



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

الموضوع

دور التربية البدنية و الرياضية في بناء التوافق

الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على مستوي بعض ثانويات ولاية بسكرة-

الاستاذ المشرف

قدوام الطيب

من اعداد الطلبة

1/ حايمة تقي الدين

2/ بغبالة محمد حماد الدين

السنة الجامعية 2020/2019

الرحمن الله بسم
الرحيم

فهرس المحتويات

	كلمة شكر و عرفان
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
	مقدمة
	الجانب التمهيدي
04	1-الإشكالية
05	2-الفرضيات
	3-أهمية الدراسة
06	4-أهداف الدراسة
06	5-أسباب اختيار الموضوع
07	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
08	7- الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية
	تمهيد
15	1-التربية
16	2- مفهوم التربية
16	2- علم التربية
16	2-1-تعريف التربية عند الفلاسفة
17	2-2-تعريف التربية عند علماء التربية المحدثون
17	2-3-تعريف أهمية التربية

18	3- ماهية التربية البدنية و الرياضية
18	3-1- مفهوم التربية البدنية
19	3-2- مفهوم التربية الرياضية
20	3-3- الفرق بين التربية البدنية و التربية الرياضية
21	3-4- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
23	3-5- طبيعة التربية البدنية و الرياضية
24	4- أهمية التربية البدنية و الرياضية
25	5- الأسس العلمية للتربية البدنية
25	5-1- الأسس البيولوجية للتربية البدنية و الرياضية
26	5-2- الأسس النفسية للتربية البدنية و الرياضية
26	5-3- الأسس الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية
28	6- مهام التربية البدنية
28	6-1- المهمة الاقتصادية
28	6-2- المهمة الاجتماعية
28	6-3- المهمة السياسية
29	6-4- المهمة الصحية
29	7- أهداف التربية البدنية و الرياضية
31	8- حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي
31	8-1- مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية
32	8-2- تقسيم حصة التربية البدنية و الرياضية
32	8-3- درس التربية البدنية و الرياضية
33	8-3-1- خصائص نمو التلاميذ في الطور الثانوي

33	8-3-2-مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة
34	8-3-3-وجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة
35	9-أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
35	تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية و الرياضية و مراحل التعليم في الطور 9-1-الثانوي
36	9-2-المبادئ الأساسية لانجاز حصة التربية البدنية و الرياضية
37	9-3-أهدافالأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية
38	9-4-دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق
	خلاصة
	الفصل الثاني المراهقة
	تمهيد
42	1-مفهوم المراهقة
42	2-تعريف المراهقة
43	3-بعض تعاريف المختلفة للمراهقة
44	4-تحديد مراحل المراهقة
45	4-1-المراهقة المبكرة
45	4-2-المراهقة الوسطى
45	4-3-المراهقة المتأخرة
46	5-خصائص المراهقة
46	5-1-المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد

46	5-2- المراهقة مرحلة انتقالية
46	5-3- مرحلة التغيير
47	5-4- مرحلة المراهقة تمثل مشكلة
45	5-5- مرحلة المراهقة تمثل البحث عن هوية
48	5-6- مرحلة المراهقة مرحلة عدم الواقعية
48	5-7- المراهقة عتبة المرور إلى الرشد
49	6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
49	6-1- النمو الجسمي
49	6-2- النمو المورفولوجي
50	6-3- النمو النفسي
50	6-4- النمو الاجتماعي
51	6-5- النمو العقلي و المعرفي
52	6-6- النمو الوظيفي
53	6-7- النمو الحركي
54	6-8- النمو الانفعالي
54	6-9- النمو الجنسي
55	7- الاتجاهات المفسرة للمراهقة
55	7-1- الاتجاه البيولوجي
56	7-2- الاتجاه الاجتماعي
57	8- حاجيات المراهق
58	8-1- الحاجة للمكانة
58	8-2- الحاجة للاستقلال

59	3-8- الحاجة الجنسية
60	4-8- الحاجة إلى تحقيق الذات و الانتماء
60	5-8- الحاجة للعطف و الحنان
61	6-8- الحاجة للنشاط و الراحة
62	9- أشكال المراهقة
62	1-9- المراهقة المتوافقة
63	2-9- المراهقة المنطوية
64	3-9- المراهقة العدوانية (المتمردة)
64	4-9- المراهقة المنحرفة
65	10- المراهق و الثانوية
66	11- مشكلات المراهقة
67	1-11- مشكلة الصحة و النمو
67	2-11- مشكلة التوافق
68	3-11- مشكلة نفسية
68	4-11- مشكلاتأسرية
69	5-11- مشكلات جنسية
70	6-11- مشكلات مدرسية
70	1-6-11- أسباب ذاتية
71	2-6-11- أسباب موضوعية
72	7-11- مشكلاتأخلاقية
72	8-11- مشكلات اقتصادية
73	9-11- مشكلاتاجتماعية

47	12- أهمية المراهق في التطور الحركي للرياضيين
74	13- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
75	14- خلاصة
	الفصل الثالث التوافق الاجتماعي
	تمهيد
78	1- مفهوم التوافق
78	2- مفهوم التكيف
79	3- العلاقة بين التكيف و التوافق
80	4- أبعاد التوافق
80	4-1- البعد الشخصي
81	4-2- البعد الاجتماعي
83	4-3- البعد الدراسي
85	5- نظريات التوافق
85	5-1- النظرية البيولوجية
85	5-2- النظرية النفسية
87	5-3- النظرية السلوكية
88	5-4- النظرية عند علم النفس الإنسانية
89	5-5- النظرية الاجتماعية
90	6- التوافق النفسي والاجتماعي حسب مدرسة التحليل النفسي
92	6-1- معنى التوافق عند فرويد
94	7- أبعاد التوافق الاجتماعي

97	8-أنواع التوافق
97	8-1-التوافق السوي
99	8-2-سوء التوافق
103	9-معايير التوافق
104	9-1-المعيار الإحصائي
104	9-2-المعيار الباتولوجي
105	9-3-المعيار المثالي
106	9-4-المعيار الحضاري
106	9-5-المعيار الطبيعي
107	10-عوامل التوافق
107	10-1عوامل خاصة بالفرد ما يسمى بالمحيط الداخلي للفرد
110	10-2-عوامل خاصة بالبيئة
113	11- خطوات عمليات التوافق
115	12- أساليب التوافق
115	12-1- أسلوب المواجهة المباشرة
116	12-2- أسلوب بديل ذا قيمة ايجابية
116	12-3- أسلوب سلبي ذا تراجع وإهمال المشكلة
117	13- عوائق التوافق
119	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول (طرق ومنهجية البحث)
	تمهيد

122	1-المنهج المستخدم
123	2-الدراسة الاستطلاعية
124	3-تحديد مجتمع الدراسة
124	4-خصائص العينة و طريقة اختيارها
125	5-مجالات الدراسة
125	5-1-المجال المكاني
125	5-2-المجال الزمني
126	6-تحديد أدوات البحث
126	7-الاستبيان
127	7-1-ضبط الشروط العلمية للأداة
127	7-2-الخصائص السيكومترية للأداة
127	7-3-الإجراء الميكانيكي للأداة
127	7-4-الإجراء الزمني للأداة
128	8-الأدوات الإحصائية المستعملة
128	8-1-الهدف من الدراسة الإحصائية
129	4-الاقتراحات
	*خاتمة
	*المراجع
	*اللواحق

علمة شكر

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

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز

هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ القدير: قدوم الطيب، المشرف على بحثنا.

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم أرائها الصائبة لنا،

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل اساتذة معهد علوم وتقنيات الناشطات البدنية والرياضية

بجامعة محمد خيضر بسكرة_ كما لا ننسى ان نتقدم بجزيل الشكر إلى مدراء وأساتذة

وتلاميذ الثانويات على التوالي و إلى كل من كان له دور في إنجاح هذه المذكرة.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

تتوي العيون محمد بن عبد الرحمن

إهداء.....

إلى أمي الحبيبة

إلى أبي حفظ الله

إلى كل أسرة حليف الكريمة،

إلى الذين جعلوا حياتي فرحا وسرورا اخوتي وكل الأعداء،

إلى كل الأصدقاء والزملاء من قريب أو من بعيد كل باسمه لكل من ذكره قلبي ونسيه
ونسيه قلبي، أهني اليكم جميعا جهدي هذا، راجيا من الله عز وجل أن يوفقنا إلى ما يحبه
ما يحبه ويرضاه.

حليف تقي... بي الدين

إهداء.....

إلى أمي الحبيبة

إلى أبي حفظه الله

إلى كل اسرة جغبالة الكريمة،

إلى الذين جعلوا حياتي فرحا وسرورا اخوتي وكل الأعراء،

إلى كل الأصدقاء والزملاء من قريب أو من بعيد كل باسمه لكل من ذكره قلبي ونسيه
ونسيه قلبي، أهني اليكم جميعا جهدي هذا، راجيا من الله عز وجل أن يوفقنا إلى ما يحبه
ما يحبه ويرضاه.

جغبالة محمد عماد الدين

مقدمة

إذا تمكن الفرد أن يرضى بعيشته ويتأقلم مع أفراد جماعته بدءاً بأسرته إلى أصدقائه وزملائه في حدود قدراته وإمكاناته فهذا الشخص له درجة عالية من التوافق أما عجز عن ذلك الانسجام ولم يحقق رغباته ولم يشبع حاجاته فهذا الشخص سيئ التوافق

إن وجود أفراد من النوع الثاني في مجتمع ما تجعل هذا المجتمع أقل ما يقال عنه أنه مجتمع مريض وينتج عن ذلك الأزمات والأمراض النفسية والاجتماعية وهوما آلت إليه المجتمعات المعاصرة أين سجلت أعلى معدلات المرض حيث أصبح أفراداه يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية.

إن عملية التوافق بأبعادها وأشكالها المختلفة جعل علماء النفس يصنفونها من بين أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع المراحل الحياتية وخاصة في فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة التحول في حياة الإنسان أو بعبارة أخرى المنعرج الحاسم في حياة الشخص حيث هي بمثابة مرحلة التطوع الاجتماعي بحيث يتعلم القيم والمعايير الاجتماعية من القدرة لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له سواء الوالدين أو الأستاذ كما يلاحظ أن هذه المرحلة الحياتية تشهد نمو الثقة بالذات وامتداد اهتمامات المراهق، وقد تزداد عملية التوافق النفسي أو تنقص عند المراهق عند التحاقه بالثانوية حيث يواجه عدة مشاكل ومواقف جديدة كالمحيط والمواد التدريسية الجديدة غلا أن الشيء الملفت هو أن مادة التربية البدنية والرياضية تبقى من بين المواد التدريسية التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي، رغم تغير المنهج والطريقة إلا أن الهدف الأسمى واحد وهو الوصول بالفرد إلى أحسن حالته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وهذا ما جعل منها وسيلة المجتمع للمحافظة

على بقاءه واستمرار وثبات نظمه ومعاييره الاجتماعية والتي تنقل التراث الثقافي عبر الأجيال فهي تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة وتطبيعته وتنشئته.

لذا ارتأينا من خلال هذا البحث محاولة الكشف عن مدى العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والتوافق الاجتماعي للفرد المراهق وقد تم تقسيم البحث الى جانبين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الفصل الأول

التدريب البدنية

و الرياضية

المباني الأول

المباني التمهيدي

1-الإشكالية

إذا كان الفرد هو محور العملية التربوية بكاملها كان كذلك بالنسبة للتربية البدنية والرياضية التي تعتبر جزءا متكاملًا من التربية العامة هدفها تكوين الفرد الصالح والمفيد لنفسه ولمجتمعه من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، لذلك كانت مكانتها كبيرة في المجتمعات المعاصرة عموما وفي المنظومة التربوية خصوصا وخصت لها مكانة مميزة في المراحل التعليمية المختلفة وأيضا من أهم الجوانب التي تجعل من الفرد صالحا هو جانب التوافق النفسي الاجتماعي الذي يعتبر من المواضيع الأساسية التي حظيت باهتمام كبير في الدراسات النفسية والاجتماعية.

ويتحقق التوافق السليم للفرد عن طريق التفاعل السليم لحاجاته النفسية والاجتماعية والصحية ولا يتحقق هذا إلا إذا كانت حياة الفرد منسجمة بينه وبين محيطه الذي يعيش فيه ويجب التنويه إلى دور الأسرة في تلقين الطفل مختلف السلوكيات والمعاملات كخطوة أولى ثم يأتي دور المدرسة في اكتسابه توافقا اجتماعيا، لأنه في هذا الوسط يتفاعل اجتماعيا ويكتسب علاقات مع غيره كونها وسط اجتماعي قبل أن تكون وسط تعليمي فهي تلي الأسرة في مكانتها وتأثيرها في عملية تنشئة الطفل الاجتماعية غير أنه في مرحلة من مراحل حياته وهي المراهقة التي تتسم بتغيرات كبيرة في جميع النواحي (الجسمية، الانفعالية، النفسية، العقلية) وهي العوامل التي تبحث في كثير من الأحيان إلى صراعات يبحث من خلالها عن المكانة التي تليق به ولا يتحقق ذلك إلا إذا وجد نوع من الإشباع النفسي الاجتماعي في الوسط الذي يعيش فيه، لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة الأثر الذي يمكن أن يكون للتربية البدنية والرياضية في التوافق الاجتماعي للمراهق.

ومنه تطرح التساؤل الرئيسي الآتي:

هل التربية البدنية والرياضية تساعد على بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

التساؤلات الفرعية

- هل التربية البدنية والرياضية تعترف بالمستويات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- هل التربية البدنية والرياضية تساعد في اكتساب المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- هل التربية البدنية والرياضية تساعد على التحرر من الميول المضادة للمجتمع لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2-الفرضيات

الفرضية العامة

التربية البدنية والرياضية تساعد على بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية

- التربية البدنية والرياضية تعترف بالمستويات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- التربية البدنية والرياضية تساعد على اكتساب المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- التربية البدنية والرياضية تساعد على التحرر من الميول المضادة للمجتمع لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-أهداف الدراسة:

1/. الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية ومساهمتها في إعداد فرد صالح من جميع الجوانب و يعتبر أهم هدف في البحث

2/. الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة وروود الأسرة في تفهم أولادهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها

3/. وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية

4/. مدى تأثير المراحل التي يمر بها المراهق على التوافق الاجتماعي و محاولة التحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته

4-أسباب اختيار الموضوع

1/ ذاتية :

- ايجاد عنوان مذكرة واضح لمتطلبات نيل شهادة الماستر
- بناء على مجال تخصصنا في التربية البدنية و الرياضية وعلى أهمية الموضوع بالدرجة الأولى في تخصصنا

2/ موضوعية :

- إعطاء صورة شاملة للموضوع من خلال معرفة العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و التوافق الاجتماعي
- معرفة مدى انعكاس التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي
- الرغبة أكثر في التعرف على التطورات الحاصلة في عملية تقييم التربية البدنية و الرياضية و تحقيقها للتوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

5- الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع :

إن الدراسات السابقة تعتبر لأي باحث نقطة بداية حتى يستطيع أن يقارن ما وصل إليه في بحثه بما وصل إليه ممن بحث قبله، فإما أن يؤكد النتائج السابقة أو الخروج بنتائج جديدة، تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية، والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها.

ا/دراسة عبد الكريم قريشي تحت عنوان *علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي و الاجتماعي عند المراهق* سنة 1988 و كانت نتائجها

- معرفة مدى تأثير الاختلاط في التعليم في درجة التوافق النفسي و الاجتماعي

ب/ دراسة السيد خير الدين بعنوان * التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ القرية و المدينة * سنة 1973 و كانت نتائجها

- ارتباط موجب و دال على التوافق و التحصيل الدراسي

ب/ دراسة نحال حميد بعنوان * دور النشاط البدني و الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية * جامعة *حسيبة بن بوعلي * *الشلف* سنة 2009/2008 و كانت نتائجها

- الكشف عن الخصائص النفسية و الاجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي

- تحديد طبيعة اتجاه التلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية عن طريق تحديد طبيعة النمو النفسي و الاجتماعي و إبراز العلاقة التي تربط الممارسة بالنمو النفسي و الاجتماعي
- د/ دراسة لمذكرة الماجستير لسعودان مخلوف بعنوان * الممارسة الرياضية في أقسام الرياضة و دراسة أثرها على التفاعل الاجتماعي سنة 2009/2008 و كانت نتائجها
- تساهم الرياضة في مد جسور التواصل و تقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة
- الممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية و الذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا على نفسه
- ه/ دراسة لمذكرة ماجستير لبن عبد الرحمان سيد علي تحت عنوان * مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية * سنة 2009/2008 و كانت نتائجها
- الألعاب الشبه رياضية دور كبير في تحقيق التوافق مع نفسه و محيطه و تحسين اللياقة البدنية و الحالة النفسية للتلميذ
- تعمل الألعاب الشبه رياضية أيضا في تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات و السمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد فرد مواطن صالح
- تلعب الألعاب الشبه رياضية الهادفة الفعالة دور وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي

ب/ دراسة حاج صدوق عبد الرحمان و شماني محمد تحت عنوان * دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي * جامعة * خميس مليانة * سنة 2013/2014 وكانت نتائجها كالتالي

- إبراز الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي
- إبراز أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي
- إبراز فترة المراهقة كحالة و تأثيرها على التفاعلات الاجتماعية من خلال التغيرات ال يعيشها التلميذ

ج/ دراسة الأستاذ مخلفي رضا دراسة متمحورة بعنوان * أهمية التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة * جامعة * حسيبة بن بو علي سنة جوان 2014 و كانت نتائجها كالتالي

- إن أهم هدف هو محاولة الوقوف على أهمية التربية البدنية و الرياضية في المتوسطة ومدى مساهمتها في إعداد فرد صالح من جميع جوانبه
- الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة و أيضا مساعدة الأسرة ولو بشيء القليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و كيفية التعامل معها
- كفع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية
- مدى تأثير التربية البدنية و الرياضية على نمو النفسي و الاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة
- التعرف على الممارسين و الغير ممارسين للتربية البدنية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي

د/ دراسة لمذكرة نليل شهادة الماستر لكل من خرشوش عبد النور ويوسف رابح خليفة بعنوان * دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي عند

المراهقين في المرحلة الثانوية * جامعة * خميس مليانة * سنة 2014/2013 وكانت نتائجها

- توضيح وتبيان دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة التربية البدنية و الرياضية و بناء شخصية سليمة و متزنة و متكيفة مع المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ومدى تأثير ممارستها على التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

ه/ دراسة بداش عبد الغني * الرياضة المدرسة و دورها في تحقيق التكيف الاجتماعي * جامعة * محمد بوضياف * المسيلة * سنة 2016/2015 و كانت نتائجها

- التأكيد على دور الرياضة المدرسة في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و مواهبه الرياضية و تعديل سلوكه مع احتياجات المجتمع
- البطولات و الممارسات الرياضية الداخلية و الخارجية التي تتيح للتلاميذ فرص التكيف الاجتماعي مع أفرادهم

6- ضبط المفاهيم و المصطلحات:

التربية البدنية:

يقول **kacidy** " أن التربية البدنية هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات المتمركزة في النشاط الرياضي "

كما يقول **اوبريتيفر** " التربية البدنية هي مجموعة الخبرات التي يكتسبها الفرد خلال الحركة " ¹

التوافق الاجتماعي:

يعرف **احمد زكي بدوي**: التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد و الجماعات و سلوكهم التحرري و الانسجام بين جملة الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات و أذواق و آراء و اتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق.

المراهقة:

1محمد الحماوي , أمين الخولي , أسس بناء برنامج التربية الرياضية - دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 18

مصطلح المراهقة مشتق من المصطلح اللاتيني ADOLECE ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي أي " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء الفترة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية ثم البلوغ " PUBERTY " وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وإن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.²

2هدى محمد قناوي - سيكولوجية المراهقة ط 1 1992 ص 03

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية لا يمكن تجاهلها أو الاستغناء عنها في حياة التلميذ، وخاصة وأنه يمر بمرحلة هامة في حياته وهي فترة المراهقة، وما تضمنه من تربية وصقل لكل مركباته البدنية، النفسية، الفكرية والاجتماعية. فعلى المربين وخاصة أساتذة التربية البدنية أن يهتموا بالواقع اليومي المعاش بمساعدة المتعلمين، وتحضيرهم بصفة جيدة ومنتزنة، وتكوينهم وترغيبهم في الحياة السليمة والنشطة وحب بذل الجهد، وذلك من خلال إعطاء ثقافة عامة حول التربية البدنية والرياضية التي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية بل تفتح المجال لمعرفة سلوكيات نفعية وتبني مواقف حميدة لتكوين مواطن الغد المتفتح النشط.

1- التربية

1-1 مفهوم التربية:

للتربية مفاهيم كثيرة مختلفة فبعض المرشون يرونها فيها تبليغ الشيء الى اكماله او هي كماله او هي كما يقال المحدثون تنمية الوظائف النفسية بالتمرين حتى تبلغ كمالها شيئاً فشيئاً تقول ربيت الولد اذ قويته، ملكته ونميت قدراته وهذبت سلوكه حتى أصبح صالحاً للحياة في بيئة معينة.

والتربية عبارة عن طريقة يتوصل بها نمو قوي للإنسان بصفة طبيعة فتطوري تحتها جميع ضروب التعليم والتهديب التي شأنها انارة العقل وتقويم الطبع واصلاح العادات والمشارب واعداد الانسان لنفع نفسه.(1)

1-1-1 التربية في اللغة:

التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربي اي غذى الولد وجعله ينمو، ربي الولد هذبه، يربو اي زاد ونمى ومن جعل اصلها -رب- فلا بد ان يجعل المصدر ترتيب الاتربة يقال رب القوم يربيهم بمعنى ساسهم وكان فوقهم رب النعمة زادهم.(2)

1-1-2 التربية في الاصطلاح :

معناه التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي النبات والحيوان والانسان ولكل منها طرق خاصة لتربية وتربية الانسان تبدا في الحقيقة قبل الولادة ولا تنتهي الا بموته

¹ - اصول التربية والتعليم ط2 الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1990، ص17 رابح تركي 1

² - رابح تركي، نفس المرجع، ص18

وهي تعني باختصار نهى الظروف المساعدة للفرد لنموه نمو متكامل ومن جميع نواحي الشخصية العقلية والخلفية والجسمية والروحية.(1)

2- علم التربية

تعريفه لقد حاول كثير من المربون قديما وحديثا ان يعرفوا التربية بتعريف جامع مانع ولكنهم يختلفون في ذلك اختلافات كبيرة نظرا لاختلافهم في تحديد الغرض من التربية واهدافها في المجتمع.

2-2- تعريف علم التربية عند الفلاسفة:

التربية عند أفلاطون: يرى افلاطون أن الغرض من التربية هو ان يصبح الفرد عضوا صالحا في المجتمع ويضف الى ذلك قوله ان تربية الفرد ليست غاية لذاتها وانما هي غاية بالنسبة للغاية الكبيرة وهي نجاح المجتمع وسعادتها ولذلك فهو يعرف التربية بالتعريف التالي: التربية هي اعطاء الجسم والروح كل ما يملك من الجمال وكل ما يملك من الكمال.(2)

*التربية في نظر ارسطو: يرى ارسطو الذي هو التلميذ افلاطون ان الغرض من التربية، يتخلص في امرين التاليين:

الامر الاول: ان يستطيع الفرد عمل كل ما هو مفيد وضروري في الحرب والسلم
الامر الثاني ان يقوم الفرد بكل ما هو نبيل وخير من الاعمال وبذلك يصل الفرد الى حالة من السعادة كما كان يعرف التربية بانها اعداد العقل لكسب العلم كما تعد الارض للنبات والزرع.

¹- رايح تركي نفس المرجع ص19

²- رايح تركي نفس المرجع ص19

*التربية في نظر "كانت" ان الغرض من التربية هو الوصول بالإنسان الى الكمال المكنون.

2-2-2 تعريف التربية عند علماء التربية المحدثون:

هناك عدة تعاريف منها:

التعريف الاول: التربية عملية تكييف ما بين الفرد وبيئته فالوظيفة الاساسية حسب هذا التعريف، هي ان يجعل الانسان قادر على ملائمة حاجاته مع الظروف المحيطة به. (1)

***التعريف الثاني:** ان التربية عملية نمو الفرد وهي تعني ان الطفل الذي يتربى ينمو تدريجيا في جسمه وعقله واخلاقه.

3-2-1 اهمية التربية:

التربية عملية يحتاجها الفرد والمجتمع لأنها اساس البناء والتكوين الخلقى الذي هو اساس المجتمعات وبنائها على اسس سليمة بل كانت سببا رئيسيا في تنمية الشعوب والمجتمعات اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا وثقافيا وعسكريا، والاسلام على سبيل المثال لم ينشر بقوة السيف وانما انتشر بقوة سلاح الفضيلة والاخلاق وفي هذا المعنى يقول الفيلسوف الفرنسي الكبير " فولتير" في كتابه الاخلاق وليس بصحيح ما يدعى عن الاسلام انه استولى قهرا بالسيف على اكثر من نصف الكرة الارضية، بل كان سبب انتشاره شدة رغبة الناس فيه بعدما اقنع عقولهم، واكبر سلاح استعمله المسلمون لبث الدعوة هو اتصافهم بالشيم العالية اذ لا يخفى ولوع المغلوب بتقليد الغالب، وبذلك تبرز اهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العنصرية في جوانب كثيرة منها رأي "أحمد محمد الطيب":

¹ - رابع تركي نفس المرجع ص21

- انها عامل هام في التنمية الاقتصادية.
 - انها عامل هام في التنمية الاجتماعية.
 - انها عامل هام في ارساء الديمقراطية الصحيحة.
 - انها عامل هام في احداث التغيير الاجتماعي.
 - انها اصبحت استراتيجية قومية كبرى لشعوب كاملة.
 - انها ضرورة لبناء الدولة العصرية.(1)
- 2- ماهية التربية البدنية والرياضية:

1-2 مفهوم التربية البدنية:

التربية البدنية "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لذلك.

-كما تعرف من وجهة نظر الحركة على أنها" التربية من أجل الحركة ومن خلالها.²

ومن الناحية الفسيولوجية فتعني " جميع العمليات المختلفة والمتواصلة التي تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لتغيير البناء المورفولوجي والوظيفي لحياة الفرد".³ وهو تغير تؤكد أهميته بالنسبة للمراهق العديد من الدراسات والبحوث في مجال فسيولوجيا النمو والتعلم الحركي.

¹ - رابح تركي نفس المرجع ص22

² أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص . 25 .

³ ريسان مجيد ولؤي غالب : التربية البدنية والحركة للأطفال في سن ما قبل المدرسة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص .61.

ومن خلال مجمل التعاريف السابقة التي تعرف التربية البدنية من نواحي مختلفة يمكن القول أن التربية البدنية هي:

مجموعة الأساليب والطرق التي تستخدم بطريقة منظمة ومنهجية لتحقيق النمو الفسيولوجي والحركي للفرد.

2-2 مفهوم التربية الرياضية:

يفهم البعض من الناس التربية الرياضية على أنها ممارسة أنواع الرياضة فقط، والبعض الآخر يظن أنها تنمية القدرات الجسمية فقط، إلا أنها تتعدى تلك المفاهيم ويمكن توضيح ذلك من خلال التعاريف التالية:

" التربية الرياضية هي تربية عن طريق الرياضة ".

والتربية تعني بمفهومها العام "جميع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية قدراته واتجاهاته وغير ذلك من أشكال القيم الايجابية للسلوك في المجتمع الذي يعيش فيه.¹

فبهذا المعنى فالتربية الرياضية تنمي وتعزز الجوانب الايجابية للسلوك من خلال تربية وتنمية البدن.

انطلاقاً من تعريف التربية فالتربية الرياضية هي عملية اكتساب الفرد للمهارات وتعمل على تطوير الخصائص والصفات البدنية، وتكوين العادات الصحية السليمة للفرد.²

¹ هنية محمود الكاشف : دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص.13.

² عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص.17.

ويعرفها تشارلز بوتشر على أنها "جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من النواحي المختلفة وذلك عن طريق ممارسة أنواع من النشاط البدني.¹

فهو يرى أن التربية الرياضية أصبحت علم، لأن العلم بمفهومه الحديث يساوي التجربة فمختلف النظريات الخاصة بالتربية الرياضية حديثا تستمد من تلك البحوث والتجارب التي تقام في المعاهد وكليات التربية الرياضية.

2-3 الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

عند تحليل التعاريف السابقة للتربية البدنية والتربية الرياضية، يمكن إيجاد الفرق بينهما فلو نظرنا إلى تعريف تشارلز بوتشر للتربية الرياضية، فإنه يدل على اكتساب صفة التكامل سواء من الناحية العقلية، الانفعالية والاجتماعية، عن طريق ممارسة ألوان الرياضة المختلفة فالشجاعة لا تعود على البدن فقط، ولكن تكتسب نتيجة ممارسة الفرد لبعض المواقف التربوية والتعليمية التي يتعرض لها أثناء ممارسته للرياضة، فهي عبارة عن تربية بدنية ورياضية وبالتالي فالتربية الرياضية أكثر عمقا وأشمل معنى من التربية البدنية.²

- ولا يختلف عبد الحميد شرف عن الفرق السابق فانطلاقا من نظرية "وحدة الفرد" والتي تقول بأن الفرد ذو أبعاد أربعة رئيسية بدني، عقلي، نفسي واجتماعي ؛ فالتربية البدنية تهتم بتطوير البدن دون النظر إلى مظاهر النمو الأخرى أما التربية الرياضية فتجمع بين مختلف

¹ المرجع نفسه، ص 18.

² محمد سعيد عزمي : أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص . 12،13.

الجوانب ولا يمكن تنمية جانب دون أن تتأثر باقي الجوانب، وبهذا تكون التربية البدنية جزء والتربية الرياضية كل.¹

2-4 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمارينات، الألعاب، اللعب، الترويح، المسابقات الرياضية، لكن مثل هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.²

فبعض الأفراد يعتقدون أن التربية البدنية والرياضية هي مجرد إبراز للعضلات أو الجري والتعرق والترفيه وكل هذه الأفكار السائدة أعطت مفهوم خاطئ للتربية البدنية والرياضية.

فالتربية البدنية والرياضية هي " مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية التي يتم تدريسها بهدف تحقيق الأبعاد التربوية المراد تنميتها في مرحلة من مراحل التعلم.

¹ عبد الحميد شرف : المرجع السابق، ص.27،26.

² أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص . 24 .

5-2 الفرق بين التربية البدنية والرياضية:

• من حيث الأهداف:

الرياضة تسعى وراء النتيجة وتحقيق الأرقام القياسية والسعي وراء الشهرة أما التربية البدنية والرياضية فتهدف إلى تربية التلميذ تربية شاملة.

• من حيث الوسائل:

تعتمد الرياضة على التدريب الشاق والتكرار أما التربية البدنية والرياضية فتعمل على تكييف المحتويات لمستوى التلاميذ، باستعمال طرق نشطة.

• من حيث الشروط:

تعتمد الرياضة على المهارات الفنية العالية والمراقبة الطبية المستمرة أما التربية البدنية والرياضية فهي مخصصة لجميع المتدربين.¹

- وهو ما يؤكد أن التربية البدنية والرياضية لا تحتاج إلا إلى الحد الأدنى من اللياقة البدنية لممارستها وتحقي التعلم والتربية من خلالها.

¹ اللجنة الوطنية للمناهج : الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 2005، ص.103.

2-6 طبيعة التربية البدنية والرياضية:

يمكن النظر إلى مادة التربية البدنية والرياضية من عدة جوانب:

• التربية البدنية والرياضية كبرنامج:

وهو المنظور القديم للتربية البدنية والرياضية ويعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة حركية منتقاة بتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم.

• التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي:

ويظهر ذلك من خلال دراسة عدة مباحث وعلوم كعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي الميكانيكا الحيوية ومناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية.

• التربية البدنية والرياضة كمهنة:

وهذا من خلال العدد المعترف من الأخصائيين المتخرجين من كليات التربية البدنية والرياضية والمعاهد، والمتوجهين لعملية التدريس، وكذلك بفضل الجهود الرامية إلى منح الفرصة للمؤهلين في هذا المجال لتطوير مناهج وأساليب التدريس.¹

وبالتالي فطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الدراسية في المدرسة، إلا أن الاختلاف يكمن في المحتوى المقدم على شكل أنشطة حركية وبرامج رياضية.

¹ أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : المرجع السابق، ص 25 .

3- أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الانسان منذ القديم بصحته وجسمه ولياقته كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية، والتي اتخذت أشكالاً متعددة كاللعب والرقص والتدريب البدني، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب الصحي والبدني فحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية لها على الجوانب النفسية، الاجتماعية، العقلية والمعرفية وكذا الجوانب المهارية الحركية، وهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا.¹

- ونظرا لأهميتها فهي تحتل مكانة هامة في المنظومة التربوية، لذا أولتها وزارة التربية الوطنية العناية الكاملة وأدرجتها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها والمتمثل في:

• المساهمة الفعالة في التربية الشاملة عن طريق النشاط الحركي الذي يمنح للتلميذ معايشة حالات متنوعة واقعية ومجسدة، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلاليتته و تصرفاته، عن طريق اكتساب ميكانيزمات التكيف الذاتي ضمن تعلمات ذات أبعاد تربوية تسعى من خلالها تنمية كفاءات تؤهله لمواجهة الحياة.

¹ المرجع نفسه، ص 41 .

• المواجهة المستمرة لقواعد الحركة وأنظمة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أشكالها، بحيث تستوجب تعديل مجهوداته وتوزيعها وتكييفها في الزمان والمكان، وحسب كل وضعية أو موقف تعليمي يفيد¹.

و بالتالي تتضح أهميتها أيضا باعتبارها مادة أساسية في المنهج الدراسي المعتمد، وتقر إدارة التربية والتشغيل، على أن التربية البدنية والرياضية تنمي القدرات التنافسية البدنية والثقة لدى التلاميذ، كما تنمي قدرتهم على استخدامها في أداء عدد من الأنشطة، كما تعزز المهارات البدنية ونمو الجسم والمعرفة به في وضع الحركة واكتشاف التلاميذ لقدراتهم ورغباتهم ويختارون النشاط البدني الذي سوف يمارسونه طوال الحياة².

• أي أن التربية البدنية والرياضية تهيأ الفرد لتحقيق مسار ايجابي في الحياة.

4- الاسس العلمية للتربية البدنية:

يتساءل من العديد من الطلاب الدراسي بمعهد التربية البدنية والرياضية حول الأهمية والقيمة الأكاديمية لهذا الكم الهائل من المعلومات في علوم التربية البدنية، ويتحدثون كثيرا بان بعد تخرجهم لا يستخدمون هذه المعلومات بل تدخل في عالم النسيان، حيث تستند التربية البدنية والرياضية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة: بيولوجيا، نفسيا، حركيا واجتماعيا. ونتناول هذه الأسس مستخدمين في ذلك الخطوط العامة والعريضة التي وضعها "تشارلز" في مؤلفه القيم (اسس التربية البدنية) وهي الاسس البيولوجية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية.

¹ جوناثان دوهرتي وريتشارد بايلي : دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة، ترجمة : منال كرم، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة، 2005، ص. 20 .

² اللجنة الوطنية للمناهج :المرجع سابق، ص.96.

4-1 الاسس البيولوجية للتربية البدنية الرياضية:

ان جسم الانسان ذو ديناميكية معقدة جدا ولا بد ان يكون هذا التركيب مألوما لكل مربي ولذلك يدرس الطالب التربية البدنية و الرياضية جسم الرياضي بالتفاصيل خلال فترة اعداده ليكون قادرا على اعطاء تفسيرا علميا لطبيعة عمل العضلات اثناء كل تمرين وكذا كل ما يتصل بها من اجهزة تمددها بالوقود مثل اجهاز الدوري التنفسي والجهاز العظمي التي تعمل اجزائه كروافع تقوم بها العضلات.

4-2 الاسس النفسية للتربية البدنية والرياضية:

لما كانت التربية البدنية والرياضية تحتل منزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة فان ذلك لا يؤثر على النمو والإعداد البدني ولكن ذلك يمتد ويشمل الصفات الخلقية والإدارية وأنواع رياضات عديدة متنوعة لكنها تتطلب الاشتراك في المباريات وكذلك الانضمام في عمليات التدريب لنوع النشاط الممارس وإعداد طرق تدريب لهذه الأنشطة ذات فعالية لا يتحقق بدون دراسة وتشخيص خصائص وطبيعة النشاط البدني الرياضي من ناحية أخرى وبجانب ذلك فان معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليل لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق للتعليم والتدريب الرياضي لكافة الأنشطة.(1)

4-3 الاسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

علم الاجتماع هو العلم الذي يهتم بدراسة الناس وجمعاتهم، انشطتهم وهويتهم بصفة خاصة بأصل المجتمع ونشاته من نظم، مل الدين والاسرة، والتعليم والترويح كذلك يهتم علم الاجتماع بتسمية حياة اجتماعية افضل تتميز بالخير والسعادة والتسامح

¹ - محمود عوض بسيون فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية /د/ المطبوعات الجامعية الجزائر 92 ص 29

والمساواة وتستطيع التربية البدنية والرياضية ان تلعب دورا هاما في تحسين اسلوب الحياة اليومية والديمقراطية حيث تعتبر مادة علمية اذ تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فيها للعب الا احد المظاهر التالف الاجتماعي وعن طريقه يمكن ان تزداد الاخوة والصداقة بين الطلبة.

ان التربية البدنية تنمي العلاقات الانسانية السليمة المتفقة مع السن، وكما ذكرنا سابقا بماله من اوجه نشاط متعددة تستطيع تنمية الصفات الاجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية للحياة الاجتماعية.(1)

ان التربية البدنية والرياضية ليست فقط وسيلة للمحافظة على الصحة ورفع المستويات الرياضية بل هي حاجة وضرورة لجميع المواطنين على هذا الاساس يجب على الاستاذ ان يفرض ان عمله ذا قيمة عالية ومسؤولية معتبرة.

تعتمد برامج التربية البدنية والرياضية على الانشطة الحركية والبدنية الرياضية الفردية والجماعية وهي ما يميزه عن غيره من حيث طبيعة المادة والحصيلة التي يمكن انجازها وتحقيقها بشكل اكبر.

ولقد تغيرت اهداف التربية البدنية منذ العصور القديمة الى وقتنا هذا ونفقا للتغيرات التي حدثت للعوامل الثقافية والاقتصادية.(2)

¹ - محمود عوض بسيون مرجع سابق، ص: 29.

² - قاسم المنذلاوي دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية المدنية والرياضية جامعة الموصل العراق 1990 ص 10

5- مهام التربية البدنية والرياضية:

1-5 المهمة الاقتصادية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية بمثابة استثمار غير مباشر حيث تعمل على جعل جملة الإنتاج تدور بمعدلات اكبر وفق موارد بشرية لائقة بدنيا وصحيا حيث تكون او تنتج الكفاية الإنتاجية.⁽¹⁾

2-5 المهمة الاجتماعية:

تقوم الملاعب والبرامج الرياضية سواء في المدارس او غيرها من المؤسسات المجتمع فرصا للتبوع على مقدرات ومعايير المجتمع حيث توزيع الادوار ولعبها والتنسيق فيما بينها من خلال قواعد اللعب منضبطة الامر الذي يكاد يجعلها تشبه بلعب المجتمع مصغر تربوي وتمهيدي للمجتمع الام وهو المفهوم الذي تناوله " ادرهان " فيما أطلق عليه " التكيف القبلي".²

3-5 المهمة السياسية:

يعتبر الشباب امل المجتمع واداته في تحقيق التقدم والازدهار من خلال برامج التنمية والتطلع، فالشباب على المستوى البيولوجي من افضل المراحل عموما طاقة

¹ - محمد خلفوني مذكرة تخرج ليسانس المجتمع الجزائري و ممارسة المراءة للرياضية البدنية دفعة 2000/1999 جامعة الجائر ص

² - محمد خلفوني مرجع سابق ص 125

ونشاطا في حياة الانسان ولهذا فقد عمدت عدة دول متقدمة الى رعاية الشباب من خلال اجهزة التوجيه الثقافي او السياسي التي اصبحت مرتبطة بالنشاط البدني والرياضي.(1)

4-5 المهمة الصحية:

تتمثل الوظيفة الصحية للرياضة البدنية في اكتساب الفرد والصحة اذ تساهم في التنمية اعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على اكمل وجه وتعمل على اكتساب الفرد القدرات والمهارات الحركية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، والتوازن كما يكتسب الفرد اللياقة البدنية.(2)

6- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تختلف أهداف التربية البدنية والرياضية من مجتمع إلى آخر، وهذا الاختلاف يرجع على الطرق والأساليب التي يتلقاها التلميذ والبيئة التي يوجد بها:

ولقد قامت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية بوضع ميثاق للتربية البدنية وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي وردت فيه:

- يجب إتاحة الفرصة لكل شخص لكي يكتسب القيم التي توفرها التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يشترك في الأنشطة المختارة تبعا لميوله.
- يجب تشجيع كل شخص على الاشتراك في أوجه النشاط التي تتلائم مع حالته الجسمية ومقدرته وميولاته الاجتماعية.

¹- محمد خلفوني مرجع سابق ص 128

²- محمد خلفوني مرجع سابق ص 131

- يجب العمل على النهوض بكل ما هو من شأنه نشر التربية البدنية للحصول على أقصى فائدة تربوية.¹

كما يرى عبد الحميد شرف أن الهدف الرئيسي للتربية البدنية والرياضية هو "تنمية شاملة متزنة للفرد وتعديل سلوكه ليتكيف مع مجتمعه".²

وهذا الهدف يتحقق من خلال الأغراض التالية:

- مساعدة التلميذ على تبني أي اختيار يواجهه في الحياة والمبادرة في أخذ القرارات وسط الجماعة.
- المساهمة في إدراك العلوم التي لها علاقة بالرياضة، كالبيولوجيا وعلم النفس الرياضي.
- تدعيم المعارف الضرورية لتسيير وتنظيم العمل الذي يفيد في تنظيم وتسيير حياته الطبيعية.
- تطوير العلاقات الاجتماعية وتبني المسؤوليات.³
- تنمية وتأسيس تقدير الذات للتلميذ من خلال تنمية الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا، وعبر صورة ومفهوم جديدين للذات الجسمية.
- الارتقاء بالكفاءة البدنية وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية نافعة.⁴

¹ هنية محمود الكاشف : المرجع السابق، ص . 19 .

² عبد الحميد شرف : المرجع السابق، ص . 22 .

³ اللجنة الوطنية للمناهج : المرجع سابق، ص . 98 .

⁴ أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : المرجع السابق، ص . 28 .

إن فالتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هي الوحيدة التي تهتم بالتنمية البدنية والمهارية الحركية للتلميذ دون تجاهل لباقي الجوانب التي تبني شخصية التلاميذ.

7- حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

1-7 مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

إن الحصة هي "الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة".

وحصة التربية البدنية والرياضية ينطبق عليها نفس المفهوم، وذلك من خلال موازاة الأنشطة الرياضية في المدرسة، وتتميز بعدة خصائص فهي "محددة زمنيا تبعا للقانون المعمول به، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.¹

-وهي عنصر هام تؤثر بشكل ايجابي أو سلبي على تحقيق الأهداف المسطرة.

وتعرف في المنهاج الرسمي على أنها "الحصة التي يتم فيها تطبيق الهدف الإجرائي للدرس وتستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة للهدف الإجرائي في إطار نشاط فردي أو جماعي، يستدعي مهارات حركية وتصرفات مكيّفة مناسبة لهذه النشاطات كدعامة للعمل².

¹ ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهميم : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص.61.
² اللجنة الوطنية للمناهج : الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الثانية متوسط، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر، 2003، ص.91.

إن هذا التعريف يتضمن مختلف المتغيرات المؤثرة بشكل أساسي في عملية التعلم خلال حصة التربية البدنية والرياضية، والتي تستعمل بشكل تكاملي في سبيل تحقيق هدف الدرس.

فدرس التربية البدنية والرياضية هو اللبنة الأساسية أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهاج، وتنفيذ درس التربية البدنية من أهم واجبات المدرس، فلكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني) وتتكون الوحدة التعلمية من عدد من دروس التربية البدنية.¹

7-2 تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك تقسيم عام متفق عليه وهو أن الحصة تنقسم بشكل عام إلى جزء تمهيدي، جزء رئيسي وجزء ختامي.

- الجزء التمهيدي: ويشتمل على الإجراءات التنظيمية والإدارية والإحماء.
- الجزء الرئيسي: ويشتمل على النشاط التعليمي والتطبيقي لأغراض الدرس.
- الجزء الختامي: ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الفصل.²

إن هذا التقسيم لا يعني استقلال كل جزء بشكل خاص عن سابقه، فالإحماء لا بد أن يرتبط بمضمون الجزء الرئيسي، أي أن يركز على إحماء العضلات والمفاصل التي سيتم التركيز عليها لتحمل أحمال عالية في الجزء الرئيسي، كما أن الجزء الختامي وأنواع النشاطات التي يتم القيام بها تتوقف على كمية ونوع الحمل في الفترة الرئيسية.

7-3 درس التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي:

¹ أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : المرجع السابق، ص . 33 .

² أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : المرجع السابق، ص . 33 .

إن تحديد أهداف أي مادة تعليمية يكون انطلاقاً من خصائص المرحلة السنية الموافقة لها فتلاميذ المرحلة الابتدائية يختلفون عن تلاميذ المرحلة الثانوية، وعن طلاب الجامعة وغيرهم، فدراسة مظاهر النمو لأي مرحلة يساعد على تحديد طرق وأساليب التعامل معها.

7-3-1 خصائص نمو تلاميذ الطور الثانوي:

تعتبر المرحلة الثانوية المرحلة الأولى للمراهقة وتمتد من (15-18 سنة) ومن أهم مظاهر النمو ما يلي:

- النمو السريع غير المنتظم، فنمو العظام يكون أسرع من نمو العضلات.
- تغير الصوت وشكل الحنجرة وزيادة نمو حجم القلب.
- زيادة نشاط بعض الغدد (مثل النخامية والتناسلية)
- تسبق البنات البنين من جهة النمو الجسمي في تلك المرحلة¹. إن هذه التغيرات تختلف في درجتها من تلميذ لآخر، إلا أنها في عمومها يمكن ملاحظتها من قبل المدرس، وبالتالي يجب عليه مراعاتها.

7-3-2 مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة:

- يمكن ملاحظة أهم سلوكيات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية كما يلي:
- تظهر لديه الميول المختلفة وكذا نمو خياله واتجاه تفكيره إلى الأشياء المجردة.
 - الميل إلى التفكير الديني، واتجاهه بصفة مستمرة للمناقشة.

¹ محمد سعد زغول وآخرون : مدخل التربية الرياضية، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص . 33.

- اعتماده على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة الآلية.
- الارتباك في السلوك بسبب نموه الجسمي.
- التقرب إلى أصدقائه من نفس الجنس.¹

قد تصحب هذه المرحلة فترة من عدم ثبات نشاط التلميذ، وما يصاحبها من تذبذب في مستوى الطاقة التي يمكن أن تبذل، الأمر الذي يظهر حالات الصداع ونزيف الأنف والعصبية وظهور حب الشباب لبعضهم.²

إن معرفة مميزات وخصائص التلميذ في هذه المرحلة ليس إلا محاولة توجيه اهتمام الأستاذ نحو تكييف التلميذ لهذه الظروف، وتجاوز هذه المرحلة بصفة ايجابية.

3-3-7 واجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة:

يجب عليه مراعاة ما يلي:

- فصل الجنسين لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والجسماني والميول.
- الحث على العناية بالغذاء الذي يقدم للتلميذ من حيث الكم والنوع.
- مراعاة عدم الاختلال بين فترات الراحة والعمل للتلاميذ في تلك المرحلة.
- الاهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشي والجلوس والوقوف.
- توفير الفرص المختلفة أمام التلميذ من أجل إظهار ميوله واستعداداته.

¹ المرجع نفسه، ص . 59.

² ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهيم : المرجع السابق، ص 209.

• توجيه التلميذ بحذر حيث أنه يحتاج إلى معاملة خاصة، لأنه يشعر بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج.¹

فمراعاة هذه المبادئ يمكن كسب ثقة المراهق وتحويل تلك الاضطرابات والطاقة الزائدة لأوجه النشاط الرياضي المفيد.

8- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

1-8 تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن هذا التقسيم تطور مع تطور مفهوم التربية البدنية والرياضية من خلال نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى

وهو ما ذهب إليه "بلوم" في الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية واجتماعية)². تصنيفه للأهداف، والذي يعتبر من أشهر التصنيفات، وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على هذا التصنيف، والذي يتألف من ثلاثة مجالات رئيسية:

• **المجال المعرفي (الإدراكي):** وهذا المجال يهتم بالنمو العقلي وتنمية مهارات التفكير، ويقسم إلى ستة مستويات (الحفظ والتذكر، الفهم والاستيعاب، التطبيق، التحليل، التركيب والتقويم).

¹ محمد سعد زغلول وآخرون : المرجع السابق، ص. 59، 60 .

² عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص. 25.

• **المجال الوجداني (الانفعالي):** وهذا المجال يهتم بالمشاعر والانفعالات وينقسم إلى المستويات التالية (الاستقبال، الاستجابة، التقدير، تنظيم القيم وأخيرا تمثيل هذه القيم وتجسيدها)

• **المجال النفس حركي:** وهو عبارة عن مجموعة المهارات المكتسبة عبر عدة خطوات كما يلي: (المحاكاة، التناول والمعالجة، الدقة، الترابط، الإبداع)¹. فتقسيم بلوم هذا يتفق مع أغلب التقسيمات، وهو المعمول به كونه يربط بين مختلف نواحي وجوانب الشخصية.

8-2 المبادئ الأساسية لإنجاز حصة تعليمية:

وهي مختلف الأسس التي يجب مراعاته لنجاح الحصة وهي كما يلي:

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية، وتستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ.
- تستدعي سلوكيات التلاميذ الخاضعة للملاحظة والتقييم
- تستدعي تصرفات تربوية من طرف الأستاذ.
- استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة تتناسب وطبيعة التعلم.
- المزج بين المهارات الفنية الرياضية والسلوكيات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة.
- تستجيب لظروف الإنجاز المطابقة لحقيقة الميدان وخصائص النشاط، ومؤشرات الكفاءة المنتظرة.

¹ محمد سعد زغول وآخرون : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص. 37 .

- تستدعي العمل النشط والحيوي والمشاركة الفعلية للتلميذ.
- تستجيب لرغبة التكامل وخدمة المواد التعليمية الأخرى، وتساعد على التطلع والاكتشاف والتجربة.¹
- بالإضافة إلى المبادئ المذكورة، يجب الأخذ بعين الاعتبار طبيعة وخصائص التلاميذ الذين سوف يتم تعليمهم، وفقا لمبدأ مراعاة الفروق الفردية.

3-8 أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

➤ الأنشطة الجماعية:

- التعلم عن طريق الأنشطة الجماعية يهدف إلى تنمية المعاشية الجماعية، بحثا عن تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي، التوازن، احترام الغير... الخ.
- تجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاغة والمترجمة في المشروع البيداغوجي، عن طريق أهداف تتماشى والصفات الحميدة المراد غرسها وتنميتها لدى التلميذ، والمتمثلة في لعب أدوار إيجابية ونشيطة ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.

➤ الأنشطة الفردية:

- تساهم في تنمية الاستقلالية لدى التلميذ (التسيير الذاتي) وشعوره بروح المسؤولية، وأخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة إليه.

¹ اللجنة الوطنية للمناهج : المرجع السابق، ص . 140 .

كما تسمح هذه النشاطات بتمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه معقدة وربطها في الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كمنتوج صحيح وهادف.¹

4-8 دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق:

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها والصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة، هذا بفضل حنكة الأستاذ وأساليب تعامله معه من خلال:

- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي.
- توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري.
- استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري.
- استخدام أساليب التدريس الحديثة (حل المشكلات، الوسائط المتعددة...)
- العناية بالفروق الفردية.²

¹ اللجنة الوطنية للمناهج : المرجع السابق، ص 107.

² محمد سعد زغلول وآخرون : المرجع السابق، ص 60.

- إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط.
 - توقع ظهور سلوكيات غير طبيعية كونها عفوية من أثر اللعب.
 - العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل.
 - تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة.
 - إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي.
 - السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة¹
- إن ما يصدر من سلوكيات من طرف المراهق، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة من مختلف المؤثرات الفسيولوجية والنفسية، وكذلك المثيرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم.

خـلاصة

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا وفعالا في تكوين شخصية التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية، خاصة وأنها المادة الوحيدة التي تنمي الجوانب المختلفة لشخصيته سواء على المستوى البدني، الذهني النفسي أو الاجتماعي، وبالتالي وجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية التخطيط الجيد للدرس ليضمن تحقيق أهدافه في ظل إحساس التلاميذ بالمتعة والرغبة خلال الممارسة.

الفصل الثاني

المراهقة

الباب الثاني

الجانب النظري

تمهيد

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلاً، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

1. مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها **عبد العالي الجسيماني** "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.(1)

2. تعريف المراهقة:

1.2. المعنى اللغوي:

يعرفها **البهي السيد**: "المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهبق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج".(2)

2.2. المعنى الاصطلاحي:

يقول **مصطفى فهمي**: "إن كلمة مراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من الفعل اللاتيني **ADOLESCERE** ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج

1 عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994 ، ص 195

2 فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 257

الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج (1).

3. بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

فيقول **Lehalle.H** المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرين (12-20) سنة وهي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل (2).

كما يرى **Silamy.n** أيضا أن "المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية (3).

كما يرى **Schonfeld** أيضا أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة كما جاء عن التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي " (4).

1 - مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986 ، ص 189

2. LEHALLE.H, Psychologie des l'adolescent , sans ed, 1985. p13

3. Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes. 1983. p14 -3

4. Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien.

ويعرفها Horrocks عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه.(1)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

4. تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19).

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر.(2)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"

لمؤلفه حامد عبد السلام:

1 - سعدية محمد علي بدر ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص 27
2 - راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 ، ص 09

1.4. المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

2.4. المراهقة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3.4. المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على

1 - حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط1 ، 1995 ، ص263-252

النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (1)

5- خصائص المراهقة:

ركزت الباحثة إليزبت هيرلوك (1980) "E. Hurlock" على أن المراهقة مرحلة هامة تميزها خصائص معينة عن غيرها من المراحل التي سبقتها والتي تليها، وهي على النحو التالي:

5-1 المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد:

فهي الأكثر أهمية مقارنة بالمراحل الأخرى إذ لها تأثيرات حالية على الاتجاهات والسلوكيات، وتأثيرات طويلة المدى في حياة الفرد، إضافة إلى كونها تجمع بين التأثيرات الجسمية والنفسية.

5-2 المراهقة مرحلة انتقالية:

الانتقال هنا هو المرور إلى مرحلة أخرى، فالتغيرات الجسمية التي تحدث خلال سنوات المراهقة تؤثر في مستوى سلوك الفرد وتقوده إلى إعادة تقييم اتجاهاته، وقيامه بكل عملياته التوافقية.

5-3 مرحلة تغيير:

يشير الباحث "هيرلوك" إلى وجود خمسة أمور تحدث لجميع المراهقين نتيجة للتغيرات التالية:

زيادة الإنفعالية التي تعتمد شدتها على معدل التغيرات الجسمية والنفسية، التي تحدث

1 - حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع ، ص 289- 352

عادة بسرعة اكبر خلال هذه الفترة، لذا يكون هذا الجانب أكثر شدة في بداية المراهقة من نهايتها.

-التغيرات السريعة التي تصاحب النضج الجنسي تجعل المراهقين الصغار غير متأكدين من أنفسهم وقدراتهم وميولهم، نتيجة للمعاملة الغامضة التي يتلقونها من طرف الكبار.

-إن التغيرات الجسمية وما يصاحبها من تغيرات في الميول والأدوار الاجتماعية المتوقع أن يلعبها المراهق تخلف مشكلة جديدة.

-يحدث تغيير كذلك في القيم، فما كان هاما للمراهقين كأطفال يبدو أقل أهمية لهم الآن وهم على حافة الرشد.

-وجود مشاعر متصارعة لدى المراهقين، فهم يريدون الاستقلال لكن غالبا ما يصطدمون بالمسؤولية التي تتماشى مع هذا الاستقلال، ويتساءلون عن مدى إمكانية التأقلم والتوافق.

4-5 مرحلة المراهقة تمثل مشكلة:

تعود مشكلة المراهقة إلى سببين هما:

-خلال الطفولة استطاع الأطفال حل مشكلاتهم جزئيا على الأقل عن طريق الوالدين والمدرسين، ونتيجة لذلك فإن كثير من المراهقين لم يستطيعوا حل مشاكلهم بأنفسهم.

-بسبب عدم قدرة المراهق التكيف مع المشكلات، مع اعتقاده بأنه قادر على حلها رافضا مساعدة الوالدين والمعلمين.

5-5 مرحلة المراهقة تمثل البحث عن الهوية:

هذا ما يسميه الباحث أريكسون (1964) "Erikson" بالهوية الذاتية وتتمثل في استخدام المراهق الرموز في الملابس أو الأدوات الشخصية أو السيارات أو الكتب التي تشير إلى جماعة أو نادي معين أو مستوى معين، كما انه يأمل في نفس الوقت بهذه الطريقة في جذب انتباه الآخرين إليه ليعرفوه كفرد مستقل محتفظ بانتمائه إلى جماعة الأقران.

5-6 المراهقة مرحلة عدم الواقعية:

يعود سبب عدم الواقعية عند المراهقين إلى الانفعالات الحادة التي تميز هذه المرحلة فكلما زادت طموحات المراهقين كانوا أكثر غضبا وتوترا، من ثم يشعرون أنهم لا يستطيعون تحقيقها، لكن مع مرور وزيادة الخبرات الشخصية والاجتماعية يبدأ المراهق يراها بصور أكثر واقعية.¹

5-7 المراهقة عتبة مرور إلى الرشد:

يكتشف المراهق خلال هذه المرحلة أن الملابس والسلوك لا يؤدي به إلى الصورة التي يرغبها، فيلجأ أحيانا إلى التدخين، أما المراهقة إلى استخدام أدوات التجميل مثل الكبار ويرى الباحث "نجيب الفوسن (1978)" بأن المراهقة تمتاز بانفعالات عنيفة والمراهق يتميز بأنه غير مستقر مكتئب وخجول.²

كما تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية، وكذا التقدم نحو كل من النضج الجسمي، الجنسي، العقلي، الانفعالي والتطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية، الاستقلال

¹ - سيد محمود الطواب، 1993، ص : 324-330

² - هدى محمد قناوي، 1992، ص : 159

الاجتماعي وتحمل المسؤولية وتكوين علاقات جديدة واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم، المهنة، الزواج وتوجيه الذات والتخطيط لمستقبله.¹

من خلال ما سبق تبقى فترة المراهقة فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين عموماً والمراهقين المتمدرسين خصوصاً، ورغم ذلك فالأمر منطقي يأتي نتيجة السعي المراهق إلى التوافق مع أنماط جديدة من السلوكات خاصة الاجتماعية.

6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

6-1 النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.⁽²⁾

6-2 النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعاً لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع

¹ - سامي محمد ملحم، 2004، : 340.

2 - عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 74

من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي⁽¹⁾، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

3-6 النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي : (2)

1. خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
2. إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
3. خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
4. عواطف وطنية، دينية وجنسية.
5. أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.⁽³⁾

4-6 النمو الاجتماعي:

1 - مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1996، ص 121
 2 - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2000، ص 91
 3 - محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 166

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعوراً بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتماً بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنساناً قادراً على بناء مستقبله.⁽¹⁾

كما يرى البعض أن: "هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له".⁽²⁾

5-6 النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة.⁽³⁾

1 - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 111
2 - بولسر وآخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ، 1976، ص 428
3 - أنوف وبيج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994، ص 50

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.(1)

6-6 النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك أتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.(2)

كما يؤكد كل من "شريكين" و"دتسو مسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.(3)

1 - حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط5 ، عالم الكتاب ، 1995 ، ص 377

2 - قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد 1990 ، ص 98- 99

3 - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 70

6-7 النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد انفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن " ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.(1)

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.(2)

1 - عنايات محمد أحمد فرج ، نفس المرجع ، ص 71

2 - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185

8-6 النمو الانفعالي:

- انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية. (1)
- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأنفه الأسباب.
 - المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
 - يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
 - يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
 - بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

6-9 النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.(1)

7- الاتجاهات المفسرة للمراهقة:

لقد اختلفت الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة وذلك باختلاف الخلفية النظرية وتعددتها ومن أبرز الاتجاهات نجد:

7-1 الاتجاه البيولوجي:

يتزعم هذا الاتجاه الباحث "ستانلي هل" "S. HALL" حيث يعد من أوائل من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة وقد سمي هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأنها مرحلة عواصف وتوتر لأنها تتسم بخصائص وصفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج

1 - أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص

بعض الغرائز وظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.¹

حيث أشار إلى أن الوراثة هي "A. Gisel" كما أيد هذا الاتجاه الباحث "أرنولد جيزل" المسؤولة عن السلوك، وأن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها وليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها.²

كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعماء "فرويد" بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهو أي الرغبات الغريزية ومطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية.³

2-7 الاتجاه الاجتماعي:

أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة والتوقعات الاجتماعية ويفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي يتعلم أدوار معنية وبالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سوائه أو انحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة وعدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون

1- عبد الرحمن عيسوي، بدون تاريخ: 35

2- عبد المنعم،: 65. الميلادي، 2004

3- أحمد محمد الزغبى، 2001. 325

بالإحباط ويؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي.¹

كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، والأدوار الحديثة للوالدين والتغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة وموضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق وسلوكه وعلاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض.

8- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية ".⁽²⁾

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال والراشدين ونفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها ومعناها ".

¹ - أحمد الزغبي، 200، : 326

2 - كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221

8-1 الحاجة للمكانة:

يقول **فاخر عاقل**: " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته، ويتميز بمكان الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية.(1)

8-2 الحاجة للاستقلال:

يقول **فاخر عاقل** " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".(2)

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

1 - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، سنة 1982، ص 118

2 - فاخر عاقل ، نفس المرجع ، ص 119

3-8 الحاجة الجنسية:

" نادى **Friued.S** وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية".

لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلهام جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي.⁽¹⁾

_ كما دلت دراسات **Kinsy** أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 % من المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة.⁽²⁾

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين

Winicolt Friued يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى.⁽¹⁾

1 - كمال الدسوقي ، النمو تاتربو للطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 134

2 - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ، عالم الكتب ، سنة 1981 ، ص 318

8-4 حاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول عواطف أبو العلى " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء."

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.⁽²⁾

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

8-5 حاجة للطف والحنان:

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي،

1 - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، مرجع سابق ، ص 120

2 - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 138

وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين.¹

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

8-6 حاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف.⁽²⁾

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لاطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها.⁽³⁾

1 - كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 138

2 - كمال دسوقي ، نفس المرجع ، ص 121

3 - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 56

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده .

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقاً.

9- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

9-1 المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.¹

❖ العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود

1 -محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981، ص 24

التي تحد من حريته فهي تساعده في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.(1)

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

9-2 المراهقة المنطوية: من سماتها ما يلي:

- الانطواء : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمو مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء.(2)
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

1 - رابح تركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1990 ، ص 173 .
2 - يوسف ميخائيل نعيمة ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة ، ص 160

❖ العوا مل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي.....الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

9-3 المراهقة العدوانية (المتمردة): من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية.
- مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية....الخ.(1)
- العناد: هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الافراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.(2)
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

9-4 المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

1 - عبد الغني الديدي ، ظواهر المراهق وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995 ، ص 153

2 - يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة ، ص 157

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

❖ العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية...الخ
- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء.¹

10- المراهق والثانوية:

تعتبر الثانوية المؤسسة التربوية التي لها تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته، هي المؤسسة الأكثر تنظيماً في حياة المراهقين بحيث تقدم الفرص للتعلم

1 - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 440

وتوفير المعرفة ، كما أنها توسع الآفاق الذهنية والاجتماعية بدمج المراهقين في مجموعة الأقران من خلال النشاطات الرياضية، وقامت الباحثة "لبستس" بدراسة هدفت من خلالها إلى التعرف على أفضل المدارس الثانوية عن طريق الاتصالات والملاحظات الميدانية للمدارس في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تم اختيار أربعة مدارس تتصف بقدرتها على تكيف جميع الممارسات المدرسية لتلائم الفروق الفردية بين الطلبة في جميع الجوانب، المعرفية الحسية والاجتماعية بالإضافة إلى التركيز على أهمية البيئة الايجابية للتطور الانفعالي والاجتماعي عند المراهقين حيث أن التطور الاجتماعي والانفعالي له أهمية كبيرة في البرامج المدرسية التي تعتنى بتربية المراهقين.¹

تعتبر المدرسة الثانوية المؤسسة التربوية الأكثر تنظيماً في حياة المراهقين، حيث انها تقدم الفرص لتعلم وإتقان الخبرات والمهارات الجديدة وتهذيب الخبرات المكتسبة وتوفير المعرفة المناسبة حول الاختيارات المهنية وبالتالي تعزيز فرص المشاركة في الأنشطة المختلفة والتفاعل مع الأصدقاء.²

المعروف فإن استمرار النضج العقلي عند المراهقين يؤدي إلى اختلاف في طبيعة الخبرات التربوية التي تقدمها المدرسة، وذلك بسبب قدرة المراهقين على التفكير المجرد وتفسير مختلف النظريات والقيام بالعديد من التحولات، كما تزداد قدرة المراهقين على التخيل والإبداع وهي قدرات يجب على المراهقين استعمالها من أجل النجاح في الثانوية وفي العقدين الآخرين شهد العالم نسبة كبيرة من الطلبة الذين يلتحقون بالمدارس الثانوية وهذا ما أدى إلى ضرورة مراجعته النظم التربوية وأساليب

¹-صالح محمد علي أبو جادو، 2004، ص : 438

²- صالح محمد ابو جادو، 2004، ص: 439

التدريس والمناهج الدراسية من أجل إعطاء المراهق الفرص للاستفادة من التطور المعرفي والعلمي.

11- مشكلات المراهقة:

تعتبر المراهقة أصعب وأكثر مراحل نمو الفرد توترا، والتي تكثر فيها الضغوط الداخلية والخارجية التي تؤثر على المراهق والتي تتيح له الفرصة للوقوع في انحرافات متعددة ومشكلات مختلفة، وتختلف من مراهق لآخر تبعا لمرحلة نموه ودرجة وعيه بالمشكلة وموقفه منها، كما تتدخل العوامل الذاتية والاجتماعية في ظهور المشكلات كعدم التكيف مع المحيط الاجتماعي وعدم الاستقرار الأسري لأن المراهق في هذه المرحلة يكون شديد الإحساس خاصة مع التغيرات التي تطرأ على جسمه والتي ترتبط بنموه الفيزيولوجي وتؤثر على نموه الانفعالي والاجتماعي ومن أهم المشكلات.

1-11 مشكلات الصحة والنمو:

للصحة العامة أثرها على التوافق المدرسي والنفسي الاجتماعي عند التلاميذ فالصحة الجيدة للتلميذ تجعله قادرا على بذل الجهد وتحمل المشقة وأداء ما يطلب منه من عمل عكس المراهق الذي يعاني من عاهات جسمية تعرقل نموه السليم وتقلل من كفاءته في أداء وظائفه، هذه العاهات يمكن أن تكون على شكل فقدان أحد أعضاء الجسم أو ضعف في الحواس وكلها مشكلات جسمية تؤثر سلبا على المراهق نفسيا وعقليا، وهناك مشكلات صحية أخرى كالزيادة المفاجئة في الطول وحجم الجسم، فهذه التغيرات تسبب للمراهق

صعوبة التوافق الحركي الجسمي فالمراهق المريض قد يضطر إلى إهمال واجباته فيبتعد عن المدرسة ولا يشارك في النشاط الاجتماعي والرياضي.¹

فالجانب الصحي له آثار فعال في قدرة المراهق على التركيز والاستيعاب وتقبل الذات والآخرين وبالتالي تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

11-2 مشكلات التوافق:

يعتبر التوافق صورة ملحة في فترة المراهقة لما يمر به المراهق من تغيرات في نموه، فيذكر الباحثين أن شخصية الفرد وسلوكه يتأثر في مرحلة الرشد بالتجارب الأولى وبأسلوب التربية والظروف البيئية المحيطة، فإذا توافق معها فإنه يستطيع التوافق في أي مجتمع وفي أي مرحلة من مراحل النمو.² , فشعور المراهق بالانتماء لمجتمعه وميله إلى الاستقرار والاتزان العاطفي يؤدي به إلى النجاح الدراسي والرضا عن النفس وبالتالي تحقيق التوافق الاجتماعي.

11-3 مشكلات نفسية:

تعد المشكلات النفسية للمراهق نتاج عوامل كثيرة بعضها اجتماعية وأخرى فيزيولوجية أو جنسية والتي تتمثل في: الحساسية للنقد والتجريح، الشعور بالندم، عدم التمكن من السيطرة على أحلام اليقظة والخوف من ارتكاب الأخطاء، الشعور بالحزن والضيق دون سبب.³

كما تتميز حياة المراهق النفسية بالقلق الذي يعيق تفكيره ويصعب تركيز انتباهه مما يدفعه إلى الشرود الذهني وقد لوحظ في بعض الدراسات النفسية والاجتماعية للنمو

¹ - عبد الفتاح دويدار، 2004، ص : 269

² - حسين محمد غنيم، 1975، ص: 135.

³ - سامي محمد ملحم، 2004، ص: 382.

الجسمي المبكر أو المتأخر لدى المراهق يسبب له نوعاً من الحساسية الشديدة مما يؤدي به إلى الانطواء والكرهية، أما عند فئة المتأخرين فكثيراً ما يعانون من قصر البنية وضعف العضلات إلى جانب بعض الأمراض فيؤدي بهم إلى الشعور بالنقص وبالتالي إلى سوء التوافق.¹ حيث غالباً ما تتحكم في هذه المرحلة مجموعة من الانفعالات البارزة كالغضب والقلق لتحقيق المراهق لتوافقه النفسي الاجتماعي.

4-11 مشكلات أسرية:

للمناخ الأسري أثر على سلوك المراهق، فهو يساعد على تكوين شخصية قوية متزنة والمظهر العام للمراهق يتأثر بالحالة الاقتصادية للأسرة بحيث أن التفوق الدراسي لهذا الأخير مرتبط أو مرهون بمبدأ تشجيع الأسرة على الدراسة وتهيئة المناخ الملائم، فالأسرة هي التي تقوم بمساعدة المراهق على الاعتماد على نفسه في اتخاذ قراراته وكيفية إقامة العلاقات مع الآخرين، كما تشير المشكلات الأسرية إلى نمط العلاقات الأسرية والاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين ومدى تفهم الآباء لحاجاتهم.² يمكن تلخيص المشاكل فيما يلي:

- عدم تفهم الآباء لحاجات المراهقين وصعوبة التفاهم معهم.
- عدم توفير البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم المراهق بواجباته الدراسية.
- اختلاف الآراء بين المراهق وأسرته في حل المشكلات والحد من حرية المراهق في كثير من الأمور الحياتية.³

¹ - حسن عبد الرحيم طلعت، بدون تاريخ، ص: 293 .

² - فهمي مصطفى، 1967، ص: 10.

³ - سامي محمد ملحم، 2004، ص ص: 385 - 386.

يمكن القول أن عدم وجود حرية وعدم تفهم الأولياء لأبنائهم المراهقين يولد مشكلات تحول دون نجاح المراهق في حياته الخاصة والدراسية كالعقاب الشديد والتربية التسلطية والمعاملة السيئة.

5-11 مشكلات جنسية:

يرى أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن المشكلات الجنسية أساس جميع المشكلات السلوكية، وذلك لأنهم يرون أن الجنس أو الدافع الجنسي هو مصدر الطاقة البشرية ولأن دافع الجنس تحيط به تقاليد وقيود فإن هذه الأخيرة يؤدي بها إلى الكبت، ومن ثم يؤدي إلى ظهور أنواع مختلفة من السلوكات الشاذة، فالمراهق في هذه المرحلة يعاني من عدم الإشباع ومعرفة كل ما يتعلق بالجنس معرفة حقيقية وطبيعة مشكلاته تتمثل في:

- عدم القدرة على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية.
- التفكير في الحصول على زوجة مناسبة له.
- الشعور بالذنب لقيام المراهق بأفعال جنسية متكررة.
- الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن استعمال العادة السرية وكيفية التخلص منها.¹

فالمراهقون يعتبرون المشكلات الجنسية مسائل خطيرة لا يسمح بالتحدث عنها ونتيجة لعدم وجود تربية جنسية صحيحة يندفع المراهقين للبحث فيها وبكل الطرق وهذا ما يمكن أن يخلق ضغط وعدم الاستقرار النفسي، وكما هو معروف أن مرحلة المراهقة تتميز بوجود عاطفة الحب التي تملك مشاعر المراهق وتقلقه وتشغل انتباهه

¹ - أحمد محمد الزغني، 2001، ص: 430.

وتركيزه عن الدراسة والتحصيل، ولذا على الأولياء السعي وراء أبنائهم وفتح الحوار من أجل معالجة هذه المسائل بإتباع تربية جنسية صحيحة.

11-6 مشكلات مدرسية:

تشير هذه الأخيرة إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسته وزملائه ومدى تكيفه معهم وتعتبر المشاكل المدرسية من أهم المشاكل التي يعاني منها المراهق وتؤثر سلبا عليه ويظهر ذلك في نقص التحصيل والتأخر الدراسي وعدم القدرة على التركيز والانتباه، كل هذا يمكن أن يعود لأسباب متعددة ونجد منها الأسباب الذاتية والموضوعية.

11-6-1 الأسباب الذاتية:

في هذه المرحلة يعاني المراهق نوع من النقص في النضج العقلي حيث لا يكفي لأداء النشاطات التربوية والتعليمية بكفاءة، فتنشأت عملية الانتباه وقلة التركيز يؤدي إلى عدم التركيز على الدراسة ونجد أيضا فقدان الشعور بالأمن في بداية التحول من العلاقات الأسرية إلى علاقات جديدة في المدرسة مع الأساتذة والزملاء إذ أن المراهق يشعر بعدم الاستقرار النفسي وال فشل في التفاهم مع الأساتذة والزملاء في المدرسة وكذلك يجد صعوبة في التصرف مع المواقف الجديدة التي يمر بها.¹

11-6-2 الأسباب الموضوعية:

تعتبر العوامل المدرسية مهمة في إحداث توافق المراهق مع البيئة المدرسية وتمثل في:

- شخصية المعلم:

¹ - أحمد كمال أحمد وسليمان عدلي، 1976، ص: 65.

يعتبر المدرس "المعلم" الشخص الذي يمكن أن يؤثر على المراهق بعد والديه فالمدرس في نظر المراهق يملك السلطة ويعمل على تدعيم فكرته أو تغييرها تماما وإذا كانت السلطة المنزلية تقوم على الردع والعقاب وكان أسلوب المعلم نفسه في التعامل مع المتعلمين فإن مفهوم السلطة لديه يعني العدوان والظلم، العكس إذا كان المعلم يتعامل معهم بلطف وليونة ويظهر لهم التقدير والتفاهم يدفع بالتلاميذ "المراهقين" إلى تكوين مفهوما صحيحا حول السلطة كل هذا يؤثر على التأخر الدراسي للمراهق.¹

-المنهج أو البرنامج:

يعتبر المنهج غذاء للطالب، ومصدر الكثير من مشكلات عدم التفوق وفي حالة ما إذا كان هذا المنهج مثقل بالمواد وضعيف المضمون فهذا لا يتوافق واحتياجات المراهق وخبراته السابقة يؤدي إلى مشكلات دراسية كالرسوب، التأخر الدراسي.

-طرق التدريس وأساليب الامتحانات:

يجب على المعلم اختيار الطرق الجيد والاعتماد عليها في تدريس المراهقين والتي تعطي اهتماما للفروق الفردية بين الطلبة في الذكاء والقدرات العقلية والميول ومستويات التحصيل، فالمعلم هو الذي يعي اختيار الطريقة المناسبة التي تعطي الفرصة للمراهق أن يشارك في العملية التعليمية، كذلك أساليب الامتحانات لم تعد ناجعة حيث تعتمد أكثر على الحفظ وعدم تنوعها والاقتران على الامتحانات المقالية والتي تحتوي الصدفة وانعدام الموضوعية.

¹ - حسين أحمد اللقاني، 420، ص: 1995.

7-11 مشكلات أخلاقية:

قد تؤدي المشكلات الأخلاقية بمرور المراهق بأزمات غالبا ما يكون التفكير في الدين راجع لما يحيط به من قيود وتحريم تجعله عبارة عن حاجز يمنعه من الوصول إلى طموحاته ورغباته، هذا ناتج عن عدم تلقي المراهق توجيهات فيما يخص عادات وتقاليد وقيما لمجتمع التي ينبغي الحفاظ عليها ورعايتها وهذا ما يؤدي به إلى الاضطراب حيث نجده يبحث عن شيء يشعره بالاطمئنان والثقة بالنفس ويبعده عن الشعور بالذنب والمخاوف التي تترتب على ما لديه من دوافع جنسية.¹

8-11 مشكلات اقتصادية:

المستوى الاقتصادي المتردي للأسرة يؤثر سلبا على المراهق، فعدم تلبية الأسرة للاحتياجات الأساسية للمراهق تدفعه إلى القلق وعدم الارتياح لوضعهم الاقتصادي والذي يمتد أثره إلى الحياة الاجتماعية، فشعور المراهق بالحرمان الناتج عن عدم قدرة الأسرة على توفير حاجاته قد يكون سببا في جنوحه ويدفع بالمراهق إلى إشباع حاجاته بطريقة غير شرعية أو التخلي عن الدراسة للعمل من أجل مساعدة عائلته فالشعور بالنقص يأتي من خلال المقارنات التي يقوم بها المراهق بين أسرته والأسر الأخرى وهنا يحس المراهق

بالفجوة الاجتماعية بينه وبين الآخرين.²

فالمستوى الاقتصادي للأسرة سواء كان مرتفع أو منخفض له أثر على الحياة الاجتماعية للمراهق خاصة في هذه المرحلة الحساسة.

9-11 مشكلات اجتماعية:

¹ - حسين اللقاني، 1995، ص: 238-239

² - نعيم الرفاعي، 1989، ص: 125.

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤوننا خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه تعدي على سلطاتهم وسلبا لحريتهم، ومن واجب الآباء في الغالب هو تقديم المساعدة وأن يعملوا على تشجيعهم في التفاعل الايجابي، وعدم معارضة العادات والتقاليد، فغالبا ما نجد الصراع مع الوالدين يظهر في مقاومة الوالدين لتحقيق الاستقلالية وذلك عند منعهم من الخروج، أين يشعر المراهق بأن حقوقه غير محترمة من طرف الوالدين مما يدفعه إلى هجوم مضاد لإثبات الذات.

أخيرا يمكن أن نقول أن هذه المشاكل يمكن أن يعاني منها المراهقين والتي تؤثر على مصيرهم الدراسي، وذلك بالتخلي عن الدراسة أو تدني الدافعية للتعلم للانشغال بهذه المشاكل، والمهم من كل هذا ليس معرفة هذه المشاكل بل يجب البحث فيها لمعرفة أسبابها من أجل خلق نوع من التوازن في حياة المراهق وكذا ضمان مستقبل دراسي جيد

12- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها⁽¹⁾:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

1 - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص 187 - 188

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية "
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق ممن قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

13- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف

أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعاً من الحرية وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.
- التقليل من الأوامر والنواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبتث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.¹

خ... . خلاصة

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظراً لما تحتوي من تغييرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية، حركية، بدنية....الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد

1 - معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، ط2، دمشق، 1986، ص 15

بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم، وأردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة، والتي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين، من حيث أسلوب التعامل، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلاي والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية وفي الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد، وإما الانحراف.

الفصل الثالث

التوافق الاجتماعي

الباب الثالث

الجانب التطبيقي

تمهيد :

الصحة النفسية حالة انفعالية مركبة تأتي من الشعور بأن كل شيء معقول، ومن علامات التوافق مع ذاته ومع الأفراد الآخرين هذا ما يجعله يتمتع بحياة أقل تازماً واضطراباً للصحة النفسية نجد التوافق النفسي الاجتماعي وترتبط الصحة النفسية مع قدرة الفرد يعني هذا الرضا عن النفس وتقبل الآخرين فلا تظهر على الفرد علامة تدل على عدم التوافق حيث يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الوجداني والعقلي في مختلف المجالات وتحت جميع الظروف.

1. مفهوم التوافق:

يعرفه كمال الدسوقي " يهدف التوافق إلى الرضا عن النفس، راحة البال والطمأنينة ذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة والتفاعل مع الآخرين.(1)

على هذا الأساس يكون التوافق " حالتي التلاؤم والانسجام بين الأفراد بين الفرد ونفسه، بينه وبين بيئته، يتضمن التوافق في قدرة الفرد على تغيير سلوكياته وعاداته ذلك عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة أخلاقية أو صراعاً نفسياً.(2)

حسب شوبن SHOBEN " ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان وتؤدي إلى بقائه وتقبله للمسؤولية وإشباع حاجاته وحاجات الغير.

هذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي والتقدير للمسؤولية الشخصية والاجتماعية وهو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي.(3)

1. مفهوم التكيف:

"مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا ويعني قدرة الكائن الحي على التأقلم مع البيئة ويتجلى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار في البقاء.(4)

(1) كمال الدسوقي - علم النفس ودراسة التوافق - 1973 ص 15

(2) أحمد عزترائج - أصول علم النفس ط 3 دار المعارف القاهرة 1983 ص 87

(3) عبد الحميد محمد الشادلي - الواجبات المدرسية والتوافق النفسي الإسكندرية 2001

(4) كمال الدسوقي - علم النفس ودراسة التوافق - 1973 ص 2

" وكلمة تكيف تعني صار الشيء على كيفية من الكيفيات ويطلق على كل ما يكتسب الفرد من كيفيات خاصة تجعله أكثر اتفاقاً مع بيئته والعوامل المؤثرة فيه".

مما سبق يتضح أن مفهوم التكيف هو القدرة على التفاعل الإيجابي مع المحيط.

2. العلاقة بين التكيف والتوافق:

حسب التعاريف السابقة لكل من التوافق والتكيف نستنتج أنهما مختلفان ومتكاملان فيما بينهما حيث أن التكيف يكون على المستوى البيولوجي وتشارك فيه كل الكائنات الحية "إنسان، حيوان ونبات.

أما التوافق فهو خاص بالإنسان وحده وعليه فإن الإنسان يتكيف بيولوجياً ويتوافق نفسياً واجتماعياً.

فالتكيف يبدأ ببداية حياة الإنسان ويستمر حتى نهايتها.

أما التوافق فيتعلق بالسنوات الأولى لحياة الإنسان وبذلك ترتبط العمليات ارتباطاً وثيقاً بمراحل النمو المختلفة للفرد.

فالشخص المتوافق هو الذي يستعمل جميع إمكانياته الجسمية والنفسية والاجتماعية والانفعالية في التلاؤم مع الوسط الذي يعيش فيه.

3. أبعاد التوافق:

نظرا لتعدد مجالات الحياة فإن هناك أشكال متعددة من التوافق منها ما يتعلق بوجود الفرد وبقاء كيانه ومنها ما يتصل بعلاقته مع غيره وتعرض إلى أهم أنواعه.

1.4. البعد الشخصي:

تعددت المفاهيم التي أطلقت على هذا البعد من التوافق حيث يرى فرج عبد القادر طه أنه " يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات "NEEDS" فإذا تحقق خفض التوتر للفرد بدون توريطة في توتر ذي درجة معادلة أو أزيد من الخطر أعتبر التوافق مرضيا.¹

في حين يرى مصطفى فهمي أن التكيف الشخصي يتحقق حينما يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء.⁽²⁾

أما حامد عبد السلام زهران فيرى " إن التوافق الشخصي يتضمن السعادة والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفيسيولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي لا صراع داخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتابعة.⁽³⁾

(1) فرج عبد القادر طه - علم النفس الصناعي والتنظيمي - دار النهضة العربية بيروت - بدون سنة ص 32

(2) مصطفى فهمي - التوافق الشخصي الاجتماعي القاهرة مكتبة الخانجي 1979 ص 21

(3) حامد عبد السلام زهران - الصحة النفسية بدون سنة ص 29

أما رمضان محمد القذافي : فيعرف التوافق الشخصي " على أنه التنظيم النفسي الذاتي لدى الفرد ويتمثل في التصور الإيجابي عن الذات وتقبلها بحيث يشعر الفرد بالرضا عن النفس وبعدم كراهيتها أو النفور منها كما يتميز بإدراك الفرد المتبصر للإمكانيات الموضوعية المتوافرة لديه ويضع على أساسها طموحات واقعية قابلة للتحقيق مما يجعله يتحاشى موقع الإحباط والتوترات والصراعات النفسية . (1)

كما يعرفه مجدي أحمد عبد الخالق " التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد هذه الحياة راضية مرضية في حدود قدراته واستعداداته. (2)

من خلال هذا التحليل يتبين أن جل الباحثين يتفقون على أن التوافق الشخصي هو ذلك المجهود الداخلي الذي يبذله المرء بدافع حاجاته وإرضاء لنفسه بهدف تحقيق أدنى توتر نفسي ممكن حتى يحقق الرضا والسعادة والثقة النفسية التي يمكن من خلالها التقليل من الصراعات التي يواجهها بتأثير من بيئته.

2.4. البعد الاجتماعي:

إن المفاهيم التي تناولت هذا البعد من التوافق تختلف باختلاف الآراء عند الباحثين فمن بينها تعريف " سوبر - DESUPER - الذي يرى أن التوافق الاجتماعي يتعلق بين الذات والآخرين أما سوء التوافق فيرى أنه عجز الفرد عن مجاراته لقوانين الجماعة ومعاييرها أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس. (3)

(1) رمضان محمد القذافي - الصحة النفسية والتوافق - المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 76

(2) مجدي أحمد عبد الخالق - علم النفس العام - دراسة في السلوك الإنساني - الدرا الجامعية دون طبعة سنة 1996

(3) فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق - ص 50 - 51

أما حامد عبد السلام زهران فهو يرى أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم.

و يعرفه مصطفى فهمي " التوافق الاجتماعي هو تكيف السلوك الأفراد والجماعات لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير وتتبعاً لهذا فيجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم وتقاليدهم عن طريق تعليم جديد وعملية التوافق الاجتماعي هذه من شأنها أن توحد وجهات النظر والآراء والأفكار في المجتمع وتحقق حداً أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد والجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي.(1)

أما عبد الله عبد الحي موسى فيعرفه " إن تقبل الآخرين هو أساس التوافق الاجتماعي فظاهرة التغيير الاجتماعي تتطلب من الأفراد والجماعات أن يكتفوا سلوكهم لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير وتتبعاً لذلك يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم وتقاليدهم عن طريق تعليم جديد.(2)

و يعرفه سعد الفيشاوي " التوافق الاجتماعي هو أحد الآليات النفسية الاجتماعية الأساسية لإضفاء الطابع الاجتماعي للشخصية وهو العملية التي يتكيف بها الفرد مع بيئته الجديدة وتتعدى الأنماط الأساسية لعمليات التوافق من خلال بنية حاجات ودوافع الفرد.(3)

(1) مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق - ص 23

(2) عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق - ص 35

(3) سعد الفيشاوي - معجم علم النفس المعاصرة ترجمة حمدي عبد الجواد عبد الإسلام رضوان القاهرة دون طبعة

و بناء على هذه التعاريف يتبين أن التوافق الاجتماعي هو الاستعداد النفسي لتقبل الآخرين وتبني ما لديهم من أخلاقيات ومسايرة معاييرهم الاجتماعية وتقبل قواعدهم وقوانين نظامهم بما يحقق التفاعل السليم وبالتالي السعادة المرجوة.

3.4. البعد الدراسي:

التوافق الدراسي هو محاولة الطالب لتحقيق التوازن بين محيطه الاجتماعي والنفسي في مجاله الدراسي وفي هذا المضمار يرى عباس محمود عوض إن التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على نوعين من العوامل الطائفة - FACTORS GROUPE - عقلية واجتماعية وبناءا على هذا المفهوم فإن التوافق الدراسي يقوم على أساس بعدين هامين البعد العقلي والبعد الاجتماعي.

و يقصد بالبعد العقلي كل من الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء وكذا الاستعداد لتقبل المواد الدراسية وقدرة الطالب على تنظيم وقته والتوفيق بين أوقات الدراسة والمذاكرة والترفيه.

و عن العامل الاجتماعي للتوافق الدراسي يرى عباس محمود عوض "أن قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه وبين أساتذته وزملائه، إنما يساعد عليه توفقه الذاتي وسماته الشخصية والانفعالية وتمكنه من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم وإن اشتراكه في النشاط الاجتماعي والثقافي للحياة الدراسية إنما يحقق توافقه الدراسي بل ويحقق هدفه من الدراسة.(1)

(1)عباس محمود عوض - الموجز في الصحة النفسية - دار المعرفة الجامعة الإسكندرية 1988 ص 37

يرى كمال الدسوقي " أن لنجاح المدرسة في خلق شخصيات متوافقة لا بد من الموازنة بين ما تغطيه كمقررات وواجبات وتحصيل وبين ما يعمق التلميذ نقبه وآراءه أي الموازنة بين المقررات والقدرات بين مستوى التحصيل ومستوى الطموح (1).

من خلال هذه المفاهيم يتبين أن التوافق الدراسي محصلة للقوة العقلية في استيعاب وتقبل المقررات الدراسية إضافة إلى قدرة الطالب على الاندماج والتعامل مع المحيط الاجتماعي للمدرسة ولتحقيق ذلك من واجب المدرسة أن تحدث نوع من التوازن بين المقررات الدراسية وبين طموحات ورغبات الطالب وبذلك يكون التوافق الدراسي عملية تأثر بالمحيط الدراسي والدراسة نفسها ومحاولة التأثير عن طريق إظهار الاستعدادات الذاتية والقدرية على استيعاب المواد الدراسية التي يمكن أن يظهرها الطالب في مستواه التحصيلي.

(1) كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق ص 335

4. نظريات التوافق:

إن مكانة التوافق في حياة الإنسان أدت إلى تعدد مفاهيمه لكثرة المهتمين به وبالتالي تعدد النظريات التي تناولته، ومن أهمها: النظرية البيولوجية، النظرية النفسية، النظرية السلوكية، النظرية علم النفس الإنساني والنظرية الاجتماعية.

1.5. النظرية البيولوجية:

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ وهذه الأمراض يمكن توارثها واكتساب خلال الحياة عن طريق الإصابات بالجروح، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد ويعد داروين ومندل من روادها الأوائل.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن أن يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب الجسمية، النفسية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه (1).

2.5. النظرية النفسية:

من أبرز روادها نجد:

- فرويد حسب رأيه كما جاء مع كل من PROTAP و BHARGAV فإن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم.

(1) عبد الحميد اللطيف - الصحة النفسية والتوافق - دار النهضة العربية بيروت 1998 ص 93

فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع وأما التي تصيب الفرد حسب رأي فرويد مثل العصاب والذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من صور سوء التوافق.

- **يونغ:** والذي تناول أفكاره كل من WEINER و POTEPAN موضحين أن هذا العالم يعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توافق أو تعطل كما انه أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في شخصية السوية المتوافقة كما قدر أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن بين ميولنا الانطوائية وميولنا الانبساطية.

- أما أريكسون فإنه يرى أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لا بد أن تتصف بالأوصاف التالية : الثقة، الاستقلالية، التوجه نحو الهدف، التنافس، الإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب.

ويتضح من خلال هذه الأفكار أن ملائمة الذات للظروف المتغيرة دليل على النضج والسهولة في التوافق.⁽¹⁾

(1) فيحان الدعجاني رفعة -التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الإعدادية بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير - 2000

3.5. النظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية بأن التوافق وسوء التوافق تعد مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابات لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم.

واعتقد واطسنوسكيز أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري وهذا ما قلناه في النظرية النفسية ولكنه تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

وأوضح كل من " يولمان " و " كراستر " انه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أي لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك شكلا شادا أو غير متوافق، فالتوافق حسب هذه النظرية يعد مكتسبا من خلال المعارف والخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية (1)

(1) عبد الحميد عبد اللطيف - الصحة والنفسية والتوافق الدراسي - دار النهضة العربية بيروت . 1998. ص 89 / 90

4.5. نظرية علم النفس الإنساني:

لقد أشار كل من " بروتا بارقافا BHARGAVA إلى أن روجرز هو أحد أبرز علماء هذا الاتجاه يرى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي نقلقهم فيها يتعلق بسلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم لذواتهم ويقرر أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها لجزء من الذات التي تتفكك وتتبعثر نظرا للافتقاد الفرد لقبوله لذاته وهذا ما يولد مزيدا من التوتر وسوء التوافق وحسب روجرز يمكن حصر معايير التوافق فيما يلي :

الإحساس بالحرية، الانفتاح على الخبرة، الثقة بالمشاعر الذاتية، أما ماسلو وهو أيضا من أبرز أعلام هذا الاتجاه أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي والجيد.

و قد وضع "ماسلو" معايير للتوافق وهي :

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمركز حول المشاكل لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي، استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها، الخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية، الخلق الديمقراطي، الشعور بالعدوانية اتجاه الإنسان، التوازن بين أقطاب الحياة المختلفة.

أما " بيرلز " أكد على أهمية الوعي بالذات وتقبلها والوعي بالعالم الخارجي وتقبله والتحرر النسبي من القواعد الخارجية، ويرى أن الشخص المتوافق هو منة يتقبل المسؤوليات ويتحملها دون إلقاءها على عاتق الآخرين (1)

5.5. النظرية الاجتماعية:

و ينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة ويشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد وللجماعة وإطاعة أوامرها المقابلة لمتطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق وهذا يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق أما الخروج عن معايير الجماعة والانقياد لبعض جماعات السوء وإيذاء أفراد الجماعة يعتبر مظهر التوافق السلبي. (2)

و بهذا يمكن القول أن النظرية الاجتماعية تعاكس النظرية النفسية التي تركز على الفرد ويغلب عليها التكوين النفسي وهذا ما جعل النظرية الاجتماعية تركز على المجتمع وترى أن الشخصية المتوافقة هي التي تسير المجتمع وثقافته ومعايير وتؤدي إلى تغييرها.

" إن هذه النظريات عبارة عن محاولات وضعت من أجل تحديد وتفسير العوامل التي يبني عليها التوافق ولعله من اللائق القول أننا في محاولتنا لفهم هذه الظاهرة السيكولوجية الاجتماعية والتي هي التوافق أن نضع مختلف هذه النظريات والآراء في عين الاعتبار ونحاول التوفيق بينهما ونأخذ ما يناسب الوضع والثقافة التي نعيش فيها لأن التوافق البشري أو الإنساني ليس سهل التفسير إذا تناولناه من زاوية واحدة بل لابد من تعدد وجهات النظر والأفكار حتى نصل إلى التكامل والتوافق هذا

(1) فيجان الدعجاني رفعة - مرجع سابق ص 45 - 46

(2) رمضان محمد القذافي - نفس المرجع السابق ص 111 - 113

التوافق الذي نحن بصدد دراسته في علاقته بالتربية البدنية يمكن القول عنه بصيغة أخرى أن له مجالات كثيرة ولكنها تتحصر في اتجاهين هما :

- التوافق النفسي
- التوافق الاجتماعي

و الإنسان هو محصلة نفسية اجتماعية .(1)

5. التوافق النفسي والاجتماعي حسب مدرسة التحليل النفسي:

تعد نظرية التحليل النفسي إحدى أهم النظريات التي تناولت موضوع التوافق النفسي والاجتماعي على مستوى الشخصية، ورغم أنها كانت في البداية مجرد طريقة للعلاج النفسي، إلا أنها أصبحت بعد ذلك مجالاً خصباً وواسعاً من مجالات علم النفس، حيث امتدت نشاطاتها إلى التربية البدنية والرياضية وعلم الاجتماع، وتاريخ الأديان والأدب وغيرها من فروع ومجالات العلوم المختلفة.

1.6. بنية الشخصية حسب التحليل النفسي:

معنى الشخصية من أشد معاني علم النفس تعقيداً وتركيباً، لأنه يشمل كل ماله علاقة بالصفات الجسمية والوجدانية والعقلية في حالة تفاعلها مع بعضها، وتكاملها بطريقة تجعل الإنسان يتكيف مع محيطه الاجتماعي، والشخصية تقتضي وجود الشعور بالذات، وهو ما يتميز به الإنسان فقط، وعلى ذلك أخذت قسماً وافراً من أبحاث زعماء نظرية التحليل النفسي، وأشهرهم فرويد (1856 – 1939) الذي يعتقد أن معنى الشخصية يقوم على ثلاث نظم رئيسية :

1_ فيحان الدعجاني رفعة - نفس المرجع السابق - ص 48 - 49

الهو: هو جملة الميول الموجهة لبعض النشاطات الفردية، تربطه علاقة وثيقة باللاشعور (اللاوعي)، ويتشكل الهو من كل الذكريات والعادات والعواطف التي تحفظ في اللاشعور، إنه كل ما يحمله الإنسان منذ ولادته، وكل الدوافع القادمة من الجسم. وهو بالتالي منبع الطاقات النفسية، والأساس الذي تقوم عليه الشخصية، بل إنه قاعدة تقوم عليها كل الغرائز، والهو أشد ارتباطا بالجسم، ولا يتغير أبدا بتغير العمر بل يبقى كما هو في الطفولة، يميل دائما إلى اللذة، يطلبها ويتجنب الألم.

الأنا: هو الشخصية الخاصة لإنسان معين، ويشكل قسما من الهو تحول بفعل الظروف الخارجية، لكنه يبقى على ارتباط وثيق بالغرائز، فهو يمثل الميول المكتسبة والتعلم الاجتماعي ويرتبط بالواقع، ويعمل على تنظيم العلاقات مع الآخرين ويكون واعيا في الغالب.

ويقع الأنا بين متطلبات الهو ومقتضيات الأنا الأعلى، ويسعى إلى تحقيق الانسجام بينهما، وعلى ذلك فهو الجهاز التنفيذي في الشخصية. أما إذا عجز عن إحداث التوازن فإن الشخصية معرضة حينها لاضطراب، فالشخص الذي يرغب في ممارسة رياضة معينة عليه أن يكتسب مهارات تلك الرياضة، لتقليل التوتر الذي تحدثه هذه الرغبة، وقد يتحقق ذلك من خلال استراتيجيات توافقية تتطلب منه أن يفكر ويدرك ويتذكر ويتعلم.⁽¹⁾

الأنا الأعلى: هو الجانب الثالث من الشخصية الذي تكون بفعل القيم الخارجية، والتربية والتقويم والضغط الاجتماعي كي يستطيع الفرد أن يعيش مع الجماعة. فهو الرقيب على كل الأفعال، كل دافع يقدمه الأنا الأعلى الذي يوافق على بروزه إن كان أخلاقيا أو يرفضه، وعلى ذلك يتكون من الضمير والأنا المثالية، ومعنى هذا أن الأنا

(1) أنظر إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون، علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004. ص 90

الأعلى هو القواعد التي تعلم الخير والشر التي تكتسب عادة من الوالدين، ولا ينفصل عن العقوبات والمكافآت، ويوفر الاستقرار. مثال ذلك الطفل الذي يكافأ على تفوقه الرياضي أو الدراسي يشعر بالفخر والاعتزاز.

2.6. معنى التوافق عند فرويد:

لا حظ فرويد أن الأنظمة السابقة المشككة لبنية الشخصية تعمل بصورة متعاونة ومتكاملة، وبطريقة تحقق الانسجام ووحدة السلوك، أما إذا حصل بينها صراع فيكون الإنسان عرضة للأمراض، وقتل كفاءاته مثال ذلك أن كراهية اللاعب لمدربه قد تستمر دون أن يعرف السبب، فيحصل أن دافع الكراهية يقاوم عن طريق قوة مشتركة هي الأنا والأنا الأعلى.⁽¹⁾

و يؤكد فرويد أن اللاوعي هو الجانب الأكبر من الحياة النفسية، ويشمل الرغبات والغرائز التي تم كبتها نتيجة عدم تحققها في الواقع، حيث يقوم الفرد بطردها إلى اللاشعور، لكنها تعبر عن نفسها على شكل أمراض وعقد تجعل الإنسان يتصرف بصورة لاإرادية، وهنا يغيب التوافق النفسي والاجتماعي، ويصبح عرضة للاضطرابات والصراعات مثل:

التقمص: ومعناه أن يسقط الفرد عيوبه على الآخرين محاولاً إضافة خصائص إلى نفسه من خلال أفراد آخرين، ويستقر على تقليد شخص آخر إلى درجة التطابق معه.

(1) نفس المرجع. ص 90

التبرير: هو أن يتصرف الفرد بطريقة يبرر بها كل ما يقوم به، مع علمه أن هذه التبريرات ليست صحيحة، فهو يحاول إخفاءها، وقيامه بذلك أنه يتصور صحة هذه التبريرات بالنسبة إلى الآخرين.

الإعلاء: هو التعبير عن تلك الغرائز والرغبات المكبوتة بصورة ترضي المجتمع، وهو أساس الإبداع وصدر كل قوة خلاقية، لأن أغلب الإنجازات العظيمة حسب التحلل النفسي تعود إلى توجيه هذه الرغبات.

ما ينبغي تأكيده أن نظرية التحليل النفسي وجهت اهتماما كبيرا إلى جوانب الشخصية التي يمكنها أن تحقق التوافق، خاصة الغرائز والدوافع واعتبرتها طاقة طبيعية يمكن توجيهها إلى خدمة أغراض الحياة، يقول يونغ (1874 – 1961) وهو أحد تلاميذ فرويد أن الليبدو طاقة طبيعية تتولى أولا وقبل كل شيء القيام بخدمة أغراض الحياة⁽¹⁾.

-ذلك أن الجانب الإنساني في الفرد ليس مبررا للحياة الانعزالية أو العدوانية التي تقف سدا منيعا أمام تحقيق التوافق بل تكون مصدر طاقات خلاقية، إذا عرف كيف يوجهها ويستفيد منها، ويتعاون مع غيره، ويلاحظ يونغ أيضا أن الاحتفاظ بالأسرار والتحكم بالانفعالات مخالقات نفسية هي سبب جميع الأمراض، لأننا نمتلكها في السر، أما عندما نفعّلها بالاشتراك مع الآخرين فإنما نلبي بذلك حاجة طبيعية حتى لتعد من الفضائل المفيدة.⁽²⁾

لقد أوضح لنا التحليل النفسي أهمية السنوات الأولى في تكوين الشخصية وبلوغ التوافق، وأهمية التجارب الأولى في العمر، وبذلك أغنى موضوعات علم النفس.

(1) كارل غوستاف يونغ، علم النفس التحليلي، ترجمة نها خياطة، دار الحوار للنشر والتوزيع، دمشق، ط 1 1985. ص 26

(2) نفس المرجع، ص 72

6. أبعاد التوافق

1.7. أبعاد التوافق الشخصي :

أ. الاعتماد على النفس : " ويقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به دون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره وتحمله المسؤولية. (1)

ب. الإحساس بالقيمة الذاتية: " ويتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له وأنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به غيره من الناس وأنه محبوب ومقبول من الآخرين. (2)

ت. الشعور بالحرية الذاتية: " ويتضمن ذلك شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية ولديه الحرية في أن يقوم بقسط في تقرير سلوكه. (3)

ث. الشعور بالانتماء: " أي أن الفرد يتمتع بحب والديه وأسرته ويشعر بأنه مرغوب فيه من زملائه وبأنهم يطمنون له الخير ونحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى الجماعة أو أكثر من الناس ولا نستطيع أن نتحمل

(1) عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق ص 52 - 53

(2) المرجع نفسه ، الصفحة نفسها

(3) عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق ص 52 - 53

طويلا الوحدة والعزلة وللدافع إلى الانتماء من القوة ما جعل بعض العلماء يطلق عليه " الجوع الاجتماعي ". (1)

ج. التحرر من الميل إلى الإنفراد: أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الانفراد ولا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة والتمتع بالنجاح التخيلي أو التوهم وما سيتبعه من تمتع جزئ غير دائم ، الشخص الذي يميل إلى الانفراد يكون حساسا وحيدا مستغرقا في نفسه . (2)

ح. الخلو من الأعراض العصبية: "بمعنى أنه لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء وغير ذلك من الأعراض العصبية. (3)

2.7. أبعاد التوافق الاجتماعي:

أ. اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية:

"أي أنه يدرك حقوق الآخرين وموقفه اتجاههم وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات المجتمع وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة كما انه يتقبل أحكامها برضاء . (4)

ب. اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية:

(1) المرجع نفسه ، الصفحة نفسها

(2) المرجع نفسه ، الصفحة نفسها

(3) نفس المرجع السابق - ص 55

(4) عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

" أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم ويتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء وأنه ليس أنانيا فهو يراعى الآخرين ويتعاون معهم. (1)

ت. التحرر من الميول المضادة للمجتمع:

" بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير وهو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملته لغيره. (2)

ث. العلاقات الطيبة مع الأسرة :

"يكون الفرد على علاقات طيبة مع أسرته ويشعر بأنها تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة كما يشعر بالأمن واحترام بين أفراد أسرته وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء وتوجيه سلوكهم. (3)

ج. التكيف مع البيئة المحلية:

" ويتضمن ذلك أن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها ويشعر بالسعادة عند ما يكون مع جيرانه ويتعامل معهم دون شعور سلبي او عدواني كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه. (4)

1) عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

2) عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

3) عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

4) كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق - ص 85- 86 .

7. أنواع التوافق:

يستهدف التوافق الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقيمة الذاتية على التكيف بالبيئة والتفاعل مع الآخرين ولا يحتاج ذلك إلا إلى التعرف على حاجات النفس واستطلاع إمكانيات البيئة وحسن التعامل مع الغير.

و الآخرين هم المرآة العاكسة لتوافقنا حيث المتوافق هو الذي في علاقة حسنة وتقاهم وتقبل ورضي عنه مع الآخرين، وغير المتوافق هو الذي لم يعرف الوقوف بمطامحه من الحاجات وإشباعها والذي لم يحسن التعامل مع الآخرين الشركاء معه فإنه يتصارع وشد وينحرف عن الجماعة وإما أن يمتثل ويخضع ولكنه يكبت في نفسه ويعقد ذاته وينتهي إلى المرض.

و يرى كمال الدسوقي أن هناك نوعين من حيث أشكال التوافق وهما :

أ. التوافق السوي

ب. سوء التوافق

1.8. التوافق السوي:

التوافق السوي هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضي عن النفس والارتياح لتحقيق التوتر الناشئ من الشعور بالحاجة حيث يرى كمال الدسوقي " لكي يتوافق الناس ينبغي أن يكونوا في سلام مع أنفسهم أولاً بتحديد المطامح من الحاجات والبواعث ثم في سلام مع الآخرين في الموقف وأخيراً مع أنفسهم.(1).

و يرى SMITH أن التوافق السوي هو اعتدال في الإشباع أي إشباع الفرد لجميع دوافعه وليس إشباع لدافع واحد على حساب الآخر.

أما الشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً فهو الشخص الغير واقعي فالفرد المتوافق توافقاً سويًا يستطيع مواجهة الصراعات والعقبات بطريقة بناءة ليحقق بذلك إشباع حاجاته هذا ما يؤكد في قوله " توافق الفرد يعني وجود قدر من الرضي القائم على أساس واقعي كما يؤدي هذا المدى الطويل إلى التقليل من التوتر الذي فيه يتعرض لها الفرد.(2)

وفي هذا المجال وضع روجر مظاهر التوافق السوي بمعنى ظاهر الأفراد المحققين لذواتهم وهي :

- تمكنهم من إدراك الواقع بطريقة سليمة وفعالة يرون الحقيقة كما هي بالضبط وليس كما يتمنون
- تقبل الذات والآخرين ولا يرفضون النقد لعيوبهم وفشلهم من طرف الآخر
- لا يحملون أنفسهم مشاعر الذنب والقلق

(1) نفس المرجع الأول - ص 387

(2) عباس محمود عوض - نفس المرجع السابق ص 9 - 23

- يأكلون بشهية ينامون جيدا يتمتعون بحياة جنسية سليمة دون كف أو كبت ويتقبلون الناس بأحوالهم
- التلقائية والبساطة
- عدم مناهضة القيم بشرط أن تكون الطاقة الداخلية غير موجهة لأحد
- محققين لذواتهم يرتبطون بالواجب نحو المجتمع والمهنة
- لا يتركزون حول ذواتهم

التوافق السوي يمكن أن يكون نتيجة لاستعمال آليات دفاعية أو حيل لا شعورية لمواجهة كافة مشاكلهم وحلها بشكل تام

من ناحية نجد هذه الحيل تساعد الفرد في محاولاته التوافقية ومن ناحية أخرى الاعتماد الزائد على هذه الحيل التي تعتبر كوسيلة لحل الإحباط أو الصراع الذي يعتبر شكل شاذ في التوافق.(1)

2.8. سوء التوافق:

" إن سوء التوافق ناتج عن عدم تحقيق الرضي والعنصر الذي يهدد التوافق بأن إشباع الحاجة لن يرضيه وقد يترتب عن هذا ما يسمى بإحباط وربما الحرمان العاطفي.(2)

و هذا ما أكده " فرويد " " أن الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد هي التي تتكون فيها المعالم الأولى لشخصيته وفيما تنمو لديه التوافق السليم أو عدمه وهذا ما

(1) محمد السيد الهابط - التكيف والصحة النفسية - المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 43

(2) محمد السيد الهابط - نفس المرجع السابق ص 44

يؤكد العلاقة الوثيقة بين التكيف وعملية التربية " وينشأ سوء التوافق عندما تكون الأهداف صعبة التحقيق أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع. (1)

" كما يبدو سوء التوافق في مظاهر متعددة كالعناد، الانفراد أو الانطواء حب التملك والأنانية وقد تظهر في صورة تمرد شديد لدى المراهق وظهور أمراض نفسية جسمية كالإجرام وأخطر مظاهر سوء التوافق هي الأمراض العقلية. (2)

"وهناك سوء التوافق الاجتماعي ويتمثل في عجز الفرد عن مجاراة قوانين الجماعة ومعاييرها أو عجز عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس أو إخوانه وزملائه أو مدرسية أو زوجته وأطفاله أو رؤسائه.

و هناك أيضا سوء التوافق النفسي أو الشخصي ويظهر في عدم الرضا عن نفسه أو احتقاره لها أو عدم الثقة فيها أو كرهها أو إدانتها. (3)

" ونجد أن سوء التوافق يظهر بمظاهر عديدة ومختلفة فمنها ما يكون انحراف خفيف أو مشكلة سلوكية أو أمراض نفسية" (4) كما تجدر الإشارة إلى انه غالبا ما يسوء التوافق الاجتماعي إذا ما أساء التوافق الذاتي ومن بين مظاهر سوء التوافق نجد :

• الانطواء والوحدة:

" فالمراهق المنكمش هو مراهق يعاني عرقلة ماضي حياته ولكنه بدلا من أنه يغلب العرقلة لتحقيق هدفه يستجيب للفشل والانسحاب والانفراد والعدوان ويتميز عادة بكتمان الانفعال وعدم الصراحة .

(1) كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق - ص 33

(2) فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 17-19

(3) مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق ص 309

(4) أحمد عزت - علم النفس الصناعي - دار النهضة العربية القاهرة 1965 - ص 524

و هذا راجع لسبب خبرات مؤلمة سابقة متشابهة للموقف الحالي وهذا الشعور يؤدي إلى الألم لتنافيه مع الرغبة بالانتماء والحاجة إلى الاستحسان ويتنافى والشعور بالوحدة جذريا مع النضج العاطفي .(1)

• فقدان الثقة بالنفس:

" عادة يفقد المراهق الذي يعاني من الحرمان العاطفي والثقة بنفسه وعدم الإحساس بقيمة وجوده ويتسم سلوكه بالتراجع وبالتردد والحذر فنجاح الآخر ومديحه يشكلان تهديدا مباشرا للمراهق المرفوض أو المحروم أو يزكيان فيه الإحساس بالتفاهة والشك بإمكانياته الخاصة .(2)

• عدم الشعور المراهق بالحرية :

(1) عبد الفتاح دويدار- سيكولوجية النمو والارتقاء- دار المعرفة الجامعية الإسكندرية - 1997 ص268-269
(2) مالك سليمان مخول - علم النفس الطفولة والمراهقة - القاهرة 1981 -ص328

" يمتاز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة سواء من الأسرة أو المدرسة أو المجتمع العام فالمراهق يرى والديه ومدرسيه عقبة في سبيل تحقيق أمنيته (1).

• تعرض المراهق إلى أمراض عصابية :

على العموم فإن الخوف قد يختفي وراء واجهة سلوكية مضادة للعناصر السلوكية المميزة له فقد ينفجر المرء غاضبا عندما يرتعد في أعماقه خوفا ويكون الغضب في تلك الحالة وسيلة للاحتجاج أو الهجوم المضاد المصمم بدرجة من الوعي للتخلص من الخوف ولكي نعرف ما يخافه المراهق لابد من ملاحظة علامات الفزع الواضحة في غضبه والمواقف المثيرة لذلك الغضب.

وقد يتجلى الخوف أيضا في النوعية المفرطة والخضوع فالمراهق المفرط النعومة والطيبة قد يكون إنسانا فزعا يستخدم الطيبة وسيلة لوقاية نفسه من خوف القصاص والاستهجان والرفض.(2)

• مشكلات تصاحب المراهق من جو أسرته :

" عدم توفر محل خاص به للمراهق في بيئته أو عدم استطاعته الخلوة إلى نفسه في دارة ووجود الحوافز في بيته وبين والديه إذ لا يستطيع اطلاعها على ما يعانیه من حالات نفسية، التشاجر والعراك مع إخوته ،معاملته معاملة الطفل من جانب الأبوين، عدم السماح له باختيار أصدقائه.(3)

• مشكلات في العلاقات المدرسية:

(1) مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق ص 234

(2) عبد العالي الجسماني - سيكولوجية الطفولة والمراهقين - الدار العربية للعلوم بيروت - 1994 ص 283

(3) مالك سليمان مخول - علم النفس الطفولة والمراهقة - القاهرة 1981 ص 308

" إن المراهق في حاجة إلى كثير من الحركة والنشاط ليبتعد عن تأملاته الكبيرة فإن لم تساعده المدرسة في ذلك عن طريق مرونة النظام والفعاليات المختلفة خارج قاعة الدرس فإنه قد يجد مجالات أخرى انشر نشاطه في الأفعال العدوانية على غيره وعلى موجودات المدرسة وتتجلى السلوكيات العدوانية للمراهق في مظاهر كثيرة منها التهيج في الفصل الأول، الاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم والعناد والتحدي والإهمال المتعمد لنصائح وتعليمات المعلم. (1)

• السلوك المضاد للمجتمع:

"هذا السلوك يتمثل في الاعتداء الجسماني وارتكاب السرقات الخطيرة وسرقة السيارات وسلب الآخرين ما يملكون بالمواجهة والاعتداءات والاعتصاب بالإضافة إلى التخريب المتعمد لممتلكات الغير وعدم اعتبار راحة الآخرين. (2)

8. معايير التوافق:

(1)نعيم الرفاعي - الصحة النفسية والسيكولوجية - مطبعة طوييني-دمشق ط 2- 1972 ص 417

(2)محمود حمودة - الطفولة والمراهقة - المطبعة الفنية - مصر - 1991 ص 173

يعرف عبد الحميد مرسى الشخص السوي بأنه " هو الذي سقف من المشكلات موقفا إيجابيا بناءا بمعنى أنه يواجه العوامل التي تسبب المشكلات ويحاول - في حدود إمكانياته - أن يزيل هذه العوامل او يتغلب عليها وذلك بمواجهتها مواجهة موضوعية أما الشخص المنحرف أو الغير متوافق فهو الذي لا يستطيع أن يحقق هذه الصفات العامة في سلوكه وهو لا يعالج العوامل الأصلية التي تسبب المشكلة بل يعالج مظاهرها فقط. (1)

فالسلوك الشاذ إذن هو المغاير عن سلوك العامة إذ يتميز بالفشل في مواجهة العوائق أو التهرب منها باستعمال طرق التوائية وذلك عكس السلوك السوي " إن مفهوم السواء والشذوذ مفهوم نسبي فلا يوجد حد قاطع بين ما هو سوي وما هو شاذ يمكن أن نعتبر حدا مميزا ففي أي مجموعة كبيرة من الأشخاص لا نستطيع أن نقول بقدر كبير من " الثقة " أن هذا غير سوى إلا إذا كان الشذوذ واضحا تماما " وفي خضم هذا المجال الواسع الذي يقع بين جدية كل من السلوك السوي والشاذ تحتم على العديد من الباحثين وضع معايير يمكن القياس بواسطتها الشذوذ والسواء في التوافق وعلى هذا الأساس ظهرت عدة اتجاهات نذكر من بينها:

9-1- المعيار الإحصائي: " STATISTICAL "

تعتمد هذه الوجة على المنهج الرياضي لتحديد معيار السواء والشذوذ في التوافق تستعمل المنحنى الاعتدالي للاستدلال على ذلك، عن طريق توزيع السمات والخصائص النفسية فتفترض، إن معظم الأشخاص يتجمعون في منتصف المنحنى وأن هؤلاء الأشخاص أسوياء وأن الحالات القليلة على جانبي منتصف المنحنى هم الشواذ

(1) عبد الحميد مرسى - الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ص 24

فالفرض الإحصائي يقول أن (المدى السوي) يضم نقط ما يقرب من الثلثين اللذان يقعان في وسط التوزيع. (1)

و حسب هذه الوجهة فإن المتوافق دراسيا مثلا هو الطالب الذي لا ينحرف بعيدا في أي الاتجاهين عن المتوسط أو معيار التوافق.

9-2- المعيار الباتولوجي-PATHOLOGICAL:

ترى هذه الوجهة أن الشذوذ هو حالة مرضية تتميز بالاضطراب بوجود أعراض تبين ذلك أما السلوك السوي فهو سلوك خال من هذه المظاهر أي أن الشخص الذي يملك شخصية سوية هو شخص بلا أعراض :

و بناء على هذه الوجهة يتبين أن أغلبية الناس يعانون من هذه الحالة المرضية - سوء التوافق - إن لم نقل كل الناس وهذا أما يعاب على وجهة النظر هذه باعتبار أن أعراض سوء التوافق لا يمكن أن لا تتوفي في إنسان ما ولو بنسبة ضئيلة.

9-3- المعيار المثالي " IDEAL " :

أهم ما يميز هذه الوجهة أنها تتفق إلى حد كبير في تحديد الجوانب المثالية في السمات والخصائص الشخصية فارتفاع الذكاء مثالية ونسبي الشخص سويا كلما اقترب أكثر من المثل الأعلى إما مثاليا في ذكائه أو في جماله أو في صحته السليمة.

(1) فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 35

و من خلال هذه الوجهة يتبين أنها تعاكس الوجهة الإحصائية بحيث تميل إلى جعل الأغلبية أسوياء فالسلوك يتحدد بالمثالية في السلوك والتفكير وشدة الاقتراب من هذه المثالية العليا في السمات أما البعد عنها فهو الشذوذ.

وسوء التوافق ومن خلال وجهات النظر الثلاثة التي تناولناها من بين العديد من الوجهات التي درست معايير لتحديد السواء والشذوذ في التوافق يظهر تباين اتجاهات حيث يبينها " تيزبك " في انتقاداته حيث يرى أن الوجهة الإحصائية قاصرة في تحديد السواء والشذوذ بالنسبة لبعض السمات كالذكاء أو الجمال أو الصحة.

أما الوجهة الباثولوجيا إن كانت الأصلح والأوضح في السواء والشذوذ بالنسبة للاضطرابات الانفعالية والانحرافات النفسية.

إلا أنها حسب رأي فرج عبد القادر طه ينقصها تحديد الدرجة التي ينبغي أن يصلها الاضطراب الانفعالي حتى بعد شذوذ كما يرى أن الخبرة تبين انه نادرا ما نجد فردا خاليا تماما من الأعراض وخاصة في الظروف الضاغطة وعن الوجهة المثالية يرى "ايزنك " أن المعيار المثالي نادر التكرار حدا من الناحية الإحصائية أو غير موجود تماما في المجتمع المدروس وحسب فرج عبد القادر طه فالمعيارين المثالي والإحصائي تعتبر أهم المعايير المستخدمة وأكثرها قبولا وأشملها في وصف السواء والشذوذ.⁽¹⁾

9-4-المعيار الحضاري:

و هو شبيه بالاتجاه الاجتماعي في تفسير التوافق، ويرى ان الشخص السوي هو الذي يساير قيم ومعايير مجتمعه، والشاذ هو من يسير عكس ذلك لقد

(1) فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 36-38-49

سبق وان ذكرنا ان الاتجاه الاجتماعي لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على احد شقي العملية التوافقية وهو المجتمع، ويقلل من قيمة الفرد بكل ما يملك من قدرات وابداع كما انه ليس حتما ان تكون قيم المجتمع ومعاييرها صالحة بل قد تكون هي نفسها فاسدة، زيادة على اختلافها من مجتمع لآخر.

9-5- المعيار الطبيعي:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيائية او الإحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ هو الذي يناقضها وهكذا فان المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية وذلك أن ما هو طبيعي في المجتمع ما قد يكون عكس ذلك في مجتمع آخر ويرى فرج عبد القادر طه ان المعايير المستخدمة والأكثر قبولا، وأشملها في وصف السواء والشذوذ وأكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية.⁽¹⁾

و نعود بعد هذا العرض إلى القول بان الصعوبة في فهم الإنسان وتباين سلوكه يبين الحين والآخر، ولسببته هي أهم الأسباب والعوامل التي أدت إلى ظهور كل هذه المعايير، والتي لم يتم لأي منها الوصول إلى الشمولية والتكامل لهذا يرى محمود أبو النبل :

"انه لا يمكن استخدام محك واحد من المحكات السابقة اللاسواء بل يوضع في الاعتبار هذه المحكات جميعا عند التشخيص. وهو ما يتيح لنا الإحاطة الكبيرة بالسلوكات المراد قياسها.

(1) سعد جلال نفس المرجع السابق ص 25-26

9. عوامل التوافق:

لقد سبق وأن تعرضنا بصورة سطحية لأهم العوامل التي تقف وراء توافق الأشخاص، أثناء حديثنا في الفصل الأول، رأينا أن هناك عاملين رئيسيين أ. يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته البدنية والنفسية وحاجاته وقدراته العقلية وما إلى ذلك.

ب. أما العمل الثاني فهو البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية كالمحيط الأسري والمدرسي والمهني الثقافي والاجتماعي بوجه عام، وكل ما يحيط بالفرد، ونظرا لأهمية هذه العوامل سنحاول فيما يلي الإشارة إلى أهمها.

1.9. عوامل خاصة بالفرد أو ما يسمى بالمحيط الداخلي للفرد:

يتمثل في جميع مكونات الشخصية الإنسانية، في بنائها النفسي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف وانفعالات والتي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.(1)

وللمكونات السابقة تأثيرات متباينة ومختلفة فيما بينها، تأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك الذي يقوم به الفرد سواء كان متوافق أو غير متوافق، إلا أن الشيء الذي يجب أن نأخذه بعين الاعتبار هو أن الفرد يعمل كوحدة، فهو يفكر ويشعر ويكافح في نفس الوقت الذي يستعمل فيه

(1) فايز على الحاج : (الصحة النفسية) الطبعة الأولى المكتب الإسلامي بيروت 1979 ص 25

كفاءاته وصفاته وميزاته البدنية والعقلية، التي اكتسبها بالتعلم وغير ذلك وهذه الشخصية الكاملة الوحدة هو ما يجب الأخذ به أثناء دراستنا لعملية التوافق. (1)

وهكذا فان النظرة المجزئة إلى مكونات الشخصية نظرة ناقصة ينبغي التخلي عنها واستبدالها بالنظرة الكلية التي تمكنا من معرفة شاملة، في حين ان الاعتماد على الجزء كالحاجات والذكاء.... الخ

يجعلنا نهمل الأجزاء الأخرى وبالتالي يكون تقييمنا للشخصية تقييما غير موضوعيا.

وعليه فان الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق سواء بالطرق المباشرة وهي اقصر الطرق، وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق مع المشاكل التي يعانيتها، والتي يطلق عليها علماء النفس :

(ميكانيزمات التوافق أو ميكانيزمات الدفاع) وهي وسائل الإنسان في سعيه وراء التكيف لأنها تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء إشباع حاجة وحد ما يعيقها، أو مواجهة خطر واقع أو متوقع، وكلها وسائل تكيف يسعى الفرد وراء تحقيقها بغية إعادة التوازن والتلاؤم العضوي أو النفسي. (2)

وميكانيزمات التوافق أو الدفاع كثيرة ومنوعة تختلف تبعا لاختلاف عناصر التوافق النفسي، أو بمعنى آخر تختلف حسب تكوين الأنا من جهة والمواقف أو الطرق من جهة أخرى.

(1) احمد زكي صالح : (علم النفس التربوي) الطبعة الثانية عشر ، دار النهضة المصرية ، القاهرة 1966 ص 233

(2) فايز على الحاج : (الصحة النفسية) الطبعة الاولى المكتب الاسلامي بيروت 1979 ص 140

السؤال الذي يطرح نفسه إلى أي مدى يمكن أن تكون هذه الميكانيزمات فعالة في الوصول إلى الانسجام الكلي مع البيئة ؟

وقد سبق وان ذكرنا أن الإنسان يلجأ إلى هذه الميكانيزمات بعد فشله في تحقيق التوافق بواسطة الطرق المباشرة وعليه فان لجوء الإنسان إلى هذه الميكانيزمات هو لجوء اضطراري وفرض عليه أن صح القول وذلك أن الشخص الذي يحقق التوافق بأيسر الطرق بلغة شافر وشابن لا يتجه إلى هذه الميكانيزمات إطلاقا فهي وسائل ثانوية لا تكتسي صفة الدوام، وسرعان ما يواجه الإنسان الواقع على حقيقته، وينتهي الدور التمثيلي لهذه الميكانيزمات، وكما يقول عباس محمود عوض: (أن هذه الحيل ووسائل غير معقولة لمعالجته القلق ذلك أنها تعتمد تشوي الحقيقة أو إنكارها أو إحقاقها، وأنها لا تستهدف حل الأزمة التي يعاني منها الفرد بقدر ما تستهدف الخلاص من القلق بخوضه أو إنكاره أو الهاء الفرد عنه، إنها وسيلة للراحة الوقتية.(1)

ويعتبرها البعض وظيفة لبعض ابنية التوافق وهي كلها حسنة في دفاعها إزاء القلق لكنها سيئة في حصرها للسلوك الكامن للعضوية.(2)

وهكذا فالإنسان يحكم تكونه المرن ويستطيع أن يجند العديد من الوسائل لبلوغ أعلى مستوى من التوافق، إما بواسطة مواجهة للمشاكل مواجهة علنية وتمثل الطرق المباشرة، أو بواسطة الميكانيزمات الدفاعية التي تهدف هي الأخرى إلى التوافق وتمثل الطرق الغير مباشرة، فهي لا تقوم على المواجهة الصريحة لمشكلة الحياة اليومية بل على تشويه الحقائق همها الوحيد الحد من التوتر الزائد والقضاء على حالات سوء التوافق وبالرغم من اعتبارها وسائل غير مباشرة وثانوية في

(1) عباس محمد عوض : (الوجيه في الصحة النفسية) الطبعة الخامسة دار الفكر العربي ، القاهرة 1984 ص 79

(2) نعيم الرفاعي : (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة الثانية مطبعة الطلبةين دمشق 1969 ص 03

إحداث التوافق فانه لا يجب الاستهانة بها، وبدورها فكثير ما يكون الحل المؤقت مرحلة تمهيدية للحل النهائي، كما أن انعدامها قد يحدث هلاكا للشخص، وهذا ما يحدث عند الحيوانات التي تملك هذه الميكانيزمات، فأما أن تشيع حاجاتها وإما هلكت دون ذلك.(1)

2.10. عوامل خاصة بالبيئة :

يتميز الإنسان عن بقية الكائنات الحية بطبيعته الاجتماعية، ولا يمكننا بأي حال من الأحوال أن نتصوره منعزلا عن مجتمعه الذي يعيش فيه، ويقوم هذا التشبث بالمجتمع على العلاقة المتبادلة بين الطرفين والتفاعل المستمر بينهما، إلا أن تأثير المجتمع عادة ما يكون أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية يشحذ شخصية الفرد مما يجعل من الصعب خروج هذا الأخير من هذا النظام، وعن القواعد الاجتماعية المتفق عليها، وهكذا تؤثر البيئة بأبعادها الثلاثة الطبيعية والاجتماعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد، ونحدد الأسلوب الذي يحقق له التكيف الملائمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة.(2)

وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي، أما البيئة الاجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الجماعات التي يندمج فيها الشخص، كالأ أسرة والمدرسة وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والاعلامية..... الخ كلها تؤثر بشكل او باخر على توافق الفرد ولعل اهم هذه الجماعات الاسرة فهي الجماعة الاولى التي تشرف على نمو البدني والنفسي والاجتماعي للطفل، وتؤثر في تكوين

1 (عبد العزيز القوجي : (اسس الصحة النفسية) الطبعة الثانية عشر مطبعة المصرية القاهرة 1981 ص 82
مصطفى فهمي : (التكيف النفسي) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1978 ص 15

شخصيته وظيفيا وديناميكيا وتوجه سلوكه منذ طفولته المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين والطفل وإخوته دورا هاما في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافقته⁽¹⁾.

وتختلف الأجواء الأسرية من بيت لآخر فتبدو بعض البيوت على أنها أماكن طبيعية لرعاية الطفل كالمنزل الديمقراطي، بينما تبدو أخرى على العكس من ذلك كالأسرة النابذة أو المفككة وهي منعدمة التكيف فبقدر ما تكون الأسرة هادئة ومستقرة ومشبعة لحاجات أفرادها، بقدر ما يكون أبنائها متوافقين، وبقدر ما تكون الأسرة تملؤها الشجارات العائلية والحقد والتميز بين الأبناء بقدر ما يكون أبنائها سيئو التوافق مع أنفسهم ومع المجتمع، وتتأثر الأسرة بالطبقة الاجتماعية التي تنتمي إليها، إذ يتفق الكثير على أن المجتمعات تحتوي على ثلاثة طبقات رئيسية وهي العليا والوسطى والمنخفضة، ويقوم هذا التصنيف بالدرجة الأولى على الوضع الاجتماعي الاقتصادي للأسرة والذي له اثر كبير على نفسيات التلاميذ.

يرى لويس كايلن /Louis /kaillen:

أن بناء الطبقة الاجتماعية يكون مشجعا ومدعما للكثير من الشعوب ومحبطا لآخرين ينعكس هذا على طبيعة وحجم سوء التوافق الذي يحدث ضمن الطبقات الاجتماعية وقد أوضحت الدراسات أن الطبقات المنخفضة لها تأثير كبير على سوء توافق النفسي الاجتماعي.⁽²⁾

وللحد من هذا التأثير الخطير على التلاميذ تذهل العديد من دول العالم إلى فرض الشكل الموحد على جميع التلاميذ قصد التخفيض من الهوة الشاسعة من طبقات المجتمع المختلفة ومن وجهة نظر الصحة النفسية تعد المدرسة أو المؤسسة

1-حامد عبد السلام زهران : (الصحة النفسية والعلاج النفسي) الطبعة الثانية عالم الكتب القاهرة 1978 ص 84

2-فاخر عاقل : (علم النفس دراسة التكيف البشري) الطبعة السادسة ، دار العلم بيروت 1979 ص 113

ذات الأهمية الكبرى بعد المنزل.⁽¹⁾ والتي أقامها المجتمع قصد تكوين أبنائه من الناحية العلمية، وغرس أخلاق المجتمع فيهم وكذلك قيمه وثقافته حتى يسمح لنفسه بالاستمرار، وهكذا فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أعمق وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين شخصية متكاملة للتلميذ وإعداده ليكون مواطنًا صالحًا ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في أن واحد⁽²⁾ وعلاوة على الأسرة والمدرسة فإن جماعة الرفاق ودور العادات ووسائل الإعلام والأنشطة الرياضية لها تأثير بالغ على شخصية الفرد وسلوكاته، لذا لا ينبغي على المجتمع أن يكون حريصًا على السير الطبيعي لهذه الوسائط لتكون إيجابية في تكوين شخصية أبنائه.⁽³⁾

و بناء على هذه اللمحة الخاطفة للعوامل الشخصية والبيئة للتوافق، ينبغي الاهتمام بكل ما له تأثير على شخصية الفرد وعلى توافقه لأن إهمالها معناه إهمال تربية أجيال قادرة على التوافق مع متطلبات العصر الذي يعيشون فيه وحسب

لورينس شافر Shofer:

أن هدف الصحة العقلية معناه حدوث التوافقات السيئة والاضطرابات الصغرى قبل أن تستفحل إلى درجة الخطورة، وتنظيم العوامل المؤثرة على الأفراد بحيث يصبحون أكثر قدرة على تحقيق الحل الملائم لمشاركتهم التوافقية.⁴ وهكذا فإن تنظيم العوامل المؤثرة على الأفراد أقصر الطرق وأيسرها لتكوين الأجيال التي تسير بمجمعاتها إلى طريق الازدهار والتقدم .

1- ابراهيم قشقوش : (سيكولوجية المراهقة) الطبعة الأولى دار النهضة مصر القاهرة 1989 ص 263

3-صموئيل ميغاربوس : (الصحة النفسية والعمل المدرسي) الطبعة الرابعة مطبعة النهضة المصرية القاهرة 1974 ص 65

3-مزية الغريب : (التقويم والقياس النفسي التربوي) الطبعة الثالثة مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 1970 ص 214

(4) اسعد جلال : (في الصحة العقلية والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية) دار المطبوعات الحديثة الإسكندرية 1970 ص 397

• 11/ خطوات عمليات التوافق :

لقد سبق وان رأينا أثناء حديثنا عن عوامل التوافق، إذ أن هناك عوامل مباشرة وأخرى غير مباشرة وتبين لنا ان الحاجات والدوافع هي أهم العوامل المباشرة لمالها من تأثير على توافق، وقد ركزت جميع الاتجاهات في هذا الصدد على أن التوافق يقتضي إشباع حاجات الفرد ودوافعه باستثناء الاتجاه الاجتماعي، وذلك أن الحاجات غير المنسجمة تزيد من إلحاحها بين الوقت والآخر مما يضاعف اضطراب الشخص وعدم اتزانه.(1)

ويتفق الكثير من العلماء إن الحاجات هي نقطة البدء في العملية التوافقية كما أن إشباعها نقطة النهاية، فلا يمكن أن يكون سلوك دون دوافع هدف محدد ومن هنا ارتبط التوافق باعتباره عملية بالدافع، وارتبط هذا الأخير بالهدف وهو الإشباع باعتباره نتيجة.

وفي هذا المجال يرى كل من شافر وشوبن:

أنه بالإمكان وصف عملية التوافق على إنها سلسلة من المراحل ابتداء من الإحساس بحاجة معينة وانتهاء بإشباع هذه الحاجة (2).

و تتمثل هذه العملية المبسطة من عملية التوافق في تقسيم شافر كما يلي :

الدافع ← الإحباط ← الاستجابة ← الحل (3)

و حسب علي أحمد علي :

(1) عبد العزيز القوجي نفس المرجع السابق ص 113

2- عطية محمود هنا : (الشخصية والصحة النفسية) مطبعة النهضة المصرية : القاهرة 1978 ص 8,9

3- سعد جلال نفس المرجع السابق ص 362

"فان عملية التوافق تبدأ بدوافع لم يتمكن الفرد من إشباعها نتيجة ظروف وأحوال منعت الفرد من تحقيق هذا الإشباع، وهذا ما يجعله يعاني الإحباط وخيبة الأمل ويصاحبه ذلك قدرا من التوتر والقلق ويقوم الفرد بعدة محاولات لحل المشكلة محاولا بذلك إشباع دوافعه وحاجاته، ويصل بعدها عاجلا أو آجلا إلى حل المشكلة وإشباع دوافعه، ويكون توافقه توافقا حسنا كما أن الفرد قد يقوم بعملية توافق سيئة إذا كان الحل يفيد في المدة القصيرة ولكنة يعترضه إلى مخاطر ومهالك المستقبل.(1)

و لا يختلف الكثير من الباحثين وعلماء النفس عن هذا الوضع الذي نلمحه عند كل من نعيم الرفاعي.(2)

وبهذا يتضح أن عملية التوافق تحتاج إلى وقت وجهد بالدرجة الأولى خصوصا عندما يكون الدافع هو نقطة البدء صعب الإشباع، أو هناك استحالة في إشباعه نظرا لوجود موانع كثيرة تعوق الفرد على بلوغ أهدافه، والأخص اذا كانت تلك العوائق تتمثل في العقيدة أو العرف أو التقليد، أو موانع مادية صعبة الحصول، أو عدم وضوح المجال وعدم فهم الفرد للموقف بصورة كلية، كل هذا قد يجعل من السلوكيات التي يقوم بها الفرد دون أدنى نتيجة ممكنة، وبهذا فالتوافق عملية يزداد تعقيدها تبعا لخصائص عناصرها (الفرد، البيئة، المحيط)

و السؤال الذي نطرحه ما هي أهم العوائق التي تقف في وجه الفرد حتى نستطيع تجنبها أو التقليل منها ؟

1 -علي احمد علي (الصحة النفسية) دار المعارف ، القاهرة 1977 ص 63،61

2 -نعيم الرفاعي : (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة الثانية مطبعة الطلبةين دمشق 1969 ص 36، 37

12/ أساليب التوافق:

رأينا إن السلوك عند الإنسان موجه للتوافق عن طريق اجتياز كل العوائق والعقبات التي تواجهه في كل موقف من المواقف واستجابات سلوكه عبارة عن آليات أو أساليب مكتسبة يسير عليها في سبيل إرضاء دوافعه وتخفيف شدة انفعالاته وتوتراته ويتم ذلك بثلاث أساليب أساسية:

12-1- أسلوب المواجهة المباشرة:

من خلال هذا الأسلوب يسعى الفرد إلى تحقيق أهدافه بكل جد دون كلل وإذا فشلت محاولته في التغلب عن المشكلة، أعاد الكرة، المرة تلو الأخرى حتى النجاح " فالهدف الأصلي مازال قائماً والتوافق الناجح يتجه نحو بناء الذات وازدياد شعور الفرد بأهمية الذات بشكل واضح، وأن أتباع هذا الأسلوب التوافقي يقوي من شخصية الفرد ويجعله أفضل استعداداً لمعالجة مشكلات المستقبل التي تتطلب مجهوداً إرادياً.⁽¹⁾

و يتضح من هذا الأسلوب نوع من قوة الإرادة والشخصية تجعل من الفرد يتحكم في نفسه لمواجهة العائق الذي يعيق هدفه فتكون بذلك قوة إرادته في تحقيق هدفه دافع قوي في نجاحه ويعتبر هذا الأسلوب من الأساليب التي يتبناها النجباء في المدارس.

12-2- أسلوب بديل ذا قيمة إيجابية:

يتميز هذا الأسلوب بعدم الإصرار على الهدف كما في أسلوب المواجهة المباشرة بل يعوض الفرد فشله عن طريق البحث عن هدف بديل قد يحقق فيه النجاح " أن شعوره بأهمية الذات قد يبقى أو لا يبقى كما هو ويعتمد ذلك على مدى ارتباط هدفه

1- د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . النمو النفسي ط 05 دار النهضة . بيروت ص 390

الأصلي بنماذج انفعالية سارة رغم أن اختبار سلوك بديل قد ينتج عنه شعور بالفشل للعائق الذي يتجنبه الفرد فإنه من المحتمل أن يجعله يكرس طلقه أكثر وفرة في السلوك البديل. (1)

يتضح من هذا الأسلوب البديل في التوافق محاولة الفرد للتعويض على ما يسببه في تحقيق هدفه الأول ويتميز بالاحتفاظ على الشعور بالقيمة الذاتية والأمل في فرص أخرى وفي تحقيق غايات أخرى تعويضية.

3.12. أسلوب سلبي " التراجع وإهمال المشكلة ":

" السلوك البديل السلبي في التوافق هو نشاط يستخدم حيلة للمراوغة للتملص من المواجهة الواقعية مما يؤدي إلي إضعاف قدرة الفرد على مواجهة المشكلة التالية كما يقلل الشعور باستحقاق الذات وأن خبرة المراوغة والتملص تضعف من شخصية الفرد وهكذا تستمر قدرة الشخص المتفاعل على مواجهة المشكلات المماثلة في المستقبل في التناقص، وأن الأسلوب غير متكامل. (2)

في هذا الأسلوب من التوافق نرى أن الفرد يستعمل طريقة الهروب من المشكل ويستأثر المراوغة واستعمال الحيل كأسهل وسيلة بالنسبة إليه والنجاح في اختراق الحواجز التي تصادف حياته اليومية وهي طريقة أكثر ما تظهر في المدارس وذلك بالغش في الامتحان والتي يستعملها الطلاب الفاشلين في دراستهم.

و في حالة المراحل المتقدمة من الأسلوب التوافقي الشاذ كما في أسلوب التقهقر والتراجع والانصراف عن المشكلة فإن حياة الفرد الانفعالية قد تتحول إلى داخله كلية

1- د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . نفس المرجع السابق ص 390

2- د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . نفس المرجع السابق ص 391

حيث يعيش في عالم من الوهم والخيال بعيدا عن الواقع، إنه أسلوب نكوصي في التوافق.

و من الأساليب الثلاث السابق ذكرها نرى أنها أساليب توافقية يحاول الفرد من خلالها أن يحقق رغباته ويلبي حاجاته للوصول إلى هدف معين عن طريق التغلب على العوائق التي تواجهه وتتوفر هذه الأساليب الثلاث غالبا في كل الأشخاص إذ يميل كل واحد منا إلى استعمال الحيل في موقف من المواقف ولكن الشخص الذي يستأثر ويكثر من أسلوبه المواجهة والتعويض الإيجابي، هو الجدير بأن يقال عنه سوي التوافق.

13/عوائق التوافق:

إن هناك عوائق كثيرة تمنع حدوث عملية التوافق وحسب "روبرت كوك فقد تؤدي العوامل الصحية والجسمية مثل عدم التوازن في إفرازات الغدد الصماء والأمراض الخطيرة والعوائق البدنية إلى سلوك غير مرغوب فيه وتسيطر على نوع التوافق الذي يحاول الفرد القيام به.⁽¹⁾

و قد تم التأكيد من طرف " روك " على العوائق البيولوجية والعقلية الخاصة بالفرد في حين أهملت العوائق البيئية ويشير سعد جلال إلى أهم العوائق فيما يلي:

- افتقار الكائن الحي نفسه إلى القدرة الحركية
- وجود صراع بين دوافع متعارضة لما تخلفه الثقافة من تناقضات
- تعنت المعايير الثقافية وجمودها وعدم تطورها.

1-سكيز أبحاث في علم النفس ترجمة إدمون عبد النور بدون سنة ص 235

- عدم فهم الفرد لنفسه وإمكاناته وعدم تقبله لنفسه وتحديد مستويات الطموح أعلى أو أقل من قدرته مع وجود عوامل لا شعورية تؤثر على سلوكه.(1)

وهذا ما يوضحه أيضا " حلمي عبد المنعم المليجي " حيث أن هناك عوائق عنيفة قد تتعرض إشباع بعض الحاجات الضرورية والتي تدفع الفرد في كثير من الأحيان إلى تقبل حلول توافقية أقل إشباعا لحاجاته أو إلى أي سلوك يتعارض مع قوانين المجتمع وقيمه وتقاليدته فتتسأ عليه الإحباط والصراع والقلق، والإحباط يحدث بوجود عقبة في البيئة الخارجية أو وجود نقص في الفرد نفسه أو صراع بين الدوافع التضامنية، أما الصراع فيشير إلى الموقف الذي يقع فيه الفرد تحت تأثير دوافع متضاربة تؤدي بالفرد إلى القيام بأعمال لا يمكن التوفيق بينها.(2)

باختصار إن عملية التوافق عملية معقدة تظهر من خلال تفاعل الفرد مع عوامل فردية وعوامل بيئية محيطة كما أنها تنعدم بسبب عوائق خاصة بالفرد المجتمع أو التفاعل فيما بينهما.

1- سعد جلال : نفس المرجع السابق ص 102

2- محمود هنا - الشخصية والصحة النفسية مكتبة النهضة المصرية 1958 ص 95 2

خلاصة :

إن الشخص المتوافق هو الشخص الذي يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط واليأس أكثر من هذا تكون لديه قدرة التغلب على عوامل الهزيمة المؤقتة حيث يستطيع الصمود أمام الصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية ولا يخيفه القليل من الهزائم والفشل مستعينا بقدرته على التحكم الذاتي مثل هؤلاء الأفراد يعيشون في توافق سليم مع أنفسهم من جهة ومع غيرهم من جهة أخرى.

الفصل الأول

منهجية البحث

تمهيد:

إن العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسب استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، تساهم أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه ويتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة في تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية ليكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى. كما هو معروف فإن يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- المنهج المتبع :

يتميز البحث العلمي بعدة مناهج

فلمنهج لغة : هو الطريق الواضح المستقيم.

ونظرا لطبيعة موضوعنا - دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية-، لمدة زمنية معينة، (من بداية شهر فيفري إلى أواخر شهر ماي)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي بدليل

• اهتمام المنهج بذكر الخصائص و المميزات للشيء الموصوف

• يتصف هذا المنهج بأنه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي أو

وصف الظاهرة و تصورها كميًا و جمع معلومات مقننة و تصنيفها

وإخضاعها لدراسة دقيقة

هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (1).

يرتبط استخدام المنهج الوصفي غالبًا بدراسات العلوم الاجتماعية والإنسانية ولكن

هذا لا يعني أن استخدامه وتطبيقه يقتصر على هذه العلوم فحسب بل إنه يستخدم أحيانًا

في دراسات العلوم الطبيعية لوصف الظواهر الطبيعية المختلفة (2).

وعرفه هويتي في تصنيف المناهج * بأنه يعتمد على تجميع الحقائق و المعلومات

ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول لتعميمات مقبولة

1 - عبد الرحمان مناهج البحث العلمي المكتب العربي الحديث مصر 1996 ص224.

2 - حسان هشام: "منهجية البحث العلمي" , مرجع سابق , ص 72 , 73 , 74 .

2 - الدراسة الاستطلاعية :

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ،وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة(د: ليوسف قطامي) كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الطرق المحيطة بعملية التطبيق(3).

- اعتبر عمار باحوش أن الدراسة الاستطلاعية أنها الأسس الجوهرية لبناء البحث كله و هي نظرة أساسية و مهمة في الدراسات العلمية للتأكد من سلامتها و دقتها ووضوحها⁴.

وعليه كانت بداية مشروعنا الذي هو -دور التربية البدنية و الرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية-

وبناء على أن الدراسة الميدانية التي تتبع بحثنا تخص المرحلة الثانوية، والتي هي مرحلة من مراحل التي مررنا بها في مختلف تدرجاتنا لدراستنا التربوية ومعرفتنا لطبيعة مجتمع العينة، توجب علينا زيارة استطلاعية لإدارة ثانويات ولاية - بسكرة- ، وذلك بعد التسهيلات التي تلقينها من مدراء المؤسسات ، وهذا قصد معرفة توقيت حصة التربية البدنية والرياضية لمختلف الأقسام، وذلك للاتصال بهم وتسهيل مهمتنا في تنظيم وقت إجراء الدراسة الميدانية.

³ - حربي سليم : "ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا "،مرجع سابق ، ص 180.

⁴ عمار باحوش مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية 65 ص279

3- مجتمع الدراسة :

يمثل الفئة المراد القيام بالدراسة عليها و التي تتكون من تلاميذ الطور الثانوي مختلف الأقسام و كذا مجموعة أساتذة المجال

- ثانوية المجاهد المتوفى الضو مسعود - دائرة بسكرة-
- *متقن محمد قروف -بسكرة -
- *ثانوية سي الحواس -بسكرة-

4 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة : هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع الدراسة يقوم الباحث به إجراء مجمل دراسة بحثه عليها⁵.

من اجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية، أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات (كالجنس، المستوى، السن) وذلك لسببين:

-العينة العشوائية تعطي فرصا لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز، أو إعفاء، أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

- اختيار العينة العشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات

5 عبد اللطيف حمزة : مناهج البحث العلمي. دار النشر و الطباعة. ط2،الكويت.1998.ص161

- شملت عينة البحث تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى ثانويات بلدية بسكرة ولاية بسكرة ، البالغ عددهم 225 تلميذ ، و قد تم اختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي الخاصة بالتلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية بطريقة و بشكل عشوائي ، و تمت عملية اختيار العينة بتوزيع استمارات على تلاميذ عشوائيا ، و بطريقة مقصودة و تمت عملية اختيار العينة بمساعدة أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

5- مجالات البحث العلمي:

5-1- المجال المكاني:

أجري البحث في ثانويات

* المجاهد المتوفى - الضو مسعود - بسكرة-

*متقن محمد قروف -بسكرة -

*ثانوية سي الحواس-بسكرة-

5-2- المجال الزماني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من تحديد لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك في أواخر من شهر فيفري 2020، وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف، وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل، وموافقة إدارة المعهد لعنوان بحثنا، وقد تم الانتهاء من الجانب النظري للدراسة في بداية شهر فيفري 2020 وذلك بعد موافقة الأستاذ المشرف.

أما فيما يخص الجانب الميداني فقد كان مبرمجا الانطلاق فيه بحلول شهر مارس 2020، بعد موافقة الأستاذ المشرف و كذا الأداة المستعملة في البحث(الاستبيان) والتأكد من صدق وثبات الاستبيان خلال الدراسة الاستطلاعية وبعد

ذلك تعذر علنا الانطلاق في الجانب التطبيقي بسبب جائحة كورونا ، ومنها لم نستطع توزيع الاستبيان على العينة وإفراغ النتائج في الجداول، من أجل تحليلها وعرضها ومناقشتها. وقد توقفنا في بحثنا 12 شهر مارس 2020.

6- أدوات جمع البيانات:

6-1 الاستبيان :

يعتبر الاستبيان تقنية مباشرة لطرح الأسئلة على الأفراد بطريقة موجهة ذلك أن صيغ الإجابة تحدد مسبقا. هذا ما يسمح بالقيام بمعالجة كمية بهدف اكتشاف علاقات رياضية وإقامة مقارنات كمية⁶.

إن الاستبيان عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بالمنهج ووسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في بحوث علم النفس و علم الاجتماع و التربية البدنية و الرياضية وهذه الطريقة تتضمن الفرضيات كل سؤال يتوافق مباشرة مع هذه المؤشرات و يؤدي وظيفة الإجابة و هي إنتاج المعلومة اللازمة

وطبيعة أسئلة الاستبيان أنواع نختار ما ينفعنا و يفيد بحثنا التي هي الأسئلة المغلقة

⁶ انجرس موريس : منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية تدريبات علمية. ترجمة صحراوي بوزيد. بوشرف كمال. سبعون السعيد. دار القصبة للنشر. ط. الجزائر. 2006. ص. 204.

6-2 الأسئلة المغلقة :

هي أسئلة بسيطة في اغلب الأحيان و تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافق أو غير موافق وقد تتضمن أجوبة محددة وقد تتضمن أجوبة محددة و على المستوجب اختيار جواب واحد.

7/ الخصائص الإسكومترية للأداة :**1/7 الصدق :**

للتحقق من صدق محتوى أداة الدراسة و التأكد من أنها تخدم أهداف الدراسة قمنا بمراجعة أسئلة الاستبيان مع الأستاذ المشرف بشكل يخدم دراستنا

8/ إجراءات التطبيق الميداني للأداة :**1/8 الإجراء الزمني :**

الإجراء التطبيق الميداني للأداة كان مبرمجا بداية شهر مارس 2020 من خلالها توزيع استمارة الاستبيان على العينة ثم و جمع البيانات وتفرغها و تحليلها لاستخلاص النتائج و مناقشتها.

2/8 الإجراء المكاني :

انجاز البحث الميداني على مستوى ثانويات :

* المجاهد المتوفى الضو مسعود -بسكرة-

*متقن -محمد قروف -بسكرة -

*ثانوية سي الحواس -بسكرة-

9/ الأساليب الإحصائية :

إن الوسيلة الإحصائية في مجال التربية البدنية والرياضية وعلم الاجتماع الرياضي ترتبط بالعمل والبحث المطلوب ، وهي جانب مهم ومكمل للبحث ، وفي هذه الدراسة قمنا باستخدام الأسس التالية للتحليل :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد أفراد العينة} \times 100}{\dots\dots\dots 7}$$

العدد الإجمالي للعينة

$$\% = \frac{100 \times}{\dots\dots\dots}$$

ن

أ = عدد التكرارات . ن = العدد الإجمالي للعينة .

10- الهدف من الدراسة الإحصائية :

إن الهدف من الدراسة الميدانية هو العمل على التأكد من صحة الفرضيات المطروحة وذلك بعد فرز وتحليل النتائج والتأكد على ما ورد في الجانب النظري حتى نخلص إلى نتيجة تفيد القارئ وتساهم في تحقيق الأهداف المتخذة من بحثنا العلمي .

ومن خلال هذه الدراسة فإننا نهدف إلى دور التربية البدنية والرياضية في التوافق الاجتماعي للتلميذ المراهق ، والتأكد أن التربية البدنية والرياضية تكون أسلوباً ناجحاً للنمو الاجتماعي السليم للفرد في إطار قواعد المجتمع ومعاييرته ونظمه .

⁷- نزار محمود السمراني : إحصاء في التربية البدنية والرياضية ، ص55.

اقتراحات البحث

من خلال احتكاكنا بعينة البحث ميدانيا نرى أن في هذا السن تكثر الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها التلاميذ ويمكن أن تؤدي به إلى سوء التوافق الاجتماعي والذي يؤدي كذلك إلى تدني وضعف التحصيل ولذلك يجب اخذ بعين الاعتبار مسببات سوء التوافق ومسببات تدني التحصيل العلمي و للقضاء أو التقليل منها ضمان الحياة أسرية ومدرسية جيدة للتلميذ الذي يعتبر رجل الغد ولعل بعض هذه التوصيات يمكن ان تساعد المختصين والتربويين وكل القائمين على العملية التعليمية.

فالتلاميذ بحاجة ماسة إلى رعاية اجتماعية وتربوية ضمن هذا التطور والتقدم السريع للتكنولوجيا فعلى الأسرة والمدرسة ضمان جو اجتماعي مشجع ومدعم للتوافق الجيد وباعتبار أن التلاميذ في سن المراهقة و هي مرحلة حساسة ومهمة يجب التفكير فيها ومن بين أهم هذه التوصيات :

- 1- الاهتمام بالأنشطة البدنية و الرياضية وإعطائها البعد الحقيقي لها في المنظومة التربوية من جهة ومكانتها في المجتمع من جهة أخرى حيث نرى أن التربية البدنية و الرياضية هي الوسيلة الناجعة للتخلص من الضغوط الاجتماعية و تحقيق هدف بحثنا مشروعنا العلمي و تحقيق التوافق الاجتماعي.-
- 2- الاهتمام بالتلميذ كفرد له مشاكله الاجتماعية وذلك بفهم ومعرفة مختلف انشغالاته والتي يمكن أن تؤثر عليه وعلى مساره الدراسي فالنجاح يعتمد على مدى فعالية التلميذ بحسن توافقه الاجتماعي .
- على الأسرة تقبل التلميذ والعمل على تعزيز السلوكات الإيجابية فيه وتشجيعه على ممارسة الأنشطة الرياضية.

- 3- على المدرسة تعديل سلوكيات التلاميذ من خلال الأنشطة البدنية والرياضية والعمل على إدماجهم لتحقيق التوافق مع البيئة المدرسية وذلك بتوفير الظروف السامحة لذلك وتقديم الفرصة لإظهار قدراتهم وكفاءتهم دون إحراج وبالتالي عقد صلات مع زملائه و الاحتكاك بهم الذي يؤدي إلى التبادل الفكري والمعرفي.
- 4- التلميذ المتوافق تصدر منه سلوكيات فعالة موجهة يسعى بها إلى تحقيق أهدافه المختلفة بما فيها الدراسة .

خاتمة

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس وفي علم النفس الاجتماعي ونالت حيزا كبيرا في الصحة النفسية، وهذه الأخيرة لقيت اهتمام كبير من طرف الباحثين والمختصين وخاصة العامل الأساسي الممثلة للصحة النفسية ألا وهو التوافق وتزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها وتتمثل في المراهقين المتمدرسين وتعتبر الحياة سلسلة من عملية التوافق المستمرة فالمرهق يحاول قدر الإمكان أن تكون استجاباته وسلوكاته متوازنة ومتكيفة يرضى بها الذات وترضى الآخرين وهي موجهة لإشباع حاجاته ورغباته ونجاح المرهق في تحقيق التوافق معناه حصوله على الصحة النفسية التي تدل على الاستقرار في شتى المجالات الأسرية المهنية والمدرسية وتبقى المدرسة الوسط الذي ينمو فيه التلاميذ خارج الأسرة وأين يقضون فترة طويلة من حياتهم كما لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم والتحصيل المعرفي بل إلى تكوين شخصية المرهق ورعاية نموه الاجتماعي والعمل على تحرير طاقاتهم واستعداداتهم واستغلالها في المجال الدراسي من أجل النجاح ولذلك حتى يحقق التلاميذ مستوى عالي من توافق الاجتماعي لا بد على القائمين على تربية المراهقين العمل على تحويل دافعيتهم للتعلم من مجرد الطاقة الكامنة على استعداد ورغبة مستمرة في العطاء والتفكير وذلك ضمن محيط اجتماعي يشجع على الدراسة فموضوع التوافق الاجتماعي موضوع واسع يتطلب البحث فيه وتبقى دراستنا مجرد محاولة معرفة دور التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

ونرجو أن تساهم هذه الدراسة ولو بالقليل في إثراء المعلومات وما يتعلق بموضوع دور التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي والذي يمكن على أساسه

التطرق إلى دراسات أخرى مكملة وذلك بدراسة متغيرات أخرى كعلاقة التوافق بالتربية البدنية والرياضية بتقدير الذات أو بالمهنة المستقبلية أو بالمكانة الاجتماعية وهذا للوصول إلى دراسات تفيدنا وتفيد الجميع.

قائمة المراجع

- 1- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط2. سنة 1986
- 2- محمد الحمامي وامين الخولي. اسس بناء برنامج التربية البدنية. دار الفكر العربي. القاهرة 1990 .
- 3- احمد زكي بدوي. معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. مكتبة لبنان. بيروت. 1979.
- 4- هدى محمد قناوي. سيكولوجية المراهقة. ط1. سنة 1992.
- 5- . رابح تركي. اصول التربية و التعليم . ط2. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1990،
- 6- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي . مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000،
- 7- ريسان مجيد ولؤي غالب . التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002،
- 8- هنية محمود الكاشف . دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004،
- 9- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005،
- 10- محمد سعيد عزمي : أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004
- 11- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001،

- 12- اللجنة الوطنية للمناهج : الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية،الجزائر، 2005
- 13- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : المرجع السابق،
- 14- جوناثان دوهيرتي وريتشارد بايلي : دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة، ترجمة : منال كرم، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة، 2005،
- 15- محمود عوض بسيون يفصل ياسين الشاطئ : نظريات و طرق التربية البدنية / د/ المطبوعات الجامعية الجزائر سنة 1992
- 16- قاسم المنلاوي. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية المدنية والرياضية جامعة الموصل العراق سنة 1990
- 17- محمد خلفوني. مذكرة تخرج ليسانس المجتمع الجزائري و ممارسة المراءة للرياضية البدنية. دفعة سنة 2000/1999 جامعة الجائر .
- 18- ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهميم : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،سنة 2004
- 19- اللجنة الوطنية للمناهج : الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الثانية متوسط، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر،سنة 2003،
- 20- محمد سعد زغلول وآخرون : مدخل التربية الرياضية، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2004،
- 21- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،سنة 2000،
- 22- محمد سعد زغلول وآخرون : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2001،

- 23- عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1995 ،
- 24- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، سنة 1956،
- 25- مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، سنة 1986،
- 26- سعدية محمد علي بدر سيكولوجية المراهقة .البحوث العلمية سنة .1970
- 27- راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، سنة 1945،
- 28- حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط1 ، سنة 1995
- 29- سيد محمود الطوال ، سنة 1993
- 30 - هدى محمد قناوي. سنة 1992
- 31- سامي محمد ملحم. سنة 2004،
- 32- عنايات محمد فرج. مناهج وطرق تدريس التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي سنة 1998 .
- 33-مفتي ابراهيم حمادة.التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة،دار الفكر
- 34- توما جورج خوري. سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق المؤسسة الجامعية للدراسات.ط1 بيروت .لبنان.سنة 2000
- 34-محمود كاشف. الإعداد النفسي للرياضيين دار الفكر العربي.القاهرة .مصر.سنة 1992

35- بولسر وآخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ،1976،

36- انوف بيدج مقدمة علم النفس. ترجمة عادل و عز الدين و اخرون.ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.سنة 1994.

37-حامد عبد السلام زهران . الطفولة و المراهقة.ط5 عالم الطباعة ط1.سنة 1995

38-قاسم حسن حسنين .الفيزيولوجيا و مبادئها.وتطبيقاتها في المجال الرياضي.ط1.دار الحكمة.جامعة بغداد.سنة 1990.

39- سطويسي احمد.أسس و نظريات الحركة . دار الفكر العربي.ط1.سنة1996.

40- نور الخولي وجمال الدين الشافعي. مناهج التربية البدنية المعاصرة.دار الفكر العربي.ط1. القاهرة . مصر.سنة 2000.

41- عبد الرحمن عيسوي، بدون تاريخ.

42- عبد المنعم الميلادي، سنة 2004

43- أحمد محمد الزغبي، سنة 2001

44- أحمد الزغبي،

45-كمال دسوقي. النمو التربوي للطفل و المراهق.دار النهضة العربية.سنة 1979

46- فخر عاقل.علم النفس التربوي.دار العلم للملايين.سنة1982.

47- حامد عبد العزيز زهران.علم النفس .نمو الطفل و المراهق.علم الكتب.سنة 1981.

48- عواطف ابو علا .' التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية'. دار

النهضة.القاهرة.بدون سنة .

49- محمود حسن.الأسرة مشكلاتها.دار النهضة العربية.بيروت.لبنان.سنة1981.

50- رابح تركي. أصول التربية البدنية.ديوان المطبوعات الجامعية.ط2.سنة 1990.

- 51- يوسف ميخائيل نعيمة. رعاية المراهقين. دار غريب للطباعة و النشر. بدون طبعة.
- 52 - عبد الغني الديدي. ظواهر المراهقو خفاياه. دار الفكر للملايين. ط1. سنة 1995.
- 53- معروف رزيق. خطايا المراهقة. دار الفكر. ط2. دمشق. سنة 1986
- 54- كمال الدسوقي . علم النفس ودراسة التوافق . سنة 1973
- 55- احمد عزة راجح. أصول علم النفس. دار المعارف. القاهرة. ط1. سنة 1983.
- 56- عبد الحميد محمد الشاذلي. الوجبات المدرسية و التوافق النفسي. الإسكندرية. سنة 2001.
- 57- كمال الدسوقي. علم و دراسة التوافق. سنة 1973.
- 58- كمال الدسوقي. علم و دراسة التوافق. سنة 1973.
- 58- فرج عبد القادر طه - علم النفس الصناعي والتنظيمي - دار النهضة العربية بيروت - بدون سنة
- 59- مصطفى فهمي . التوافق الشخصي الاجتماعي القاهرة مكتبة الخانجي سنة 1979
- 60- حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية. بدون سنة.
- 61- رمضان محمد القذافي . الصحة النفسية والتوافق . المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية
- 62- مجدي أحمد عبد الخالق - علم النفس العام - دراسة في السلوك الإنساني - الدار الجامعية دون طبعة سنة 1996
- 63- سعد الفيشاوي . معجم علم النفس المعاصرة ترجمة حمدي عبد الجواد عبد الإسلام رضوان. القاهرة . دون طبعة
- 64- عباس محمود عوض . الموجز في الصحة النفسية . دار المعرفة الجامعة الإسكندرية. سنة 1988 .

- 65- عبد الحميد اللطيف . الصحة النفسية والتوافق . دار النهضة العربية بيروت. سنة 1995 .
- 66- فيحان الدعجاني رفعة .التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الإعدادية بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير . سنة 2000
- 67- عبد الحميد عبد اللطيف .الصحة النفسية والتوافق الدراسي . دار النهضة العربية بيروت . سنة 1998.
- 68- كارل غوستاف يونغ ، علم النفس التحليلي ، ترجمة نها خياطة ، دار الحوار للنشر والتوزيع ، دمشق ، ط 1 .سنة1985.
- 69- احمد عزة.علم النفس الصناعي.دار النهضة العربية.القاهرة.سنة1965.ص524.
- 70- عبد الفتاح دويدار. سيكولوجية النمو والإرتقاء. دار المعرفة الجامعية الإسكندرية. سنة 1997.
- 71- مالك سليمان مخول .علم النفس الطفولة والمراهقة . القاهرة 1981 سنة .
- 72- عبد العالي الجسماني . سيكولوجية الطفولة والمراهقين. الدار العربية للعلوم بيروت .سنة 1994.
- 73- مالك سليمان مخول .علم النفس الطفولة والمراهقة . القاهرة سنة 1981 .ص308
- 74- نعيم الرفاعي - الصحة النفسية والسيكولوجية . مطبعة طوبيني . دمشق ط 2 .سنة1972
- 75- محمود حمودة - الطفولة والمراهقة . المطبعة الفنية . مصر.سنة 1991. ص17.
- 76- عبد الحميد مرسي. الارشاد النفسي و التوجيه التربوي والمهني.
- 77- فايز على الحاج . (الصحة النفسية) .ط1. المكتب الاسلامي بيروت سنة 1979
- 78- احمد زكي صالح . (علم النفس التربوي) الطبعة 12، دار النهضة المصرية ، القاهرة. سنة1966.

- 79- فايز على الحاج . (الصحة النفسية) الطبعة 1. المكتب الاسلامي. بيروت. سنة 1979.
- 80- عباس محمد عوض . (الوجيز في الصحة النفسية) . الطبعة 5. دار الفكر العربي ، القاهرة. سنة 1984.
- 81- نعيم الرفاعي. (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة 2. مطبعة الطيبين .دمشق سنة 1969
- 82- عبد العزيز القوجي . (أسس الصحة النفسية) الطبعة 12. مطبعة المصرية القاهرة. سنة 1981.
- 84- مصطفى فهمي. (التكيف النفسي) الطبعة 1. دار النهضة .مصر. القاهرة سنة 1978.
- 85- حامد عبد السلام زهران. (الصحة النفسية والعلاج النفسي) الطبعة 2.عالم الكتب. القاهرة .سنة 1979.
- 86- فاخر عاقل . (علم النفس دراسة التكيف البشري) الطبعة 6 ، دار العلم. بيروت. سنة 1979
- 87- ابراهيم قشقوش .(سيكولوجية المراهقة) الطبعة 1. دار النهضة. مصر. القاهرة سنة 1989.
- 88- صموئيل ميغاربوس . (الصحة النفسية والعمل المدرسي) الطبعة 4. مطبعة النهضة المصرية. القاهرة .سنة 1974
- 89- رمزية الغريب. (التقويم والقياس النفسي التربوي) الطبعة 3.مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة سنة 1970.
- 90- سعد جلال .(في الصحة العقلية والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية) دار المطبوعات الحديثة .الإسكندرية. سنة 1970 .

91- عطية محمود هنا .(الشخصية والصحة النفسية) مطبعة النهضة المصرية .القاهرة
سنة 1978.

92- علي احمد علي . (الصحة النفسية) دار المعارف ، القاهرة سنة 1977 .

93- نعيم الرفاعي . (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة 2. مطبعة
الطلبين. دمشق سنة 1969.

94- عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . النمو النفسي. ط 05 دار النهضة.
بيروت

سكيز أبحاث في علم النفس ترجمة إدمون عبد النور بدون سنة.

95- محمود هنا . الشخصية والصحة النفسية. مكتبة النهضة المصرية. سنة 1958 .

قائمة المراجع بالفرنسية

LLHALLE.HPAYCOLOGIE DESL .

1- ADOLESCRNT.SAUSED.1985.P13

SILLAMY.N.DICTIONNAIRE DE

2-LAPSYCHOLOGIE.ED.BORDES.1983.P14 .

3- SCHONFELD INMEMOIRE EN PSYCHOLOGIE CLINIQUE
EPERCU SUR PROBLAM D IDENTIFICATION DE
1ADOLECENT ALGERIEN.

ملخص الدراسة

تناولنا في الدراسة الحالية دور التربية البدنية و الرياضية في بناء التوافق

الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لذلك هي تهدف إلى معرفة دور التربية البدنية

والرياضية في خلق التنافس الاجتماعي وتنمية روح الجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ,

وقمنا بوضع الفرضيات التالية :

1- التربية البدنية و الرياضية تعترف بالمستويات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوي

2- التربية البدنية و الرياضية تساعد على اكتساب المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية

3- التربية البدنية و الرياضية تساعد على التحرر من الميول المضادة للمجتمع لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية.

أما عن أدوات البحث العلمي المستخدمة في جمع المعطيات قد استخدمنا في بحثنا هذا

الاستبيان الموجه للتلاميذ, أما عن مجتمع الدراسة فحدد ب**3 ثانويات** على مستوى الولاية

أما فيما يتعلق بالعينة فكانت عشوائية لتتناسب مع موضوع الدراسة قد قدرت **225 تلميذ**

أما بخصوص الإجراءات الإحصائية فقد تم استخدام الدوائر النسبية, واستنادا على النتائج

المحصل عليها من خلال إجراءات الدراسة الميدانية على مستوى الثانويات وبناء على

مناقشة النتائج الخاصة بالاستبيان فان للتربية البدنية و الرياضية دور في بناء التوافق

الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.