستمرارية و ذلك لأن ظروف البيئة المتغيرة باستمرار فما أن بتكيف الإنسان مع هذا التغير الجديد. و كذلك فإنه الحاجة الآن أصبحت تختلف عن السابق لأن التحضر عجل و عقد الحياة بتغيرها و الظروف الاقتصادية الثقافية تساعد على التغير سواء على مستوى الفرد أو الجماعة, فالطالب عندما يأتي على بيئة جديدة بنظامها و مجتمعاها على ما اعتمد عليه في جميع مراحل حياته سواء كان الطالب من بيئة معينة أو

1- فهمي مصطفى : نفس المرجع السابق، ص 23-24

2- القمش مصطفى وآخرون: نفس المرجع السابق، ص 39

هجرة أو حتى مدينة مما يتطلب منه أن يعيد تكيفه مع هذه الحياة الجديدة بما تشمله من قيم و عادات و تقاليد و تضع عليهم أعباء في محاولة التكيف هذه.

ب- **المعيارية:** و تعني أن التكيف له قيم معينة و له مفهوم معياري و يرى العلماء على أن معيار التكيف

متعلق بمقياس القدرة على التكيف مع الظروف العديدة التي تواجه الفرد أو الجماعة.

ت- **النسبية:** أي أن التكيف و سوء التكيف تختلف باختلاف الثقافات السائدة في المجتمع أي أن ما يسمى

تكيف في مجتمع ما قد لا يكون تكيف في مجتمع آخر وأن كل مجتمع يرى أن العادات و التقاليد و القيم

السائدة فيه و طريقة حياتهم هي الطريقة الصحيحة و أن طريقة غيرهم هي الخطأ لذا فإننا نحكم على أن

السلوك مناسب أو غير مناسب حسب ربطه بثقافة و زمن معين.¹

3- محددات التكيف:

هناك عدة أمور تحدد مفهوم التكيف و هي كما يراها البيومي² (1998):

1. **المحددات البيولوجية (الطبيعية):** و هي ما يرثه الفرد من البنية الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التي تحدد

إمكانيات الفرد و قدراته. و تتصل بهذا المحدد الحاجات البيولوجية المتمثلة في:

أ- الحاجة إلى الطعام و الماء و الأكسجين و النوم

ب- الحاجة لبقاء النوع.

ت- الإحساس و الحركة.

ث- تحقيق السلامة.

ذلك أن هذه الحاجات هي التي تولد الدافعية اللازمة للسلوك الإنساني.

2. **المحددات الثقافية:** و هي تلك التي تسمح للفرد بأن يحقق التكيف، و تتمثل في:

أ- بناء الأسرة.

ب- التربية المدرسية.

ت- النظام الاجتماعي.

ث- الولاء الاجتماعي و الشعور بالانتماء.

ج- الظروف الاقتصادية و الاجتماعية.

1- عمر إبراهيم السيف: لتكيف في البيئة العسكرية و علاقته بالتحصيل الدراسي، ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، المملكة العربية

السعودية، 1426_1427، ص16

2- فهمي مصطفى: التكيف النفسي، مكتبة مصر، دار مصر للطباعة، د س، ص23

ح- الدين و العقيدة.

و ترتبط هذه المكونات بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد و على العموم ، فإن التكيف مفهوم تطوري تتنوع استجاباته مع مستوى طموح الفرد ، حيث سعيه للتكيف لاستمرار الحياة. أما الصعوبات و العراقيل التي تعيق هذه العملية فيطلق عليها (الضغوط الحياتية) أو (معيقات التكيف)، و هي تمثل مصدر خطر و تهديد للفرد، و من هنا يتوجب على الفرد مقاومة هذه الضغوط لإزالتها و التغلب عليها، فإذا ما تحقق النجاح بالأخص في مرحلة _حدث التكيف المنشود ، و إذا ما فشل فانه يواجه المتاعب التي تؤدي به إلى سوء التكيف المراهقة.

و لقد لخص (الأسمري 1418 هـ ، ص29) أسباب الحلل بصورة إجمالية في التالي:¹

* الأسباب الاجتماعية و البيئية:

أ_ سلبية التنشئة الاجتماعية للفرد.

ب_ ظروف المعيشة القاسية.

ج_ الضغوط الواقعة على الطفل داخل المنزل.

د_ التفكك العائلي في الأسرة و الناجم عن كثرة المشاحنات مما يؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي في نفس الفرد.

* إهمال مطالب النمو و التعبير عن الذات و اختيار الرفاق و الانتماء والحصول على النجاح.

* الإعاقة و المرض العضوي حيث ردة الفعل تكون انفعالية خارجية أو سلوكية.

* التأخر الدراسي و يتجلى سوء التكيف في عدة اضطرابات وانحرافات واضحة على الطالب، مثل:

_ مجموعة من الاضطرابات المتصلة بعملية الإخراج و التغذيةية .

_ مجموعة من الانحرافات السلوكية.

1- عمر إبراهيم السيف: مرجع سابق، ص18

1_ اضطرابات النوم.¹

4_ مجالات التكيف الاجتماعي:

التكيف الدراسي : و يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها ، و التواءم بين المعلم و المتعلم ، بما يهيئ للأخير ظروفًا أفضل للنمو السوي ؛ معرفيًا و انفعاليًا و اجتماعيًا ، مع علاج ما ينجم في مجال الدراسة من مشكلات كالتخلف الدراسي و الغياب و التسرب ، هذا فضلًا عن علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض الطلاب .²

و يمثل التكيف مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا لدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية و يرغبهم في المدرسة و يساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم و معلمهم من ناحية أخرى، بل و يجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة و جذابة.³

التكيف المهني : يشمل الرضا عن العمل و الرضا عن المهنة أو إرضاء للآخرين ، و يشتمل على اختيار مناسب للمهنة عملا و تدريبا و الدخول فيها و الصلاحية إليها و الانجاز و التقدم فيها.⁴

و كذا العلاقات الطيبة مع الرؤساء و الزملاء و التغلب على المشكلات و لا ينبغي أن نفهم أن التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة، و يعني أن التوافق المهني أيضا توافق الفرد مع بيئة العمل.⁵

و يشير الانسجام بين العامل و عمله أيا كان هذا العمل ، و يتحقق ذلك بعدة طرق ، أهمها ؛ حسن اختيار المهنة الملائمة ، و التدريب على أدائها بشكل جيد ، و تقبلها و رضا الفرد عنها و الاقتناع بها ، و محاولة الابتكار فيها ، مع علاقات إنسانية راضية و مرضية مع الزملاء و الرؤساء.⁶

1- التكيف الأسري: يعني السعادة الأسرية ويشمل الاستقرار الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة

وسلامة العلاقات بين الوالدين والتمتع بقضاء وقت الفراغ وسيادة الحب والثقة بينهم.⁷

1- فهمي مصطفى: دراسات في سيكولوجية التكيف ، مكتبة الخانجي ، المطبعة العربية الحديثة ، القاهرة، مصر، 1979، ص18

2- عبد الفتاح محمد دويدار: سيكولوجية النمو و الارتقاء، دار المعرفة العربية للعلوم، عمان، ط1، 2004، ص28

3- صبرة محمد علي: الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003، ص128

4- عبد الرحمان عيسوي: معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 2004، ص23

5- صبرة محمد علي: نفس المرجع السابق، ص127

6- عبد الفتاح محمد دويدار: نفس المرجع السابق، ص529

7- عبد الرحمان عبد المجيد: علم النفس التربوي و التوافق الاجتماعي، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، مصر، ط2، 1987، ص24

ويعني أن تسود المحبة بين أفراد الأسرة ، وأن ينظر الزوج وزوجه إلى العلاقات بينهما على أنها سكن ومودة ورحمة، وتقوم العلاقات بين أفراد الأسرة المتوافقة على الحب والاحترام والعون، وهذه العلاقات على ثلاثة محاور بين الزوجين، بين كل منهما والأبناء، بين الأبناء بعضهم وبعض، ويعتمد التكيف بين الزوجين على عدة عوامل من بينها:

1. حسن اختيار الزوج.

2. التقارب في الثقافة والتعليم والمستوى الاجتماعي.

3. كما يعتمد أيضا على التوافق الجنسي بين الزوجين.¹

4. التكيف الزوجي : ويشمل السعادة الزوجية والرضا الزوجي الذي يتمثل في :

1. الاختيار المناسب للزوج .

2 الاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها وممارستها

3 الحب المتبادل والإشباع الجنسي.

4. القدرة على حل المشكلات والاستقرار الزوجي.²

5. التكيف الترويحي:

يقوم التكيف الترويحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل ، والتصرف في الوقت بحرية ، وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته ويمارس فيه هواياته : رياضية كانت أم عقلية أو ترويحية ، ويتحقق بذلك الانسجام.³

6. التكيف الديني :الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب وأصحاب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية ويتحقق التكيف

1-عبد الفتاح محمد دويدار : نفس المرجع السابق،ص529

2-عبد الرحمان عبد المجيد: نفس المرجع السابق،ص23

3-عبد الحميد محمد الشاذلي:الواجبات المدرسية و التوافق النفسي،المكتبة الجامعية،الازارطة، الإسكندرية،2001،ص64

الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها ويرضي حاجة الإنسان إلى الأمن أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء تكيفه واضطربت نفسه وأصبح منبعاً للقلق.¹

7. التكيف الاقتصادي : إن التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سد القدرات الاقتصادية يحدث اضطراباً عميقاً في أساليب توافق الفرد ويلعب حداً لإشباع دوراً بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط إذا كان حد الإشباع عنده منخفضاً ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعاً.²

5_ خصائص التكيف الاجتماعي :

عندما نتحدث عن التكيف الاجتماعي لابد لنا أن نتعرض للخصائص ومنها:

1- الدينامية : أي الاستمرارية وذلك لأن ظروف البيئة متغيرة باستمرار ، فيما أن تكيف الإنسان مع هذه الظروف حتى تتغير هذه البيئة مما يتطلب منه إعادة تكيفه من جديد مع هذا التغير الجديد ، وكذلك فإن الحاجة الآن أصبحت تختلف عن السابق لأن التحضير عجل وعقد الحياة بتغيرها ، والظروف الاقتصادية الثقافية تساعد على التغير سواء مستوى الفرد أو الجماعة ، فالطالب عندما يأتي إلى بيئة عسكرية جديدة بنظامها ومجتمعها على ما اعتمد عليه في جميع مراحل حياته سواء كان الطالب من بيئة معينة أو هجرة أو حتى مدينة مما يتطلب منه أن يعيد تكيفه مع هذه الحياة الجديدة بما تشمله من قيم وعادات وتقاليد وتضع عليهم أعباء في محاولة التكيف هذه.³

2- المعيارية: وتعني أن التكيف له قيم معينة وله مفهوم معياري، ويرى العلماء على أن معيار التكيف مرتبط بقياس القدرة على التكيف مع الظروف التي تواجه الفرد أو الجماعة.

3- النسبية : فالتكيف وسوء التكيف يختلفان باختلاف الثقافة السائدة في المجتمع ، فما يعتبر تكيفاً في المجتمع ، قد يعتبر سوء تكيف في مجتمع آخر ، فكل مجتمع يرى أن العادات والقيم السائدة فيه هي الطريقة الصحيحة

1-صبرة محمد علي: نفس المرجع السابق، ص 129-130

2-عبد الحميد محمد الشاذلي: نفس المرجع السابق، ص 63

3- أبو طالب جابر: أنماط التكيف الأكاديمي لطلبة الكلية العربية بعمان، الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، 1979، ص 16

وطريقة غيرهم هي خاطئة وسيئة. فمثلا في البيئة العسكرية فإن الطالب العسكرية يتطلب منه أعمال يقوم بها اتجاه الرتب الأقدم خلاف الطالب في البيئة الجامعية مثل التحية العسكرية، والسرعة في تنفيذ الأوامر.¹

4. الوظيفة: بمعنى أن التكيف ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة.

6_ مؤشرات التكيف الاجتماعي:

التكيف عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، وتتخلص مظاهر التكيف الاجتماعي فيما يلي :

1. الالتزام بأخلاق المجتمع :

إن عملية التطبيق الاجتماعي للفرد لا بد أن تتضمن التزام الفرد بما في المجتمع من أخلاقيات مستمدة من الشرائع السماوية ، ومن تراثنا الممتد عبر عصور تاريخنا المجيد ، هذه الأخلاقيات تعتبر بمثابة معايير لضبط سلوك الفرد في ضوء هذه الأخلاقيات حتى لا يكون خارجا أو منحرفا عن نظام هذا المجتمع ويتعرض لعقاب المجتمع بقوانينه الوضعية التي سنهنا للحفاظ على الأخلاقيات ، وحينما يلتزم الفرد بهذه المجموعة من الأخلاقيات فإن هذا دليلا على توحد الفرد مع الجماعة ، ويؤدي إلى انتمائه إليها ويشعر في كنفها بالرضا والسعادة و الارتياح النفسي وهذه مشيرات تشير إلى التكيف والتأقلم.²

2- الامتثال بقواعد الضبط الاجتماعي :

كل مجتمع تنظمه مجموعة من القواعد والنظم التي تمثل نموذجة الثقافي المادي واللامادي ، والتي تؤدي إلى تنظيم علاقات الأفراد بعضهم ببعض ، ويحكمه كذلك النسق القيمي الذي ترتضيه الجماعة ، وتدرج فيه القيم طبقا لأهميتها لديهم ، فالفرد أثناء تطبعه اجتماعيا مع مجتمعه يتعرف مع هذه القواعد من نموذج ثقافي ونسق قيمي ويكتسبها ويتشبع بها إلى أن تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي ، وأنماطا تحدد سلوكه داخل الجماعة وخارجها وتؤدي به إلى عملية الضبط الاجتماعي في التحكم في انفعالاته و عواطفه المتصارعة ، وتوجيهها الوجهة التي ترتضيه الجماعة ، كما أن عملية الضبط التي يتمثل بها الفرد تعتبر بمثابة الرقيب على أفعاله وأعماله وأوجه نشاطه وتنظيم حياته النفسية والاجتماعية داخل إطار علاقاته الاجتماعية ، وأيضا هي الرقيب عليه أثناء محاولاته في

1- أبو طالب جابر: نفس المرجع السابق، ص16

2- فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجيا الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2000، ص323322

تأكيده لذاته والتعبير عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته ، وفي سعيه الدءوب لتحقيق مستوى طموحاته وكل ذلك في إطار سلوكي يرتضيه المجتمع ، وأيضاً فإن الضبط الاجتماعي هو الموجه له في نبذ ورفض الأنماط السلوكية التي تغاير وتناقض قواعد ونظم ومعايير المجتمع والتي لا يقرها هذا المجتمع ، إذن عملية الضبط الاجتماعي والتي تنمو أثناء تطبع الإنسان اجتماعياً هي بمثابة الموجه لسلوك الفرد وتنظيم حياته مما يؤدي به إلى التكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها.¹

3. الكفاية في العمل :

تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والإنجاز والابتكار والنجاح دليلاً على تكيف الفرد في محيط عمله ، ولأن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً معيناً يرتضيه ، وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متكيفاً مع هذا العمل.²

4. المسؤولية الاجتماعية :

غيرياً يهتم بالآخرين ومن ثم يتعد عن الأنانية والذاتية، ويتمثل في سلوك الفرد الاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته وعدم التفريط في مصادر الثروة في بلده.³

7_ أساليب التكيف و معاييره :

7-1- أساليب التكيف: يمكن أن يلجأ الفرد إلى كثير من أساليب التكيف و هي حيل دفاعية قد تقلل من الواقع المباشر لمثيرات الضغط و من هذه الأساليب نجد :

1-أديب محمد الخالدي:المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2009، ص 102

2- نفس المرجع، ص103

3-صالح احمد زكي: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، ط12، 1972، ص59

7-1-1- الحيل الدفاعية الانسحابية :

1- الانسحاب : عند مواجهة المواقف المزعجة و المؤدية إلى الفشل يلجأ بعض الأشخاص إلى اختيار أبسط الطرق للتخلص منها ، و هي آلية الانسحاب و النأي بالنفس و ذلك مثل النوم و الأحلام و تناول المشروبات الكحولية...¹

2- النكوص: عندما يجابه الإنسان بصراع لا قبل له به و لا طاقة، فإنه يتراجع أو ينسحب إلى أدوار سابقة من عمره.²

3- الإنكار : و معناه أن يتنكر الأنا أو يتبرأ آليا من أحد طرفي الصراع الأقل أهمية و الأشد سلبية على نفسه كالألم التي توفي ابنها و أنكرت الواقع الأليم و بقيت تتصرف كما لو كان ابنها على قيد الحياة.³

4- التبرير : يحاول بواسطته الفرد إثبات أن سلوكه معقول و له ما يبرره أو يجيزه ، و لذا يستحق القبول من الذات و من المجتمع.⁴

7-1-2- الحيل الدفاعية العدوانية :

1- العدوان: هو رد فعل مباشر للإحباط، يوجهه الفرد نحو الشخص أو الشيء المتسبب في إعاقته لتحقيق أهدافه للتخفيف من الشعور بالفشل.

2- الإسقاط : و ذلك بهدف إسقاط الإنسان ما لديه من عيوب و نقائص و غيرها من الرغبات السيئة و المدمومة على غيره للحفاظ على ذاته و التخفيف من شدة آلامه .

فبدلاً من أن نقر بأننا نكره شخصاً فإننا ننسب الكراهية للشخص هذا ، و قد تعذبنا ضمائرنا فنخفف من عذابات الضمير بالقول إننا مضطهدون.⁵

1- محمد السيد الهابط: التكيف و الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر، ط2، 1985، ص160

2- مصطفى فهمي، محمد علي القطام: علم النفس الاجتماعي، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر، ط3، 1979، ص41

3- فوزي محمد جبل: نفس المرجع السابق، ص97

4- حلمي المليجي: الصحة النفسية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، الإسكندرية، مصر، 1981، ص66

5- نادر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة: التكيف مشكلات و حلول، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 2010، ص28

6-1-3- الحيل الدفاعية الإبداعية:

- 1-الكبت : آلية دفاعية ضد تهديد أو صراع داخلي ، حيث يلجأ الفرد إلى طرد الذكريات و الخبرات المؤلمة و الدوافع غير المقبولة من دائرة الشعور إلى منطقة اللاشعور ، و إقصاء الدوافع و الذكريات عن الشعور لا يقضي عليها في الواقع ، و إنما يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها من قلق و اضطراب.¹
- 2- التكوين العكسي: عبارة عن إبدال المشاعر المسببة للحصر بمشاعر مناقضة لا تتسبب فيه، كالذي يخاف و لا يريد أن يطلع الناس على خوفه، فيظهر الشجاعة و يغالي فيها.²
- 3- التقمص : هو آلية لاشعورية لبناء الشخصية بالاعتماد على الآخر ، بخدمة نموذج مع فرد آخر و دمج خصوصياته و مطابقتها.³
- 4- الإزاحة: يحاول الفرد تناول عواطفه و أفكاره المتجمعة و المشحونة ليزيحها و يوجهها إلى أفكار و مواضيع و أناس غير الذين كانوا في بدايتها.⁴
- ففي مثال الطفل هانز نجد الحقد الموجه نحو الأب (نزوة ممنوعة) غير مريح و مفجر للخوف من الأب ، فبالإزاحة تصبح العاطفة غير المرلايحة المثلثة في موضوع هو الأب مثبتة على ممثل نزوي آخر هو الحصان.⁵
- 5- التسامي: أي التعبير عن الدافع المحبط بأسلوب يرتضيه المجتمع، فالدافع الجنسي الذي لم يلق إشباعاً، قد ينجح الفرد في خفض حدة توتره بالالتجاء إلى نشاطات بديلة تعمل على تصريف جزئي للطاقة الجنسية كالرسم و الروايات الغرامية...⁶
- 6-التعويض : يلجأ إليه الإنسان لشعوره بالفشل و العجز في إشباع دافع قوي ، أو إخفاء عيب جسمي أو عقلي ، فيقوم الفرد لا شعوريا بسلوك معين لتخفيف القلق و الضغط.

1- مصطفى فهمي، محمد علي القطام: نفس المرجع السابق، ص43

2- فهمي مصطفى: دراسات في سيكولوجية التكيف نفس المرجع السابق، ص39

3- Lazarus.R, S.pattens of adjustment.third editionMC grow-hill.K.garush.lid. 1976. p202

4- محمد سيد الهابط : نفس المرجع السابق، ص40

5-Shafer.L.F.and Shoben. EJ thepsycholog of adjustment. Boston. The riberside press combredje.1956.p97 ,

6- حلمي المليحي: نفس المرجع السابق، ص68

7-2-2- معاير التكيف:

للتكيف نوعان هما التكيف الحسن أو السوي ، و التكيف السيئ أو غير السوي يقتضي التمييز بينهما وجود معيار خارجي يسهل تصنيف السلوك ووضعه في المكان المناسب له، ونظرا لكثرة الاتجاهات المفسرة للسلوك الإنساني ، فقد ظهرت العديد من المعايير التي تمكننا من تحديد نوع السلوك ، ويتفق أحمد عزت وعباس محمود عوض على أن هناك أربعة معايير هي:

7-2-2-1-المعيار الإحصائي: statistique

يشير مفهوم التكيف طبعا للمعيار الإحصائي إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الإعتدالي ، والسوية طبعا لهذه القاعدة تعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص ، والشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التكيف عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده وبتكيفه مع نفسه.¹

7-2-2-2-المعيار المثالي : idéal

وهو عبارة عن أحكام قيمية تطلق على الأشخاص ، ويستمد أصوله من الأديان المختلفة ، والسواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب من كل ما هو مثالي ، والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا.² ومن الصعب الاعتماد على المعيار المثالي في أحكامنا، وذلك لأن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا، ولأننا لسنا أشخاصا مثاليين فكيف يمكننا الحكم على الآخرين بالمثالية.

7-2-2-3-المعيار الحضاري : cultural

فالشخص السوي هو من يساير قيم ومعايير مجتمعه، أما الشاذ فهو الذي يخالف تلك القيم والمعايير. ولكن هذا المعيار لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على المجتمع، ويقلل من قيمة الفرد وقدراته كما أن قيم المجتمع ومعايره ليست حتما صالحة وهي تختلف من مجتمع لآخر.

7-2-2-4-المعيار الباثولوجي : pathologique

يتحدد مفهوم التكيف في ضوء المعايير الكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية ، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض ، ولكن التكيف بهذا المعنى يعتبر مفهوما مضللا وضيقا ، فلا

1- عبد الحميد الشاذلي: نفس المرجع السابق، ص 27-28

2- نائر أحمد الغباري، خالد محمد أبو شعيرة: نفس المرجع السابق، ص 28

يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متكيفا، ولكن ينبغي أن تلقى أهدافه وطاقاته توظيفا فعالا في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء.¹

وإضافة إلى ما حدده أحمد عزت وعباس عوض فقد أضاف فرج طه معيار آخر هو:

7-2-5-المعيار الطبيعي: Natural:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية، والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف، والشاذ هو الذي يناقضها. إذا فهذا المعيار لا يخلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية، ذلك أن ما هو طبيعي في مجتمع ما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر.²

وخلاصة القول أن المعيارين المثالي والإحصائي أهم المعايير المستخدمة وأكثرها قبولا وشمولا في وصف السواء و الشذوذ.

8_نظريات التكيف الاجتماعي:

هناك الكثير من النظريات التي حاولت تفسير التكيف لدى الأفراد، ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

8.1. النظرية البيولوجية :

ويقول مديرها أن جميع أشكال الفشل في التكيف تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجع اللبنة الأولى لهذه النظرية لجهود كل من داروين ومندل و جالتون و كالمان.³

و يعرف التكيف من هذا المنظور بأنه : المحافظة على مستوى الاتزان الداخلي للجسم لدى الفرد عن طريق تعلم مجموعة من الطرق والأساليب التي تعمل على خفض حدة القلق واضطراب الجسم كلما زاد ذلك عن الحد المعلوم وتغزو السبب في سوء التكيف إلى عدم المحافظة على مستوى الاتزان الداخلي للجسم بسبب عدم تعلم الطرق التي تعمل على تخفيف اضطراب الجسم.

1 -عبد الحميد الشاذلي: نفس المرجع،ص30

2- ثائر أحمد الغباري: نفس المرجع السابق،ص29

3-رياش سعيد: التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر، أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه دولة في علم النفس، جامعة الجزائر، 2009،

8-2-النظريات النفسية :

8-2-1-نظريات التحليل النفسي :

أ. فرويد : حسبه فعملية التكيف غالبا ما تكون لا شعورية ، فلا يعي الفرد الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته ، ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هو إلا مظهر من مظاهر سوء التكيف، ويعتمد التوازن النفسي على قوة الأنا ، فبقدر قوة الأنا يكون نجاحه في إحداث التوازن ، أما إذا فشل الأنا في مهمته فيكون الفرد معرض لأي صورة من صور اللاسواء.¹

والمظهران الأساسيان للشخصية السوية عند فرويد هي أن يكون في استطاعة الفرد أن يحب وأن يعمل ، والقدرة على الحب هنا تعني أن يكون الفرد في وضع يسمح له بتقديم الحب الخالص للآخرين وأن يتلقاه منهم وكذلك فإن القدرة على العمل والإنتاج مؤشر آخر على السواء ، لا يقوم إلا على قاعدة من توازن الوظائف النفسية.²

ب. يونغ : اعتقد يونغ أن مفتاح التكيف والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتكيفة.⁽³⁾

كما قرر يونغ بأن الصحة النفسية و التكيف السوي يتطلبان الموازنة بين الميول الانطوائية و الانبساطية.

ج. أدلر: اعتمد أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عن رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طالبا للسلطة أو للسيطرة.⁴

8-2-2-النظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية أن أنماط التكيف وسوء التكيف تعد متعلمة من خلال الخبرات التي تعرض لها الفرد في حياته ، فإذا تعلم الفرد أساليب سوية تكونت لديه عادات سوية ، وبالتالي أصبح متكيفا ، أما إذا تعلم أساليب سلوكية خاطئة فإنه يكون سيء التكيف.⁵

1 -عباس محمود عوض:علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1990، ص91

2-عبد الحميد الشاذلي:الواجبات المدرسية و التوافق النفسي،المكتبة الجامعية،الازارطة،الإسكندرية،2001،ص70

3- مایسة أحمد النیال:سكولوجية التوافق، القاهرة ، مصر، 2002،ص142

4 - مایسة أحمد النیال:مرجع سابق،ص142

5- مدحت عبد الحمید عبد اللطیف: الصحة النفسية و التفوق الدراسي، دار النهضة العربية لطباعة و النشر، بیروت، لبنان، 1990، ص87

إذا فالشخصية المتكيفة رهن بتعلم عادات صحية سليمة وتجنب اكتساب العادات السلوكية غير الصحيحة أو الغير سليمة ، ومظاهر الشخصية المتكيفة عند السلوكيين هي أن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسبما تحدده الثقافة التي يعيش في ظلها الفرد.¹

ويتعلم الإنسان عددا من الأساليب السلوكية الملائمة للتكيف مع أحداث الحياة منها :

1.الهجوم : يلجأ الإنسان للهجوم للقضاء على العدو ، أو الإضرار به ، وغالبا ما يحتوي على مستوى من العدوان كوسيلة لمقاومة الخطر .

2. الانسحاب : وهو طريقة سهلة لمواجهة الضغط والتوتر ، وهو عكس الهجوم حيث لا يتطلب بذل جهد كبير ، فما على الفرد إلا الابتعاد عن الموقف المهدد والخطير .

3. الخضوع والاستسلام: يواجه الإنسان أحيانا بمواقف لا يبدو فيها أي أمل للنجاة أو تحاشي الضرر أو التغلب عليه ، مما يشعره بالاكتئاب وباليأس ، ويظهر ذلك جليا في الحرب على وجه الخصوص عندما يواجه الإنسان فيتغلب هذا العدو عليه فلا يستطيع مقاومته أو الهروب منه مما يجبره على الاستسلام له.

8-2-3- النظريات الإنسانية :

هي مدرسة متكونة من مجموعة من العلماء يجمعهم الاعتراض على التحليل النفسي والمدرسة السلوكية ، ويجمعون على تأكيد بعض الجوانب التي تميز الإنسان عن الحيوان مثل الحرية والإبداع والإرادة ، وأهم رواد المدرسة الإنسانية: كارل روجرز ، أبراهام ماسلو ، جوردون أبلورت ، وبيرز.

أ. كارل روجرز : يشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التكيف يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذواتهم.²

ويرى روجرز أن معايير التكيف تكمن في ثلاث نقاط :

*الإحساس بالحرية .

*الانفتاح على الخبرة .

*الثقة بالمشاعر الذاتية .

1- عبد الحميد الشاذلي:مرجع سابق، ص70

2- عباس محمود عوض: نفس المرجع السابق، ص 100

ب. **أبراهام ماسلو** : يرى ماسلو أن صاحب الشخصية المتكيفة هو "الشخص الذي يحقق ذاته " وتحقيق الذات يعني تحقيق القوى الكامنة الفطرية عند الشخص والفرد الذي حظي بإشباع حاجاته الأساسية هو الشخص الذي يستطيع أن يحقق ذاته ، ومن خصائص الشخصية المتكيفة :

- تقبل للذات وللآخرين و للطبيعة .
- التمييز بين الوسائل والغايات .
- الخلق والإبداع.
- إدراك أكثر فاعليه للواقع وعلاقات مريحة معه .
- الشعور القوي بالانتماء والتوحد مع بني الإنسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الإنسان ككل.
- *علاقات شخصية متبادلة عميقة .
- *الاستقلالية الذاتية عن الثقافة و عن البيئة.¹

ج-بيرز : أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه و على أن يحيا الأفراد، هذا و الآن دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا.

وحسبه فالشخص المتكيف هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه و لا يلي بها للآخرين.

3.8 النظرية الاجتماعية:

من روادها فيرز ، دنهام ،ردليك ، فيقرون أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التكيف فلقد ثبت أن هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين و الإيطاليين وبين الأمريكيين و الايرلنديين.²

وتنظر هذه النظرية إلى التكيف من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة ، فالفرد عادة ما يلجأ إلى جماعة من الأفراد المحيطين به ويسعى إلى الانقياد لهم لكي يحقق التكيف، كما أوضحوا أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف حيث صاغ ذوو الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما اظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، في حين صاغ ذوو الطبقات الاجتماعية العليا والراقية مشكلاتهم بطابع نفسي و أظهروا ميلا أقل لمعالجة المعوقات الفيزيكية.³

1- عبد الحميد الشاذلي: نفس المرجع السابق، ص70

2- نائر أحمد غباري: خالد محمد أبو شعيرة: مرجع سابق، ص27

3- أديب محمد الخالدي: مرجع سابق، ص106

وعندما نتعرض لدراسة التكيف في ضوء هذا المدخل، فيجب أن نشير إلى أن تعقد المجتمع الحديث يؤدي إلى تقليل فرص تكامل الشخصية، والدليل على ذلك الزيادة في نسبة من يقعون فريسة الأمراض النفسية والعقلية والعصبية في المجتمع الحديث المتغير باستمرار.

وما يعاب على النظريات السابقة الذكر (البيولوجية، النفسية، الاجتماعية) وذلك المنشأ الغربي هو إهمالها الجانب الروحي الديني في تفسير التكيف اللاتكيف، وهذا ما أدى إلى قصور في فهمهم للشخصية الإنسانية، وفي اتفاهم على العوامل المحددة للشخصية المتكيفة غير المتكيفة، مما أدى إلى اختلافهم حول مفهوم الصحة النفسية، إذا لا نستطيع فهم الإنسان إذا اقتصرنا في دراسة التكيف على الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية و أهملنا الجانب الديني .

ولذلك اجتهد بعض علماء النفس المسلمين في وضع نماذج للتكيف والصحة النفسية، وأعطوا الجانب الروحي فيها اهتماما مركزيا ذلك أنهم يعتبرون أن السلوك الذي يحقق التكيف السوي للفرد هو السلوك الإسلامي، فالإسلام هو دين الفطرة والسلوك المنبثق عنه هو السلوك اللائق بالإنسان كما خلقه الله تعالى، وكما يجب أن يراه في أرضه وتحت سمائه، وعندما يوافق السلوك الإنساني تعاليم الإسلام فذلك هو الطريق إلى تحقيق التكيف الاجتماعي والصحة النفسية.¹

9_العوامل التي تعوق التكيف الاجتماعي:

رغم أن هدف الفرد هو تحقيق التكيف و الاتزان إلا انه يواجه عقبات تحول دون تحقيق ذلك، قد تعود إلى خاصية في الفرد ذاته أو داخله تعيق تكيفه الاجتماعي، و قد تعود إلى البيئة التي يعيش فيها.

9-1-العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:

إن الفرد في مراحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة سواء كان عائق عضوي كنقص السمع، البصر أو ضعف في الصحة و قصور عضوي، أو يكون عائق عقلي كإنخفاض الذكاء و بالتالي نقص في الأداء و الاستعداد، و قد يكون العائق نفسي كالقلق التعب، عدم الثقة و القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين و شعوره بعدم الرضا عن نفسه و لا يستطيع الدفاع عنها، كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

1- حلمي المليحي: مرجع سابق، ص 77

9-2-العقبات الاجتماعية:

بالإضافة إلى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتكيفه الاجتماعي التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة و الصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة.

كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية و تقبله لمختلف عادات و تقاليد المجتمع، و عدم الامتثال لبعض التقاليد الأسرية خاصة.

و نستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التكيف الاجتماعي للفرد و ما عليه سوى تجاوزها أو التأقلم معها للوصول إلى الشعور بالرضا.¹

10_العوامل الأساسية في إحداث التكيف:

يرتبط مفهوم التكيف ارتباطا وثيقا بمفهوم الصحة النفسية، ذلك أن الفرد عندما يمتلك الشخصية المتكيفة فإنه يكون على قدر كبير من الصحة النفسية التي تعرف على أنها: "علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها، و تقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على ذلك شعوره بالسعادة و الراحة النفسية."²

و من هنا فإن العلاقة بين التكيف و الصحة النفسية للفرد وطيدة، حيث يعتبر التكيف مؤشرا أوليا و مهما للتمتع بالصحة النفسية السوية. وهذه بعض السمات الشخصية الدالة على حدوث التكيف و الصحة النفسية الجيدة، و التي يتعذر على الفرد تحقيق التكيف المنشود في غيابها، كما يوردها الطحان:³

- اتجاهات سوية نحو الذات، حيث تقبل الفرد لذاته و التقييم الجيد للنفس.
- إدراك الواقع، حيث يكون لدى الفرد القدرة على معرفة نفسه معرفة واقعية.
- التكامل، وفيه تكون الشخصية متماسكة و متحررة من الصراعات الداخلية و القلق و الإجهاد النفسي.

1- السيد خير الله: بحوث نفسية و تربوية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1981، ص75

2- فهمي مصطفى: دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، المطبعة العربية الحديثة، القاهرة، مصر، 1979، ص18

3- أحمد بن عبد الله السعيد: مرجع سابق، ص18

• توافر الكفايات و التي تتطلب الثقة بالنفس و تحمل المسؤولية و التوجيه الذاتي و قدرا من الاستقلال في مواجهة المؤثرات الاجتماعية.

• تحقيق الذات، و يتم ذلك بتعبير الفرد عن نفسه باستخدام أفضل ما لديه من قدرات. و تتلخص أهم العوامل التي تجعل الفرد قادرا على تحقيق التكيف السوي على المستوى الشخصي و الاجتماعي في:

- الصحة الجسمية.
- تعلم الفرد العادات و المهارات الضرورية لتحقيق التكيف.
- إشباع كافة الحاجات بصورة سوية.
- أن يعرف الفرد نفسه.
- أن يعرف الفرد الواقع الذي يحيط به.
- أن يتقبل الفرد نفسه.
- أن يكون الفرد على درجة من المرونة.
- أن يكون الفرد على درجة م المسايرة لاجتماعية.
- أن يلم الفرد بحقائق العقيدة.

و قد يكون التكيف (إيجابيا أو سلبيا)، فالأول يكون من خلال تحقيق الفرد لأهداف ووصوله إلى غاياته واتباعه لدوافعه و حاجاته عن طريق قيامه ببعض الأنماط السلوكية التي ترضيه و يرضى عنها المجتمع ، أما الشكل الثاني فهو التكيف السيئ و هو جز الفرد عن إشباع حاجاته و دوافعه بطريقة مرضية لنفسه و يرضى عنها المجتمع ، و يرجع العجز على أسباب وراثية و بيئية و انفعالية، و يمكن التمييز بين التكيف الإيجابي و التكيف السلبي باستخدام المعايير الآتية:

1. مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية و الرغبة في إقامة هذه العلاقات مع الآخرين ، فالطالب في المؤسسة التربوية يحتك بمجتمع معين يتكون من الطلبة و المدرسين و الإداريين و غيرهم ، فكلما كان الطالب مقبلا على بناء علاقات فردية سليمة مع هؤلاء الأفراد أشبع جزءا من حاجاته إلى الانتماء و تقبل الآخرين ، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستو التكيف لديه.

2. مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وإمكانياته سواء أكانت القدرات نفسية أم عقلية أم جسمية، فمتى عرف الطالب حدود تلك الإمكانيات و القدرات من حيث المجال الدراسي كان اختيار لنوع الدراسة سليماً وكان أداؤه في أثناء العمل الدراسي جيداً.
3. مدى النجاح الذي يحققه الطالب في دراسته و رضاه عن هذا النجاح.
4. مدى تنوع نشاط الفرد و شموله بحيث لا يكون مقتصرًا على نوع معين من النشاطات، كالتركيز على النشاط العقلي فقط بل يُجده مهتمًا بالنشاطات المتنوعة و بتنمية العلاقات الاجتماعية.
5. مدى قدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة اليومية.¹

11_مراحل التكيف الاجتماعي عند المراهق:

إن سنين الطفولة الأولى لها أهميتها في تنشئة المراهق وفي تمتعه بأكبر قسط من التكيف السليم في مستقبل حياته. ولذلك وجب على المربين إن يتفهموا أحسن السبل للتعامل مع الطفل في مراحل نموه الأولى لكي تضمن له نمواً سليماً متطوراً.²

إذ أن الطفل يولد في مجتمع ذي ميراث ثقافي معين فانه ينمو ليتبنى نمطاً من السلوك الاجتماعي يعكس عادات مجتمعه ومفاهيمه وكما هو الحال في أنواع النمو الأخرى فان التكيف الاجتماعي للطفل يتخذ تدريجياً نمطاً معيناً من خلال تغييره الدائم في تقدمه نحو النضج الاجتماعي وبالرغم من بعض مظاهر سلوكه تميل إلى الثبات خلال حياته كلها فان الكثير من الفروق تتبدى بين أنماط استجابة الأطفال اجتماعياً.³ إن فكرة التكيف للبيئة من الأفكار الأساسية في علم النفس لان معيار النشاط الذي يدرسه هذا العلم يبدو في أثناء تكيف الإنسان لبيئته والتي هي مجموعة من العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر في نمو الكائن ونشاطه منذ بدء تكوينه إلى آخر حياته والبيئة أما مادية أو بيولوجية أو اجتماعية بعواملها المتعددة وتؤثر على درجة تكيف الفرد.⁴

الواضح أن عملية التكيف عملية مستمرة لا تكاد تخلو لحظة من حياتنا منها بل نستطيع أن نقول إن أي سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية على اعتبار أن التكيف

1- كمال الدسوقي: علم النفس و دراسة التوافق، دار النهضة العربية للنشر، لبنان، 1974، ص119

2- فهمي مصطفى: الصحة النفسية، مطبعة الموني، المؤسسة السعودية، مصر، ط1987، ص2، ص790

3- عاقل فاخر: علم النفس، دار العلم للملايين، ج2، 1966، ص554

4- فهمي مصطفى: نفس المرجع السابق، ص114

الاجتماعي متغيراً مع البيئة المادية والاجتماعية مهماً من متغيرات الشخصية إذ تشير العديد من الدراسات إلى أهمية هذا المتغير في مرحلة المراهقة وذلك لما تتسم به هذه المرحلة من حساسية نتيجة للتغيرات التي يتعرض لها الفرد على المستوى الجسمي والانفعالي وما يصاحبها من تغير في الأحاسيس والمشاعر وما يترتب على ذلك من تقلب انفعالي مستمر يجعله في حالة من الصراع مع من حوله من افراد الجماعة.¹

إن الطلبة كغيرهم من أفراد المجتمع لهم دوافعهم وحاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يرغبون إلى إشباعها ويتوقف تكيفهم على درجة هذا الإشباع وعلى المدرسة أن تأخذ دورها في مساعدة الطلبة من اجل الوصول إلى مستوى التكيف الاجتماعي السليم وان عدم تمكن المدرسة من إشباع حاجات طلابها يؤدي إلى نتائج سلبية أهمها فشلهم في التكيف مع جو المدرسة الأمر الذي يؤثر في مستواهم العلمي.²

1- راجح احمد عزت: أصول علم النفس، مطبعة اشبيلية، بغداد، العراق، 1973، ص23

2- عبد الله المنيزل، سعاد العبدلات: موقع الضبط والتكيف الاجتماعي المدرسي، دراسة مقارنة بين المتفوقين تحصيلياً والعاديين، مجلة دراسات العلوم الإنسانية، مجلد 22، العدد 6، الملحق، عمان، الأردن، 1995، ص3508

خلاصة:

يعتبر موضوع التكيف الاجتماعي من أهم المواضيع في علم النفس و عن طريقه يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية ، و القدرة على تعديل سلوكه لإحداث علاقة تكيف بينه و بين المجتمع الذي يعيش فيه مما يضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و معاييره الاجتماعية و كذا تحقيق الرضا النفسي و الاجتماعي.

الفصل الثاني

البدانة

تمهيد:

البدانة من أمراض العصر، وهي نوع من أنواع سوء التغذية، وظاهرة قرضية خصوصاً في البلاد النامية، حيث كانت نتاجاً لتغير نوعية الوجبات وتوفر الأطعمة التي تؤدي إلى البدانة، والبدانة ليس كما يتبادر للذهن مشكلة تخص الكبار، ولكنها من مشكلات الأطفال و المراهقين الآخذة في الانتشار. لقد أثبتت الأبحاث الطبية ارتباط حدوث البدانة في الصغر بحدوثها في الكبر، أي أن الطفل البدين غالباً ما يصاب بالبدانة في مستقبل حياته وقد ينظر الكثير إلى البدانة على أنها أمر بسيط، وقد ينظر البعض على أنها مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، وقد يفتن القليل إلى خطورتها ومع ذلك يقفوا مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها. لكن في الحقيقة يجب أن نحترس من مرض خطير اسمه البدانة، ومن الواجب أن نتذكر دائماً أنها مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضاً من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا الحديث.

1. تعريف البدانة:

مرض البدانة هو زيادة نسبة دهون أكثر من 30% من وزن الجسم الكلي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم.¹

2. أسباب البدانة:

للبدانة أسباب كثيرة، ويتفق الأطباء على مجموعة من الأسباب، وهي:

(1) النمط الغذائي:

حيث أنه من المؤكد أن التهام الغذاء بسعرات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علما بان الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية. وأفضل مثل على ذلك أن انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية في الدول الغربية ودول أخرى أدت إلى انتشار البدانة والأمراض المصاحبة لها في أجزاء كثيرة من العالم لم تكن تظهر فيها من قبل. ولو أردنا أن نكون صادقين مع أنفسنا فإنها السبب الأول والأهم، وهي السبب الأوحده في 90% من حالات البدانة.

(2) قلة النشاط والحركة:

من المعروف أن البدانة نادرة الحدوث في الأشخاص الدائبي الحركة أو اللذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث البدانة. لا شك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة ويمكن أن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة هي الرياضة. فقد أشارت الدراسات أن للرياضة دورا في تخفيض نسبة الدهون وجليكوز الدم كما أن لها دورا في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له، ولكن هل هذه النسبة كبيرة لدرجة الاعتماد عليها في إنقاص الوزن؟ الإجابة على هذا السؤال هو لا، حيث أن الدراسات التي أجريت في هذا المجال جاءت متضاربة لدرجة أنه لا يمكن أن نوصي للبدن بالرياضة كأساس لتخفيض وزنه، ولكن يمكنها أن تكون عاملا مساعدا وخاصة لتخفيف الترهلات من جسم البدن الذي أنقص وزنه. ومثالنا على ذلك لو أنك مارست السباحة أو الجري لمدة ساعة كاملة دون توقف فإنك ستصرف حوالي 170 سعرا حرارياً.²

(3) العوامل النفسية: هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال. فحين يتعرض لمشاكل نفسية

قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام.³

1- Katherine M, Excess Deaths Associated with Overweight, Underweight and Obesity. p58

2- Canning P, Courage M, Frizzell L (2004): Prevalence of overweight and obesity in a provincial population of Canadian preschool children. *Canad Med Assoc J*, 240-242p171.

3- Must A, Strauss R (1999): Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes*, 23 (suppl 2): s2-s11p654.

4) الأسباب الوراثية :

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الوراثة تحتل 60 – 80 % من أسباب الإصابة بمرض البدانة و المسئول عنها الجينات الوراثية في الجسم و قد تم اكتشاف أكثر من 200 جين مسؤولة عن البدانة في حيوانات المعمل إلا أن معظمها مازال تحت مجال البحث بالنسبة للإنسان . و الأسباب الوراثية تشمل : طريقة توزيع الدهون في الجسم معدل احتراق الجسم و كيفية تحويل الدهون إلى طاقة كما أن نشاط بعض الأنزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية .

و قد يتساءل البعض كيف كان أجدادنا و هم حاملين لنفس جينات البدانة أقل وزنا منا ؟ و الإجابة أن جينات البدانة كانت كامنة بسبب عدم توافر الطعام في الأجيال السابقة و زيادة الحركة و مع التطور و توافر الطعام بالصورة الحالية و زيادة استخدام الميكنة في جميع الأنشطة و في وسائل المواصلات و الاتصالات و الجلوس فترات طويلة في أعمال مكتبية و أمام الكمبيوتر و التلفزيون.

و أكدت الأبحاث أنه كلما زادت التكنولوجيا زاد استهلاك الطعام و قلت الطاقة المبذولة في الحركة و زادت معدلات البدانة.¹

5) الهرمونات و الغدد :

و هناك فترات حرجة للإصابة بمرض البدانة و أهمها فترة البلوغ و الحمل و الرضاعة و فترة انقطاع الطمث. و من المعروف أن هذه الفترات يصاحبها اضطرابات في هرمونات الجسم و خاصة هرمونات الأنوثة و لذلك فالإصابة بالبدانة بالنسبة للإناث ضعف الرجال.

3. أمراض البدانة:

*البدانة وأمراض القلب والموت المفاجئ:

هل تعلم أنه من النادر ما تجد معمرًا بدينًا!، قد تكون هذه النظرية فيها شيء من المغالطة ولكنها مؤشراً عاماً للبدنين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزهم. فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف.

ورغم عدم معرفة العلاقة بين البدانة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة وإن كانت هذه العلاقة تتعلق أيضاً بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدن حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وهذا هو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب.

أما علاقة البدانة بأمراض القلب والموت المفاجئ فهي علاقة تعتمد على مدة البدانة أو عمرها عند الشخص.²

1- عبد الرحمان العيسوي: أمراض العصر(الأمراض النفسية و العقلية و السيكوسوماتية)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، ص310-311

2 -Ogden C, Flegal K, Johnson C (2002): Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *JAMA*, 288: 1728-1732p865.

وجدت بعض الدراسات أن استمرار البدانة لمدة تزيد عن 10 سنوات تزيد نسبة التعرض لأمراض القلب والموت المفاجئ، بالذات عند الإصابة بالبدانة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة الشباب الأولى.

*البدانة ومرض السكري:

مما لا شك فيه أن هناك علاقة قوية بين البدانة ومرض السكري (الغير معتمد على الأنسولين)، إن كل خلية عليها مواد تستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الجليكوز لينتج الطاقة هذه المواد تسمى مستقبلات الأنسولين وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية وبالتالي لن يستفاد من الجليكوز فترتفع نسبته في الدم. وهذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هي الحال في البدن فإن عدد المستقبلات تكون قليلة بالنسبة لمساحة الخلية الكبيرة الحجم. ونصيحتنا لكل بدين تخفيض وزنه حيث أنه العلاج الأمثل لمرضى السكر إذ أن تخفيض الوزن يؤدي إلى تحسين حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضى.¹

*البدانة وارتفاع ضغط الدم:

يكفي القول أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدينين تصل إلى ثلاث أضعاف نسبته بين العاديين وأن تخفيض الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفعي ضغط الدم حسن حالة ضغطهم في حدود تصل إلى 50%.

*البدانة والمفاصل والأربطة:

البدانة حمل زائد أيضا على مفاصل الجسم وأربطته ويظهر ذلك في صورة آلام متعددة بالمفاصل.

*البدانة والجلد:

البدانة تزيد كمية الانتشاءات في الجلد ولذلك يكون الجلد عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار.²

1. الأسس الأولية للوقاية من البدانة:

- 1- بعد استشارة الطبيب وأخذ الفحوصات المخبرية المطلوبة يجب مزاولة التمارين الرياضية مثل التمارين الهوائية والمشية والسباحة، ويفضل ممارسة الرياضة بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبة الرئيسية.
- 2 - الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضراوات والفواكه ونخالة القمح والحبوب الكاملة، فهذه الأغذية بالإضافة أنها قليلة الحريات تحتاج مدة أطول للهضم وتعطي إحساسا بالشبع.
- 3- الإقلال من الأغذية الدهنية ومن استخدام الدهون بأنواعها في المطبخ.

1- Physical Activity in the Prevention of Type 2 Diabetes in Diabetes, Vol. 54, ; January 2005 Pages 158-165.

2 -Speiser P, Rudolf M, Anhalt H, Camacho-Hubner C, Chiarelli F, Eliakim A, et al (2005): Consensus statement: childhood obesity. *J Clin Endocrinol Metab*, 90: 1871-1887p325.

- 4- الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على سكريات مصنعة كالحلويات والشوكولاته والفواكه المعلبة والمرى والمشروبات الغازية وغيرها.
- 5- لتقليل الدهون في الطعام يمكن سلق أو شوي اللحوم بدلا من قليها في الدهن، كما يجب إزالة جلد الدجاج لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون والكولسترول، وعند تحضير اللحوم يجب إزالة كل الشحوم المرئية.
- 6 - تناول المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها بدون سكر أو بكمية قليلة من السكر.
- 7-التذكر بأن المكسرات والبذور غنية بالدهون فلا نفرط في تناولها.
- 8- عدم استخدام الأدوية المقللة للشهية فهذه قد تكون لها مضاعفات صحية غير مرغوبة.¹

2. علاج البدانة:

الفحص الطبي :

قبل البدء في أي برنامج علاجي لابد من تقييم طبي شامل للمريض , التعرف على التاريخ الطبي و العائلي و الوراثي للمريض بالإضافة إلى العادات و السلوكيات المعيشية التي تشمل الأكل و النوم و الحركة و السلوكيات التي لها علاقة وثيقة بالصحة العامة و الصحة النفسية و البدنية . و لابد من كشف طبي شامل و خاصة على حالة القلب و المفاصل و العضلات بالإضافة إلى عمل بعض التحاليل الطبية للتأكد من سلامة المريض و خاصة:

الهيموجلوبين و السكر و الدهون الثلاثية و الكولسترول و كفاءة الغدة الدرقية و تحليل البيانات السابقة يمكن للطبيب المعالج معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة.²

هل هي بسبب زيادة الأكل أو قلة الحركة أو لأسباب وراثية أو سلوكية أو لحالة مرضية و بعد ذلك يستطيع الطبيب وضع برنامج غذائي رياضي و سلوكي و دوائي يتناسب مع كل حالة حسب الوزن و السن و الحالة الاجتماعية و الوظيفية و يعتبر التقييم الطبي الشامل هو الخطوة الأولى لنجاح البرنامج و لنجاح هذه الخطوة لابد أن تتوافر الثقة بين المريض و الطبيب و أن يكون الطبيب مؤهل تأهيل علمي سليم في هذا المجال أما الخطوات التالية فهي تعتمد على المتابعة المنتظمة و التزام المريض بمواعيده مع الطبيب و التزامه بما يوصف له من برنامج غذائي و سلوكي و رياضي و دوائي.³

1 -Whitaker R, Pepe M, Wright J, Seidel K, Dietz W (1998): Early adiposity rebound and the risk of adult obesity. *Pediatrics*, 101: e105p653.

2 -. Whitaker R, Wright J, Pepe M, Seidel K, Dietz W (1997): Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Eng J Med*, 337: 869-873p551.

3 -Williams C, Hayman L, Daniels S, Robinson T, Steinberger J, Paridon S, Bazzarre T (2002): Cardiovascular health in childhood. A statement for health professionals from the committee on atherosclerosis, hypertension, and obesity in the young (AHOY) of the council on cardiovascular disease in the young, American Heart Association. *Circulation*, 106: 143-160p152

العلاج السلوكي :

و هو أحدث أسلوب لعلاج مرضى البدانة لإنقاص وزنهم بصحة و المحافظة على الوزن مدى الحياة . و لابد قبل البدء أن نقيم الدافع و الهدف الأساسي لإنقاص الوزن و ماذا يتوقع المريض من البرنامج و يقوم المعالج بإشراك المريض في تصميم خطة العلاج و إنقاص الوزن ليس هو المقياس الوحيد لنجاح برنامج العلاج السلوكي بل هناك بعض الموانع لإنقاص الوزن مثل الاكتئاب و هشاشة العظام و حصوات المرارة و العلاج فقط للمحافظة على الوزن و الصحة العامة .

و برنامج السلوك يعتمد على نظرية التعليم , و المعروف أن 10 % من السلوك الإنساني موروث و 90 % من السلوكيات سواء كانت سليمة أو خاطئة تكتسب عن طريق التعليم سواء المقصود أو غير المقصود مثال على ذلك تعليم الطفل معظم سلوكياته من الأم و الأب . و برنامج العلاج السلوكي هو وإعادة تعليم المريض قواعد الغذاء السليم بطريقة ترتاح لها نفسه .

علاج البدانة بالهرمونات:

من الوسائل الطبية الشائعة في علاج البدانة العلاج بالهرمونات انطلاقاً من الحقيقة الفسيولوجية التي مفادها أن الهرمونات تلعب دوراً هاماً في زيادة العمليات الأيضية في الجسم. كما تعمل على زيادة فاعلية إحضار الدهون من مناطق خزنها وتجهيزها للاستخدام كمصدر للطاقة.

ومن الجدير بالذكر أنه حتى الآن تُعتبر المعلومات غير كافية لتؤيد أو ترفض استخدام الهرمونات في علاج البدانة خصوصاً وأن الآثار السلبية للهرمونات تحدث لخلل بسيط للغاية في تركيز الهرمونات في الجسم. بعبارة أخرى، إن جسم الإنسان حساس جداً للهرمونات وبالتالي فإن زيادة ضئيلة في تركيز الهرمونات قد تؤدي إلى نتائج عكسية، في نفس الوقت فإن أخذ هرمونات من خارج الجسم يؤدي إلى مقاومة الجسم من الداخل لهذه الهرمونات. وبسبب هذه المقاومة فإن الجرعة أو الكمية المطلوبة من الهرمون تصبح كبيرة للحصول على الفائدة المرجوة من تعاطيه. وإذا زادت مدة تعاطي الهرمون، فإن الغدد الأصلية في الجسم والتي تقوم بإفراز الهرمون بصورة طبيعية تضمر وبالتالي ينقص إفراز الهرمون الطبيعي في الجسم.¹

لهذه الأسباب، فإن استخدام الهرمونات في علاج البدانة يجب أن يكون تحت إشراف طبي دقيق و فقط في حالة نقص إفراز هذا الهرمون من الجسم بصورة طبيعية. وفي الواقع، فإن معظم الهرمونات التي تستخدم في علاج البدانة، يقوم الجسم بزيادة كميتها تلقائياً إذا قام الشخص بالنشاط البدني والحركي اليومي المنتظم، وبالتالي فإن العلاج بالهرمونات لا حاجة له إذا التزم الشخص ببرنامج نشاط حركي يومي وبصورة منتظمة. وفيما يلي أهم الهرمونات المستخدمة في علاج البدانة:

1-هرمون الغدة الدرقية :

1 -Physical Activity in the Prevention of Type 2 Diabetes in Diabetes, Vol. 54, ; January 2005 pages 158-165 .

تقوم الغدة الدرقية بإفراز نوعين من هرمون الثيروكسين هما ثيروكسين - 3 (T3) وثيروكسين - 4 (T4) إضافة لهرمون الكالسيونين والذي يحافظ على تركيز الكالسيوم في الدم من خلال منع تسريه من العظام وواضحلاله فيها .

ويعتبر ثيروكسين - 3 هو الجزء النشط من هرمون الثيروكسين وهو المسؤول عن زيادة فعاليات عملية أكسدة المواد الغذائية في خلايا الجسم، وهرمون الثيروكسين يرفع معدل الحرق الأساسي في الجسم بحدود 20-30% استخدام الثيروكسين في علاج أمراض البدانة قائم على فرضية خاطئة مفادها بأن البدانة تنجم بشكل خاص من إفراز الهرمونات في جسم المريض، لكن الأبحاث تدل بوضوح على أن المصابين بالبدانة لديهم إفراز طبيعي من هذا الهرمون وبالتالي فإنه لا حاجة لاستخدام هذا الهرمون في علاج البدانة إلا في حالات التأكد من أن المريض بالبدانة مصاب أيضا بحالة مرضية تسمى نقص إفراز الغدة الدرقية والذي يحدث إما بسبب نقص مادة اليود في الطعام أو بسبب إصابة الغدة الدرقية بالورم.¹

3- هرمون النمو:

يسبب دور هذا الهرمون في زيادة فاعلية تكسير الدهون في الجسم، فإنه استخدم قبل بضع سنوات في علاج البدانة، ولكن تم حديثا التوقف عن استخدامه بعد ارتباطه بأعراض سلبية جانبية أهمها حدوث حالات خلل في الإيقاع الطبيعي لدقات القلب إضافة إلى دور هذا الهرمون في زيادة تكسير بروتين الجسم إلى جانب تكسير الدهون. ولهذا الأسباب تم العدول عن استخدام هرمون النمو في علاج البدانة.

التدخل الجراحي:

1- شفط الدهون:

عمليات شفط الدهون تدخل ضمن عمليات جراحة التجميل بصفة عامة، وعمليات تحسين تناسق بصفة خاصة. فبعد أن كانت عمليات شفط الدهون قديماً تعتمد على إزالة الجلد والدهون من المنطقة المراد التخلص منها، أصبحت الآن تطور جديد وتعتمد على إزالة الدهون من فتحات صغيرة في المنطقة المراد إزالة الدهون فيها. وهي عملية آمنة ذات فعالية عالية، تسمح للرجال والنساء على السواء بتحسين تناسق أجسادهم بدون ندبات كبيرة مما جعلها من أكثر عمليات التجميل شيوعاً.²

2- تدييس المعدة:

عمليات تدييس المعدة من الجراحات التي انتشرت بشكل كبير في الفترة الأخيرة، وتعطي نتائج جيدة مع الأشخاص الذين تنطبق عليهم الخصائص التي من خلالها نستطيع أن نقول إن المريض سوف يستفيد من إجراء الجراحة؛ وذلك لأنها عملية كبيرة ودقيقة تحت المجهر من الجراح

1 - Whitaker R, Wright J, Pepe M, Seidel K, Dietz W (1997): Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Eng J Med*, 337: 869-873p553.

2- Whitaker R, Pepe M, Wright J, Seidel K, Dietz W (1998): Early adiposity rebound and the risk of adult obesity. *Pediatrics*, 101: e105p655.

وهذه الخصائص عادة يحددها الطبيب الذي سيجري الجراحة، ولا بد من أخذ كل الاحتياطات اللازمة قبل الجراحة، سواء في الاستكفاء بعمل المحاولات الجدية لإنزال الوزن؛ ومن ثم مراعاة وجود أي أمراض أخرى تسببت فيها السمنة. وعن عملية تدبيس المعدة فهي باختصار تجرى بطريقتين:

- الطريقة الأولى: تشمل تدبيس المعدة فقط، وفيها يصغر حجم المعدة فيشعر الشخص بالشبع من أقل وجبة وكمية الأكل الذي يتم تناوله تكون بالطبع غير كافية لإعطاء الطاقة اللازمة لأنشطة الجسم الطبيعية؛ لذا فإن الجسم يعتمد على الطاقة المكتسبة من الدهون المخزونة في الجسم فيبدأ الجسم في فقد الوزن.

- الطريقة الثانية: تتضمن تدبيس المعدة وتحويل مجرى الطعام بعيداً عن عصارات المعدة والكبد والمرارة والبنكرياس، وبالتالي يتحرك الطعام مباشرة من المريء إلى الجزء الصغير من المعدة ثم مباشرة إلى جزء من الأمعاء بعيداً عن العصارات المذكورة سابقاً؛ وبالتالي لا يتم هضم جزء كبير من الطعام فلا يمتص معظمه إضافة إلى أن كمية الأكل تكون قليلة، وكما ذكرنا سابقاً فإن الجسم يحصل على الطاقة اللازمة لأنشطته الطبيعية من الدهن المخزن فيقل الوزن، واختيار طريقة الجراحة يتحدد بعد الفحص ومعرفة التاريخ المرضي للشخص.¹

3. دور الرياضة في التقليل من البدانة:

- يجب ممارسة أي رياضة خفيفة بشكل منتظم لأنها تساعد على حرق الدهون، وأنسب رياضة هي رياضة المشي، ولقد وجد أن المشي لمدة ساعة يومياً بمعدل 4 كيلومترات في الساعة بخطوات سريعة ينتج عنه فقد 300 كالورى.

- والرياضة بجانب أنها تستهلك طاقة فإنها تؤدي إلى الإقلال من التوتر والملل المصاحب عند القيام بنظام إنقاص الوزن وإلى خروج الفرد من المنزل بعيداً عن تناول الطعام وكذلك تحسن كفاءة الجهاز الدموي.²

- كما تؤدي ممارسة الرياضة إلى زيادة حجم الكتلة العضلية وانخفاض الدهون يسبب باحتراقها، ويجب اختيار نوع الرياضة التي يستطيع الفرد ممارستها بانتظام والتي تتناسب مع حالته الصحية لو وجد مرض مصاحب.

4. كيفية قياس البدانة:

1- دليل كتلة الجسم

إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم

Mass Index **** أو BMI وذلك حسب المعادلة التالية:

$$BMI = \frac{\text{الوزن (بالكيلو جرام)}}{\text{الطول (بالمتر المربع)}}$$

فإذا كانت النتيجة أقل من 20 فإن الوزن يكون دون الطبيعي وإذا كانت النتيجة بين 20-25 فإن الوزن يكون

1 - Speiser P, Rudolf M, Anhalt H, Camacho-Hubner C, Chiarelli F, Eliakim A, et al (2005): Consensus statement: childhood obesity. *J Clin Endocrinol Metab*, 90: 1871-1887p327.

طبيعي وإذا كانت النتيجة بين 25-30 فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي
 وإذا كانت النتيجة بين 30-35 فإن الشخص يعتبر بدينا
 وإذا كانت النتيجة بين 35-40 فإن الشخص يعتبر بدينا جدا
 وإذا كانت النتيجة أكثر من 40 فإن الشخص يعتبر مفرط في البدانة
 مثال لحساب دليل كتلة الجسم حسب المعادلة (الوزن بالكيلو جرام تقسيم الطول بالمتر المربع) فإذا فرضنا ان الوزن
 98 كيلو والطول 172 سم تكون النتيجة:

- تحويل الطول من سم إلى متر = $172 \text{ سم} \div 100 = 1.72 \text{ م}$
- تحويل الطول من متر إلى متر مربع = $1.72 \times 1.72 = 2.96 \text{ م}^2$
- إذا دليل كتلة الجسم = $98 \text{ كجم} \div 2.96 = 33$

وهذا يدل على أن الشخص بدينا
 غير أن هناك بعض الاستثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال لا الحصر:

- الأطفال في طور النمو
- النساء الحوامل
- الأشخاص ذوي العضلات القوية كالرياضيين.

2- شريط القياس

يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن، وذلك بقياس محيط الخصر. وتعتبر الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطرا من الدهون الموجودة في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر في الجسم. فتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم.¹

1- Gou S, Wu W, Chumlea W, Roche A (2002): Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr*, 76: 653-658p256.

خلاصة:

كما رأينا البدانة أصبحت من أخطر الأمراض الموجودة في عصرنا الحالي و لذلك لا يجب علينا أن نتهاون في التخلص منها بأي الطرق,و يجب توعية الأفراد بخطورة سلوكهم , ولا يمكن أن تعالج البدانة إلا إذا تم تعديل الغذاء و مواد الطاقة مع شرط ممارسة الأنشطة الرياضية, فالمحافظة على الجسم من البدانة تساهم في بناء جسم صحي و سليم خالي من الأمراض.

الفصل الثالث

المراهقة المبكرة

(11-14 سنة)

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي و التخيل والحلم. وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1) تعريف و مفهوم المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي.¹

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.²

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.³

2) التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً افتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 11 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.

- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.

- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسمياً وفيزيولوجياً وجنسياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً.

3) أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة

1- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص153.

2- رايح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص241-242.

3- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط2، القاهرة، ص323.

ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.¹

4) أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

4-1- المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات

الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.²

1- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 328-329.

2- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، مرجع سابق، ص 154-155.

5) أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة. ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة.¹

6) القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها. وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى. ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين ". وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة ". ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفاً في الدراسات النفسية المعاصرة ". ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضاً حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضاً بناءة لدى الفرد.²

1- أبو بكر مرسى محمد مرسى، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص79.

2- أبو بكر مرسى محمد مرسى، نفس المرجع، ص91-92.

7) خصائص النمو في مرحلة المراهقة (11_14 سنة):

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والفتوة أو الشباب إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها (مرحلة المراهقة) والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والتي تؤثر بصورة بالغة في حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.¹

أن كلمة المراهقة أو المراهق وغيرها من الكلمات مشتقة في أصولها من كلمة (رهق) وهي كلمة قديمة في اللغة والكلمة ومشتقاتها تعني أشياء كثيرة منها ما يتعلق بخصائص الفرد مثل الكذب، والخفة، والعريضة، وسرعة الحدة والسرعة للشر والحمق والجهل والإثم وغيرها من الخصال السيئة ومنها ما يتعلق بعمر الفرد الذي يبلغ الحادية عشر وهو السن السابق للاستحلام. كما أنها تعني العسر والضيق سواء أصاب الفرد أو تسبب فيه للغير وهذه المعاني بمجموعها هي التي تتبناها عادة عندما نتحدث عن فترة المراهقة أو تصف سلوكا ما بأنه سلوك مراهق.² وكذلك فإن المراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني الأصل Addescere ومعناها (التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي).³

7-1 خصائص النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركي والجسماني ويرى (جوركن، Gorkin) أن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام. كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقي إذ يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة إذ تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل أما (هيمورجر) فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية. كما يرى (فيكمان) و (نرهماوس) في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.⁴

7-2 خصائص النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

من أهم الخصائص والمميزات العقلية والاجتماعية والانفعالية في هذه المرحلة ما يلي:
تشير معظم الدراسات إلى أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير إضافة إلى ظهور الفروق الفردية في النواحي العقلية بوضوح.
تزداد القدرة على الانتباه والتركيز والملاحظة والتذكر الواعي والقدرة على النقد وإدراك العلاقات.

1- علاوي محمد حسن، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1975، ص99

2- كمال علي، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها. الدار العربية للطباعة، ط4، 1988، ص677

3. شلش نجاح مهدي، أكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص293

4- علاوي محمد حسن، نفس المرجع السابق، ص101

مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة مع محاولة المراهق للتكيف مع هذه التغيرات .

*يزداد الميل للانتباه والانتماء إلى شلة من نفس الجنس وتمثل هذه الشلة مركزا تمتاز في اتجاهات المراهق ويدين لها بالولاء الأول.

*يبدأ التملص من الأنانية الفردية التي كان يتركز فيها الفرد نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.

*يتميز نموه الوجداني بحب الزعماء وإبطال التاريخ فهو يتخذ منهم مثله الأعلى.

*يتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.

*يلجأ المراهقون إلى التصرف العاطفي المتطرف بشكل ملحوظ من اجل تغطية شعورهم بالنقص.

*يتذبذب المراهق بين حالات انفعالية مختلفة ومتناقضة أحيانا نتيجة للصراعات النفسية التي يتعرض لها .

*يحتاج المراهق إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكتسب عن طريقها خبرات ومهارات جديدة.

*يغلب على السلوك الاجتماعي طابع التأثير بالجماعة والإعجاب بالبارزين فيها وتقليدهم.

*تصبح جماعة الأصدقاء مصدر القوانين السلوكية العامة وكثيرا ما يظهر الخلاف بين معايير الكبار مما يؤدي إلى ظهور الصراع.

*التوجه نحو السلوك الأكثر انضباطا.

*التوجه من الزمالة الوقتية إلى الزمالة الأكثر دواما.

تكون الميول والهويات ثابتة نسبيا ومتوافقة مع القدرات ومن خلال هذه الخصائص التي تميز الفرد المراهق من الناحية الانفعالية والاجتماعية نجد أن الفرد المراهق في بدايات التحول من خلال المظاهر السابقة الذكر فمن خلال تلك المظاهر أو الخصائص نجد أن المراهق لا يزال يعاني من عدم القدرة على الاستقلال بذاته.^{1،2}

وقد اختلفت وجهات نظر الباحثين حول المراهقة وكانت أبرزها وجهة النظر التي قدمها (ستانلي هول) والمتتمثلة في النظر إلى مرحلة المراهقة كفترة تعصف بالفرد وتجره إلى التوتر والتشنج فسامها مرحلة الأزمة ومن وجهات النظر البارزة أيضا وجهة النظر التي قدمها (مرجريت ميد) حيث أثبتت بحوثها الانثروبولوجية على المجتمعات البدائية أن ما يعانيه المراهق في المجتمعات المتحضرة من أزمات إنما يعود لطبيعة هذه المجتمعات أكثر من عودته إلى طبيعة المرحلة النهائية التي يجتازها بدلالة أن أبناء القبائل البدائية كانوا يجتازون المرحلة بهدوء تام وكأن شيئا لم يكن فهم يعبرون المراهقة إلى سن الرشد مثلما يعبرون الطفولة إلى المراهقة وبكلمة موجزة يمكن أن نقول أن المراهقة في

1 - علاوي ، مرجع سابق، ص 94

2 - الحافظ نوري، المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1981، ص 104

بدايتها لا تختلف كثيراً عن مرحلة الطفولة إلا في التغيير الحاصل على نشاط الغدد الجنسية . أما نهاياتها فغالبا ما تكون ممهدة بشكل واضح لمرحلة الرشد ولا يظهر التآرجح أو الهامشية إلا في وسطها.¹

إن فترة المراهقة تؤثر عليها العديد من العوامل المؤثرة على حياة المراهق الاجتماعية إذ أن من القوى المؤثرة على المراهق هي رفاق السن (الشلة) حيث يجد فيهم من يشاطره في جميع المشكلات التي يعيشها كما يجد في الحديث معهم فرصة للتفريغ الانفعالي ويأنس معهم في قضاء أوقات فراغه . حيث يعمل على إرضاء جماعته وتدعيم مركزه فيها بزيادة مساهمته في ألوان النشاط المدرسي المختلفة أما دور الجماعات الأخرى كالأُسرة والمدرسة في حياة المراهق فيكون ثانويا بالقياس لدور جماعة الرفاق .

7-3- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.²

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.³

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

7-4- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه و كذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.⁴

1- عريفج سامي، علم النفس التطوري، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1984، ص 126

2- محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص 147.

3- قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990، ص 21.

4- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، مرجع سابق، ص 154.

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.¹

7-5- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج , ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية , ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر, والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي, واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق, نوع المجتمع الذي يعيش فيه, الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر, والاتجاه الديني.

7-6- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.²

1- قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص 21.

2- حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 394-399.

8) القواعد والتوجيهات العامة في التعامل مع المراهقين:

- أظهر الاهتمام والتقدير لما يقوله عند تحدّثه إليك.
- اهتم بمظهره، واترك له حرية الاختيار.
- استضف أصدقاءه وتعرف عليهم عن قرب، وأبد احتراماً شديداً لهم.
- امدح أصدقاءه ذوي الصفات الحسنة مع مراعاة عدم ذم الآخرين.
- شجّعْه على تكوين أصدقاء جيدين، ولا تشعره بمراقبتك أو تفرض عليه أحداً لا يريد.
- أظهر فخرك به أمام أعمامه وأخواله وأصدقائه؛ فهذا سيشعرهم بالخجل من أخطائهم.
- اصطحبه في للجمعات والجلسات الخاصة بحل مشاكل الناس، ليعيش أجواءها ومسؤولياتها؛ فتسمو نفسه، وتطمح إلى تحمل المسؤوليات التي تجعله جديراً بالانتماء إلى ذلك العالم.
- شجّعْه على ممارسة رياضة يجبها، ولا تفرض عليه نوعاً معيناً من الرياضة.
- اقترح عليه عدّة هوايات، وشجّعْه على القراءة لتساعده في تحسين سلوكه.
- كافئه على أعماله الحسنة.
- تجاهل تصرفاته التي لا تعجبك.
- تحاور معه كأب حنون وحادثه كصديق مقرب.
- احرص على أن تكون النموذج الناجح للتعامل مع أمه.
- قم بزيارته بنفسك في المدرسة، وقلبي معلميه وأبرز ما يقوله المعلمون عن إيجابياته.
- اختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع الشاب.
- محاولة الوصول إلى قلب المراهق قبل عقله.
- الابتعاد عن الأسئلة التي إجاباتها نعم أو لا، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة.
- العيش قليلاً داخل عالمهم لفهمهم ونستوعب مشاكلهم ومعاناتهم ورغباتهم.¹

9) أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل و يحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن و الطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي، و هذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

1 - على إسماعيل عبد الرحمن : الطب النفسي والأعصاب، دار الأزهر للنشر، دط، القاهرة مصر، ص 23

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا و أهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات و هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة من خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية. إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و الاتسام بصفة المسايرة لمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول الظهور بمظهرهم و يتصرف كما يتصرفون، و لهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل المواصفات الحسنة حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية.

أما من الناحية الاجتماعية فان للنشاط الرياضي دورا كبيرا من حيث النشأة الاجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة الأخوة و الصداقة بين التلاميذ و كذا الاحترام و كيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية و كذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة و يستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد و مشاركته في اللعب النظيف و احترام حقوق الآخرين فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل و اتجاهاته المرغوبة التي تكون سليمة كغيره مثلا، و هكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية و ذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف و خلق نظرة متفائلة جميلة للحياة و تنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية و العقلية.¹

1(10) تأثير النشاط البدني في انفعالات التلميذ المراهق:

و نقصد بانفعالات التلميذ النفسية تلك الأحاسيس التي تحتلج المراهق من قلق، توتر، إحباط، مرح و من ثقة بالنفس إلى غير ذلك من الانفعالات النفسية التي يختلقها المحيط الاجتماعي الأسري أو محيط الأقران أثناء النشاط البدني. فهو يقلل من سمة القلق حتى لا نقول يعدمها، و التي يمتاز بها التلميذ المراهق كما يعتبر فضاء للتحرر من التوترات التي تنتاب التلميذ الناتجة عن اندفاه البيولوجي.

فبممارسة التلميذ للأنشطة التي يجبهها يتخلص من صفة الإحباط و ذلك عن طريق فرض أنشطة ذات طابع تنافسي فعند نجاحه يتخلص من هذا الشعور.

- أما عند أداء التلميذ الأنشطة ذات الطابع الاندفاعي خاصة عند الفتيات فإن ذلك يزيل التخوف بالممارسة و التكرار الدائم.

- و إذا كان التلميذ عدوانيا فإن ممارسته للرياضة في حصص منظمة و منشطة من طرف أستاذ مختص و باحتكاكه بالأصدقاء خلالها فإن هذه الصفة تزول تدريجيا.

- و إذا توصل النشاط البدني إلى تحقيق هذه الأهداف فإن التلميذ آنذاك يتحرر من التردد و الارتباك، فيشعر بثقة كبيرة بنفسه و بإمكانياته و قدراته.²

1 - بو فلحة غياب، أهداف التربية و طرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 67

2 - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي و تطبيقاته، ط 2، دار الفكر العربي، بيروت، 1997، ص 43

10) 2 تأثير حصة التربية البدنية في شخصية التلميذ المراهق:

يرى علماء النفس بأن الرياضيين يظهرون جد متحفظين و كذلك اجتماعيين و هذه التصرفات هي التي تظهر في سلوكياتهم فححص التربية البدنية و الرياضية تزرع في شخصية التلميذ صفات عديدة حتى نقول لأن ذلك التلميذ يمتلك الشخصية.

و من أهم الصفات المميزة للشخصية و التي تضيفها حصص التربية البدنية و الرياضية على نفسية التلميذ المراهق ما يلي:

- السيطرة على الأعصاب.
- الشعور بالمسؤولية أثناء تقسيم إلى أفواج بحيث يكون إلى رأس كل فوج.
- التحكم بالذات.
- الرزانة و الثبات في اتخاذ القرارات و الشعور بالشجاعة في اتخاذ المواقف و غيرها من صفات شخصية و التي يمكن في هذه الحصص أن تحسن في تلميذ المرحلة المتوسطة.¹

11) العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة:

للمراهقة عوامل متعددة منها :

1_11 عوامل وراثية: التي تستفيق من مرحلة البلوغ و تقوم بدورها في توجيه و تكوين الطبع و الاستعدادات الموروثة و بلورتها.

2_11 عوامل فسيولوجية: التي تتمثل في نشاط الغدد الصماء كالنخامية و الدرقية و اللتان تعملان على تنشيط النمو و تنظيمه إضافة إلى نشاط الغدد التناسلية التي تفرز الهرمونات و الخلايا التناسلية عند الجنسين.

3_11 العوامل الاجتماعية و البيئية: من الملاحظ أن البلوغ يكبر في البلدان الحارة و في المجتمعات التي تشجع على الزواج المبكر و عموماً في الأوساط الملونة، بينما يتأخر في البلدان الباردة أو الصناعية و خصوصاً في أوساط الشعوب ذات العرق الأبيض.

4_11 العوامل الغذائية: كالتغذية الجيدة التي توفر الفيتامينات و البروتينات التي تحرص على النمو و سرعة النمو.²

1 - بو فلحة غياب ، نفس المرجع السابق، ص60

2 - عبد الغني الديدي، التحليل النفسي - ظواهر المراهقة و خفاياها، دار الفكر اللبناني، مكتبة الطفل النفسية و التربوية، ط1، لبنان، 1995، ص18.

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لا بد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا، كما تساعده على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الفصل الرابع

المبحث الأول: حصة التربية

البدنية والرياضية

المبحث الثاني: التحصيل

الدراسي

تمهيد:

قسمنا هذا الفصل إلى مبحثين المبحث الأول تحدثنا فيه عن حصة التربية البدنية الرياضية أما المبحث الثاني فتحدثنا فيه عن التحصيل الدراسي. وإن حصة التربية البدنية و الرياضية في مسارها التاريخي كانت دوما انعكاسا لواقع مجتمعنا كما أنها صورة اجتماعية وتربوية سائدة، فطالما، قطاعا ارتبطت أهداف التربية البدنية بالأهداف التربوية حيث يعرف ناس التربية البدنية بأنها ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من استجابات.

أما التحصيل الدراسي فهو يعتبر من جملة المفاهيم التي لم تستقر بعد على معنى واحد محدد و واضح، فاغلب التعريفات متداخلة و مختلفة. فهناك من يقصره على العمل الدراسي فقط وهناك من يرى انه كل ما يتحصل عليه الفرد من معرفة سواء كان داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها. وهي عملية تعليمية مقصودة و موجهة من طرف المؤسسات التعليمية أما خارجها فتعني بذلك دمج ما يحصله الفرد داخل هذه المؤسسات ، وما يحصله من معلومات بطرق غير مقصودة و غير موجهة ، ورغم اختلاف وجهات النظر في مفهومه فان الاتفاق حول قيمة و فعالية ما يحصله الفرد من معارف يعتبر جزء من شخصيته.

المبحث الأول : حصة التربية البدنية و الرياضية:

1. مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية:

إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي يتم فيه عملية التربية و التعليم في المدرسة و حصة التربية البدنية و الرياضية هي شكل من هذه الأشكال لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد و الدورات الرياضية الخ إن الحصة في الغالب مميزة بعدة خصائص فهي (مميزة بالوقت تبعا لقانون المدرسة، كما أنها جزء من وحدة متكاملة و هي المنهج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة) كما يعتبر (الوحدة الأساسية و حجر الزاوية في كل منهج للتربية الرياضية بل انه يشبه الجزئي الذي يمثل أصغر جزء من المادة و يحمل كل خواصها).¹

إن الدرس اليومي يرمي إلى تحقيق غرض معين للوصول إلى هدف محدد من أهداف المنهج و قد ذكر "حسن معوض" إن درس التربية البدنية و الرياضية يعد وحدة مصغرة من البرنامج الدراسي للتربية الرياضية و هو حجر الزاوية في كل منهج و يتوقف نجاح الخطة و تحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية بالمدرسة على حسن تحضير و إعداد إخراج و تنفيذ الدرس، فالعناية بالدرس تعتبر الخطة الأولى و المهمة لو أردنا أن نحقق الفائدة المرجوة من البرنامج التنفيذي لذا يجب أن ندرس درس التربية البدنية و الرياضية إجمالية و تفصيلا، و أن نلم بكل ما يمكن ان نلم به من عن هذا الحجر الأساسي في بناء مناهج التربية الرياضية بالمدرسة. و ما ذكرت "سهام عفت" و "زينب عمر" إن درس التربية الرياضية هو السبب الأساسي لمزاولة النشاط الرياضي في المدرسة بجانب الأنشطة الرياضية الأخرى سواء النشاط الداخلي أو الخارجي، و يتميز درس التربية الرياضية بعدة خصائص منها:

_ انه وحدة مصغرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية.

_ يحدد بزمن معين تبعا لنظام المدرسة.

2. أهمية و ماهية درس التربية البدنية و الرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية احد الإشكال المواد الأكاديمية مثل: الفيزياء والرياضيات واللغة. ولكنه يختلف عن هذه المواد كونه يمد التلاميذ المهارات والخبرات الحركية. وكذلك يزودهم بالكثير من المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعارف العلمية المتعلقة بتكوين جسم الإنسان. يتم ذلك من خلال استخدام مختلف الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الفردية والجماعية والتي تتم تحت إشراف مربيين ذو الكفاءة العالية في هذا الاختصاص هذا ما أوضحه لنا البسيوني والشافعي .

وبذلك نفهم أن درس التربية البدنية يشمل جميع الميادين المتعلقة بالتلاميذ ، فهي تمس المجال الفكري أي تزويد الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية ، وكذلك تمس الجانب الصحي والبدني المتعلق بتنمية مختلف

1- زكية إبراهيم كامل و أخريات: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، مصر، 2000، ص 61_64.

الصفات البدنية وتحسين القدرات الفيزيولوجية وتنمية الذكاء وتمس كذلك النواحي النفسية الاجتماعية للتلاميذ والمتعلقة بتقدير الذات والاحترام المتبادل بين التلاميذ.¹

كما جاء أيضا في الخولي والشافعي انه عن طريق درس التربية البدنية تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في الأنشطة البدنية والمنتقاة بعناية وتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف الجوانب الشخصية والإنسانية وعبر فئات من النشاط كالجماز والالعاب وألعاب القوى.²

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام الإنسان ، باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية . هذا حسب ما جاء في البسيوني والشاطي هذا يعني أن أهم ادوار التربية البدنية بالمدرسة هو ضمان النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا للمراحل العمرية ومستوى قدراتهم الحركية . وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية ، كل هذا يعني التنمية الشاملة للتلاميذ ذلك لكي يتحمل مسؤوليتهم نحو أنفسهم وحياتهم الشخصية ، والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفحون أنفسهم وبوجومها خدمة مصالح وطنهم.

3. مهام درس التربية البدنية في المدارس :

إن دروس التربية البدنية والرياضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر او الترفيه . لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يشترك بها التلاميذ ليتحركوا ويتعلموا الكثير من المبادئ والقيم من خلال النشاطات الحركية المختلفة ولذلك فمن الواجب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كحصة في نظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية.

1- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1987 ، ص94.

2 - أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص27.

3-1- تطوير الجانب التربوي:

إن الجانب التربوي ضروري في كل ممارسة وبدونه لا يرتقي أي نشاط، ومن خلال المنطلق نجد أن درس التربية البدنية يؤدي المهمة، يرى (بسيوني والشاطيء) إن التلاميذ بوجودهم في جماعة بأن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء.¹ ويتمثل هذا الجانب كذلك حسب (جلون وآخرون) تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

فالجانب التربوي يحضى بمكانة كبيرة في النظام التربوي كونه إحدى الركائز الرئيسية لبلوغ الأهداف التعليمية والقيم الاجتماعية.²

3-2- تطوير الجانب التعليمي:

يتمثل هذا الجانب في تطوير ثقافة التلاميذ المتعلقة بالممارسة الرياضية فحسب (بسيوني والشاطيء) يشمل هذا الجانب على اكتساب المعلومات والمعارف والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

ويشمل الجانب التعليمي كذلك تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للآراء الحركية ومن خلال ممارستها أيضا تنمية مهارات حل المشكلات وربط ما يتعلمه الطفل من مهارات ومعارف واتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية ليوظف ما تعلم في حل المشكلات التي تواجهه وهذا حسب الخولي والشافعي .

فالجانب التعليمي يعبر لنا عن القيم والمبادئ التي يكتسبها الفرد من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الحركية، والمتمثلة في مختلف التقنيات البدنية والخطط والقوانين.³

3-3- تطوير الجانب البدني:

ويتمثل هذا الجانب في رفع مستوى القدرات البدنية للتلاميذ، وتحسين اللياقة العامة لمختلف الصفات البدنية . ويتمثل هذا الجانب حسب الخولي في تنمية الكفاءة البدنية ، وتمكين التلاميذ من الإشارك في أنشطة بدنية نافعة، والارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية.⁴

وكما استعرض كذلك (بسيوني والشاطيء) في إن هذا الجانب يساعد على تكامل المهارات والخبرات الحركية ، وكذلك المساعدة على التطوير الصفات البدنية مثل :القوة والسرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، فالجانب البدني له دور أساسي وهو يعتبر القاعدة الأساسية لانجاز في مختلف النشاطات الحركية، والجانب البدني يلعب دور أساسي في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

1- محمد عوض بسيوني ،فصل ياسين الشاطيء : مرجع سابق ،ص94،95.

2- جلون و آخرون : مرجع سابق ،ص30.

3- أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي : مرجع سابق،ص27.

4- أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي: نفس المرجع ، ص27.

3-4- تطوير الجانب الصحي:

ويتمثل ذلك في كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد، وقدرة الجسم على تحمل العمل لمختلف النشاطات الحركية، وقدرته على تنسيق الواجبات الحركية.

ويتمثل ذلك في تطوير هذا الجانب والمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ، كما جاء عند (بسيوني والشاطي) يتم ذلك في تطوير الأساليب للممارسة الصحيحة من خلال اتخاذ التدابير الصحية المخصصة أثناء حصة التربية البدنية من طرف المدرب، والمتمثلة في النظافة والاسترجاع والظروف العلاجية والتغذية المناسبة، وممارسة العادات الصحية السليمة. حيث انه من خلال الممارسة الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملاً لتعب، ويستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض.¹

3-5- إكساب الجانب الترفيهي:

يعد الترفيه عملية بالغة الأهمية من خلال المشاركة في حصص التربية البدنية وبذلك فإن التلاميذ يمارسون مختلف الأنشطة البدنية من اجل المتعة .

وفي هذا السياق يقول (جلون وآخرون) إن المشاركة الرياضية تروجية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية، التي تثري التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد البهيجة المشرفة، والنظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع، كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي من خلال الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل.²

وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام ويوضح لنا جونز موش المذكور من طرف (فرج) أن القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهد، ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العضلي والقلق النفسي. ولذلك فحصة التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي والتوتر الذي يحدث أحيانا في الدروس النظرية داخل الفصل.³

1- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق، ص26.

2- جلون و آخرون: مرجع سابق، ص26.

3- جلون و آخرون: نفس المرجع سابق، ص26.

3-6- تطوير الجانب النفسي والاجتماعي:

ويتمثل هذا الجانب في مجموع التأثيرات التي تطرأ على التلميذ أثناء احتكاكه مع زملائه، ويكون تعبيره موجهاً لنفسه أو إلى الأصدقاء والزملاء.

فحسب (الخولي والشافعي) انه يظهر ذلك في تنمية وتأسيس تقدير لذات التلميذ من خلال الثقة بالنفس بدينا ونفسياً، وعبر صورة ومفهوم جيدين للذات الجسمية.

ومن خلال هذا فان الحالة الانفعالية تستقر خصوصاً عند المراهق، كما تبرز شخصيته وتنمو صحته النفسية عامة، أما من الناحية الاجتماعية فنجد ظهور بعض المهارات الاجتماعية كالصداقة وروح الانضباط، والتعاون، والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية.

تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة بين أبناء المجتمع المحلي، وكذلك ربط ما يدرس في التربية البدنية وبين القدرات الثقافية للمجتمع، وخاصة الثقافة البدنية الصحيحة.

هذا يؤدي إلى خلق الاندماج والتفاعل والتجاوب بين التلاميذ خصوصاً المراهقين منهم، مما يؤدي كذلك إلى تنمية الذكاء والقدرة على التحليل والفهم والتأقلم مع المواقف الجديدة.¹

3-7- تنمية القدرات العقلية والنفسية:

في إطار درس التربية البدنية والرياضية فانه تبذل محاولات وجهود تربوية بهدف تربية النشء تربية متزنة متكاملة، ليصبحوا مواطنين صالحين، حيث يعد ذلك احد المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب أن توليها كل المنظومة التربوية والأسرة وجميع الهيئات المعنية بأمور الشباب بعنايتها ورعايتها في سبيل التنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية وتوفير لهم صحة نفسية.

3-7-1- تنمية العقل والتفكير:

من بين فوائد الممارسة للتلاميذ في حصص التربية البدنية والرياضية هو تطوير قدراتهم العقلية حيث يقول (فرج) انه يمكن إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية.²

كما تساعد الألعاب في حصص التربية البدنية على النمو العقلي للتلاميذ، حيث يشير (فرج) إن التلاميذ يحتاجون إلى التفكير والتفسير المعارف التي يكتسبونها، مثل: القوانين الميكانيكية، والأداء الحركي والخطط المنتظمة في الألعاب المختلفة عند أداء الدرس، وتساعد هذه الألعاب كذلك على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال، والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف.³

1- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مرجع سابق، ص27.

2- عنايات محمد احمد فرج :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص16.

3- إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب في الصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص25.

3-7-2- تنمية الصحة النفسية:

عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية يمكن أسباب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية عن طريق إكسابهم معارف ومعلومات من شأنها أن تساعد على تطوير الصحة النفسية، حيث يرى (فرج) انه من خلال الممارسة للتربية البدنية يكتسب التلاميذ العديد من السمات النفسية الايجابية " الإرادية والخلقية " التي تساهم في تكوين شخصياتهم ، كالنظام والطاعة والشجاعة والاستغلال والاعتماد على النفس.¹

كما يوافق هذا الرأي (فرج) حيث نقول إن حصص التربية البدنية مجال خصب لتنمية أفكار الذات ، فالألعاب التي تجعل الفرد يشعر بمسؤولية والاعتماد على النفس في كيفية مواجهة النفس.²

أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة والسعادة والرضا في نفسه، وكما إن مزاج التلاميذ يصبح أكثر ثباتا فلا تتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح والحزن أو بين التحمس والتور عند الفوز بنقطة أو فقدان نقطة.

يمكن أن نقول في الأخير إن محتوى مادة التربية البدنية شاملة وكاملة في تأثيراته وأبعاده في تكوين تلاميذ أصحاب قدرين على مواجهة الحياة بايجابية واقتدار ، فحصة التربية البدنية تعتبر نواة العملية التعليمية في المراحل التعليمية المختلفة.

4- تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية:

تعد العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الدرس ، فالدرس النظم تنظيما جيدا لا يساعد فقط على تأكيد النجاح لكنه يضيف ايجابية على جو الدرس ككل، والعلاقة بين المرئي والتلميذ وكذلك العلاقة بين التلاميذ في بعضهم البعض وإذا لم تبدي عناية خاصة في تنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس ويؤدي بالتالي إلى عدم انسياب الأداء وضياع الوقت عند ممارسة مختلف الأنشطة في حصص التربية البدنية والرياضية .

كما يتفق في هذا الرأي (فرج) حيث يقول إن التنظيم الجيد للدرس يساهم في إكساب التلاميذ قدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها ، ويتحدى التنظيم درس التربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية وبالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية لتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية.³

ولكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية والتي تتضمن أساسا الأنشطة الحركية المتعددة والمتنوعة لتلاميذ ، والتعبير الدائم للاماكن والانتشار المكاني بالفصل ، وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات وتأكيد عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ، بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة.

كما يتطلب الأمر كذلك إجراءات تمهيدية متعددة مثل الانتقال إلى مكان الدرس وتجهيز الأدوات.⁴

1- عنايات محمد احمد فرج: مرجع سابق، ص16.

2- إلين وديع فرج: مرجع سابق ، ص25.

3- عنايات محمد احمد فرج: مرجع سابق ، ص94.

4- عنايات محمد احمد فرج : نفس المرجع ، ص93.

المبحث الثاني: التحصيل الدراسي:

1. تعريف التحصيل الدراسي:

"يعرفه " عبد الرحمان العيسوي" التحصيل الدراسي مقدار المعرفة والمهارات التي اكتسبها الفرد نتيجة التدريب والمرور بخبرات سابقة".¹

"كما عرفه " بول بارون " التحصيل الدراسي والعلاقات الموجودة بين محتوى المعلومات المكتوبة وبين الوقت المستعمل لهذه الاكتسابات من طرف التلميذ"

كما يرى بول بارون بان" التحصيل الدراسي هو العلاقات الموجودة بين محتوى المعلومات المكتوبة وبين الوقت المستعمل لهذه الاكتسابات من طرف التلميذ.

- تعريف " روبا رفون" هو المعارف التي تنمي المفاهيم التي تلقاها الطفل في إطار برنامج دراسي معين. أما مفهوم التحصيل الدراسي بصفة دقيقة هو ذلك المستوى الذي يحققه التلاميذ في نهاية كل سنة من خلال النتائج المحصل عليها, والتي تأتي عن الامتحانات التي يقدمها الأساتذة.

2. العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والنتائج الدراسية:

تظهر هذه العلاقة من خلال التجارب التي قام بها العلماء لكي يوضحوا أهمية ممارسة النشاط الرياضي على النتائج الدراسية. ولقد اهتم الكثير من الأخصائيين بدراسة الجسم والتمارين الحركية على القدرات العقلية والتي تلعب دور هام في عملية الحصول على النتائج الدراسية, ففي عام 1893 قام العالمان الروسيان : ساك و قران باورف بتجارب حيث استنتجا إن وزن التلاميذ الراسبين المعيدين الذين لهم نفس العمر اقل وزنا من الذين هم في القسم الأعلى الناجحين.

"روثر من جانبه لاحظ 3500 تلميذ في المدرسة الابتدائية و المتوسطة (سان لويس بفرنسا) استنتج إن في الغالب التلاميذ يتحصلون على النتائج الدراسية الجيدة هم أولئك الذين يتمتعون بتطور بدني جيد" هذه الملاحظات برهن عليها بفضل تجارب شميدت و اسنيس حيث ميزا بين ضعف و قوة التلاميذ ابتداء من القامة والوزن والذين يتمتعون بهما و استنتجا إن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة هم الذين يتفوقون بدنيا من حيث القامة والوزن على التلاميذ المخفقون غي دراستهم وذلك سنة 1902 في المؤسسات العلمية الألمانية. و الباحث روزنبرغ يسر على وجود علاقة ايجابية بين الممارسة و الرياضة والقدرات العقلية والفكرية والتي تساهم في عملية الحصول على النتائج الدراسية. وفي العشرة الماضية عرفت المدارس الفرنسية نسبة عالية في الانخفاض الدراسي وهذا ما دفع بوزارة التربية الوطنية بطرح إشكالية إمكانية التربية البدنية والرياضية كوسيلة للكفاح ضد الانخفاض الدراسي.

1- عبد الرحمان العيسوي: النمو النفسي و مشكلات الطفولة، دار المعرفة الجامعية، د ط، الإسكندرية، مصر، 1994، ص 299.

3. أنواع التحصيل الدراسي:

من خلال النتائج التي توصل إليها التلاميذ في نهاية كل فصل يمكن تقسيم التحصيل الدراسي إلى قسمين:

3-1 التحصيل الدراسي الجيد:

يسمى كذلك الإفراط التحصيلي، وهو عبارة عن سلوك يعبر عن تجاوز الأداء التحصيلي للفرد للمستوى المتوقع منه على ضوء استعداداته وقدراته الخاصة، أين يكون عمره التحصيلي يفوق عمره الزمني والعقلي ويتجاوزهما بشكل متوقع، ويفسر ذلك بالقدرة على المثابرة وارتفاع مواضع الانجاز لديه، أي أن التلميذ له قدرات يمتاز على أقرانه وبالتالي يحقق نتائج باهرة.

3-2 التحصيل الدراسي العنيف:

"ويسمى "التأخير الدراسي" وهو ظاهرة عن وجود فجوة في المردود المدرسي، بين ما هو متوقع عند التلميذ وبين ما ينجزه، فالتلميذ الذي يتأخر تحصيله الدراسي بشكل واضح رغم ما لديه من مؤهلات بإمكانها أن تجعله أحسن بكثير، يقال عنه انه متأخر دراسيا أو تحصيليا وهذا لا يفسر قدراته أو قصور استعداداته وإنما لأسباب بيئية اجتماعية وثقافية"¹.

ويقاس هذا التأخر عن طريق اختبارات هادفة ومدروسة، وبمقارنة مستوي التحصيل في ضوء العمر العقلي والزمني، ومتوسطات أقرانه و أدائهم في التحصيل الدراسي.

4. أهداف التحصيل الدراسي:

التحصيل الدراسي يقيم مدى عمل التلميذ، ومدى قدراته العقلية ومعارفه و إمكانياته وهذا ما ذهب إليه " العيد اوزنجة" حيث يقول: يهدف التحصيل الدراسي إلى التوصل إلى المعلومات عن ترتيب التلاميذ، ولا يقتصر هدف التحصيل على ذلك بل يعود إلى محاولة رسم صورة فنية لقدرات التلميذ المعرفية والعلمية.²

كما يهدف التحصيل الدراسي إلى توصيل مدى عمل المعلم والنتائج التي توصل إليها مع المتعلم، وذلك بمقارنته مع زملائه ومع باقي الأقسام، حيث يجمع الكثير من الساهرين على الأسرة التربوية بان نجاح التلميذ وتفوقه له سبب أول ومباشر هو سيرة عمل وقدرات الأستاذ.

ومن هنا فمعرفة التحصيل الدراسي للتلميذ يعطينا صورة واضحة عن مستواه وقدراته وبالتالي حقق ذلك أم لا.

5. قياس التحصيل الدراسي: يتم قياس التحصيل الدراسي بعدة اختيارات ويطلق مصطلح اختبارات قياس التحصيل

الدراسي على كل أنواع و صور الاختيارات التي يقوم بها المدرس ويطبقها التلميذ، وتبني من واقع المواد التحصيلية التي درسها التلميذ.

ومن أشهر تلك الاختيارات:

1- شاكر قنديل: المرجع السابق، ص 94/93.

2- نعيم الرفاعي: المرجع السابق، ص 458.

-اختيار المقال المدرسي.

- اختيارات موضوعية.

والفرق بينهما أن الاختيارات الثانية أكثر دقة وموضوعية من الأولى ولا بد الفرق بين الاختيارات الموضوعية و المقننة، ذلك أن المقننة تتميز بالصدق والثبات كما لها معايير ومفاتيح للتصحيح وتحقق له شروط موضوعية. أما الاختيارات المدرسية فليس لها معايير وان كانت بمفاتيح للتصحيح إلا أنها لا ترقى إلى مستوى المصحح وترتبط مباشرة بما درسه التلميذ فعلا، كما أن المعايير ليست مطلقة بل تنتسب للجماعة التي ينتمي إليها التلميذ. " و معاييرها التوعوية، ومن ثم تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين المجموعات أكثر من الاختبارات المقننة. بحكم أن هذه الأخيرة أكثر عمومية، وشرط جرده تلك الاختيارات وتحقيقها للأهداف.¹"
و من كل هذا يمكن القول أن قياس التحصيل الدراسي يتم عن طريق عدة اختيارات تكون مقننة أو خاصة بأستاذ المادة المراد قياس مستوى التحصيل فيها.

6. العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي:

يتأثر التحصيل الدراسي بعدة عوامل مختلفة تتمثل أساسا في الجوانب النفسية و الاجتماعية والاقتصادية والتربوية. وتأثير هذه العوامل من بعيد أو قريب، ويمكن إنجاز هذه العوامل وفعاليتها كما يلي:

6-1- الاستعدادات العقلية:

تلعب دورا هاما في عملية التحصيل الدراسي، إذ أن التحصيل يعتمد في الدرجة الأولى على القدرات والاستعدادات العقلية، ومن المعروف أن المراحل الأولى من الطفولة تتميز فيها الاستعدادات العقلية بالعمومية، حيث أن الذكاء ينمو نموا مطردا حتى السن الثاني عشر، ويقف النمو بالنسبة للذكاء عند سن معينة فيقف عند العاديين من الناس في حوالي سن السادسة عشر و عند الأغبياء في سن الرابعة عشر، وعند الأذكياء سن الثامنة عشر. إذن فالتلميذ العادي السوي، يكون تحصيله مناسباً لقدراته واستعداداته العقلية وعمره العقلي.

6-2- العوامل التربوية:

هي كل العوامل التي تدخل في العملية التعليمية وبالتالي تؤثر على المراهق وسلوكه وتحصيله الدراسي، ويدخل فيها المدرس الذي يعتبر الموجه و المرشد، فإذا أدى دوره كاملا وعلى أحسن وجه أدى إلى تحصيل جيد لدى التلميذ، كذلك علاقته بالتلميذ و الكتب والوسائل السمعية البصرية.

6-3- العوامل الاجتماعية:

تتمثل في الحالة الاقتصادية والثقافية والظروف الأسرية والفروق السكنية للتلاميذ، إذ انه إذا ما وجد الرعاية الكافية والمستمرة والحنان والأمان من طرف والديه كان ذلك مساعدا له على تحقيق التحصيل الدراسي.

1- عبد الرحمان العيسوي: لمرجع السابق، ص 82/83.

أما إذا كانت ظروفه الاجتماعية والمعنوية متدهورة دفعتته إلى التسرب والهروب من المدرسة، ولا ندخل هنا الجانب المادي كعامل مؤثر لأنه نلاحظ كثيرا من التلاميذ يعانون من الجانب المادي غير أن تحصيلهم ونتائجهم جيدة، إذ انه يفكر من اجل الوصول إلى درجة يخرج بها من الفقر ولعله يجد أمامه الدراسة والكمد كمنخرج.

4-6- العوامل المزاجية:

تتمثل في اليقظة والمثابرة والثقة في النفس والاتزان الانفعالي فكلما تؤثر بطريقة مباشرة على تحصيل التلميذ.

5-6- العوامل العائلية:

يؤثر الجو العائلي على التحصيل الدراسي للمراهق ويمكن أن تكون عائق كبير إذا كان الجو العائلي يعاني من الضعف في المستوى الثقافي والاقتصادي والعاطفي.

6-6- العوامل الانفعالية:

بينت التجارب أن هناك علاقة بين العامل الانفعالي وعملية التحصيل الدراسي، وأكدت أكثرها أن الذين يعانون من الاضطرابات انفعالية وأزمات نفسية ولعل ما استنتجه العالمان الروسيان "كارازبار" و "ساك" بفضل تجارهما التي ترجع إلى عام 1893م إن وزن التلاميذ من نفس السن الذين أعادوا السنة يمثلون الطبقة الفاشلة في الدراسة، وهذا ما يؤكد الاستقرار النفسي مرتبط بما يحققه المراهق من إشباع حاجاته النفسية.

7. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي لدى المراهق:

"قام بعض العلماء ببعض التجارب قصد الكشف عن تأثير الجسد والتمرينات الرياضية على القدرات العلمية التي لها دور فعالا في عملية التحصيل الدراسي، الدراسية اقل بكثير عن اللذين انتقلوا إلى الصف الأعلى لخير دليل على ذلك.

أما " روتر " " rotre " لاحظ 3500 تلميذ وتلميذة في " سان لوبز " بفرنسا استنتج من خلالها أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج جيدة يتمتعون بنمو جسدي جيد، وهذه الملاحظة نفسها التي توصل إليها "سميث" "ارنش".¹

ولعل المتفوقون دراسيا هم أولئك الذين يمارسون الرياضة نظرا لنموهم الجسدي، أما "سبال" استنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على التحصيل العقلي، واستنتج النتائج الخاصة بتمرينات عمليات الجمع كانت أحسن من النتائج الأولى قبل حصة التربية البدنية والرياضية، وان نفس النتيجة تحصل عليها في اختبارات الذاكرة قبل وبعد الحصة التربية البدنية والرياضية، فاستطاع 70 بالمئة من التلاميذ التفوق فيها.

كما استطاعت العاملة "سمبرجي" أن تؤكد على وجود علاقة ايجابية بين التمرينات الرياضية والقدرات العقلية التي تساهم في عملية التحصيل الدراسي.

من ناحية أخرى فإن لحصة التربية البدنية والرياضية بعض السلبيات وهذا ما نراه في منع الآباء لأبنائهم الاشتراك في النشاطات الرياضية خوفاً من تأثير ذلك على تحصيلهم الدراسي، مما يؤدي إلى الخمول الكثير من المتفوقين دراسياً. بالإضافة إلى عامل التعب والذي عرفه قاموس اللغة بأنه ضعف في القدرة على العمل يتبع بشعور بتوتر بعد جهد متواصل.

"إن جسم المراهق ينمو نمواً سريعاً غير متوافق مع العظام والعضلات مما يستدعي استنفاذ طاقة كبيرة مما يؤدي إلى تعب".¹

"وقد يكون سبب التعب أيضاً سوء توزيع جدول الأوقات الدراسية والتي يمارس فيها مختلف الأنشطة، فيكون النعاس أهم التعب، وينتج عن ذلك قلة التركيز والانتباه".²

قد يكون التعب ناتجاً عن حالة نفسية أو صحية للتلميذ وقد يكون أيضاً ناتجاً عن سوء أداء التمرينات الرياضية أو إتقان المهارات الحركية، أو ضعف القدرة على الاسترجاع.

8. صعوبات التحصيل الدراسي:

يواجه التلميذ في دراسته بعض المشاكل والعقبات التي تقف حجرة صماء في مسار دراسته وقد تدفع به إلى الفشل أو الرسوب، ولعل " قبل وصف الدواء، لا بد من تشخيص الداء" دفعتنا إلى كشف هذه العقبات حتى يمكن تجاوزها وإزالتها، فهذه الأخيرة تنوعت مصادرها فهي منبثقة من البيت كضيق السكن وتعدد الأفراد، وما ينتج عنه من إزعاج، " ضف إلى هذا المشاكل العائلية التي تضعف التركيز وتقلل الانتباه، مما يصعب عليه الفهم والحفظ".³

وقد تكون مصادرها من المدرسة، كتعدد لهجات المعلمين وحدوث فوضى داخل الحجرات أثناء سير الدروس، وكذلك حشو وطول الدروس والاحتفاظ في عدد التلاميذ، وإتباع الأساتذة لطرق الآلية كطريقة الإملاء.

8-1- صعوبات التحصيل في البيت:

يتعرض التلميذ في الكثير من الأحيان إلى الصعوبات أو عراقيل يجدها في البيت أثناء التحصيل، حيث يكون مشتاقاً للعب مع إخوته بعد قضاء وقت طويل بعيداً عنهم في المدرسة وميلاً لمشاهدة التلفاز، بالإضافة إلى إرهاقه بالواجبات المدرسية الكثيرة تسبب له عقدة المذكرة وبالتالي الهروب إلى اللعب بالإضافة على عدم الاستقرار العائلي الذي ينعكس سلباً على دراسته.

1- فائز مهنا: المرجع السابق، ص 32.

2- فاخر عاقل: المرجع السابق، ص 260.

3- محمد الصالح الحثروبي: المدخل إلى التدريس والكفاءات، دار الفكر العربي، دط، الجزائر، 2002، ص 58.

8-2- صعوبات التحصيل في المدرسة:

تتمثل في طول المناهج واكتساب كما من المعلومات ترهق التلميذ وصعوبة المناهج لبعض المواد وعدم ملائمتها لسن التلميذ بالإضافة إلى الأسلوب التعليمي الذي يتسم بالجفاف وعدم توفر الوسائل التعليمية الكافية التي تعين على الاستيعاب المضمون وكذلك كثافة العدد لبعض الأقسام، كذلك ضيق وسوء حالة بعض الحجرات الدراسية. "كل هذه الأسباب وتلك تعمل على خفض مستوى التحصيلي للتلاميذ أو تسرب المدرسي."¹

1 - فريد حاجي: بيداغوجيا التدريس بالكفاءات، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، دط، الجزائر، 2005، ص 51.

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل يمكننا القول بأن حصة التربية البدنية و الرياضية و التحصيل الدراسي موضوعان متشعبا الأطراف كما أنهما متصلان مع بعضهما البعض فالتحصيل الدراسي الجيد يعتمد على مدى نجاح العملية التعليمية(الحصة)، وحتى نتوصل إلى تحصيل دراسي جيد يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة و توفير الجو المناسب والعوامل المحفزة عليه وذلك كله يكون في حصة التربية البدنية و الرياضية.

الجانب التطبيقي

تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب ورسائل الماجستير وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا، فإننا الآن نتطرق إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على تلاميذ المرحلة المتوسطة الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم القيام بتقديم مناقشة والتحليل النتائج للأسئلة التي طرحناها في الاستبيان، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسبة المئوية المرافقة لها، وكذلك تمثيلها في دوائر نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

ان أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الاولى على الدراسة الاستطلاعية ، وحتى نعطي لموضوع بحثنا الصبغة العلمية قمنا باجراء دراسة استطلاعية تعالج كل جوانب الموضوع البحث . في البداية قمنا بدراسة متطلبات الدراسة و لكونها تعتمد على العينة المتكونة من اساتذة التربية البدنية والرياضية في الاكاديميات ، ثم قمنا بوضع اسئلة الاستبيان الخاصة بموضوعنا و توزيعها على العينة المعتمدة في بحثنا.

***- أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

- تحديد المجال الزمني و المكاني للعينة.
- تحديد مجتمع و عينة البحث.
- الامام بكل الجوانب النظرية للمجتمع و عينة البحث و التمهييد للانطلاق في جمع النتائج بسهولة ودقة.

2- المنهج العلمي المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية الرياضية على انه الطريقة من الطرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض والتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها، وتفسير النتائج للوصول إلى الاستنتاجات واستخدامها لأغراض معينة. كما يعرف المنهج الوصفي على انه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشاكل.

هو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة.

3- مجالات البحث:

1.3 - المجال المكاني: أجرينا بحثنا في متوسطات مدينة بسكرة وقد قمنا بأخذ عينة من المتوسطات.

2.3- المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين شهر جانفي ومايو، حيث خصص حوالي ثلاثة أشهر للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فخصص له حوالي شهرين خلال هذه المرحلة.

4- الشروط العلمية للاداة:

يعتبر الصدق من اهم المقاييس التي يحرص الباحث عند القيام بالبحث ضمنا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية ويقصد بالصدق صحة الاختبار وقياس ما وضع قياسه. وهذا وقد تم عرض الاستبيان على مجموعة من الاساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص وبلغ عددهم اربعة حيث ان الباحث طلب من المحكمين تزويد بارائهم من حيث ملائمة الفقرات للمجال الذي اندرجت تحته ومدى

وضوح الصياغة اللغوية لل فقرات وعلى ضوء ملاحظات الاساتذة المحكمين من حذف الاخطاء من الاستبيان ، وكذا تقديم وتأخير بعض الاسئلة وقد اشارت النتائج الى تحقيق صدق المحاور التي يتضمنها الاستبيان .

الثبات : يقصد بالثبات هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد على نفس الافراد وفي نفس الظروف حيث قام الباحث باجراء الاختبار الاول على عينة من المجتمع البحث ، ثم اعيد نفس الاختبار تحت نفس الظروف . وقد قام الباحث باستخدام معامل الارتباط سييرمان(الرتب) وقد دلت النتائج ان الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية.

وبعد التأكد من صدق وثبات الاداة نرى ان الاداة لم تقم فيها افكار و عواطف الباحث وبالتالي فان الاداة تتسم بالموضوعية.

5- مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وتعميم النتائج التي يتم التوصل إليها عليه ككل باعتبارها مستخلصة من العينة المسحوبة منه.

"من الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، السكان أو أي وحدات أخرى."¹

6- عينة البحث:

حرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث عشوائيا ومن عدة متوسطات، ولم تخصص العينة لجنس واحد (ذكور، إناث) ولكن خصصت للجنسين من التلاميذ البدناء في المرحلة المتوسطة.

7- أدوات البحث:

في بحثنا قمنا باستخدام أداة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقيق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما انه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات.

1-7- تعريف الاستبيان: هو قائمة تحتوي على مجموعة أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها إلى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة، والاستبيان ليس إلا صحيفة استخبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل الإجابات في الحال.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الأنواع التالية من الأسئلة:

1- محمد نصر الدين رضوان: لإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، د ط ، مصر 2003، ص14.

1-1-7- الأسئلة المغلقة: هي أسئلة بسيطة في اغلب الأحيان وتكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة وتحديدتها يعتمد على أفكار الباحث وأغراض الباحث والنتائج المتوخاة منه إذ يتطلب من الباحث المستجوب بالإجابة ب: نعم أو لا أو اختيار الإجابة الصحيحة.

1-2-7- الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على جزئين، الجزء الأول يكون مغلقاً، إما الجزء الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء بأرائهم الخاصة.

1-3-7- الأسئلة الاختيارية: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على مجموعة من الاقتراحات تقدم بعد السؤال ليختار منها المجيب اقتراح أو أكثر يكون جواب للسؤال المطروح.

2-7- بناء الاستمارة: من خلال الدراسات السابقة والإطار النظري الذي تناول موضوع وببحث ثم إعداد وتصميم استمارة البحث راعينا فيها أن تكون بسيطة وواضحة العبارات ولا تتحمل أي تأويل وان تغطي الجوانب المختلفة لموضوع الدراسة.

8- الطريقة الإحصائية:

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية (القاعدة الثلاثية):

$$\left. \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow \%100 \\ \text{ت} \leftarrow \text{س} \end{array} \right\} = \frac{\text{ت} * \%100}{\text{ع}} = \text{س}$$

$$\frac{\text{التكرارات} * \%100}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية}$$

ع: تمثل عدد أفراد العينة.

ت: تمثل عدد التكرارات.

س: يمثل النسبة المئوية

9- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان احدهما مستقل والأخر تابع وهما كالتالي:

1.9- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

2.9- تحديد المتغير المستقل: "التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء".

3.9- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

4.9- تحديد المتغير التابع: "تأثيره على التحصيل الدراسي".

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إذ أن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير منها المنهج المتبع وأدوات جمع البيانات من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي من دراسته.

1) عرض وتحليل النتائج :

- تحليل بيانات الفرضية الجزئية الأولى:

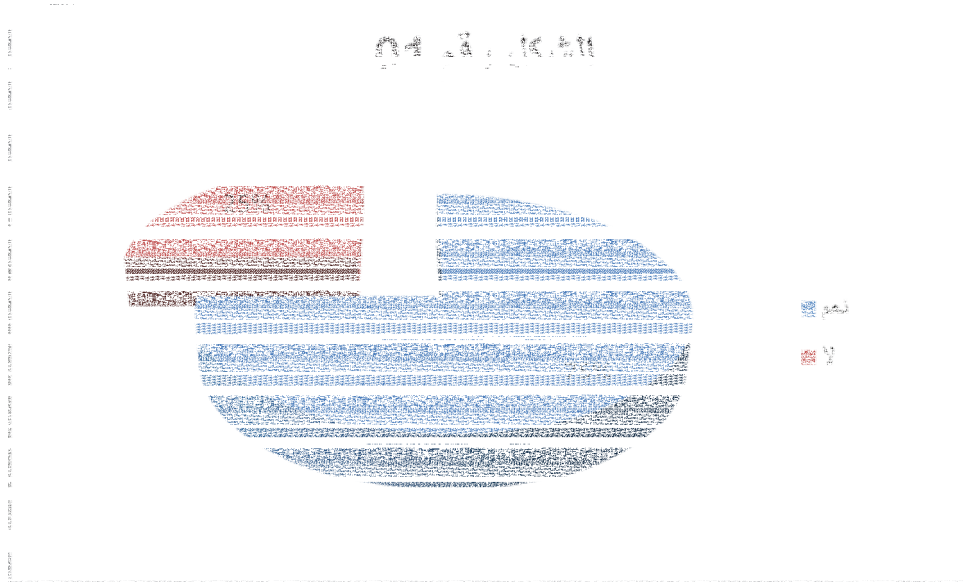
- يؤثر التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية إيجابيا على التحصيل الدراسي.

- السؤال رقم (01): هل حب زملائك لك يؤثر على التحصيل الدراسي ؟

- الغرض من السؤال: هو معرفة مدى حب زملاء التلميذ البدن له في تأثيره على تحصيله الدراسي إيجابيا.

- الجدول رقم (01): يوضح النتائج المتحصل عليها :

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
75%	30	نعم
25%	10	لا
100%	40	المجموع



- التمثيل البياني رقم (01) : يوضح نتائج الإجابات السؤال الأول .

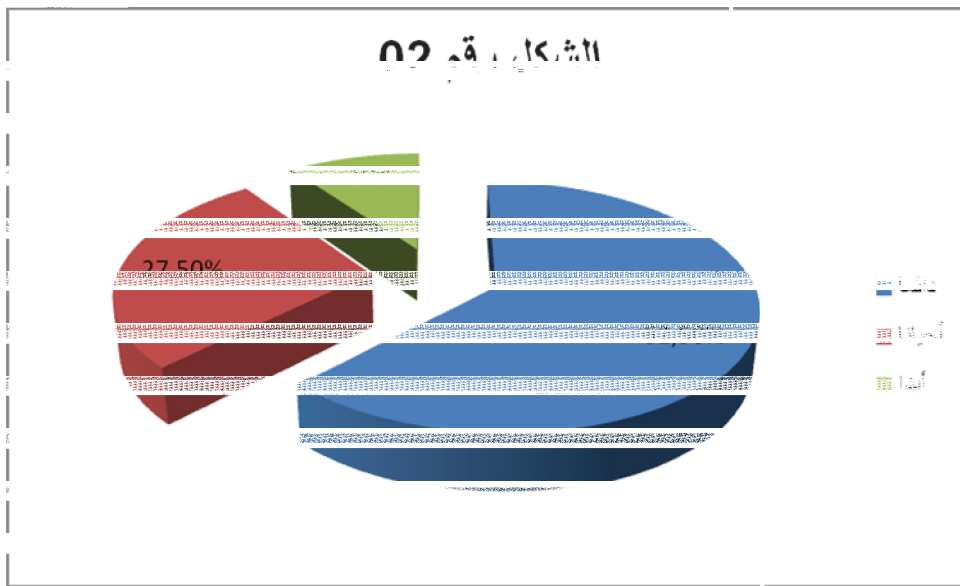
- تحليل النتائج : يتبين لنا من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة 75 % من التلاميذ البدناء يرون أن حب زملائهم لهم يؤثر على تحصيلهم الدراسي، في المقابل نجد نسبة 25 % ترى العكس.

- السؤال رقم (02): هل تعتقد أن معاملة زملائك الحسنة لك تسهم في تحسين تحصيلك الدراسي ؟

- الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت المعاملة الحسنة لزملاء التلميذ البدن تسهم في تحسين تحصيله الدراسي.

- الجدول رقم (02) : يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	25	62.5%
أحيانا	11	27.5%
أبدا	04	10%
المجموع	40	100%



- التمثيل البياني رقم (02) : يوضح لنا الإجابات الخاصة بالسؤال الثاني بالنسبة المئوية .

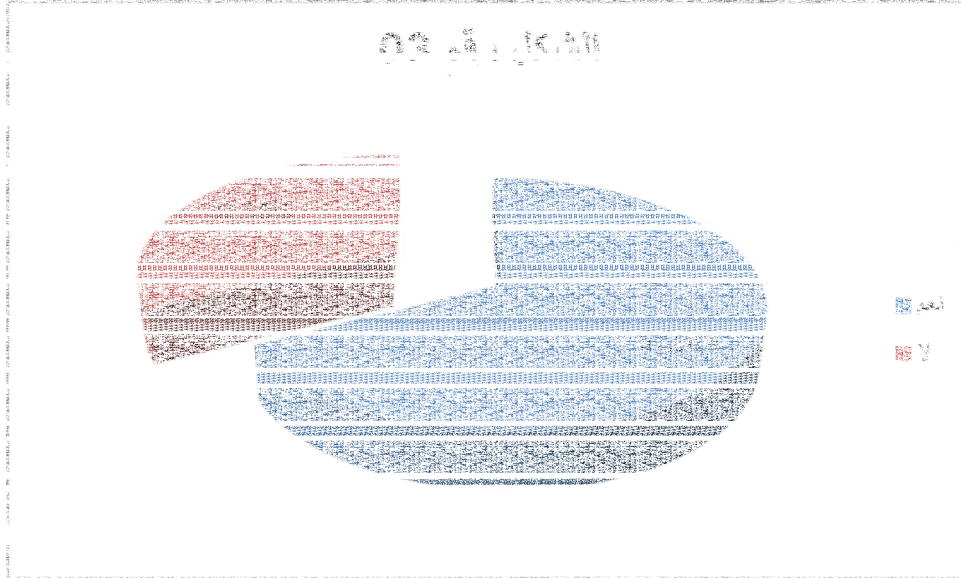
- تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم(02)و النتائج نلاحظ أن معظم التلاميذ البدناء و بنسبة 62.5% يؤكدون انه دائما بأن معاملة زملائهم الحسنة لهم تساهم في تحسين تحصيلهم الدراسي، أما البقية من التلاميذ البدناء و بنسبة 27.5% أجابوا أحيانا أما نسبة 10% كانت إجاباتهم أبدا.

- السؤال رقم (03) : هل ارتياحك مع زملائك يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

- الغرض من السؤال : معرفة إذا كان لارتياح التلميذ البدين مع زملائه تأثير على تحصيله الدراسي.

- الجدول رقم (03): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	27	67.5%
لا	13	32.5%
المجموع	40	100%



- الشكل رقم (03): يوضح الإجابات عن السؤال الثالث بالنسبة المئوية .

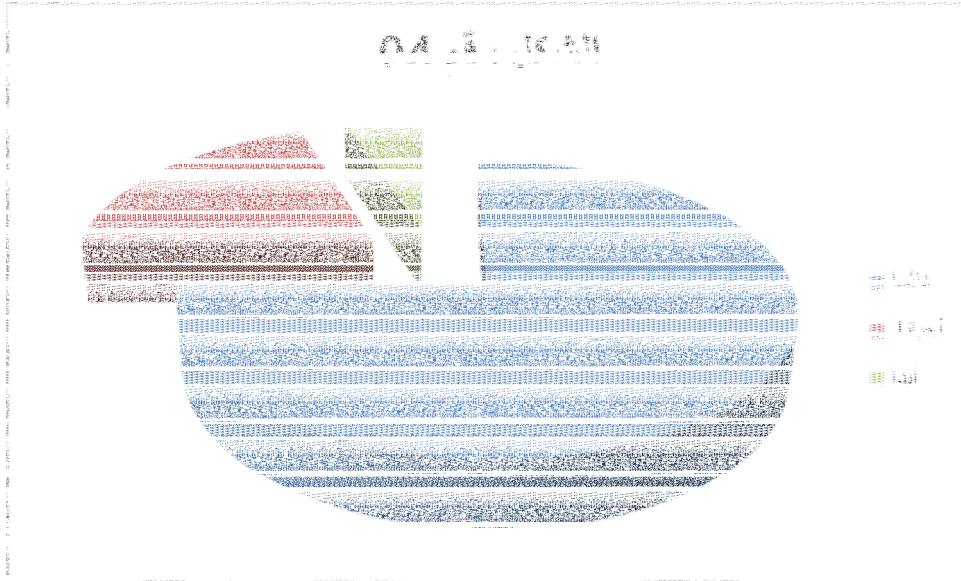
- تحليل النتائج: يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 67.5% من التلاميذ البدناء يرون بأن ارتياحهم مع زملائهم يؤثر في تحصيلهم الدراسي، و باقي التلاميذ و بنسبة 32.5% ترى بأن ارتياحهم لزملائهم لا يؤثر على تحصيلهم الدراسي.

- السؤال رقم (04) : هل تعتقد أن ارتياحك للأستاذ يؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان ارتياح التلميذ البدين للأستاذ يؤثر في تحصيله الدراسي.

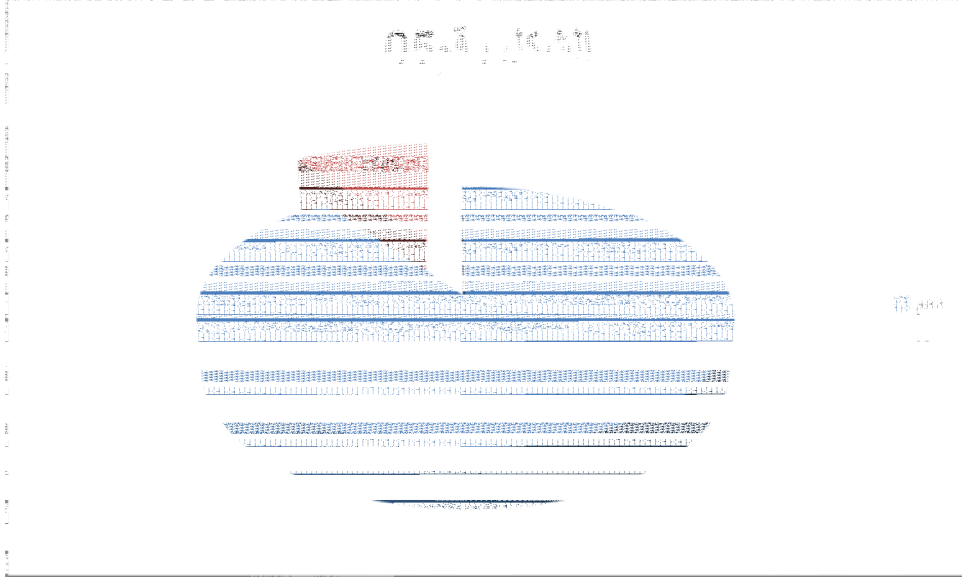
- الجدول رقم (04) : يوضح النتائج المتحصل عليها :

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	30	75%
أحيانا	08	20%
أبدا	02	05%
المجموع	40	100%



- الشكل رقم (04) : يوضح الإجابات عن السؤال رقم (04) بالنسبة المئوية..
- تحليل النتائج : يبين لنا الجدول رقم(04) أن نسبة 75% من التلاميذ البدناء أجابوا دائما ارتياحهم للأستاذ يؤثر في تحصيلهم الدراسي، في المقابل ترى نسبة 20% من التلاميذ بأن الإجابة كانت أحيانا ، أما نسبة 05% يرون بان الإجابة أبدا .
- السؤال رقم (05): هل ثقة أستاذك بك تؤثر في تحصيلك الدراسي ؟
- الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت ثقة الأستاذ بالتلميذ البدن تؤثر في تحصيله الدراسي .
- الجدول رقم (05): يوضح النتائج المتحصل عليها :

النسبة المئوية %	التكرارات	الاجابات
90%	36	نعم
10%	04	لا
100%	40	المجموع



- الشكل رقم (05): التمثيل الدائري للسؤال رقم (05) .

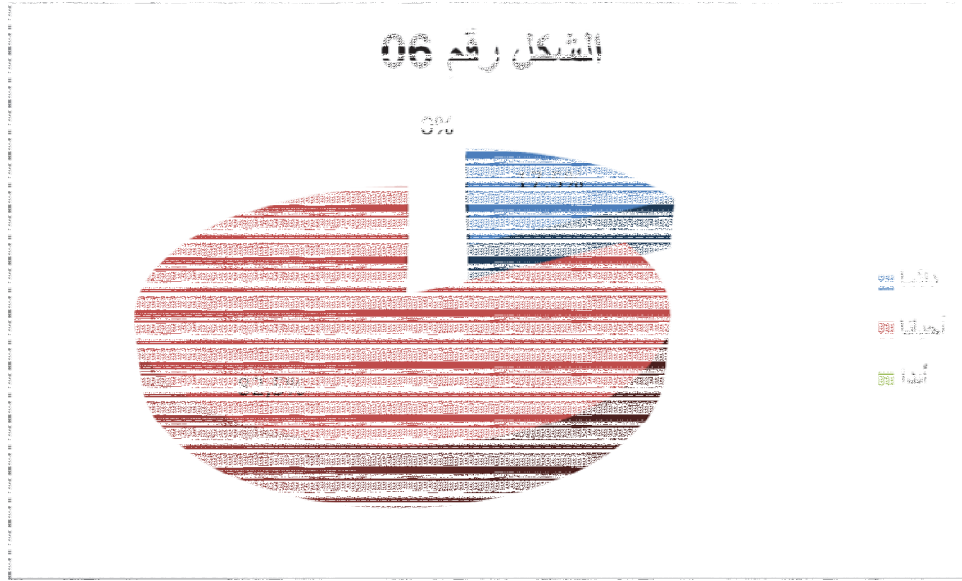
- تحليل النتائج : يتضح لنا من خلال الجدول رقم(05) أن نسبة 100% من التلاميذ البدناء و هي النسبة الكاملة يرون بأن ثقة الأستاذ بهم تؤثر في تحصيلهم الدراسي، و النسبة الباقية و هي نسبة منعدمة 00% ترى بلن ثقة الأستاذ لا تؤثر في تحصيلهم الدراسي.

- السؤال رقم (06): هل مساعدة الأستاذ الشخصية لك تؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

- الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كانت مساعدة الأستاذ الشخصية للتلميذ البدن تؤثر في تحصيله الدراسي.

- الجدول رقم (06): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	07	%17.5
أحيانا	33	%82.5
أبدا	00	%00
المجموع	40	%100



- الشكل رقم (06): يوضح التمثيل الدائري للإجابة عن السؤال رقم (06).

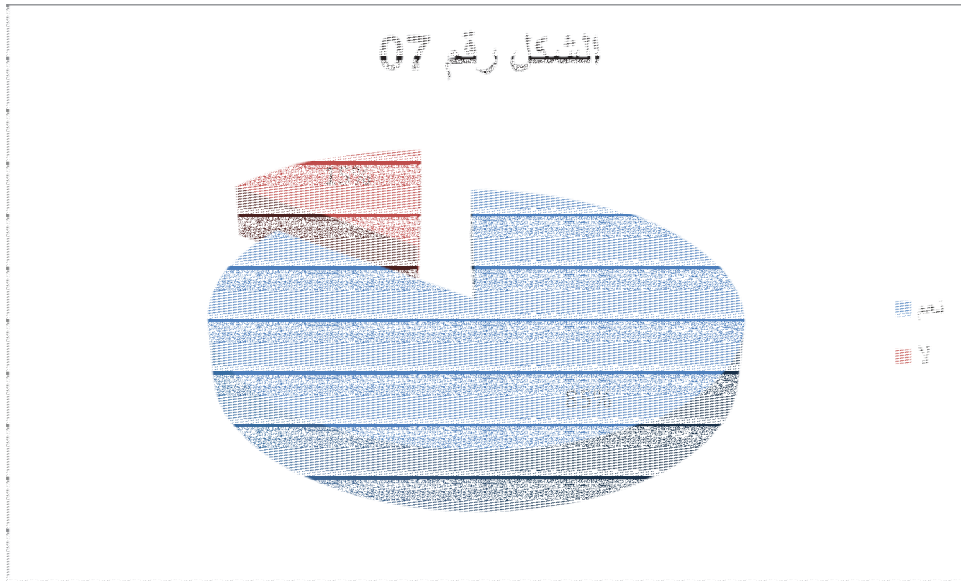
- تحليل النتائج : يتبين لنا من خلال الجدول رقم(06) أن نسبة 17.5% من التلاميذ البدناء تجد أنه دائما مساعدة الأستاذ الشخصية تؤثر في تحصيلهم الدراسي، و نسبة 82.5% ترى أنه أحيانا ما يؤثر أما نسبة 00% وهي نسبة منعدمة ترى بأن مساعدة الأستاذ الشخصية لا تؤثر أبدا في تحصيلهم الدراسي.

السؤال رقم (07) : هل معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تحصيلك الدراسي؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تحصيل التلميذ البدن.

الجدول رقم (07): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	34	85%
لا	06	15%
المجموع	40	100%



-الشكل رقم (07): يوضح التمثيل الدائري للإجابات .

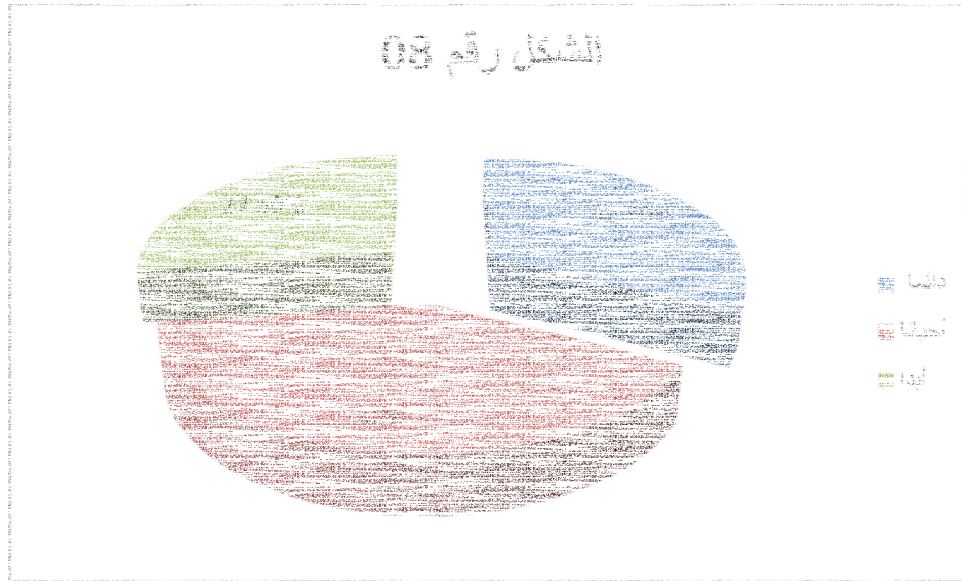
-تحليل النتائج : من خلال النتائج المتوصل إليها ومن الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 85% من أفراد العينة يرون أن معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تحصيلهم الدراسي، و أن نسبة 15% يرون عكس ذلك أي أن معاملة أستاذ التربية البدنية لا تؤثر في تحصيلهم الدراسي.

السؤال رقم (08): هل قيامك بأعمال مهمة في مدرستك يؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان قيام التلميذ البدن بأعمال مهمة في مدرسته يؤثر في تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (08): يوضح النتائج المتوصل إليها:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	18	32.5%
أحيانا	07	40%
أبدا	25	27.5%
المجموع	40	100%



-الشكل رقم (08) : يوضح التمثيل الدائري للإجابات .

-تحليل النتائج: يتبين لنا من خلال الجدول رقم(08) أن نسبة 32.5% من التلاميذ البدناء أجابوا بأنه دائماً قيامهم بأعمال مهمة في المدرسة يؤثر في تحصيلهم الدراسي، في المقابل ترى نسبة 40% وهي النسبة الطاغية من التلاميذ بأن الإجابة أحياناً. أما نسبة 27.5% من التلاميذ كانت إجاباتهم أبداً.

السؤال رقم (09) : هل معاملة الإدارة الحسنة لك تؤثر في تحصيلك الدراسي؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت معاملة الإدارة الحسنة للتلميذ البدن تؤثر في تحصيله الدراسي .

الجدول رقم (09): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	27	67.5%
لا	13	32.5%
المجموع	40	100%



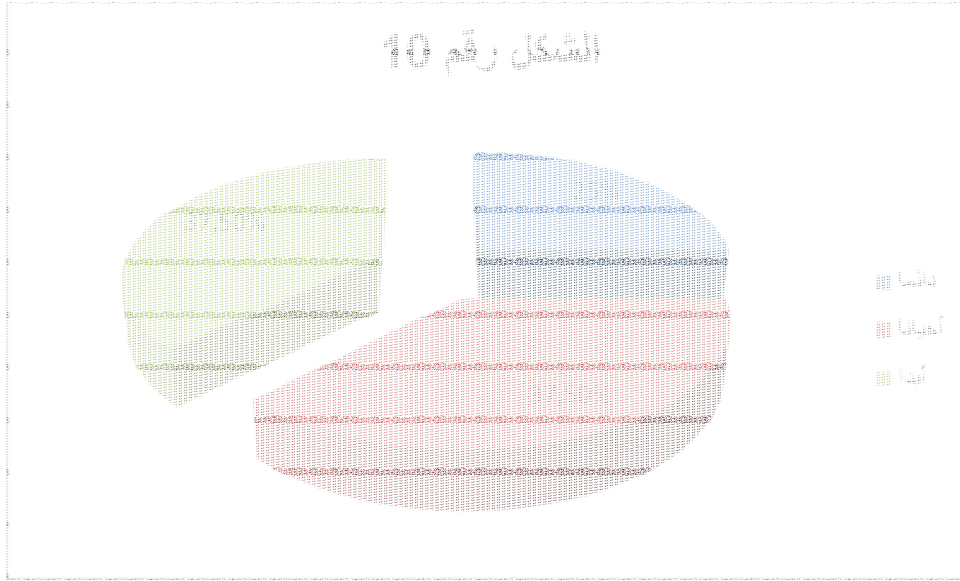
-الشكل رقم (09) : يوضح التمثيل الدائري للإجابة .

-تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم(09) نلاحظ أن بنسبة التلاميذ البدناء الذين يجدون بأن معاملة الإدارة الحسنة لهم تؤثر في تحصيلهم الدراسي هي 67.5% أما الذين يرون أن معاملة الإدارة الحسنة لا تؤثر في تحصيلهم الدراسي بنسبة 32.5% .

السؤال رقم (10): هل مشاركتك في النشاطات التربوية التي تنظمها المدرسة يؤثر في تحصيلك الدراسي؟
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت مشاركة التلميذ البدن في النشاطات التربوية التي تنظمها المدرسة يؤثر في تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (10) : يوضح النتائج المتحصل عليها :

النسبة المئوية %	تكرارات	الإجابات
25%	10	دائما
37.5%	15	أحيانا
37.5%	15	أبدا
100%	40	المجموع



- الشكل رقم (10) : يوضح الإجابة على رقم (10) بالنسبة المئوية .

- تحليل النتائج : من خلال المعطيات و النتائج المتصل إليها في الجدول رقم(10) يتبين لنا أن نسبة 25% من التلاميذ البدناء وهي نسبة ضعيفة كانت إجاباتهم دائما مشاركتهم في النشاطات التربوية التي تنظمها المدرسة تؤثر في تحصيلهم الدراسي، أما النسبة الباقية 37.5% فهي نسبة الإجابة لكل من أحيانا و أبدا

- تحليل بيانات الفرضية الجزئية الثانية :

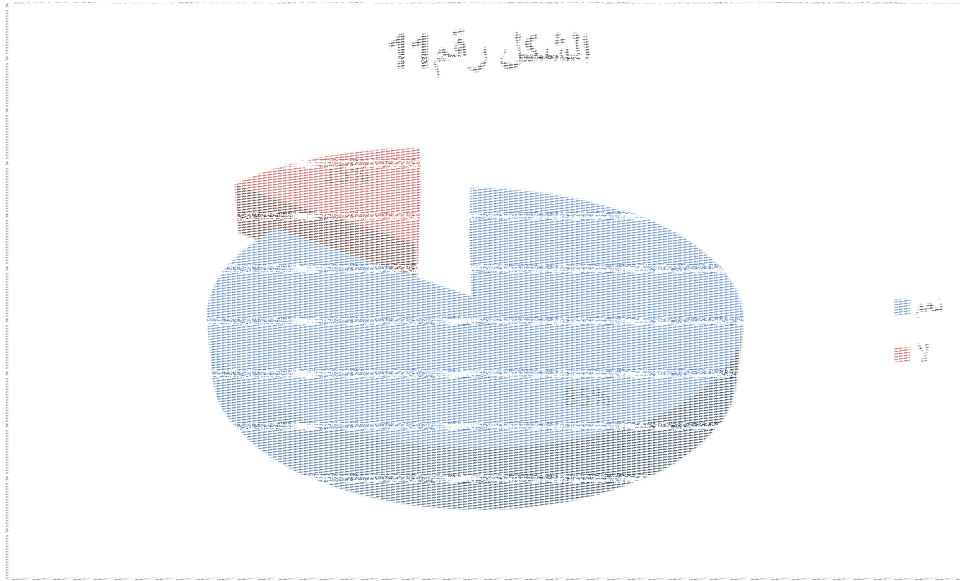
- يؤثر عدم التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية سلبا على التحصيل الدراسي.

السؤال رقم (11) : هل صعوبة اندماجك مع زملائك في عمل مشترك يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت صعوبة اندماج التلميذ البدن في عمل مشترك مع زملائه يؤثر في تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (11) : يوضح النتائج المتحصل عليها :

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	34	85%
لا	06	15%
المجموع	40	100%



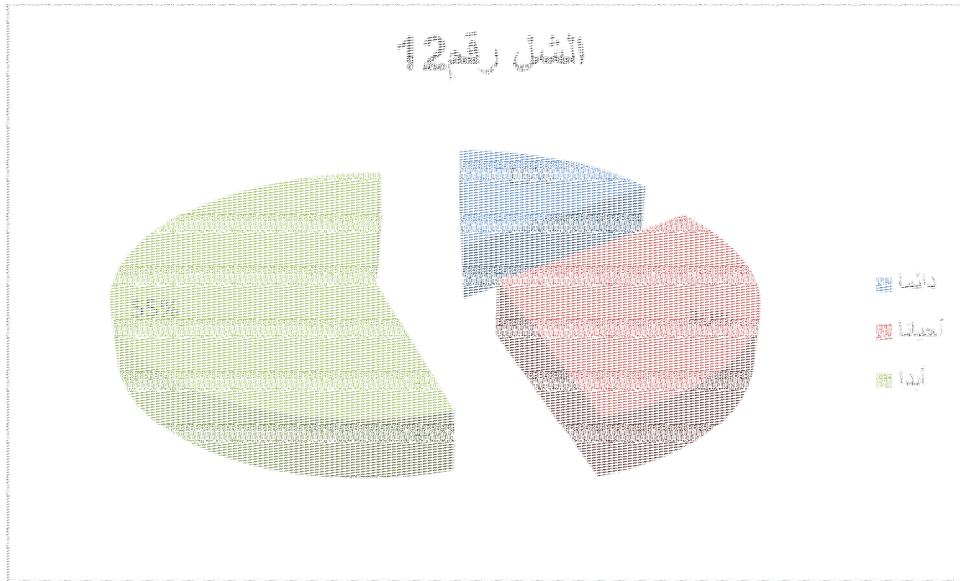
الشكل رقم (11): يوضح الإجابة عن السؤال رقم (11) بالنسبة المئوية .

تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم(11) والنتائج المتوصل إليها نجد أن نسبة التلاميذ البدناء الذين يؤيدون هذه الفكرة هي 85%، أما الذين يرون بأن صعوبة اندماجهم مع زملائهم في عمل مشترك لا تؤثر في تحصيلهم الدراسي فهي نسبة 15%.

السؤال رقم (12): هل اختلافك مع زملائك في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر في تحصيلك الدراسي الغرض من السؤال : معرفة إذا كان اختلاف التلميذ البدن مع زملائه في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر في تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (12) : يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	06	15%
أحيانا	12	30%
أبدا	22	55%
المجموع	40	100%



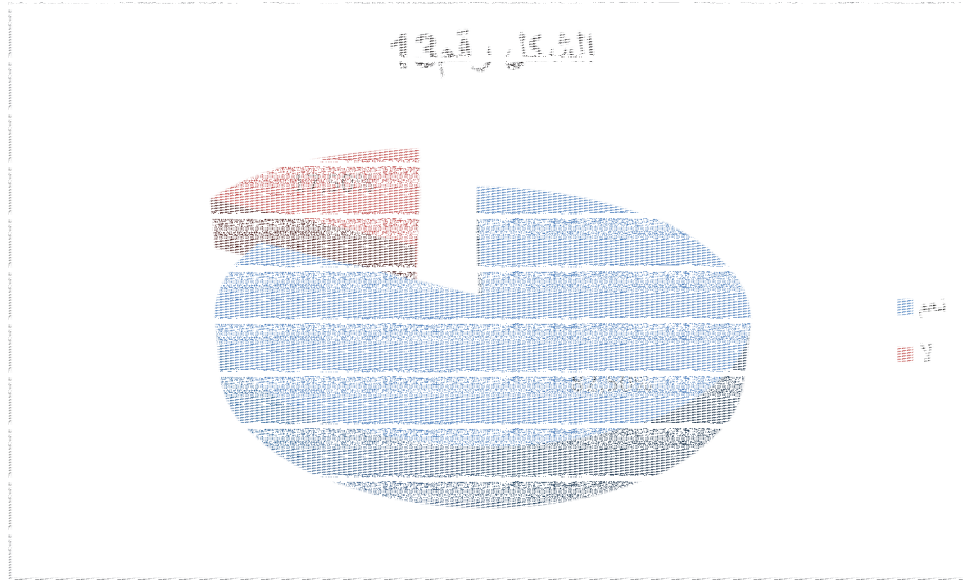
الشكل رقم (12) : يوضح الإجابة عن السؤال رقم (12) بالنسبة المئوية .

تحليل النتائج : يتبين لنا من خلال الجدول رقم (12) والنتائج المتوصل إليها أن نسبة 15% من التلاميذ البدناء أجابوا ب دائماً على أن اختلافهم مع زملائهم في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر في تحصيلهم الدراسي بينما كانت بنسبة 30% الإجابة أحياناً ، أما النسبة الأكبر فكانت إجابة أبداً بنسبة 55% .

السؤال رقم (13) : هل مضايقة زملائك لك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تحصيلك الدراسي؟
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت مضايقة زملاء التلميذ البدن له في حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تحصيله الدراسي .

الجدول رقم (13) : يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	33	82.5%
لا	07	17.5%
المجموع	40	100%



الشكل رقم (13) : يوضح التمثيل الدائري للإجابة .

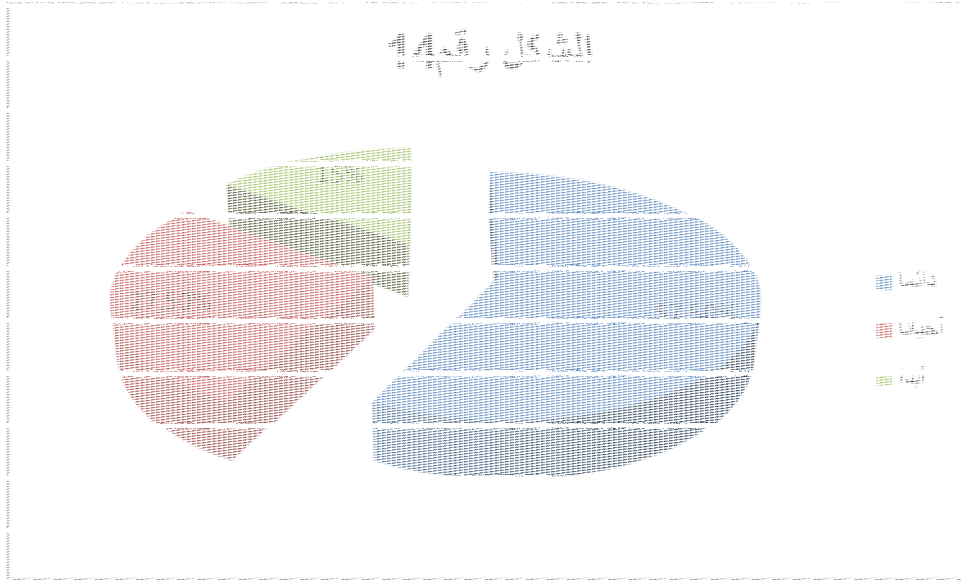
تحليل النتائج : من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 82.5% من التلاميذ البدناء يرون أن مضايقة زملائهم لهم في حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تحصيلهم الدراسي ، أما النسبة الباقية 17.5% من التلاميذ البدناء ترى أنها لا تؤثر على تحصيلهم الدراسي .

السؤال رقم (14): هل تعتقد أن انتقادك في طريقة ممارستك للأنشطة الرياضية يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان انتقاد التلميذ البدني في ممارسته للأنشطة الرياضية يؤثر في تحصيله الدراسي . .

الجدول رقم (14): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	23	57.5%
أحيانا	11	27.5%
أبدا	06	15%
المجموع	40	100%



الشكل رقم (14): يوضح التمثيل الدائري.

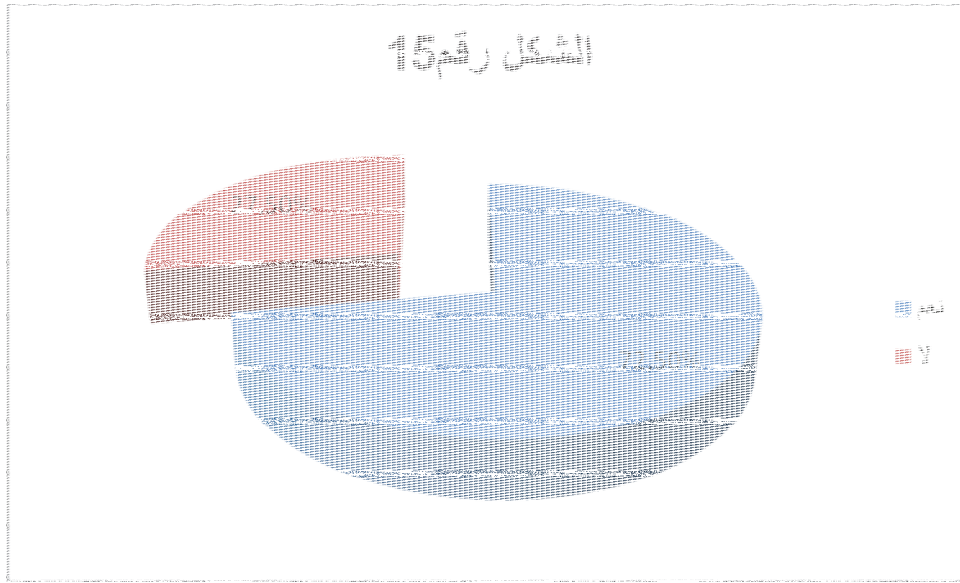
تحليل النتائج : يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) ومن النتائج المتحصل عليها أن نسبة 57.5% من التلاميذ البدناء يعتقدون انه دائماً انتقادهم في ممارستهم للأنشطة الرياضية يؤثر على تحصيلهم الدراسي ونسبة 27.5% يرون بأنه أحياناً ما يعتقدون أن انتقادهم يؤثر على تحصيلهم الدراسي، أما إجابة أبدا فكانت نسبتها على هذا السؤال هي 15%.

السؤال رقم (15): هل شعورك بالخجل من التحدث مع أستاذك يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان شعور التلميذ البدن بالخجل من التحدث مع أستاذه يؤثر في تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (15) : يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	29	72.5%
لا	11	27.5%
المجموع	40	100%



الشكل رقم (15): يوضح التمثيل الدائري.

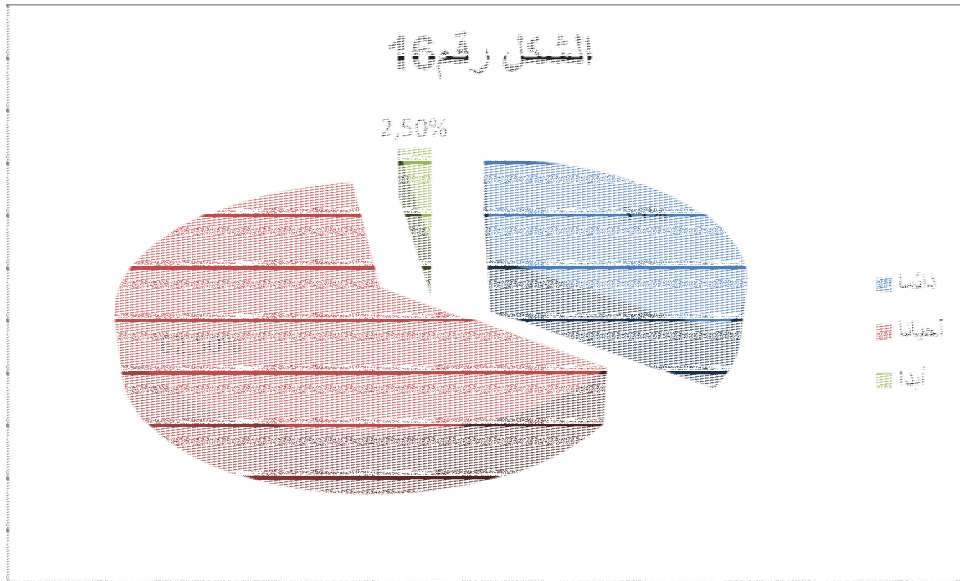
تحليل النتائج : تبين لنا من خلال الجدول رقم (15) بان نسبة 72.5% من التلاميذ البدناء يرون بان شعرهم بالخلل من التحدث مع أستاذهم يؤثر على تحصيلهم الدراسي، أما نسبة 27.5% منهم يرون أن لا يؤثر على تحصيلهم الدراسي.

السؤال رقم (16) : هل عدم فهم أستاذك لك يؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان عدم فهم التلميذ البدين من قبل الأستاذ يؤثر على تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (16): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	14	35%
أحيانا	25	62.5%
أبدا	01	2.5%
المجموع	40	100%



الشكل رقم (16): يوضح التمثيل الدائري للإجابات .

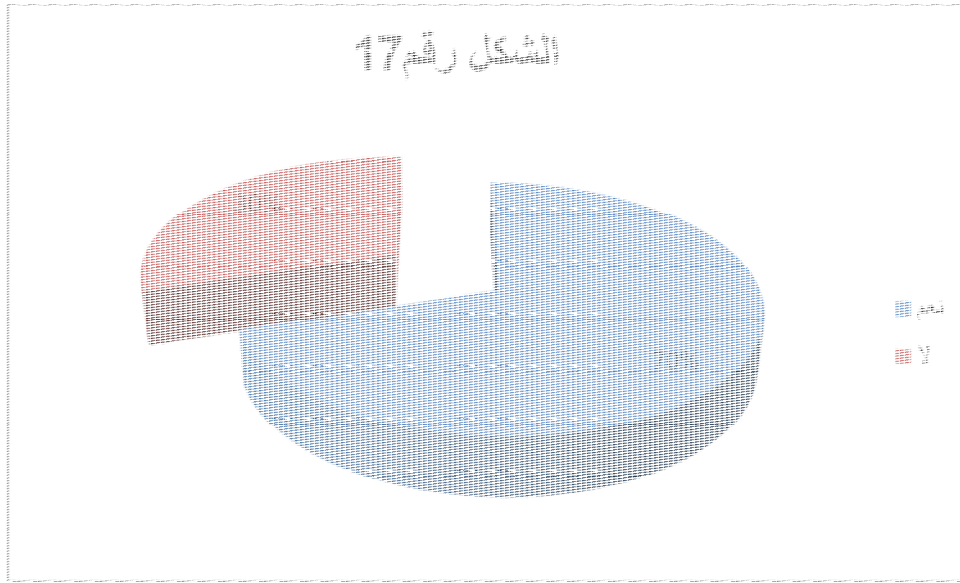
تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (16) والنتائج المتحصل عليها تبين لنا أن نسبة 35% من التلاميذ البدناء يرون بأنه دائماً عدم فهم أستاذهم لهم يؤثر في تحصيلهم الدراسي، أما نسبة 62.5% منهم لإجاباتهم كانت أحياناً و النسبة المتبقية و هي ضعيفة جداً قدرت ب 2.5 % كانت إجاباتهم أبداً.

السؤال رقم (17): هل معاقبة الإدارة لك تؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان معاقبة التلميذ البدن من قبل الإدارة يؤثر على تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (17): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	39	70%
لا	01	30%
المجموع	40	100%



الشكل رقم (17): يوضح التمثيل الدائري للإجابات .

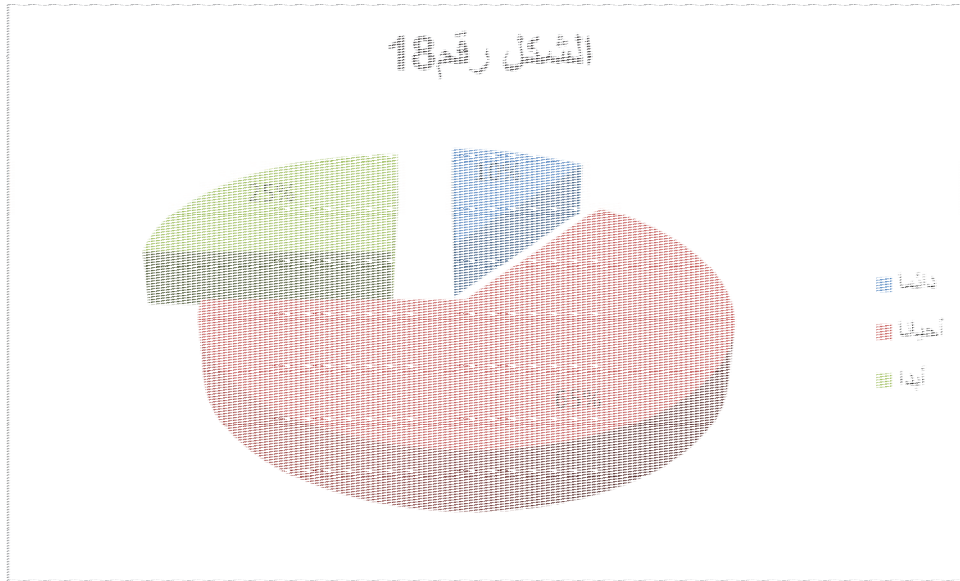
تحليل النتائج: تبين لنا من خلال الجدول رقم (17) بأن نسبة 70% من التلاميذ البدناء يرون بان معاقبة الإدارة لهم تؤثر على تحصيلهم الدراسي ، أما نسبة 30% منهم يرون أنه لا يؤثر على تحصيلهم الدراسي .

السؤال رقم (18): هل هل عدم مشاركتك في النشاطات المدرسية يؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان عدم مشاركة التلميذ البدين في النشاطات المدرسية يؤثر في تحصيله الدراسي .

الجدول رقم (18): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	04	10%
أحيانا	26	65%
أبدا	10	25%
المجموع	40	100%



الشكل رقم (18): يوضح التمثيل الدائري للإجابات .

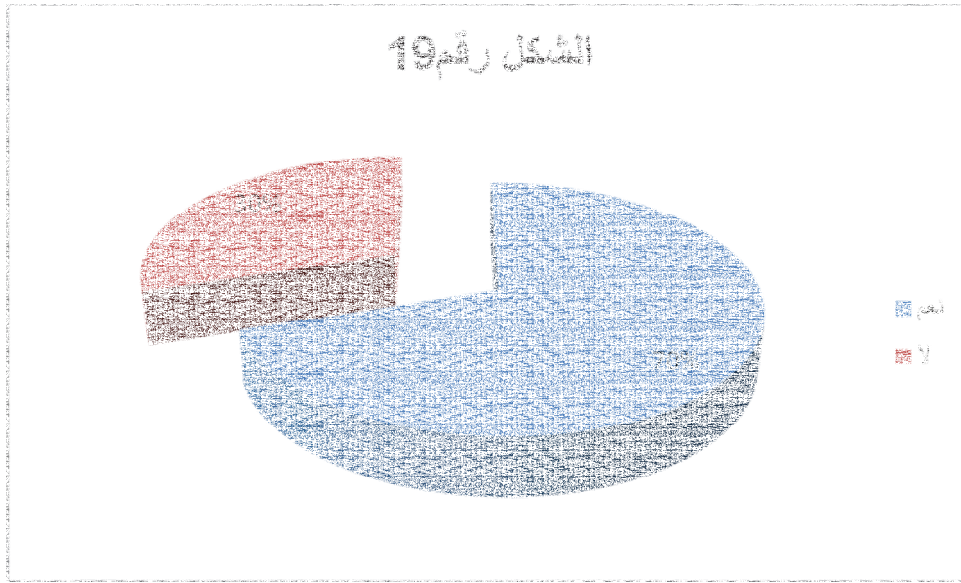
تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (18) والنتائج المتحصل عليها تبين لنا أن نسبة 10% من التلاميذ البدناء يرون بأنه دائماً عدم مشاركتهم في النشاطات المدرسية يؤثر في تحصيلهم الدراسي، أما نسبة 65% منهم إجاباتهم كانت أحياناً و النسبة المتبقية و التي قدرت ب 25% كانت إجاباتهم أبداً.

السؤال رقم (19): هل هل إثارتك للمشاكل في المدرسة تؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان إثارة المشاكل من قبل التلميذ البدن تؤثر في تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (19): يوضح النتائج المتحصل عليها :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	28	70%
لا	12	30%
المجموع	40	100%



الشكل رقم (19): يوضح التمثيل الدائري للإجابات .

تحليل النتائج: تبين لنا من خلال الجدول رقم (19) بأن نسبة 70% من التلاميذ البدناء يرون بان إثارتهم للمشاكل في المدرسة تؤثر على تحصيلهم الدراسي ، أما نسبة 30% منهم يرون أنه لا يؤثر على تحصيلهم الدراسي .

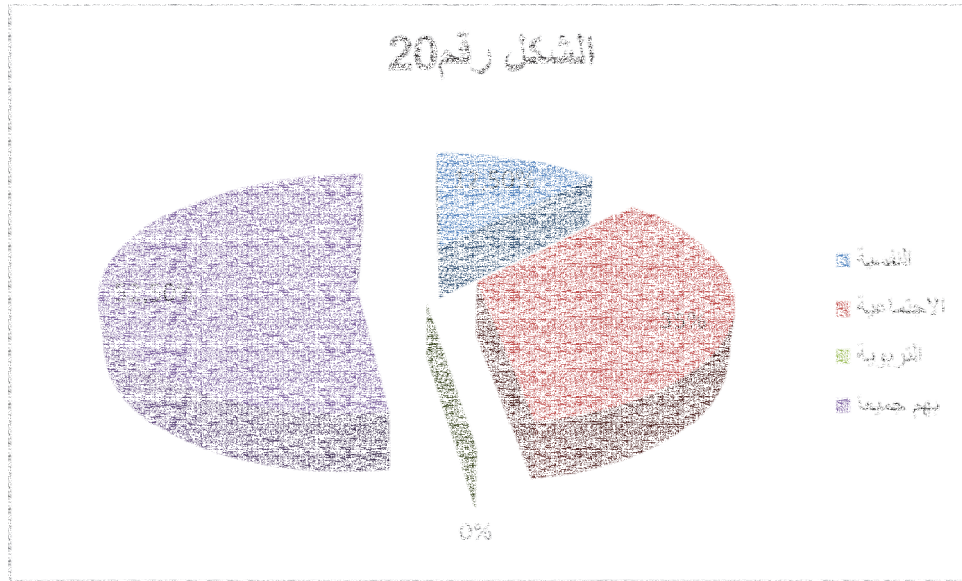
السؤال رقم 20: ما هي أكثر الأسباب التي تؤثر في تحصيلك الدراسي؟

- النفسية
- التربوية
- الاجتماعية
- بهم جميعا

الغرض من السؤال: معرفة أكثر الأسباب التي تؤثر في تحصيل التلميذ البدين من الأسباب المذكورة أعلاه.

الجدول رقم (20):

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
12.5%	05	النفسية
35%	14	الاجتماعية
00%	00	التربوية
52.5%	21	بهم جميعا
100%	40	المجموع



الشكل رقم (20): يوضح التمثيل الدائري للإجابات .

تحليل النتائج: من خلال النتائج المتوصل إليها من الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 12.5% من التلاميذ البدناء يرون بأن الأسباب النفسية هي أكثر الأسباب التي تؤثر في التحصيل الدراسي، أما نسبة 35% من التلاميذ البدناء يرون بأن الأسباب الاجتماعية من أكثر الأسباب التي تؤثر على تحصيلهم الدراسي، أما النسبة المتبقية وهي النسبة الغالبة 52.5% من التلاميذ البدناء يرون بأن الأسباب كلها مجتمعة تؤثر في تحصيلهم الدراسي.

2) مناقشة نتائج الدراسة:

1-التحقق من الفرضيات:

1-2- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى :

لقد افترضنا انه يؤثر التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية ايجابيا على التحصيل الدراسي. حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول و ذلك في الأسئلة رقم(01-03-06-07) و كنموذج على ذلك ما أكده التلاميذ البدناء من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (01) و (07)، بحيث كان السؤال الأول يتمل في التساؤل الآتي:هل حب زملائك لك يؤثر على تحصيلك الدراسي؟،بحيث كانت الإجابة على هذا السؤال بنسبة (75%) من طرف التلاميذ البدناء في المتوسطات. بمعنى أن التلاميذ البدناء يتأثر تحصيلهم الدراسي بمدى حب زملائهم لهم و ذلك راجع لعدة أسباب فمن خلال الدراسات السابق و الجانب النظري الذي تناولناها في بحثنا و من خلال كذلك النتائج المتوصل إليها من إجابات التلاميذ البدناء تبين لنا أن سبب تأثر تحصيلهم الدراسي يعود إلى:

1-التكيف السليم بينهم و بين زملائهم.

2-الفروق الفردية بين التلاميذ البدناء من حيث اختلافهم في الجنس و العمر.

3-مدى قدرة التلاميذ البدناء على احتمال الضغوط التي تواجههم في الحياة المدرسية أو خارجها.

أما السؤال الثاني و المتمثل في: هل معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لك تؤثر على تحصيلك الدراسي؟ فكانت الإجابة عنه بنسبة (85%) و يعود رأيهم في هذه الإجابات إلى عدة أسباب نذكر منها ما يلي:

-أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعطي الفرصة للتلاميذ لمعرفة قدراتهم و خاصة التلاميذ البدناء

-معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية الحسنة تساعد التلاميذ على تحسين نتائجهم الدراسية.

-ممارسة الرياضة من طرف التلاميذ البدناء تساعدهم على التخفيف من مشاكلهم سواء كانت اجتماعية، نفسية... الخ

وكما أكدت النتائج التي تناولناها في هذا البحث أنه توجد علاقة بين التكيف الاجتماعي الايجابي و النتائج الدراسية. بحيث يرى بأن التلاميذ البدناء الذين يتفاعلون مع زملائهم بطريقة إيجابية و سليمة في حصة التربية البدنية و الرياضية تكون نتائجهم جيدة.

و بهذه الإجابات و النتائج المتوصل إليها تم التأكيد على صحة الفرضية الجزئية الأولى و التي ترى بأن يؤثر التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية إيجابيا على التحصيل الدراسي.

2-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال الفرضية الثانية التي تبين لنا أنه يؤثر عدم التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية سلبيا على التحصيل الدراسي. و لقد تم التحقق من هذه الفرضية من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني و ذلك في الأسئلة التالية(12-13-14-15)

و كنموذج عن ذلك ما لوحظ من خلال أجوبة التلاميذ البدناء على السؤال رقم 13 و 14

بحيث كان السؤال رقم (13) يتضمن مايلي: هل مضايقة زملائك لك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر على تحصيلك الدراسي؟

فكانت الإجابة عن هذا السؤال بنسبة (82.5%)، أي أن هناك قلة من التلاميذ البدناء الذين يتأثر تحصيلهم الدراسي بسبب مضايقة زملائهم لهم في حصة التربية البدنية و الرياضية و ذلك يعود لعدة أسباب منها:

-عدم قدرة التلاميذ البدناء على احتمال مضايقة زملائهم لهم.

-اهتمام و مبالاة التلاميذ البدناء بما يقوله لهم زملائهم أثناء الحصة.

أما السؤال رقم(14) و هو كالتالي: هل تعتقد أن انتقاداتك في طريقة ممارستك للأنشطة الرياضية يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

فكانت الإجابة عنه بنسبة (57.5%) من طرف التلاميذ البدناء و يعود سبب اختيارهم لهذه الإجابة إلى عدة أسباب منها:

-ضعف ثقة التلاميذ البدناء بأنفسهم.

-شعور التلاميذ البدناء بالخجل و الحرج من عدم قدرتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية.

-الفترة الحرجة التي يمر بها التلاميذ(فترة المراهقة) و التقلبات المزاجية و الانفعالية التي تحدث داخلهم.

ومن الإجابة على السؤال الأول و الثاني تم التأكيد على تم التأكيد على صحة الفرضية الجزئية الثانية بمعنى أن هناك فئة من عينة الدراسة يرون بأن عدم التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر سلبيا على التحصيل الدراسي.

3) الاستنتاج العام:

و في الأخير و بعد تحليلنا و مناقشتنا لاستمارة الاستبيان الخاصة بالتلاميذ البدناء في المرحلة المتوسطة إستنتجنا و توصلنا إلى نتائج توحى بأن التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر على التحصيل الدراسي، و من خلال الاجوبة المقدمة من طرف التلاميذ تبين لنا مايلي:

1. أن التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر إيجابيا أو سلبيا على التحصيل الدراسي.

2. أغلب التلاميذ البدناء رأوا بأن التكيف الاجتماعي في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر إيجابيا على التحصيل الدراسي أكثر من أن عدم التكيف الاجتماعي يؤثر سلبيا على التحصيل الدراسي.

3. محاولة التلاميذ البدناء على التكيف مع زملائهم و أساتذتهم و الادارة بشكل إيجابي يساعدهم على تحسين تحصيلهم الدراسي.

4. هناك قلة من التلاميذ البدناء ما يرون بأن عدم تكيفهم مع زملائهم و أساتذتهم في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر سلبيا على تحصيلهم الدراسي.

و أخيرا يمكننا القول و هذا حسب النتائج المتوصل إليها أن أغلبية التلاميذ البدناء بمتوسطات مدينة بسكرة يعتبرون أن التكيف الاجتماعي في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر إيجابيا على التحصيل الدراسي، و بعد أن تحققت الفرضيتان الجزئيتان نستنتج ان الفرضية العامة للبحث قد تحققت و التي ترى أنه يؤثر التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء على التحصيل الدراسي.

4) توصيات و اقتراحات:

نخرج ما سبق ومن خلال البحث الذي أجريناه و الإمام على ما استنتجناه من الجانب التطبيقي حول التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثيره على التحصيل الدراسي ارتأينا إلى تقديم جملة من المقترحات و التوصيات وهي:

التلاميذ البدناء بحاجة ماسة إلى رعاية نفسية و اجتماعية و تربوية ضمن التطور و التقدم التكنولوجي السريع، فعلى المدرسة و الأسرة ضمان جو اجتماعي مشجع و مدعم للتكيف الجيد و باعتبار المراهقة مرحلة حساسة و مهمة يجب التفكير فيها ومن أهم التوصيات نجد:

-الاهتمام بالمراهق البدين كفرد له مشاكله النفسية و الاجتماعية وذلك بفهم و معرفة مختلف مظاهر النمو في هذه المرحلة و التي يمكن أن تؤثر عليه و على مساره الدراسي فالنجاح يعتمد على مدى فعالية المراهق و المرتبطة بحسن تكيفه الاجتماعي.

-أن تتضمن حصة التربية البدنية و الرياضية نشاطات رياضية تنمي العلاقات بين التلاميذ و ذلك عن طريق إثراء محتوى الألعاب و النشاطات الرياضية الجماعية.

-محاولة عدم إظهار الاختلاف الموجود بين التلاميذ البدناء مع غيرهم من غير البدناء و معاملتهم معاملة واحدة.

-يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يسعى إلى تنمية شخصية التلاميذ البدناء من حيث إثبات ذاتهم و تقدير أنفسهم و امتلاك علاقات مرضية عن طريق حصة التربية البدنية و الرياضية باعتبار أن أستاذ التربية البدنية قدوة لهم و لديه أكبر تأثير عليهم.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

استبيان خاص بالتلاميذ

تحية طيبة وبعد :

يشرفني إن أتقدم إليكم بهذه الاستمارة للإجابة عليها و تكونوا قد ساهتمتم بقسط وافر في نجاح البحث الذي نحن بصدد انجازه تحت عنوان " التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثيره على التحصيل الدراسي " دراسة ميدانية في إكماليات مدينة بسكرة، و ذلك لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية .

ونرجو منكم أن تكون إجاباتكم بكل موضوعية ودقة من أجل الحصول على نتائج دقيقة وسليمة وليكن في علمكم بان هذه الإجابات ستكون سرية, و سوف تستخدم فقط لأغراض علمية.

- ملاحظة:

ضع علامة (X) في المكان المناسب .

ولكم منا فائق التقدير والاحترام

وشكرا

الأسئلة :

1- هل حب زملائك لك يؤثر على تحصيلك الدراسي ؟

لا	نعم
----	-----

2- هل تعتقد أن معاملة زملائك الحسنة لك تسهم في تحسين تحصيلك الدراسي ؟

أبدا	أحيانا	دائما
------	--------	-------

3- هل ارتياحك مع زملائك يؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

لا	نعم
----	-----

4- هل تعتقد أن ارتياحك للأستاذ يؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

أبدا	أحيانا	دائما
------	--------	-------

إذا كانت الإجابة دائما لماذا؟

.....

.....

5- هل ثقة أستاذك بك تؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

لا	نعم
----	-----

6- هل مساعدة الأستاذ الشخصية لك تؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

أبدا	أحيانا	دائما
------	--------	-------

7- هل معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لك تؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

لا	نعم
----	-----

8- هل قيامك بأعمال مهمة في مدرستك يؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

أبدا	أحيانا	دائما
------	--------	-------

9- هل معاملة الإدارة الحسنة لك تؤثر في تحصيلك الدراسي ؟

لا	نعم
----	-----

10- هل مشاركتك في النشاطات التربوية التي تنظمها المدرسة يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

دائما	أحيانا	أبدا
-------	--------	------

11- هل صعوبة اندماجك مع زملائك في عمل مشترك تؤثر في تحصيلك الدراسي؟

نعم	لا
-----	----

12- هل اختلافك مع زملائك في حصة التربية البدنية و الرياضية يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

دائما	أحيانا	أبدا
-------	--------	------

13- هل مضايقة زملائك لك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تحصيلك الدراسي؟

نعم	لا
-----	----

14- هل تعتقد أن انتقادك في طريقة ممارستك للأنشطة الرياضية يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

دائما	أحيانا	أبدا
-------	--------	------

15- هل شعورك بالخلج من التحدث مع أستاذك يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

نعم	لا
-----	----

16- هل عدم فهم أستاذك لك يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

دائما	أحيانا	أبدا
-------	--------	------

17- هل معاقبة الإدارة لك تؤثر في تحصيلك الدراسي؟

نعم	لا
-----	----

18- هل عدم مشاركتك في النشاطات المدرسية يؤثر في تحصيلك الدراسي؟

دائما	أحيانا	أبدا
-------	--------	------

19- هل إثارتك للمشاكل في المدرسة تؤثر في تحصيلك الدراسي؟

نعم	لا
-----	----

20- ما هي أكثر الأسباب التي تؤثر في تحصيلك الدراسي؟

- النفسية

- الاجتماعية

- التربوية

- بهم جميعا

21- أين تكمن الصعوبة في رفع تحصيلك الدراسي؟

.....

.....

.....

.....

يعتبر موضوع التكيف الاجتماعي من المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس و علم النفس الاجتماعي لما له من أهمية كبيرة في المجتمع، و تزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها و هي المراهقين البدناء، و تعتبر الحياة سلسلة من عمليات التكيف المستمرة فالمرهق البدن يحاول قدر الإمكان أن تكون له استجابات و سلوكيات متوازنة و متكيفة يرضي بها الآخرين و هي موجهة لإشباع حاجاته و رغباته، رغم التغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي تحدث له في هذه المرحلة، و نجاح المراهق البدن في تحقيق التكيف معناه حصوله على الاستقرار في شتى المحاولات الأسرية، المهنية و المدرسية، و تبقى المدرسة الوسط الذي ينمو فيه التلاميذ خارج الأسرة و أين يقضون فترة طويلة من حياتهم، كما لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل و أوسع من مجرد التعليم و تحصيل المعرفة، بل تكوين شخصية المراهق و خاصة المرهق البدن و رعاية نموه النفسي و الاجتماعي و العمل على تحرير طاقاتهم و استعداداتهم و استغلالها في المجال الدراسي و خاصة في حصة التربية البدنية و الرياضية التي تعتبر نظام تربوي أكاديمي له أهداف تعليمية و بدنية و تربوية، و باعتبار فضاء ممارسة النشاط الرياضي لا يمكن فصله عن ما يحدث في المجتمع فإن لها دور فعال في تكيف العلاقات بين التلاميذ البدناء مع زملائهم من أجل النجاح، ولذلك حتى يحقق التلاميذ البدناء التكيف الاجتماعي على القائمين على تربية المراهقين العمل على الاعتناء و رؤية هذه الفئة أكثر، فموضوع التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء موضوع واسع و يتطلب لبحث فيه و تبقى دراستنا مجرد محاولة للكشف عن مدى تأثير التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء على تحصيلهم الدراسي، و ما تجدر الإشارة إليه أن موضوع البدانة أصبح من المواضيع المثيرة للقلق في مجتمعنا بل في العالم أجمع لما لها من مخاطر و خاصة في مرحلة المراهقة وهي مرحلة مهمة يمر بها الفرد في حياته.

و أخيرا نرجوا أن تساهم هذه الدراسة و لو قليلا في إثراء معلومات الطالب و ما يتعلق بموضوع التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثيره على التحصيل الدراسي، و الذي يمكن على أساسه التطرق إلى دراسات أخرى مكتملة و ذلك بدراسة متغيرات أخرى تؤثر على الفرد البدن، وهذا للوصول إلى دراسات عملية تفيدنا و تفيد المجتمع.

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان التمثيل البياني	الرقم
88	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 1	01
89	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 2	02
90	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 3	03
91	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 4	04
92	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 5	05
93	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 6	06
94	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 7	07
95	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 8	08
96	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 9	09
97	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 10	10
98	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 11	11
99	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 12	12
100	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 13	13
101	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 14	14
102	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 15	15
103	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 16	16
104	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 17	17
105	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 18	18
106	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 19	19
107	تمثيل البياني يوضح نتائج السؤال رقم 20	20

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
88	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 1	01
89	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 2	02
90	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 3	03
90	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 4	04
91	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 5	05
92	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 6	06
93	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 7	07
94	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 8	08
95	جدول يبين الإجابة عن السؤال رقم 9	09
96	جدول 10 يبين الإجابة عن السؤال رقم	10
97	جدول 11 يبين الإجابة عن السؤال رقم	11
98	جدول 12 يبين الإجابة عن السؤال رقم	12
99	جدول 13 يبين الإجابة عن السؤال رقم	13
100	جدول 14 يبين الإجابة عن السؤال رقم	14
101	جدول 15 يبين الإجابة عن السؤال رقم	15
102	جدول 16 يبين الإجابة عن السؤال رقم	16
103	جدول 17 يبين الإجابة عن السؤال رقم	17
104	جدول 18 يبين الإجابة عن السؤال رقم	18
105	جدول 19 يبين الإجابة عن السؤال رقم	19
106	جدول 20 يبين الإجابة عن السؤال رقم	20

قائمة المراجع

1- باللغة العربية:

1.1- الكتب:

1. أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
2. أديب محمد الخالدي: المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2009.
3. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي و تطبيقاته، ط2، دار الفكر العربي، بيروت، 1997.
4. إيلين وديع فرج: خبرات في الألعاب في الصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1996.
5. أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
6. البهي السيد فؤاد: الأسس التقنية للنمو ، دار الفكر العربي ، بيروت ، 1975.
7. بو فليحة غياب: أهداف التربية و طرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
8. نائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة: التكيف مشكلات و حلول، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 2010.
9. الحافظ نوري: المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1981.
10. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ، عالم الكتب، ط2، القاهرة.
11. حسين قاسم حسن: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن ، ط1، 1998.
12. حلمي المليجي: الصحة النفسية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، الإسكندرية، مصر، 1981.
13. الخولي وليم: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف ، مصر، 1976.
14. رابع تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990.
15. راجح احمد عزت: أصول علم النفس ، مطبعة اشبيلية ، بغداد ، العراق، 1973.
16. رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو ، المكتب الجامعي الحديث ، ط2 ، الإسكندرية، مصر، 2000.

17. زكية إبراهيم كامل و أخريات: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، مصر 2000.
18. السيد خير الله: بحوث نفسية و تربوية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1981.
19. شلش نجاح مهدي ، أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
20. الشيخ يوسف محمود، عبد السلام عبد الغفار محمد: سيكولوجية الطفل غير العادي والتربية الخاصة، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1966.
21. صالح احمد زكي: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، ط12، 1972.
22. صبرة محمد علي: الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003.
23. عاقل فاخر: علم النفس ، دار العلم للملايين ، ج2، 1966.
24. عباس محمود عوض: علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1990.
25. عبد الحميد محمد الشاذلي: الواجبات المدرسية و التوافق النفسي، المكتبة الجامعية، الازارطة، الإسكندرية، 2001.
26. عبد الحميد شرف، برامج في التربية الرياضية في النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين، مركز الكتاب في النشر، ط2، القاهرة، 2002.
27. عبد الرحمان عبد المجيد: علم النفس التربوي و التوافق الاجتماعي، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، مصر، ط2، 1987.
28. عبد الرحمان العيسوي: أمراض العصر(الأمراض النفسية و العقلية و السيكوسوماتية)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، دس.
29. عبد الرحمان العيسوي: النمو النفسي و مشكلات الطفولة ، دار المعرفة الجامعية ، د ط ، الإسكندرية ، مصر ، 1994.
30. عبد الرحمان عيسوي: معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 2004.
31. عبد الغني الديدي: التحليل النفسي - ظواهر المراهقة و خفاياها، دار الفكر اللبناني، مكتبة الطفل النفسية و التربوية، ط1، لبنان، 1995.
32. عبد الفتاح محمد دويدار: سيكولوجية النمو و الارتقاء، دار المعرفة العربية للعلوم، عمان، ط1، 2004.
33. عريفج سامي: علم النفس التطوري، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن، 1984.
34. علاوي محمد حسن: علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر، 1975.
35. على إسماعيل عبد الرحمن : الطب النفسي والأعصاب، دار الأزهر للنشر، دط، القاهرة مصر، دس.
36. العنزري فريح عويد: علم نفس الشخصية ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ط1، 1998.

37. عنايات محمد احمد فرج :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ،ب ط ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1998.
38. فريد حاجي :بيداغوجيا التدريس بالكفاءات، دار الخلدونية للنشر والتوزيع ،دط، الجزائر ،2005.
39. فهمي مصطفى: دراسات في سيكولوجية التكيف ، مكتبة الخانجي ، المطبعة العربية الحديثة ، القاهرة،مصر، 1979.
40. فهمي مصطفى:الصحة النفسية ، مطبعة الموني ، المؤسسة السعودية ،مصر ، ط2 ،1987.
41. فهمي مصطفى: التكيف النفسي، مكتبة مصر، دار مصر للطباعة، د س.
42. فوزي محمد جبل:الصحة النفسية و سيكولوجيا الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2000.
43. قاسم المنديلاوي وآخرون:دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990.
44. القمش مصطفى وآخرون : القياس والتقويم في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ،ط2000،1.
45. كمال الدسوقي:علم النفس و دراسة التوافق، دار النهضة العربية للنشر،لبنان،1974.
46. كمال علي :النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها . الدار العربية للطباعة، ط4، 1988.
47. مايسة أحمد النبال:سيكولوجية التوافق، القاهرة ، مصر، 2002.
48. محمد السيد الهابط: التكيف و الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر، ط2، 1985.
49. محمد الصالح الحثروبي: المدخل إلى التدريس والكفاءات ،دار الفكر العربي ،دط، الجزائر ،2002.
50. محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطئ :نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر،1987.
51. محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985.
52. محمد نصر الدين رضوان :لإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، د ط ، مصر 2003.
53. محمد فهمي: علم النفس والطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة والنشر، 1974.
54. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية و التفوق الدراسي، دار النهضة العربية لطباعة و النشر، بيروت، لبنان، 1990.

55. مصطفى فهمي، محمد علي القطام: علم النفس الاجتماعي، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر، ط3، 1979.

2.1- الرسائل الجامعية:

56. أبو طالب جابر: أنماط التكيف الأكاديمي لطلبة الكلية العربية بعمان، الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، 1979.

57. حسين ابتسام عبد الكريم، بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، 1981.

58. ريش سعيد: التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر، أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه دولة في علم النفس، جامعة الجزائر، 2009.

59. عبد الله فيصل نواف، بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لطلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بغداد، 1978.

60. عمر إبراهيم السيف: لتكيف في البيئة العسكرية و علاقته بالتحصيل الدراسي، ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، المملكة العربية السعودية، 1426_1427.

3.1-المجلات:

61. الجنابي يحيى، دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الذين التحقوا برياض الأطفال والذين لم يلتحقوا برياض الأطفال، مجلة التربية والعلم العدد (6) لسنة (1988)، كلية التربية، جامعة الموصل، 1985.

62. عبد الله المنيزل، سعاد العبدلات: موقع الضبط والتكيف الاجتماعي المدرسي، دراسة مقارنة بين المتفوقين تحصيلاً والعاديين، مجلة دراسات العلوم الإنسانية، مجلد 22، العدد 6، الملحق، عمان، الأردن، 1995.

63. مجلة التربية القطرية: اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، عدد 64-67، 1984.

64. نصر الدين البراوي: مجلة تكوين التربية، العدد الثالث، 1973-1974.

2- باللغة الأجنبية:

65. Katherine M, Excess Deaths Associated with Overweight, Underweight and Obesity.

66. Canning P, Courage M, Frizzell L (2004): Prevalence of overweight and obesity

in a provincial population of Canadian preschool children. *Canad Med Assoc J*, 171: 240-242.

67. Must A, Strauss R (1999): Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes*, 23 (suppl 2): s2-s11.
68. Ogden C, Flegal K, Johnson C (2002): Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *JAMA*, 288: 1728-1732.
69. Physical Activity in the Prevention of Type 2 Diabetes in Diabetes, Vol. 54, ; January 2005
70. Speiser P, Rudolf M, Anhalt H, Camacho-Hubner C, Chiarelli F, Eliakim A, et al (2005): Consensus statement: childhood obesity. *J Clin Endocrinol Metab*, 90: 1871-1887.
71. Whitaker R, Pepe M, Wright J, Seidel K, Dietz W (1998): Early adiposity rebound and the risk of adult obesity. *Pediatrics*, 101: e105.
72. Whitaker R, Wright J, Pepe M, Seidel K, Dietz W (1997): Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Eng J Med*, 337: 869-873.
73. Whitaker R, Pepe M, Wright J, Seidel K, Dietz W (1998): Early adiposity rebound and the risk of adult obesity. *Pediatrics*, 101: e105.
74. Williams C, Hayman L, Daniels S, Robinson T, Steinberger J, Paridon S, Bazzarre T (2002): Cardiovascular health in childhood. A statement for health professionals from the committee on atherosclerosis, hypertension, and obesity in the young (AHOY) of the council on cardiovascular disease in the young, American Heart Association. *Circulation*, 106: 143-160.
75. Gou S, Wu W, Chumlea W, Roche A (2002): Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr*, 76: 653-658.

قائمة المحتويات

- تشكرات
- إهداء
- مقدمة.....أب

الجانب التمهيدي

الصفحة

- 1- إشكالية البحث..... 04
- 2- فرضيات البحث..... 04
- 3- أهمية البحث..... 05
- 4- أهداف البحث..... 05
- 5- أسباب اختيار الموضوع..... 06
- 6- الدراسات السابقة و المشابهة..... 06
- 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 11

الجانب النظري

الفصل الأول: التكيف الاجتماعي

- تمهيد..... 17
- 1- تعريف التكيف الاجتماعي..... 18
- 2- خصائص التكيف الاجتماعي..... 19
- 3- محددات التكيف الاجتماعي..... 20
- 4- مجالات التكيف الاجتماعي..... 22
- 5- مؤشرات التكيف الاجتماعي..... 25
- 6- أساليب التكيف و معاييرها..... 26
- 7- نظريات التكيف الاجتماعي..... 30
- 8- العوامل التي تعوق التكيف الاجتماعي..... 34
- 9- العوامل الأساسية في إحداث التكيف..... 35
- 10- مراحل التكيف الاجتماعي عند المراهق..... 37
- خلاصة..... 39

الفصل الثاني: البدانة

41.....	تمهيد.....
42.....	1-تعريف البدانة.....
42.....	2-أسباب البدانة.....
43.....	3-أمراض البدانة.....
44.....	4-الأسس الأولية لوقاية من البدانة.....
45.....	5-علاج البدانة.....
48.....	6-دور الرياضة في التقليل من البدانة.....
48.....	7-كيفية قياس البدانة.....
50.....	خلاصة.....

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (المراهقة المبكرة) 14.11 سنة

52.....	تمهيد.....
53.....	1-تعريف و مفهوم المراهقة.....
53.....	2-التحديد الزمني للمراهقة.....
54.....	3-أهمية دراسة مرحلة المراهقة.....
54.....	4-أنماط المراهقة.....
55.....	5-أزمة المراهقة.....
55.....	6-القلق عند المراهق.....
56.....	7-خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
60.....	8-القواعد و التوجيهات العامة في التعامل مع المراهق.....
60.....	9-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.....
61.....	10-1 تأثير النشاط البدني في انفعالات المراهق.....
62.....	10-2 تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية في شخصية المراهق.....
62.....	11-العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة.....
63.....	خلاصة.....

الفصل الرابع: حصة التربية البدنية و الرياضية و التحصيل الدراسي.

- المبحث الأول : حصة التربية البدنية و الرياضية

65.....	تمهيد.....
66.....	1-مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية.....
66.....	2-أهمية و ماهية درس التربية البدنية و الرياضية.....

3-	مهام درس التربية البدنية و الرياضية.....	67
4-	تنظيم تعلم درس التربية البدنية و الرياضية.....	71
- المبحث الثاني : التحصيل الدراسي.		
1-	تعريف التحصيل الدراسي.....	72
2-	العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية و النتائج الدراسية.....	72
3-	أنواع التحصيل الدراسي.....	73
4-	أهداف التحصيل الدراسي.....	73
5-	قياس التحصيل الدراسي.....	73
6-	العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي.....	74
7-	علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي لدى المراهق.....	75
8-	صعوبات التحصيل الدراسي.....	76
	خلاصة.....	78

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: إجراءات البحث

	تمهيد.....	81
1-	الدراسة الاستطلاعية.....	82
2-	المنهج العلمي المتبع.....	82
3-	مجالات البحث.....	82
4-	الشروط العلمية للأداة.....	82
5-	مجتمع البحث.....	83
6-	عينة البحث.....	83
7-	أدوات البحث.....	83
8-	الطريقة الإحصائية.....	84
9-	ضبط متغيرات لأفراد العينة.....	84
	خلاصة.....	86

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج الدراسة

	عرض وتحليل النتائج.....	88
	مناقشة النتائج الدراسية.....	108
	الاستنتاج العام.....	110

111.....	- التوصيات والاقتراحات.
112.....	- الخاتمة.
	- المراجع.
	- الملاحق.