



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



قسم علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريبي

تحت عنوان

دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق الاجتماعي
لدى تلاميذ الطور الثانوي

تحت إشراف

د. محي علي

إعداد الطالبة:

❖ خيمود سميرة

السنة الجامعية: 2021/2020

إهداء

وأخيرا انتهت الرحلة التي دامت أكثر من أعوام،
مودعة السنين الغالية.

اهدي ثمرة جهدي إلى أغلى واعز ما في الوجود،
إلى والديا أطال الله في عمرهما .

إلى من شجعني ووقف بجانبني ويوم نجاحي فرح
لي وهناني إخوتي وأخواتي.

اهدي لكم جميعا عملي هذا.



شكر و عرفان

احمد الله عزوجل الذي وفقني في إتمام هذا
البحث العلمي، ومنحني القدرة والصبر على
انجاز هذا العمل.

وأتقدم بالشكر الخالص للدكتور علي حدي
الذي سهل لي طريق العمل، ولم يبخل عني
بتوجيهاته ونصائحه القيمة.

والشكر موصول إلى لجنة المناقشة على
تفضلهم بقبول مناقشة بحثي فمحنوني قسطاً من
وقتهم بغية تقويم وتقييم هذا العمل.



الفهرس

	-كلمة شكر
	-الإهداء
	-محتويات البحث.....
أب-ت	-مقدمة.....
1	1-الإشكالية.....
3	2- الفرضيات.....
4	3- أهداف البحث.....
5	4- أهمية البحث.....
	5-أسباب الاختيار.....
6	6-مفاهيم ومصطلحات البحث.....

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

12	-تمهيد.....
13	1-مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي.....
14	2-أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي.....
15	3-تقسيم الأنشطة البدنية و الرياضية التربوية.....
15	1-3- درس التربية البدنية.....
15	2-3-النشاط الداخلي.....
15	3-3-النشاط الخارجي.....
24	4-الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي التربوي.....
24	1-4-الأسس البيولوجية.....
25	2-4-الأسس النفسية.....
25	3-4-الأسس الاجتماعية.....
25	5-الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي.....
25	1-5-من الناحية البدنية.....
26	2-5-من الناحية النفسية.....
26	3-5-من الناحية الاجتماعية.....
26	4-5-من الناحية الخلقية.....
27	6-أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي.....
28	7-أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق.....
28	8-أهداف النشاط البدني الرياضي بالمرحلة الثانوية.....

29	89-التنشئة الاجتماعية من خلال الممارسة الرياضية.....
29	10-دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي.....
30	11-دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي.....
30	-خلاصة.....

الفصل الثاني. التوافق الاجتماعي

	-تمهيد.....
33	1-نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق.....
34	2-مفهوم التوافق.....
35	3-خصائص التوافق الاجتماعي.....
36	4-مجالات التوافق الاجتماعي.....
37	4-1-التوافق النفسي.....
37	4-2-التوافق الاجتماعي.....
38	5-التوافق وسوء التوافق.....
39	5-1-التوافق السوي.....
39	5-2-توافق السوء.....
40	6-مؤشرات التوافق.....
41	6-1-النظرة الواقعية للحياة.....
41	6-2-مستوى طموح الفرد.....
41	6-3-الإحساس بإشباع الحاجات النفسية.....
41	6-4-توافر مجموعة من السمات الشخصية.....
41	7-العوامل الأساسية في إحداث التوافق.....
43	8-التوافق وعلاقته بالأنشطة الرياضية.....
44	9-الأستاذ و دوره في تحقيق التوافق الاجتماعي.....
45	10-وجهات نظر مدارس علم النفس حول التوافق الاجتماعي.....
46	11-تعريف التوافق الاجتماعي.....
48	12-معايير التوافق الاجتماعي.....
49	13-العوامل التوافق الاجتماعي.....
50	14-العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي.....
51	15-أشكال التوافق الاجتماعي.....
52	-خلاصة.....
53	

الفصل الثالث : المراهقة

	تمهيد.....
55	1-مفهوم المراهقة.....
56	1-1-لغة.....
56	1-2-اصطلاحا.....
56	2-مراحل المراهقة.....
56	3-أهمية دراسة مرحلة المراهقة.....
58	

58	4-خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة)
60	5-أنواع المراقبة.....
61	6-حاجات المراهق البارزة في مرحلة المراهقة.....
64	7-مشاكل المراهقة
67	8-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة بالمراهقين
67	9-مظاهر المراهقة.....
69	خلاصة.....

الجانب التطبيقي : الدراسات الميدانية

الفصل الرابع :منهجية البحث

71	تمهيد
72	1-تحديد متغيرات الدراسة.....
72	2-الدراسة الاستطلاعية.....
73	3-مجالات الدراسة.....
73	4- المنهج المستخدم في الدراسة.....
74	5-تحديد مجتمع و عينة البحث
74	6-أدوات البحث
75	أ-الدراسة النظرية
75	ب-مقياس التوافق الاجتماعي للمرحلة الثانوية
75	7--طريقة تطبيق الاختبار و تصحيحه
75	8-أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس
77	9-تقدير الدرجات في المقياس
78	10-صدق و ثبات المقياس
78	10-1-ثبات الأداة.....
79	10-2-صدق الأداة.....
79	11-الدراسة الاحصائية
80	خلاصة.....

الفصل الخامس : الدراسات السابقة.

الدراسات المرتبطة:

83-82	1-الدراسة الأولى
83	2-الدراسة الثانية.....
84	3-الدراسة الثالثة.....
84	4-الدراسة الرابعة.....
86-85	5-الدراسة الخامسة.....
88-87	6-الدراسة السادسة.....
88	7-الدراسة السابعة.....
88

89-88	8-الدراسة الثامنة
90-89	9-الدراسة التاسعة
90	10-الدراسة العاشرة
91-90	11-الدراسة الحادية عشر
91	12-الدراسة الثانية عشر
92-91	الدراسات المشابهة
93-92	13-الدراسة الاولى
96-94	14-الدراسة الثانية
96	15-الدراسة الثالثة
100	2-المقارنة بين الدراسات السابقة من حيث النتائج
103	3-أوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة
	خاتمة
	المصادر والمراجع

مقدمة

مقدمة:

إن يوميات الحياة الإنسانية لا تخلو من الحركة بصفة عامة، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما كدسته الوسائل التكنولوجية من كسل وخمول سواء في مجالات العمل أو الراحة (البيت) وهو ما قلل من نشاط وحيوية الأجهزة الوظيفية ولد شعور دائم بالتعب والإرهاق والملل وهذا التغيير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض نفسية وبدنية.

يعتبر النشاط البدني من انجح الوسائل التربوية لان الهدف منها هو الوصول إلى فرد متكامل وصالح للمجتمع، ناهيك عن وجود هذه النشاطات في جل ميادين الحياة وتختلف نشاطاتها وتنوعها من ميدان إلى آخر لكن الهدف واحد حيث نجدها في مؤسسة التأهيل ونجدها عند عامة الناس كوسيلة للترفيه وعادة ما تكون هذه الممارسة غير منظمة وغير موجهة، وما إن يدخل هذا الفرد المدرسة، فان هذه الممارسة ستكون موجهة ومنظمة، ومن خلال ممارسة التلميذ النشاط البدني الرياضي التربوي في حصن التربية البدنية والرياضية ومشاركته في المسابقات والمنافسات الرياضية وكافة الأنشطة الاجتماعية المختلفة التي تقيمها المدرسة خاصة الألعاب الجماعية له تأثير كبير على التلميذ من خلال جعله أكثر انتماء إلى الجماعة أو أكثر توافق اجتماعيا مع البيئة المحيطة به ومع المدرسة ومتغيراتها المختلفة.

وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية بالياقة البدنية من اجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطا، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته وإضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في الموافق المتعددة.

لذا يعتبر التوافق بأبعاده المختلفة من العمليات الهامة في حياة الإنسان (طفولة وشبابا وكهولة وشيخوخة) كما أن الهدف والغاية التي يسعى لتحقيقها ليطمئن مع ذاته وغيره في جميع الأوضاع على كافة الأصعدة انطلاقا من الأسرة مرورا بالمدرسة و المجتمع بوجه عام (شادلي عبد الحميد محمد 2001 ص 65).

وعلى هذا يعتبر التوافق معياراً للتوافق الاجتماعي الناجح ودالاً عليه حيث انه للتعرف على مدى توافق الفرد ونجاحه في تفاعله مع مجتمعه وانساقه معه ويرى " فروم " إن " الإنسان اجتماعي بطبعه وان مشاكله في اغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه".

إن عملية التوافق بأبعادها وأشكالها المختلفة حول 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 المحرج الحاسم في حياة الشخص حيث هي بمثابة التطلع الاجتماعي بحيث يتعلم القيم والمعايير الاجتماعية من القدرة لان المراهق في هذه المرحلة يتأثر بما حوله ويعد التوافق عامل رئيسي في عملية التحصيل المدرسي بدونه يصعب تحقيق نتائج جيدة بحيث يجب أن تكون المدرسة متزنة من حيث مدرسيها وبرامجها التربوية الهادفة والمتنوعة وهذه العوامل يمكن أن تؤثر على الجانب الاجتماعي للتلميذ ويمكن أن تؤثر على مساره الدراسي كما تعتبر المدرسة البيت الثاني بعد الأسرة، أين يتلقى التلميذ فيها مختلف أنواع المعرفة فسوء التوافق الاجتماعي يظهر من خلال سوء العلاقة مع الأسرة ومع المدرسة ومع البيئة التي يعيش فيها.

تعد مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد من خلال حياته ويتعرض فيها إلى مشاكل، نتيجة لعدة تغيرات تطرأ عليه في هذه المرحلة خاصة منها العقلية الفزيولوجية الاجتماعية التي تأثر سلباً على سلوكه وهذا ما يخلق الصراع بينه وبين غيره بدءاً بالأسرة ثم المجتمع وعلى هذا يجب علينا توليهم أهمية كبيرة في هذه المرحلة حتى نستطيع أن نقدم لهم ما يحتاجونه وتوجيههم لما هو أفضل لهم لان المراهق إذا لم تعلمه ما ينفعه حتماً سوف يتعلم وفق ما يحتاجه وما يميله عليه وعقله ولهذا يجب علينا أن نكون معهم جنباً إلى جنب خلال فترات تعلمه وإكسابه المهارات الاجتماعية هذا الأمر الذي أدى بالباحث إلى دراسته موضوع التوافق الاجتماعي لهذه المرحلة العمرية والتي تقابل مرحلة التعليم الثانوي، ومدى تأثيره ممارسته الأنشطة البدنية والرياضية حسب دراسة "فارما" 1979.

تلعب دورها ما في تحسب أسلوب الحياة وتساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والمنتعة كما تساعده على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ومن خلال هذه

الأنشطة يدعم الحياة الودية ويخلق الصداقة بين أفراد الجماعة، كما أنها تساهم في بث الطمأنينة داخل مجتمعه (التربية 1997 ص 6).

ويشير "مويانكا Moyenka" إلى أهمية اللعب والنشاط الحركي على صحة الفرد، حيث يساعد في التخلص من التعب المتراكم على الجسم ومن التوتر العصبي الناتج عن ممارسة الفرد لواجباته اليومية العملية والاجتماعية كما يعتبر وسيلة ضرورية للتوازن ومواقفه البيئية التي يعيش فيها (إبراهيم 1995 ص 9).

ولإجراء هذه الدراسة والإلمام بكل ما يتعلق بها من متغيرات ومفاهيم فقد قسمت هذه الدراسة إلى جانبين وجعلنا كل جانب منهما يحتوي على مجموعة من الفصول فجاء ذلك التقييم على النحو التالي:

الجانب النظري: الدراسة النظرية والتي تحتوي على ثلاث فصول وهي:

حيث يتم التطرق في **الفصل الأول** : النشاط البدني الرياضي التربوي من حيث تحديد مفهوم مفهومه وأنواعه وأقسامه ومفهومه وأهدافه في الحياة العامة والحياة المدرسية.

الفصل الثاني: يتناول موضوع التوافق الاجتماعي حولنا في هذا الفصل تحديد مفهوم التوافق الاجتماعي وأبعاده ومعايره وأشكاله كما تطرقنا إلى التوافق وعلاقته بالأنشطة الاجتماعية.

الفصل الثالث: يناول موضوع المراهقة (15-18 سنة) تناولنا فيه مفهوم المراهقة، مراحلها وخصائصها كما تحدثنا عن المشاكل التي تحدث في هذه المرحلة وحاولنا فيه إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية خلال هذه المرحلة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي للتلميذ المراهق.

الجانب التطبيقي: فيتضمن الدراسة الميدانية والتي تحتوي على فصلين:

الفصل الثالث: يتضمن طرق ووسائل البحث، ويتضمن دراسة المنهج المتبع مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

الفصل الخامس: تطرقنا فيه إلى عرض الدراسات السابقة وضع خلاصة عامة للبحث.

مدخل عام للبحث

تحتل التربية البدنية الرياضية حاليا مكانة تربوية مهمة فنجدها في جميع مجالات الحياة وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية والرياضية مختلفة ومتنوعة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما بينها، أهمها توظيف الآخرين والحيوية فضلا على نواحي الإشباع والرضا للنفس الانفعالي التي تتيحها ممارسة هذه الأنشطة والقيم الروحية التي تكتسبها هذه الأخيرة يصعب تحقيقها من خلال مواد وأنشطة حياتية أخرى.

فالتربية البدنية والرياضية تنفرد من بين سائر الأفراد الدراسية بشمول تأثيرها على العملية التربوية في المدرسة إلا لأنها تغطي احتياجات التلميذ من النواحي الصحية و الجسمانية فحسب، بل لأنها تنعكس أيضا على حياته العقلية والوجدانية وهذا ما يؤدي دورها الكبير في التربية العامة، وخاصة بناء شخصية متزنة وهذا دليل على اهتمام الدول بالتربية البدنية في المدرسة باعتبارها حجر الزاوية في بناء الشخصية المتوازنة عقليا وبدنيا وهذا ما أكدته البحوث العديدة والتي أجريت في مختلف أنحاء العالم (أمين أنور الخولي، 1990، ص59) ، إن المكانة العالية التي تحظى بها التربية البدنية في وقتنا الحاضر تأتي نتيجة لدورها المهم في بناء الشخصية الإنسانية المتكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا وسلوكيا والتي تساعده على التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته ومسايرة العصر الحديث في نظوره وازدهاره ونموه، وما كان للتربية البدنية أن تحظى بهذه المكانة العالية لولا وجود المؤسسات الأكاديمية التي تعمل على بيان أهمية التربية البدنية ورفع مكانتها من خلال العمل الجاد المتواصل الدؤوب لتشكيل أساسا علميا لتنمية المعلم من خلال نقل المحتوى العلمي إلى مجتمع الطلاب على أساس وقواعد تربوية تدريجية وعلمية سليمة (البذاق عبد السلاح، 2000، ص 81) ، 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 غير أن مرحلة المراهقة تتسم بتغيرات كبيرة في جميع النواحي الجسمانية الانفعالية النفسية العقلية) وهي العوامل التي تبعث في كثير من الأحيان إلى صراعات والتي من خلالها تبحث عن المكانة التي تليق به ولا يتحقق ذلك إلا إذا وجد نوع من الإشباع النفسي والاجتماعي في الوسط الذي يعيش فيه (زينب العايش،

1996، ص241)، يوجد اتفاق عام بين علماء النفس على أن مرحلة المراهقة هي مرحلة "أزمة" وهي من المراحل الحساسة في حياة الفرد وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية تؤثر بصورة بالغد على حياة الفرد في المراحل اللاحقة، وبعد "ستاتلي مول" هو أول من أطلق هذا الوصف في مقولته الشهيرة "مرحلة الضغوط والعواصف" حيث وصفها بأنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الأزمات النفسية وتكسوها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق (Gallaud 2007,p37) ، بينما يسرد الآخريين بأن المراهقة هي مرحلة نماء وليست مرحلة مشاكل وقلق فقد رفضوا حتمية الاضطراب في المراهقة وقد تزعم هذا الاتجاه علماء النمو والتعلم الاجتماعي، وتقوم النظرة الحديثة على أساس أن ما يحدث في المراهقة من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية قد يكون مصدر سعادة وشقاء للمراهق بسبب تكوينه النفسي والذي خرج به من سن الطفولة، وظروفه الأسرية التي عاشها في الطفولة ويعيشها في المراهقة (السيد السهادوني، 1989، ص160).

وعلى اعتبار أن ممارسة الرياضة بأنشطتها المتنوعة تعد وسيلة من الوسائل المهمة التي تساعد المراهق على التعبير عن الذات وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة، فممارستها بالطريقة التربوية الصحيحة المنتظمة تؤثر بشكل مباشر على الفرد والطفل بشكل خاص وتكسبه اتجاهات وقيم وسلوكات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه وأفراد مجتمعه وهذا ما أشار إليه "تشارلز بيوتشر Buetcher" إلى أن الأنشطة التربوية الرياضية تعمل على تدعيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة وذلك من خلال تدعيم قيم الصداقة كما تعمل على تنمية المواهب والاستعدادات الفطرية (احمد علي حسين، 1993، ص05).

كما اثبتت "كورنت" بأن الأفراد يصبحون أكثر ابتهاجا وتفاؤلا وتكيفا وانسجاما مع الآخرين حينما يمارسون الأنشطة الترويحية فيما لو لم يمارسوها، وفي ذات السياق يؤكد "هكيمي" في الدراسة التي قام بها حول دور الممارسة الرياضية كنوع مهم في الأنشطة الترفيهية في المدرسة وفي التنمية الاجتماعية للأفراد: أن الرياضة تريد من إثراء الروح الاجتماعية الطيبة، تنمي روح التعاون، تشكل أساس الصداقة وتقوي صفة القبول الاجتماعي واحترام الآخرين (علي عمر المنصوري، 1980، ص47).

وفي إطار هذه الدراسة، فقد اعتمدت كل المؤسسات التربوية على إدراج حصة التربية البدنية والرياضية ضمن باقي المواد الأخرى لما لها من أهمية كبيرة في مساعدة المراهقين على تحقيق توافقهم الاجتماعي وعلى يساق ما سبق ذكره يمكننا القول أن إشكالية بحثنا تقوم على التساؤل التالي: هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- التساؤلات الجزئية:

- 1/- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق المسؤولية الاجتماعية عند الممارسين والغير الممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 2/- هل يساهم النشاط البدني الرياضي من تحرير التلاميذ من الميول المضادة للمجتمع بالنسبة للممارسين والغير الممارسين؟
- 3/- هل يساهم النشاط البدني الرياضي في زيادة العلاقة مع الأسرة بالنسبة للممارسين والغير ممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 4/- هل النشاط البدني الرياضي دور في تطوير العلاقة في المدرسة بالنسبة للممارسين والغير الممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 5/- هل النشاط البدني الرياضي له دور في إكساب المهارات الاجتماعية بالنسبة للممارسين والغير الممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2/- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

لنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

الفرضيات الجزئية:

- 1/- للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق المسؤولية الاجتماعية عند الممارسين والغير الممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- 2/- يساهم النشاط البدني الرياضي من تحرير التلاميذ من الميول المضادة للمجتمع بالنسبة للممارسين والغير الممارسين.
- 3/- يساهم النشاط البدني الرياضي في زيادة العلاقة مع الأسرة بالنسبة للممارسين والغير ممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 4/- النشاط البدني الرياضي دور في تطوير العلاقة في المدرسة بالنسبة للممارسين والغير الممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 5/- النشاط البدني الرياضي له دور في إكساب المهارات الاجتماعية بالنسبة للممارسين والغير الممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-أسباب اختيار الموضوع :

- هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع ونذكر منها:
- 1-التعرف على المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها تلميذ المرحلة الثانوية ودور النشاط البدني في التقليل منها.
 - 2-معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقين في مختلف الثانويات.
 - 3-تحسيس القارئ بمدى دور وأهمية المواضيع الاجتماعية في المجال التدريسي والرياضي.
 - 4-تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء.

4-أهداف البحث

يهدف البحث إلى ما يلي:

- إنّ موضوع دراستنا يتمحور أساسا بشكل عام إلى التعرف على ممارسة النشاط البدني والرياضي في مرحلة الطور الثانوي ودوره في تحقيق أبعاد التوافق الاجتماعي لدى المراهقين فدراستنا تهدف إلى ما يلي:
- 1-معرفة إلى أي مدى يمكن لممارسة النشاط البدني والرياضي ان يساهم في تحقيق بعض أبعاد التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ هذه المرحلة.

- 2- إبراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في الحياة الاجتماعية وذلك بتحسين العلاقات مع الآخرين والقضاء على المشاكل الاجتماعية.
- 3- إبراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في تفعيل العلاقات الاجتماعية للأفراد.
- 4- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الرياضية في تنمية المستوى الأخلاقي.
- 5- إبراز القيمة العلمية والعملية للنشاط البدني الرياضي.
- 6- التعرف على مستوى كل بعد من أبعاد التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي وغير الممارسين.
- 7- يهدف إلى التعريف العلمي لمرحلة المراهقة والوقوف على المفهوم الصحيح الذي تتبناه مجمل النظريات العلمية حول ممارسة النشاط والتوافق الاجتماعي.

5- أهمية الدراسة:

إنّ النشاط الرياضي يلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب مع احتياجات المجتمع، لذلك أصبح عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات العالية بالإضافة إلى ما تحقّقه من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

فالتطورات والممارسات الرياضية التي تقام سواء كانت داخلية او خارجية تتيح للتلاميذ فرصة التكيف الاجتماعي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية.

وتكمن أهمية الدراسة في التأكيد على دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق بعض أبعاد التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب التي تؤثر عليه وخاصة في أصعب مراحلها وهي مرحلة المراهقة والتي تعتبر مرحلة بالغة الأهمية في التكوين الاجتماعي للمراهقين بالإضافة إلى صعوبات التوافق التي يجدونها مع جميع العناصر كالمدرسة، الأسرة والمجتمع.

6- مفاهيم ومصطلحات البحث:

انّ بناء الفرضيات وصياغتها تستدعي من الباحث استخدام المفاهيم (Les concepts) او المصطلحات (Les motions) او التعاريف (Les définitions) قصد التحديد الدقيق لمعنى البحث الذي هو بصدد القيام به (شيمة ربيعة جعفري، 2006، ص63).

6-1-النشاط:

هو كل عملية عقلية او سلوكية او بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر من الاستجابة (احمد زكي بدوي، 1977).

6-2- النشاط البدني والرياضي التربوي:

هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية والرياضة بالإضافة للنشاط البدني والرياضي التربوي التدريبي التنافسي وهو مجموعة الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكتملة لبعضها البعض في بحثنا هذا، نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية الخاصة للرياضة البدنية والرياضية دورات رياضية تنافسية وغير تنافسية ممارسة داخل وخارج المؤسسة والمنظمة من طرف أستاذ المؤسسة نفسها والمنظمة الداخلية الخاصة او من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية (قاسم حسن حسين، 1970).

6-3- ويعرف إجرائيا:

فيرى بأن النشاط البدني الرياضي هو جميع الأنشطة الرياضية والتمارينات البدنية والمنافسات التي يقوم بها التلميذ داخل المدرسة في حصة التربية والرياضة وخارجها من أجل تنمية قدراته البدنية والمهارية وكذلك من أجل الترفيه عن النفس وتسليتها.

6-4- مفهوم التوافق

- لغة: توافق، توفقا (وفق) القوم في الأسرة من تحالفوا، تقاربوا، تساعدوا (المنجد الابجدي للطلاب، 1967، ص386) .

-التوافق: التآلف والتقارب وهو نقيض التنافر والتصادم (الهاشمي عبد الحميد محمد، 2003، ص47)

-ورد في معجم الوسط، التوافق في الفلسفة أن يسلك الحركة مسلك الجماعة ويتجنب الشدود في الخلق والسلوك (مجمع اللغة العربية، 1983، ص1048).

-نجده في قاموس المورد (abjust): سوي، يعدل، يكيف، يضبط، يتكيف، تعديل، توافق (منير الجليكي، 1988، ص38).

-اصطلاحاً: هو حالة من التواءم والانسجام بين الفرد وبيئته وقدرته على إرضاء اغلب حاجاته وتصرفاته مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية (الديب، 1988، ص113)

-يعرفه "نجاتي" أيضاً بأنه عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان تحقيق اتزان بينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات وإمكانية الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي" (عبد الرحمان عيسوي، 1992، ص18).

7/- مفهوم التوافق الاجتماعي: هو تلك التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد او في اتجاهاته وعاداته بهدف مواءمة البيئة وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعاً لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة (الحفني، 1975، ص57)

-وأيضاً قد عرفه "مرسي واخرون" بأنه " التوافق الاجتماعي يمثل قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين والقدرة على إقامة علاقات طيبة ايجابية، كما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم والشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة مميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني (مرسي سيد عبد الحميد، 1984، ص35).

-يرى الباحث: أن التوافق الاجتماعي هو تلك العملية التي يحقق بها المراهق حالة من الاتزان مع محيطه سواء في المؤسسات التربوية أو في الأسرة أو في المجتمع ويظهر هذا

من خلال عدة مؤشرات كتقبله للآخرين ومدى قدرته على اكتساب المهارات الاجتماعية والتواصل معهم بكل سهولة. وكذلك التحرر من الميول المضادة للمجتمع كتفكيره في إلحاق الأذى بغيره مهما اختلفت الطريقة.

8-المراهقة:

8-1--التعريف اللغوي:

إن كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب، أو الدنو من الحلم، بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قوله راهق بمعنى غشا أو دنى منه، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1975، ص257).
-وكلمة المراهقة (Adolescence) مشتقة من الأصل اللاتيني للكلمة فهي ترجع أصلها إلى الفعل (Adolescere) والتي تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والانفعالي (ابو حطب فؤاد وصادق امال، 1995، ص353).

8-2-تعريف الباحث:

هي مرحلة حساسة يمر بها كل فردي حياته حيث يتميز بالتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي تنتقل به من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وهي فترة تتزامن مع وجود التلميذ بالثانوية في دراستنا الحالية .

8-3-التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يتم فيها التدرج نحو النضج الجسمي والفعلية والنفسي والاجتماعي والانفعالي، ولا يصل المراهق إلى اكتمال نضجه إلا بعد مرور سنوات عديدة، ويشير ذلك إلى مسامة أساسية مفادها أن النمو لا ينقل من مرحلة لأخرى فجأة ولكنه تدريجي و مستمر، فالمراهق لا ينتقل انتقالا تدريجيا إلى أن تتضح خصائصها

المميزة لها كمرحلة مستقلة عن مرحلة الطفولة، وتمتد مرحلة المراهقة ما بين 10-12 سنة إلى سن 21 سنة تقريبا (الطواب سيد محمود، 1997، ص18-19).

4-8-التعريف الإجرائي:

مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بيم مرحلتين الطفولة والرشد يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر وتتميز بجملة من التحولات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية- الفسيولوجية- العقلية – الاجتماعية الانفعالية- الدينية- الخلقية) ولما يتعرض فيها الإنسان إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.

9- مرحلة التعليم الثانوي:

هي المرحلة التي يوجد بها ذلك النوع من التعليم الذي يلي التعليم الأساسي ويؤدي إلى التعليم العالي والجامعي ومدة الدراسة في ثلاث سنوات (بدر سعيد الاغبري 2003، ص126)

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

الفصل الثاني: التوافق الاجتماعي

الفصل الثالث: مرحلة المراهق

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

- ❖ مفهوم النشاط البدني الرياضي.
- ❖ أنواع النشاط البدني الرياضي.
- ❖ أقسام النشاط البدني الرياضي.
- ❖ درس التربية البدنية.
- ❖ النشاط الداخلي.
- ❖ النشاط الخارجي.
- ❖ الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.
- ❖ ادوار النشاط البدني بالمرحلة الثانوية.
- ❖ التنشئة الاجتماعية من خلال الممارسة الرياضية.
- ❖ دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ❖ دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي
- ❖ خلاصته

تمهيد

يعتبر النشاط البدني الرياضي من أبرز وسائل بناء شخصية الفرد والتعبير عن الذات، والرفع من قابليات الفرد البدنية والذهنية حيث تشير جل الدراسات والبحوث على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالطرق التربوية الصحيحة، تؤثر على التلميذ وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله ينسجم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، حيث تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة، دورا هاما في تنمية نواحي النقص لدى التلاميذ، فإذا فقد التلميذ قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة، فإن هذه الأنشطة تعوضه عن هذا النقص من خلال شعوره بإمكانياته وقدراته أثناء الممارسة، كما تمكن الممارسة الرياضية من اكتساب عدة خصال منها التعاون، حسن الخلق واحترام القوانين والاندماج مع الجماعة وفي مجملها شكل شخصية الفرد تشكيا كاملا من جميع النواحي النفسية الاجتماعية والبدنية والعقلية، المعرفية، الحركية والمهارية، وفي هذا الجانب يسمى الطالب الباحث إلى التعريف بهذا النشاط وبأهميته ودوره في بناء شخصية سوية وقوية بدنيا ونفسيا واجتماعيا وإبراز علاقته بالتوافق الاجتماعي.

1/- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:**1-1-تعريف النشاط:**

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (محمد الحمامي، أنور الخولي، 1996، ص20).

1-2--تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول في الواقع فان النشاط البدني قي مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز "Larsen" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (أمين أنور الخولي 2001، ص12).

1-3-تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمن أقصى تجديد لها، وبذلك فعلي ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي فقط، وإنما من اجل النشاط في حد ذاته وتضيف " كوسلا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انه كائن اجتماعي ثقافي. ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على انه نشاط رياضي (أمين أنور الخولي، 1996، ص32).

إنّ النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلقة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا يقتصر على المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط، إلا انه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا، منسقا ومتكاملا (علي يحي المنصور، 1971، ص209).

حيث يرى "عمرو بدران" أن النشاط البدني الرياضي بأشكاله هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة ايجابية، فردي او جماعي وفقا لقوانين وقواعد معترف بها، بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية واجتماعية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به، وذكر "محمد الحماحي" أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل (محمد الحماحي، 1998)، وهناك من عرف النشاط البدني الرياضي بأنه "يحتوي على مجموعة السلوكيات، ترتبط باللعب، ويمكن استغلالها في المنافسات الفردية والجماعية تطبيقاتها المنهجية المنتظمة هي تطوير وتحسين أو صيانة الصفات البدنية والنفسية التي تساهم في تفتح الفرد وتكيفه مع المحيط، وكذلك النشاطات البدنية والرياضية منهي إلى تكوين الإنسان تكويننا متكاملا (Stovul et autres, 1993, P09).

وعلى ضوء هذه التعاريف ترى الباحثة بأنه " هو ذلك النشاط الذي يمارس في حصة التربية البدنية والرياضية وهو جزء مكمل للعملية التعليمية وهو مجموعة التمارينات البدنية والمباريات والمسابقات التي يؤديها التلميذ خلال ممارسته لمختلف أوجه الأنشطة الرياضية بهدف تحسين مهاراته الحركية وتنمية قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية.

2- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي :

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط، الملاكمة، ركوب الخيل، تمارينات الجمباز، رمي الرمح، رمي القرص، العاب

القوى، أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بالنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لا يمكننا تقييمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

2-1-العاب هادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية.

2-2-العاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

2-3-العاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني ويناسب نوع هذه الألعاب ينافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً (علي يحي المنصور، 1091، ص20)

3- تقسيم الأنشطة البدنية الرياضية التربوية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفقاً لاتجاهات متباينة ووفقاً لهدفها والمشار فيها ولنوعيتها لأدوارها ولطبيعتها أيضاً.

وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول احد أهم أوجه التقييمات والذي يعني بالتنوع التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في:

-دروس التربية البدنية.

-النشاط الداخلي

-النشاط الخارجي (يللي عبد العزيز زهران، ص97)

3-1- درس التربية البدنية:

أ-مفهومه:

-يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضماناً لتوصيل الخبرات

التربوية للتلاميذ، فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة بخلاف أجزاء البرامج الأخرى، كالنشاط الداخلي والنشاط الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختياراتهم، أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية، ومن ثم فإن الدرس يعتبر مادة إجبارية يدرسها جميع التلاميذ يجب أن تتوفر على جميع شروط نجاحها، وأيضاً أن يكون لها التشويق الذي يدفع التلاميذ لإقبال عليها فهي الفرصة التي يجب أن نستغلها جيداً في إكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة، ويشير بسيوني والشاطي على مراعاة حاجات ودوافع التلاميذ قصد المشاركة في النجاح والوصول إلى الأهداف المثلى وهذا بملاحظة الأغراض التربوية العامة والأغراض الاجتماعية (بسيوني و الشاطي، 1992، ص 10-11) وهذا ما أشار إليه الخولي (2000) إلى أن دراستنا التربية البدنية يكتسي طابعاً خاصاً يميزه عن باقي الدروس، وأصبح من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحتويها وطريقة توصيلها إلى المتدربين، فدرس التربية البدنية هو الوحدة المصغرة التي تبني وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ درس التربية البدنية أهم وجبات المدرس ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدد دروس التربية البدنية (أمين أنور الخولي 2000، ص 05).

ب- واجبات درس التربية البدنية والرياضية:

-نستخلص أهمها في:

-رفع القابلية البدنية للتلاميذ.

-تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.

-تربية الصفات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الأقدام.

-تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التوافق والتكيف الاجتماعي.

-تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التحايل وهذا عن طريق الألعاب

والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور (غسان صادق، سامي الصفار،

ص 97).

ت-أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

استنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل على مجموعة منهم على سبيل المثال: "برانل"، "هجمان"، "كلارك"، أكدوا أن درس التربية كوسيلة فعالة لإسهال في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ وتعرض أهم هذه الأغراض:

***-تنمية الصفات البدنية الأساسية:**

ان حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية وإنما يتعداها إلى حاجتها اليومية، فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه.

***-النمو الحركي:**

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية غير المتعلم وتنقسم إلى عنصرين أولها مهارية، حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد كالمشي والمهارات الرياضية فهي الألعاب التي تؤدي تحت إشراف معلم.

***-اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي:**

إن العرض الذي تكتسبه التربية البدنية في ضل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي مقترنا مباشرة بما سبقه من الاغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي تجسد فيها الصنفين فكان لزاما علينا ان نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة في اللعب الجماعي ويظهر التعاون والتضحية في إنكار الذات حيث يبقى كل عنصر في الفريق ان يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا وللمتعلم التربية البدنية أن يحقق اغراضه من الدرس.

***- الغرض الصحي:**

تعددت اغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار، وهذه الأخيرة تعمل على ابتعاد التلاميذ وتقاؤلهم للحياة، كما يبعدهم عن كثير من

الأمراض والمشاكل الاجتماعية التي قد تصيبهم كالانطواء وعدم القدرة على المواجهة (عصام عبد الخالق 1092، ص11).

- النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والبيولوجية، تحدث للكائن الحي وهي عملية نضج القدرات العقلية ويلعب مدرس التربية دورا ايجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي العضوي خاصة (أمين أنور الخولي، 1996، ص120).

4/- الطبيعة التربوية لدرس التربية والرياضية:

انطلاقاً من كون عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع للوصول للأهداف المرجوة اكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها وكونها ظاهرة ممارسة حيث يتعلم الإنسان بواسطتها سواء كان في الفصل المكتبة أو اللعب فإن درس التربية البدنية يؤدي أيضاً هذا الواجب التربوي يؤدي أيضاً هذه المهمة، فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ الروحية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فمن خلال درس التربية البدنية والرياضية يمكن تنمية السمات كالطاعة و الشعور بالصدقة واقتسام الصعوبات مع الزملاء والقدرة على اتخاذ القرارات، وهذه السمات تلعب دور في بناء الشخصية الإنسانية (السمراني، وقاسم حسن 1978، ص123) والتي يمكن تنميتها من خلال ما تتميز به هذه المادة على باقي المواد الأكاديمية الأخرى حيث تحتوي على نشاطات فردية وأخرى جماعية، ففي النشاطات الفردية يظهر التلاميذ قدراتهم الفردية من سرعة ومقاومة وقفز (Le gender 1993K P 177) وهذا طبعا حسب قدرات كل مؤسسة ومدى امتلاكها للوسائل البيداغوجية التي تسمح بتطبيق هذه الأخيرة، أما النشاطات الجماعية فتعتبر النشاط الأساسي والرئيسي لدراسة التربية البدنية والرياضية لهذا يحتوي على الوسائل البيداغوجي، الكرة- المرمى- قواعد وقوانين اللعبة (Pintault, 1980,P11).

وغالبا ما يميل التلاميذ إلى الأنشطة الجماعية على حساب الأنشطة الفردية حيث يرى التلميذ أن الأولوية لهذه الأنشطة نتيجة وجود التنافس وروح التعاون بين الزملاء و استشارة دوافع وحوافز

الفوز والنجاح فبرعم ما يكسبه النشاط الجماعي فهو يرمي إلى بعث ديناميكية حيوية
(Legender, 1993, P179).

5- الخصائص المميزة لدرس التربية والرياضية:

إنّ التأثيرات الايجابية والفعالية للتربية والرياضية في كثير من الميادين، تعود إلى خصائصها المميزة والتي تنفرد بها عن غيرها من المواد الأخرى في النظم التربوية والتي منها ما يلي:

-انها تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة والذي يصعب مقاومة إغرائه وجاذبيته سواء بالنسبة للصغار او الكبار.

-إنها تعتمد على التنوع الواسع للأنشطة سواء من حيث النوع أو الوسط أو الأداة المستخدمة أو الجهد المبذول، وحق طبيعته... مما يساعد على مقابلة جميع أنواع الفروق الفردية لدى التلاميذ.

-إنها مرتبطة بالرياضة فهي تزود الشباب بجرعة ثقافية معرفية كافية تساعدهم على المسيرة وإحراز مكانة اجتماعية طيبة.

-كثيرة هي القيم والخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب والتي يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشر وفي ظروف حياتية بعيدا عن الروتين (أمين أنور الخولي 1996، ص147)

6- محتوى درس التربية البدنية والرياضية

يحتوي درس التربية البدنية على ثلاثة أقسام:

6-1- الجزء التمهيدي:

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي لحصّة التربية البدنية والرياضية ثلاث أهداف موقف تربوي إعداد بدني، إيقاظ الاستعداد للتمارين، خلق الموافقة التربوية مناسبة في أول الحصّة مع مراعاة الأوقات المختلفة النظام في تغيير الملابس النظام في حجر الملابس، اخذ الغيابات، يبدأ الدرس في حينه، التفتيش على الملابس الرياضية، نزع الساعات، الحفاظ التشكيلات النظامية.

الإعداد البدني عن طريق ما يسعى بالتدفئة ليؤثر في الدورة الدموية، العضلات الأربطة والاهتمام بالتدفئة يمنع الإصابات ويساعد اللاعب على رفع مستوى للعمل الأصعب والأقوى وعلى المدرس أن يعطي نقاطا تعليمية قصيرة ويقوم بإصلاح الخطأ أثناء التمرين حتى يتجنب

فترات الراحة الكبيرة ويتجنب البرج الطويل و يجب اختيار الألعاب السهلة والحركات الغير المعقدة حتى لا تدخل الملل للتلاميذ (محمد عنايات، 1998، ص119)

6-2- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء تتحقق جميع الواجبات والأهداف الموضوعه والمطلوبه من درس التربية البدنية والرياضية، لذلك يجب أن يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية، مثل تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة) تعلم نواحي الفنية والخططية وتوصيل واكتساب الرياضة والعادات الجيدة والذي يوافق تعليم المهارات الحركية عن طريق النصح والإرشاد ويجب على الأستاذ أن يكون مرنا وان يغير من العمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة في استخدام أماكن اللعب والأدوات ويجب ان يراعي في تخطيطه ما يناسب الطلاب ويحقق اغراض الصحة الأساسية المرسومة) محمد عنايات، 1998، ص131).

6-3- الجزء الختامي:

يجب أن يحقق الجزء الختامي لحصة التربة البدنية والرياضية الأهداف التالية:
-العمل على تهدئة الجسم والوصول به مرة أخرى للحالة الطبيعية، بفضل استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة من خلال اللعب بالكرة او التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم على انه من الممكن أيضا الوصول إلى ذلك عن طريق الألعاب المنظمة ثم تمارينات منشطة ومشوقة مع إتباع فترة ارتخاء قصيرة.

-تناسب الختام مع الشعور: يجب الاهتمام يبعث البهجة سواء كان العمل عالي او منخفض، هذا الشعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة بل كذلك السعادة لمعرفة كل تلميذ للمستوى الذي وصل إليه.

-عمل ختام ذو قيمة تربوية: بعد الانتهاء من الحصة يجب ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز، ويتبع كذلك كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيرا يعرض من خلال ما توصل إليه من نتائج في الحصة كنوع من التقويم ويدلي بالملاحظات وبأداء التحية للمدرس، ينتهي الدرس وعلى التلاميذ ترك الملعب لتغيير الملابس (محمد عنايات، 1998، ص133).

مقتضيات درس التربي البدنية والرياضية:

لقد تجددت مقتضيات درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال الأنشطة.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والراحة.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، المشي والجري... الخ (محمد الحمامي، 1990، ص20).

-صفات درس التربية البدنية والرياضية:

- لدرس التربية الناجح صفات وشروط يجب توافرها ومن أهم هذه الشروط ما يلي:
- أن يكون لدرس غرض معروف على المدرس تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس في مجموعه وتفصيله على الأسس الصحيحة أي:
- أن يكون الملعب جيد.
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو وكذا ملابس التلاميذ
- أن يأخذ المدرس بعين الاعتبار قدرات التلاميذ نظام مناسب، الحرص على نظام التلاميذ... الخ.
- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الوجهتين النفسية والتربوية.
- أن يرمي الدرس إلى بث القيم والمعايير الاجتماعية والخلقية في نفوس التلاميذ أي على المدرس أن يخلق المواقف التي تشبه مواقف الحياة الواقعية.
- أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة في المدرسة.
- ان يوفي المدرس كل مرحلة من مراحل تنفيذ الدرس، حسب متطلباتها أي المرحلة التسخينية، المرحلة الرئيسية، المرحلة الختامية (مروان عبد المجيد، 2002، ص103).

3-2- النشاط المدرسي الداخلي:

يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم أدق النشاط الرياضي وكذلك التحكم وبشكل عام فإن النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس (إبراهيم احمد سلامة، 1990، ص131)، فالنشاط الرياضي المدرسي الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية فهو يتيح فرصة ممارسة وتطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية والرياضية وتطبيقه على مستوى المنافسات التي تقام داخل المدرسة سواء بين تلاميذ الفوج الواحد أو بين تلاميذ الأقسام باختلاف المستوى الدراسي، هذه الأجواء التي تفرضها برمجة مثل هذه المنافسات توفر للتلاميذ جو اجتماعي من خلاله يتم غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العدل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية ضف إلى ذلك فهي تعمل على تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف والألعاب الاجتماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية، كما تؤدي على المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية، والتكيف الاجتماعي، وتحقيق الذات ويعرف التلميذ كذلك تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة، ويكسبه المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم، حتى يؤدي واجباته في خدمة مجتمعه بقوة وثبات. ومن واجبات المدرس اتجاه هذا النشاط هو تنظيم مباريات ومسابقات في مختلف الأنشطة وتنظيم المهرجانات والحفلات في المناسبات والأيام الرياضية المدرسية، والإشراف على اللجان المشكلة من التلاميذ لإدارة النشاط البدني والرياضي داخل المدرسة والقيام بتحكيم بعض المباريات داخل المدرسة، وسير الوعي الرياضي بين التلاميذ مثل انجاز المجالات الحائطية، المقالات والمعونة في المشروعات التي تتبناها وزارة التربية والتعليم مثل مشروع اللياقة البدنية والمدارس (محمد حسن حمص، 1997، ص35).

1-مميزات النشاط الداخلي:

أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملًا للمنهج الدراسي.

*يعتبر حقه لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس، فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة في وقت محدود وقد يتماشى جميعا مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف وتتناب، النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكا ايجابيا في النشاط المحبب إلى التلميذ والذي يناسب مع قدراته وان يحقق فيه النجاح والتقدم.

*يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة ويمارس الناحية الاجتماعية ويشترك في مواقف مسحوبة بالانفعالات والتي تشبه إلى حد كبير مواقف الحياة الواقعية، فينمو السلوك الاجتماعية بطريقة عملية تربوية.

*يساعد النشاط الداخلي على الترويج واستغلال أوقات الفراغ في المشاركة في النشاط الداخلي لا يطلب مستوى عالي من المهارة وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به.

-يتيح فرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة (أمين أنور الخولي، 1996، ص120).

2-أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

يسعى النشاط الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية والسلوكية النفسية والاجتماعية وتتمثل في:

- الرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
- خلق روح التعاون والمساعدة داخل المدرسة.
- تنمية الجوانب النفسية كالميول والاتجاهات.
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين
- تنمية الشخصية (الاستقلال والقيادة)
- استكمال تحقيق خطة النشاط الرياضي التربوي (محمد عوض بيسوني، 1992، ص94).

3-3-النشاط الخارجي:

-النشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية والاتحادات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى وبشرط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية (مكارم حلمي وسعد زغول، 1999، ص111).

وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد لفائز أو الفائزين من بين المشتركين، ولاشك أن منهاج التربية البدنية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم لصفحات من خلال برنامج النشاط الخارجي والمنتظمة في:

1--نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم دروس التربية وكذا الأنشطة الداخلية.

2-النشاطات الخلوية:

هي احد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية، هذه الرحلات والمعسكرات تقيم العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعد في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية (حسين السيد معوض، ص29).

4/-الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:**4-1-الأسس البيولوجية:**

إن فهم الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية ضرورة بالنسبة للمربي في هذا الميدان حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة حيث انه يتعامل مع جسم وقد يتعرض هذا الجسم للأذى

إذ لم يكن المسؤول ملماً بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري (محمد عوض بسيوني، 1984، ص28) لذلك على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون على درجة عالية من الدراسة الكاملة حول هذا الجسم وتركيبه وظائف أعضائه وميكانيزماته الحركية، أي عمل العضلات والعظام وكذا الوقود الطاقوي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي الذي يفعل أجزائه كدافع تعمل عليه العضلات، وهذا لا يعني أن يكون المربي أخصائي أو طبيباً يجب أن يكون لديه قاعدة راسخة من العلوم حتى تعطي للمدرب أو المعلم خلفية قوية للتكامل مع الإنسان الرياضي (قاسم المهدي وآخرون، 1990، ص191)

4-2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته وهي تساعد على تحلل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي (محمد حسن علاوي، 2004، ص12).

4-3- الأسس الاجتماعية:

إن التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تشمل التعاون واقتسام الحب والألفة والاهتمام بآراء الآخرين والرغبة في التأثير والتأثر بالغير (محمد عوض بسيوني، 1984، ص29)

5- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي:

5-1- من الناحية البدنية:

تناول عناصر اللياقة البدنية وكيفية تنميتها وقياسها فالعلماء اللذان يقومون بهذه المهمة هما علم التدريب والاختبارات والمقاييس في التربية البدنية الرياضية، فالتربية البدنية والرياضية تسعى إلى تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بالواجبات اليومية دون الشعور بالتعب أو الإرهاق أو الكسل واكتساب القوة

وتهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية (محمد بقدي، 2011، ص24).

5-2--من الناحية النفسية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية ويجب ان يكون هناك تشخيص لخصائصها الشخصية كموضوع هام لهذا النشاط لكي يساهم في تحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي (محمد عوض بسيوني، 1984، ص29)

5-3-من الناحية الاجتماعية

-تساهم التربية البدنية والرياضية في تحسين أسلوب الحياة بين الأفراد وذلك لأنها تجعل حياة الإنسان قوية بمساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، إن التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها على أن تنمي الصفات الصالحة كالتعاون والمسؤولية والاهتمام بآراء الآخرين والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على حل المشاكل بين الأفراد أو بين مجموعة تنتمي إلى بيئة اجتماعية واحدة (عصام عبد الخالق، 1992، ص10).

5-4- من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السوي وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية متناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية بالإضافة إلى أنها تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار الصفات كالشجاعة والصرامة والتعاون، الطاعة حب النظام (أمين أنور الخولي، 1980، ص133).

6- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

إنّ أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب: على المواظب أن يمارس التدريبات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب ببناء الوطن إذ دعى الداعي، كما ذكر المؤلف شكير SCHEKIR في رسالته "جماليات التربية" أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب، ويعتقد المفكر Read إن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول: انه لا بأسف على الوقت الذي يخصص الألعاب في مدارسنا بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه" ويذكر الألماني جون موتن Jhon moten ان الناس تلعب من اجل أن يتعارفوا وينشطوا نفسهم (محمد بفيدي، 2010، ص40) .

فالنشاط البدني الرياضي هو عملية حيوية ينمي اللياقة البدنية عن طريق تمارينات المنافسة ويكسبون القدرة على الاندماج في المجتمع وبناء صداقات بين زملائهم (محمد سعد ناهد، 1998، ص27) ، ضف إلى هذا فان أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي لم يكن مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمارينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العملية أو مجرد إكساب مهارة حركية معينة، بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلة الأولى حركة الجسم وبعد النشاط الرياضي احد وسائل التربية لتحقيق اغراضها وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي: البدنية والعقلية، النفسية والاجتماعية تحت إشراف قيادة واعية ويعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيا، عقليا نفسيا واجتماعيا، ويوضح villgoose إن أهداف التربية البدنية هي تنمية اللياقة وتنمية المهارات الحركية والكفاءة الاجتماعية والنمو المعرفي وتنمية القدرات العقلية (ياسيت، 2008، ص56). كما أن النشاط البدني الرياضي لا يقتصر على تلاميذ المدارس فقط فالرياضة للجميع لديها أسباب عديدة تفسرها مع تطور أساليب الحياة للمجتمعات الصناعية العصرية التي أصبحت مجتمعات كثيفة عمرانيا ووقت الفراغ الكبير أصبح حقيقة بالنسبة لجزء كبير من المجتمع وبالتالي أصبح الفرد الآن ملزم بممارسة النشاط البدني مهما كان

نوعه لاستغلال وقت فراغه والترويج من قلق الحياة العصرية والمحافظة على اللياقة البدنية
(Raymand thonas, 2000, P09).

7- ادوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

النشاط البدني الرياضي التربوي له دور فعالا في حياة المراهق، فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية والمهارات البدنية النافعة في حياة الفرد التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر ويساعده ايضا في تنمية القدرات العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات مثل الدراسة.

والنشاط الرياضي يشغل أوقات الفراغ لدى المراهق فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما انه ينمي في المراهقين فرصة الصفات الخلقية ويدمجه في المجتمع، ونجد عرب ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا العربية سابقا:
-تحسب الحالة الصحية للمواطن.

-النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة في الإنتاج والدفاع عن الوطن.

-التقدم بالمستويات العالية (عصام عبد الخالق، 1972، ص11).

8-أهداف النشاط البدني بالمرحلة الثانوية:

-العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج الخاصة بالأنشطة الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية وبالصحة العامة.

-تنمية الصفات لدى التلاميذ وذلك في ضوء طبيعة الخصائص السنة والأولويات التي تحدد طبيعة الهيئة و مستوياتهم المختلفة.

-تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل.

-رعاية النمو النفسي للتلاميذ بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة (صابر 2009، ص224).

-تتمية الروح الرياضية وتدريب التلاميذ على القيادة والتعرف على الحقوق والواجبات، وتنمية صفة التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.
وتغلبه على الإحباط، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات، وهذا ما لا تتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لازمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع وما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض للسلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم المخدرات وإلا انه يفضل الرياضة كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون والتفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف المستويات الاجتماعية ويكون هناك احترام الرأي الجماعي ورأي قائد الفريق (عصام عبد الخالق، 1972، ص134).

9-التنشئة الاجتماعية من خلال الممارسة الرياضية:

يرى كلاوسن "JR Clausen" أن التنشئة الاجتماعية تحتوي على العمليات التي بها يتم دمج الطفل في الإطار العام لأسرته ومجتمعه مما يساعده فيما بعد على أداء واجبه تجاه الأسرة والمجتمع بكفاءة وقد أعدها "انكيليس" مكسبة للمعارف والمهارات والقيم والحاجات التي تشكل تكيف الفرد لثقافته الاجتماعية النبال (2002، ص27).

ويشير اغلب الباحثين في العلوم النفسية والاجتماعية أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعده على فهم القواعد الاجتماعية وروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات بين الآخرين وخاصة مساعدة الطفل على الخروج من دائرة الترحيبية والتمركز حول الذات لربط العلاقة مع الآخرين وتعلمه الثقة بالنفس وتعلم التوافق مع ما هو فردي وما هو جماعي واحترام الأنظمة والمعتقدات والقوانين الاجتماعية واكتساب القدرة على تطبيق السلوك الاجتماعي.

10-دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

يعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه في عمله الرياضي لمعرفة العوامل الداخلية التي تحرك الرياضي وتوجهه لتحقيق الأهداف، وعلى المدرب أن يفرق بين الدوافع والحوافز، فالحافز ما هو إلا موقف خارجي موجود في البيئة

الخارجية يستجيب له الدافع، فالرياضي الذي يبذل جهده في عملية التدريب من أجل تحقيق مستويات رياضية عليه جهد المستطلع والذي يتدرب في أوقات الفراغ يمكن أن يمتلك دوافع مختلفة تجعله يسلك مثل هذا السلوك، إنّ الدوافع المختلفة يمكن أن تجدد سلوك الرياضي وتؤثر في فعاليته (ياسين 2008، ص55) وهناك دوافع مباشرة يمكن أن نستخلصها في.....الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتطلب الشجاعة والقوة والإرادة والاشتراك في المنافسات الرياضية وتسجيل الأرقام وإحراز الفوز والتحقيق من حدة التوترات والضغوط النفسية.

أما الدوافع الغير المباشرة فنجدها تساهم في رفع مستوى الفرد على العمل والإنتاج، اكتساب الصحة واللياقة البدنية وممارسة النشاط الرياضي ضروري في المدارس لأنها إجباري وتدخل ضمن الجدول الدراسي وكذلك للوعي بالدور الاجتماعي والنفسي الذي تقوم به التربية البدنية إذ يرى التلميذ أن يريد أن يشترك في الأندية والفرق الرياضية وينبغي الانتماء إلى جماعة معنية وتمثيلها (إبراهيم رحمة، 1998، ص 162) .

11- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي:

اجمع علماء الاجتماع على أن فرض التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة المتاحة عبر الرياضة كالمنافسة والتمرين...الخ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، واكتساب المعايير الاجتماعية والتميز، وإذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتنال...الخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي، ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الناصر بعد نهاية المقابلة.

خلاصة:

في ختام هذا الفصل، نستطيع القول أن النشاط البيئي الرياضي يتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات النفسية والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني الرياضي التربوي عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب النفسية والاجتماعية في شخصيته وتساعده في التطبع والتنشئة الاجتماعية والتوافق مع مقتضيات للمجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية، فالأنشطة البدنية تعمل على فرض التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة للأفراد عبر الرياضة.

الفصل الثاني: التوافق الاجتماعي

- ❖ مفهوم التوافق
- ❖ خصائص التوافق
- ❖ مجالات التوافق
- ❖ التوافق وسوء التوافق
- ❖ مؤشرات التوافق
- ❖ العوامل الأساسية في إحداث التوافق
- ❖ التوافق وعلاقته بالأنشطة الرياضية
- ❖ الأستاذ ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي
- ❖ النظريات المفسرة للتوافق.
- ❖ خلاصة.

تمهيد :

تحتل الإنسان اجتماعي بطبعه ورغم ما يتميز به من خصائص نبيلة فعملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج وتجاوز الصراعات في ضوء متطلبات المجتمع.

إنّ التوافق الاجتماعي هو العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته، فالانسجام مع البيئة يشمل القدرة على إتباع اغلب الحاجات للفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية، وهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته إتباع واحباطات والتناغم مع الآخرين سواء في الأسرة أو في المدرسة بصفة عامة لقد شغل موضوع التوافق الاجتماعي حيزا كبيرا في الدراسات أو البحوث نظرا لأهميته في حياة الإنسان.

فالتوافق عملية أكثر صعوبة مما كانت عليه في الماضي نتيجة التغيير المتسارع في شتى المجالات الحياة ويتطلب من الإنسان أن يتوافق ويعيد عملية التوافق باستمرار وإذا انعدمت عملية التوافق، فان ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات وحالات من التوتر والإحباط وسوف نقدم في هذا الفصل أهم أبعاد التوافق الاجتماعي وأهم خصائصه ومختلف الشروط وأهم العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي وأهم المدارس التي تناولته بالتفسير.

1/- نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق:

التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب، فهو نقيض التخالف والتنافر، ومفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الأحياء والذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية "دارون" للتطور سنة (1859) إذ يعتبر هذا المصطلح حجر الزاوية في نظريته، ويشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي والعمليات التي تساهم في بقاء الأجناس، فالخواص البيولوجية التي تتوافر في الكائن الحي لا يمكن ان تساعد الكائن على البقاء والاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها واستمرارها (مایسة احمد النیال 2002، ص138).

يتضح مما سبق أن التكيف من جهة نظر علم الأحياء، يركز على قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع الظروف البيئية، وهذا يتطلب منه مواجهة أي تغير في البيئة بتغيرات ذاتية وأخرى بيئية، واستفادة علماء النفس من المفهوم البيولوجي للكف والبقاء الاجتماعي والنفسي للفرد إذ يفسر السلوك الإنساني على انه توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها وهذه المطالب هي نفسية، اجتماعية بحد ذاتها ويتضح في صورة علاقات متبادلة بين الفرد والآخرين، ويؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد (صبرة محمد علي، 2003، ص132)

من هنا فالتوافق مفهوم إنساني بحث، أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان- الحيوان- النبات) إزاء البيئة التي يعيش فيها ولا بد للكائن الحي أن يتكيف مع البيئة لكي يتمكن من العيش فيها (اديب الخالدي، 2002، ص92).

يتبين مما سبق أن السلوك الذي يبديه الفرد يفهم على انه التكيف مع الجوانب المختلفة من المتطلبات البيئية الطبيعية وانه توافق المتطلبات السيكولوجية وكلاهما يؤديان وظيفة متشابهة، تهدف إلى دراسة وفهم السلوك الإنساني، فالفرد بإمكانه أن يتلاءم مع الظروف البيئية الطبيعية، كما بإمكانه التلاؤم مع الظروف الاجتماعية والنفسية المحيطة به وذلك بتغير الظروف بما لديه من إمكانيات يتميز بها الجنس البشري.

نستنتج أن موضوع التوافق قد تناولته علوم الأحياء والنفس والاجتماع بحيث يقع وسط كل هذه العلوم، وبالرغم من اختلاف أوجه النظر في تعريف التوافق، إلا أن كل وجهة نظر أضافت شيء ما فمن وجهة نظر علم النفس في تكوين علاقة متناسقة بين الحاجات الذاتية، ومتطلبات البيئة الاجتماعية وهو القدرة على التعديل والتغيير، كما اهتم الكثير من المختصين بدراسة

سيكولوجية الشخصية بإعطاء التوافق أهمية كبيرة في دراستهم العلمية بحيث اعتبروا التوافق والشخصية موضوعية متلائمة ومن الصعب التعريف بهما.

2- مفهوم التوافق:

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

-تعريف لازاروس:

يرى أن التوافق عملية مركبة من عنصرين أساسيين، يمثلان طرفين متصلين أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلباته والآخر البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد وبما لها من ضوابط ومواصفات وما تشمل عليه من عوائق (لازاروس 1976، ص15).

ويعرفه كمال دسوقي 1974: التوافق بأنه إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه لما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذ هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الغير أيضا وفي الموقف التوافقي ثلاثة عناصر: الفرد وحاجاته من البيئة أو الإمكانيات والظروف المتيسرة له والآخرين الذين يشاركونه الموقف ولا غنى عن استرضائهم إلى جانب استرضاء نفسه أيضا (عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص71)

كما ارتبط التوافق أيضا بمفهوم التكيف فهناك من يرى أنهما يختلفان على أساس أن العمليات البيوبينية التي تقابل متطلبات البيئة المادية: هي نشاط تكيفي أما السلوك الذي يقابل البيئة الاجتماعية فهو نشاط توافقي (Bernard 1971, P 17).

وهناك من يرى أن التوافق مرادف للتكيف لأنواع المختلفة من الحاجات الجسمية أو توافقا للمتطلبات السيكولوجية (فهيمى مصنط في 1979، ص31) ومنهم من ينظر إلى التوافق على أنه ثمرة للتكيف وان سوء التوافق هو عدم القدرة على ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي (دسوقي كمال 1974، ص43) وهناك من اعتبر التكيف مفهوم من على أساس أن التكيف يتضمن الحيوان و النبات في علاقتهما بالبيئة المادية والاجتماعية (سفيان نبيل 2004، ص157)

ومنهم من اعتبر التوافق مفهوما اعم من التكيف على أساس أن التكيف يختص بالنواحي الفسيولوجية والتوافق يشمل النواحي النفسية والاجتماعية (السندي عبد المجيد 1996، ص83) يفضل " المليجي" استخدام لفظ التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي أو الفسيولوجي للكائن الحي أي التكيف مع البيئة وبينما يقتصر لفظ التوافق للدلالة على التكيف الاجتماعي بوجه عام (حلي المليجي، عبد المنعم المليجي 1993، ص386) .

ويعرفه " ميرسي سيد عبد الحميد": هو العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى (مرسي سيد عبد الحميد واسماعيل محمد عماد الدين، 1981، ص18).

والتعريف الذي يذهب إليه هو أن التوافق إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة حالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

كما يعرفه "يوسف مراد" انه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية انا عندما يواجه الفرد شكله خلقية أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته واتجاهاته الاجتماعية التي عان فيها ومحاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة والتحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها (مراد 1958، ص 329).

3- خصائص التوافق:

هناك عدة خصائص ومظاهر مختلفة للتوافق:

-المحافظة على تكامل الشخصية: وهذا يتضمن ان تأزر حاجات الفرد مع سلوكه في سبيل تحقيق هدفه بطريقة وظيفية في تفاعله مع البيئة.

-المسايرة للمعايير الاجتماعية: وهو الانسجام مع المجموعة دون التخلي على الافراد.

-التوافق مع متطلبات الواقع: ويتضمن قبول الواقع وتحمل مشاقه للحصول على مكاسب وتحقيق اهداف كثيرة في المستقبل.

-المحافظة على اتساق السلوك: وهذا يجعل التنبؤ بسلوك الفرد ممكنا وميسرا.

-المحافظة على الاتزان الانفعالي: اي ان الرياضي حسب التوافق مع الموافق المشحونة انفعاليا ينبغي الا يكون ممتعا عن التغير عن انفعالاته ولا منهورا لاستجاباته الانفعالية.

6-المساهمة في نشاط الجماعة: وهذا يتطلب من الفرد زيادة الفاعلية الفردية في المشاركة الاجتماعية والا يكون مركزا اهتمامه فقط حول نفسه (فهمي مصطفى 1987، ص1).

4- مجالات التوافق:

تتعدد مجالات التوافق، فنجد منها التوافق العقلي والتوافق المهني والتوافق الجنسي والتوافق الزوابي والتوافق السياسي او الاقتصادي اوويكون ذلك تبعا لتعدد مواقف حياة الفرد الا ان معظم الباحثين يتفقون على ان البعدان الاساسيين هما البعد الشخصي والبعد الاجتماعي على اعتبار ان تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها الى بعضها لتشكيل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي.

4-1-التوافق النفسي:

وينظر على انه القدرة على النظر الى النفس بشكل واقعي وموضوعي ويتقبل نقاط القوة والضعف على حد سواء والعمل على تنمية قدرات الفرد استعداداته الى اقصى حد يمكن الوصول اليه او تحقيقه (رمضان حمد القذافي، 1998، ص112)، اما عبد الحميد محمد شاذلي 2001 فيقول ان التوافق لِنفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها و اتباع الحاجات والسلم الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للاهداف والسعي لتحقيقها وتوجيه الصعاب ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير ظروف البيئة والتوافق لمطالب النمو في المرحلة المثالية وهو ما يحقق الامن النفسي (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص20).

اما لازاروس Lazarus 1969، فيقول ان التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على متطلبات وضغوط متعددة (رمضان محمد القذافي، ص109) ويمثل التوافق النفسي في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الشخص وذاته واساس تكوين العلاقة هو الرضا عن الذات ومعرفة قدرتها وامكانياتها وطموحاتها والاحساس بالامن وتحقيق التناسق

في السلوك ومنه نستخلص ان التوافق النفسي يشير الى مجموع العمليات النفسية مع رضا ونفور ومواجهة وهروب، وحيل نفسية وغيرها من اجل التعامل مع الواقع.

4-2--الاتجاه الاجتماعي:

ويرى فيه أصحاب هذا الاتجاه ان التوافق يقوم على أساس عملية مسايرة من قبل الفرد للنماذج والانماط والمعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع، فكل ما كان الفرد منقاد لهذه المعايير والانماط كان اكثر توافقا، فالشخص المتوافق هو الذي ساير ثقافته التي نشأ فيها ويقدر اقترابه منها ومن أنماطها يكون اكثر توافقا، فاذا ما ابتعد عنها قلت درجة توافقه (رمضان قذافي 1998، ص87).

الا ان اصحاب هذا الاتجاه قد خلطوا بين مصطلح التوافق Adjustment ومصطلح المسايرة Conformity فهم يرجعون عملية التوافق بأسرها الى المعايير الاجتماعية والتوافق عندهم خضوع كامل للظروف والاحوال السائدة وتعديل مستمر للاتجاهات والمشاعر بما يتفق ويتلاءم مع ما تراه الجماعة (د. منهوري 1995، ص49).

وهذا الخلط بين المصطلحين يعني ان المسايرة للمعايير الاجتماعية تجنب الفرد الوقوع في الصراع بين ما يريده هو وما يريده مجتمعه ولكن في الواقع نجد التوافق لا يخلو من الصراع، الا ان هو كيفية مواجهته والتخفيف من اثاره.

كما ان اصحاب هذا الاتجاه حولوا التوافق الى عملية جامدة وخالية من الفعالية الايجابية المستمرة وذلك عندما قرنوه بالمسايرة.

التوافق حسب انصار الاتجاه لا يتحقق الا بمسايرة الفرد لمعاييره وثقافته السائدة في المجتمع، او بمعنى اخر الخضوع للظروف والاحداث التي يعيش فيها وفي هذا المجال يرى "احمد عزت راجح" ان التوافق حالة من الانسجام و التلاءم بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته على ارضاء اغلب حاجاته وتصرفه ازاء البيئة المادية والاجتماعية ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا او مشكلة مادية او اجتماعية او اهلاقية او صراعا نفسيا تغييرات بين الظروف الجديدة (احمد عزت راجح 1996، ص538)، ويرى كل من "دافيس" و "لوفكيست" ان التوافق عملية مستمرة يحاول الفرد بواسطتها التحصيل بالمحافظة على البيئة ولا

يختلف عن ذلك كل من "كراووي" و"يكر" حيث يذكران ان التوافق هو قدرة الفرد على التوافق مع الهدف الذي يسعى اليه في الوقت الذي يستطيع فيه ان يقيم علاقات منسجمة وسوية مع الظروف والمواقف والاشخاص الموجودين في البيئة المحيطة، كما يوجد الكثير من انصار هذا الاتجاه الذين يعتبرون ان التوافق هو مسايرة للظروف المحيطة نذكر منه كمال الدسوقي وفايز علي الحاج ونعيم الرفاعي وغيرهم" ويتضح لنا من العرض السابق ان الاتجاه الاجتماعي يعاكس تماما الاتجاه النفسي الذي ركز على الفرد وغلب عليه التكوين النفسي وهذا ما جعل الاتجاه الاجتماعي يركز على المجتمع ويرى ان الشخصية المتوافقة هي التي تساير المجتمع وثقافته ومعاييرها ولكن قلل من قيمة الانسان وطاقته المبدعة التي تقف في وجه تلك المعايير وتعيرها فعليا فان اهم ما يؤخذ عن هذا الاتجاه هو اعتماد احد جانبي العملية التوافقية وهذا ما رجح الكفة الى الجانب الاجتماعي وقلل من اهمية الجانب الفردي وهو امر لا يقبله المنطق (ابراهيم قشقوش، 1980، ص18).

اما عيد المطلب امين القرطبي 1998 فيقول ان التوافق الاجتماعي يشير الى حسن التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته واعرافه وتقاليده وطرائفه وجماعاته وافراده (عبد المطلب امين القرطبي 1998، ص64) .

ومن هنا نستخلص بأ، التوافق الاجتماعي يعني الالتزام بثقافة وعادات المجتمع التي يكتسبها الفرد في عملية التنشئة الاجتماعية (احمد محمد حسين صالح، 2000، ص28).

وبعد تعرضنا لكلا الاتجاهين في تعريف التوافق يمكن اعتبار الاتجاه التكاملي لكل من "ثورب" و"كلارك" Thope, Clark الذي يجمع بين كل من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي معا للوصول الى ان التوافق هو الشعور بالرضى والاشباع الناتج عن حل صراعات الفرد في محاولاته للتوفيق بين رغباته وظروفه المحيطة (مدخن عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص82)

5-التوافق وسوء التوافق:

أ-التوافق السوي: يرى Smith ان التوافق السوي هو اعتدال في الإشباع، أي اشباع الفرد لجميع دوافعه لا اشباع لدافع واحد شديد على دوافع أخرى (سمير كامل احمد 1999، ص14) فالفرد المتوافق يستطيع مواجهة الصراعات والعقبات بطريقة بناءة ليحقق بذلك اشباع حاجاته

وهذا ما يؤكد أيضا سميث في قوله: توافق الفرد يعني وجود قدر من الرضا القائم على اساس واقعي، كما يؤدي هذا في المدعى الطويل الى التقليل من احباط القلق، التوتر الذي يتعرض له الفرد والفرد حسب هورني K-Horney يحاول ان يتجه نحو الناس.

-فالذي يتجه نحو الناس يتقبل بؤسهم ويسعى لاقامة علاقات متبادلة مع بقية الافراد وهذا ما يجعله يشعر بالامن والانتماء.

-والذي يكون ضد الناس، فانه يرى الكراهية في جميع الافراد المحيطين به ويعد للحرب كي يفر من الاخرين.

-أما المنسحب فيسلك سيلا دفاعيا كالاعتزال ويسعى لاتباع في عالمه الخاص، والتوافق السوي يتطلب استخدام هذه الانماط الثلاثة استخداما مناسباً في العلاقات مع الاخرين (عباس محمود عوض 1996، ص19-20).

ولا يحتاج ذلك لاكثر من التعرف على حاجات النفس والاستطلاع على امكانيات البيئة وحسن التعامل مع الغير (كمال دسوقي 1974، علم النفس).

ب-سوء التوافق:

يعني سوء التوافق فشل الانسان في تحقيق انجازاته واشباع حاجاته ومواجهة صراعاته ومن ثم يعيش الفرد في الاسرة والعمل والمدرسة في حالة عدم انسجام وتناغم (صالح حسين الداھري، ص55)

ويرى احمد محمد أحسن والآخرون 2000 ان سوء التوافق قد يكون حالة دائمة أو مؤقتة تظهر في عجز الفرد وإخفاقه في حل مشكلاته اليومية وخاصة الاجتماعية إخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه، او ما ينتظره هو من نفسه (احمد محمد حسن 2000، ص29).

اما عبد الحميد الشاذلي 2001 فيشير بقوله: " اذا عجز الفرد عن اقامة التواءم والانسجام بينه وبين نفسه ثيل انه شئى التوافق (غيد الحميد محمد الشاذلي 2001، نفس المصدر السابق ص29) وترى كونتي تريزا " ان التوافق غير السوي ينعكس في شعور المبحوث بضعف الشقة في مساندة اعضاء الاسرة له، وضعف ثقته في الناس جميعا، وعدم الشعور بالاماكن في المستقبل

لضمن المستوى الاقتصادي للأسرة، أو لتصدع الأسرة لشعوره بعدم التلقي المسندة الاجتماعية من مؤسسات الرعاية الاجتماعية الموجودة في المدرسة (Cooney teresa, 1992, p 95).
نتج مما سبق ان التوافق يعني التغلب على الاحباطات وتحقيق الاهداف واشباع الدوافع والحاجات بطريقة يتقبلها الآخرون، وتتقبلها القيم الاجتماعية من جانب وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر، فاذا تحقق ذلك اصبح الفرد متوافقا توافقا حسنا، وتعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص والحاجات والآخريين الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق بمعنى ان تحقيق اهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا فيحدث الاستقرار النفسي وكذلك الاجتماعي (كمال الدسوقي، 1992، ص68).

6- مؤشرات التوافق:

يمكن حصر مؤشرات التوافق فيما يلي:

6-1- النظرة الواقعية للحياة:

يتميز بين اشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من افراح وهم واقعيون في تعاملهم مع الآخريين متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة ويشير هذا التوافق هؤلاء الاشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

6-2- مستوى طموح الفرد:

لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى اما كانت الحقيقة ويسعى الى تحقيق من خلال دافع الانجاز.

6-3- الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

كي يتوافق الفرد مع نفسه وضع الآخريين فان احد مؤشرات ذلك يحسن بأن جميع حاجاته النفسية الاولية والمكتسبة مشبعة (الطعام- الشراب- والجنس) بطريقة شرعية وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفيزيولوجية كالأمن وإحساس محبوب مع الآخريين.

4-6- توافر مجموعة من السمات الشخصية:

ومن أهم هذه السمات التي تشير إلى التوافق نجد:

الثبوت الانفعالي: أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق تمثل في قدرته على تناول الامور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب- الخوف- الغيرة- الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

-اتساع الافق: يتصف الفرد بقدرته على تحليل وفرز الايجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم قوانينها.

-مفهوم الذات: يشير الى توافق الفرد ومن عدم توافقه فان عن المفهوم للذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون يكون متوافق (صالح حسن الداھري، ص 59).

المسؤولية الاجتماعية: المقصود بهذه السمة ان يحسن الفرد بالمسؤولية ازاء الآخرين وازاء المجتمع وعاداته ومفاهيمه.

المرونة: ان يكون الشخص متوازنا في تصرفاته اي بعيد عن التطرق في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الامور والبعد على التصرف الذي يجعل الشخص مسائرا ومغايرا حيث يساير الآخرين في بعض المواقف تطلب ذلك وان يغيرهم اذا راي وجهة نظر اخرى بالابتعاد عن الاعتمادية والاسغلالية.

5-6- القدرة على العمل والانتاج الملائم:

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الانتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية اذا ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصيته هددتها صراعات.

واستنفذت اقتها المكبوتة كما ان قدرة الفرد على احداث تغييرات اصلاحية في مجتمعه وبيئته دليلا على توافقه وتمتعته بالصحة النفسية (سمير كامل احمد 1999، ص 24).

7-العوامل الأساسية في إحداث التوافق:

7-1- الدوافع:

هي حيل داخلية او جسمية او نفسية او تربوية تثير السلوك في ظروف معينة وتتواصل حتى تنتهي الى هدف معين فاذا لم يتحقق هذا الاخير فان الفرد يبقى في حالة توتر، فسير دوافع الانسان الفطرية والاجتماعية والشعورية واللاشعورية نحو تحقيق اهدافنا مع العوامل الفعالة في احداث التوازن بشتى ابعاده، واشباع هذه الدوافع يتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من اساليب تسبب له اشباع دوافعه الملحة وذلك بما يتميز به من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة والدافع مرتبط ارتباطا وثيقا بالتوافق، اذ هو سلسلة من الخطوات تهدف الى هدف معين ولا تنتهي الا بالوصول في الغاية المنشودة وبهذا يتحقق التوافق (عباس محمود عوض 1996، ص55).

7-2- الحاجات:

ان ما يولد الدافع الحاجة الى اشباع الحاجات بمختلف انواعها لتحقيق الراحة النفسية ومن بين هذه الحاجات نجد:

أ- **الحاجات الفيزيولوجية:** وهي حاجة تسعى الى تحقيق التوازن الوظيفي والعضوي كالحاجة الى الاكل والشرب والنوم.

ب- **الحاجات الاجتماعية:** وهي حاجات تسعى الى تحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي كالحاجة الى تكوين علاقات اجتماعية والقيام بالواجبات وتحمل المسؤولية والمحافظة على الاخلاق.

ج- **الحاجات النفسية والوجدانية:** وهي تسعى الى تحقيق التوازن والتكامل في الحاجة الى الاسناد والتقدير والاحترام، الحب، الاحساس بالحرية واشباع الدوافع والميول والرغبات (فيصل محمد عبد الرزاق 1997، ص20).

7-3- ان توفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له اشباع حاجاته الملحة:

لاشك ان المهارات والعادات تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد فالتوافق هو حوصلة لما مرّ به الفرد من خبرات وتجارب اثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته التي يتعامل بها مع غيرهم من الناس، في مجال الحياة الاجتماعية ولهذا يؤكد - فرويد- على اهمية

السلوكات الخمسة الاولى من حياة الطفل من حيث تكوين شخصيته ففيها تتمول لديه بذور التوافق لان هذا الامر يتأثر بالجو الاجتماعي الذي يتربى بها الفرد من حيث توفر الحنان والدفء (مصطفى فهمي، 1987، ص36)

8-التوافق وعلاقته بالانشطة الرياضية:

تعتبر المدرسة اهم محطة تربوية ينتقل اليها الطفل بعد الاسرة حيث يمضي معظم وقته بها، لانه ينهل منها معلومات في جميع النواحي العلمية والتربوية وتبعاً لهذا الدور المهم للمدرسة، فان لها اثر كبير على صحته النفسية وتوافقه والانشطة البدنية والرياضية هي احدى المواد المهمة في المدرسة، يكون تأثيرها ايجابيا حيث تؤدي دورها على اكمل وجه ويتأثر هذا التأثير حسب محمد السب الهابط على مجموعة من العوامل حددها بالجو المدرسي العام والنظام المدرسي وطرق التدريس، المدرس، المنهج الداسي واتصال المدرسة بالمجتمع الخارجي (محمد السيد لهابط 1990، ص43).

ان قيام الفرد بالعمل يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرصا اكبر للتفسير عن شخصيته وارضاء دوافعه كما ساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي، هذا الى جانب ان سعادة الفرد تتحقق عن طريق حب العمل ورضاه عنه وشعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وبالعكس اذا لم يحم بعمل يتفق مع قدراته فانه يفشل ويؤدي به الى الشعور بالنقص وعدم الامن (مصطفى حسين باهي واخرون 2002، ص102)، ان ممارسة انشطة رياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الاجتماعي وبالتالي يستطيع ان يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به وهذه اكبر علامة على الصحة العالية، فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الذي يؤدي الى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

من خلال ذلك نجد ان الممارسة الرياضية بشكل عام تتجه الى الاتجاه الاخلاقي المثالي حيث انها منافسات لا ينهدم فيها الفرد من فرد لآخر ولا فريق من فريق اخر انما منافسات بين الافراد او المجموعات لاطهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات (محمد حسن علاوي 2004، ص184-179).

وفي الناحية الاجتماعية تنمي السمات الارادية والخلقية للافراد، فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح لتحسين المستويات والوصول للاهداف التي تسعى اليها الافراد او المجموعات، هذا بالاضافة الى اكتسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الاخرين والقدرة على مواجهة الصعاب اثناء ظروف المنافسات الصعبة.

فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذي يمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لانتاجها (محمد حسن علاوي واخرون 2003، ص 48-49).

ومن هنا يتضح لنا أهمية التوافق الاجتماعي من خلال علاقته بالمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة فالشخص المتوافق أي الذي ينجح في التوافق مع بيئته المادية والاجتماعية يشعر دائما بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة مما يترتب عنه الكفاية في العمل وزيادة في الانتاج فالعمل هو اخذ صور النشاط الطبيعي للانسان وله صلة وثيقة بالاهداف التي تكمن وراء السلوك الانساني اذ يكتسب الفرد قوة ويطمئن على مستقبله وعلى مجتمعه ونفسه وما يتمتع به الفرد من توافق يؤديان الى زيادة في الانتاج وممارسته الانشطة الرياضية تعتبر انجازا يحققه الفرد للوصول الى احسن اداء وهذا لن يتحقق الا اذا توفرت العوامل البدنية والنفسية معا.

9-الاستاذ ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي:

تختلف اهمية الدور الذي يقوم به الاستاذ في نفوس التلاميذ وفقا لشخصيته من ناحية ولاختلاف التلاميذ وطباعهم والوسائط الاجتماعية التي ينتمون اليها من ناحية اخرى، فالاستاذ الذي يعتمد على القوة وحدها مدرس مدرس غير ناجح، اما الذي يستخدم مهاراته فهو كالمُنشَط في التحكم بالحصة وكخبير في تنظيم المناهج وتوظيف الطرق لامناسبة لا يصلح المعلومات وتحقيق النجاح ويعتبر التوافق داخل حجر الدراسة احد المهام المنوطة بالمدرسة والاستاذ احد اعمدتها ان لم نقل العمود الفقري لها.

10- وجهات نظر مدارس علم النفس حول التوافق (النظريات المفسرة للتوافق):

يعتبر البعد النظري لتفسير اي ظاهرة عملية، الاساس في كل البحوث، وموضوع التوافق ولاهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية وذلك لما له من علاقة مباشرة بحياة الفرد ومن اهم النظريات التي فسرت مصطلح التوافق نجد:

1-10- النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها الباحثان "داروين" و" مثل كالمان وجالتون" تركزت هذه النظرية الى النواحي البيولوجية للتوافق، حيث ترى ان كل اشكال سوء التوافق تعود الى امراض تصيب انسجة الجسم والمخ، وتحدث هذه الامراض منها المورثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من اصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط او تعود الى اضطرابات نفسية تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات ويرى اصحاب هذه النظرية ان عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسدي) اي سلامة وظائف الجسم المختلفة، ويقصد بالتوافق فهو اختلاف التوازن الهرموني او نشاط او وظيفة من وظائف الجسم (ابورياس 2008، ص111).

10-2- نظرية التحليل النفسي:

من ابرز زواد هذه النظرية نجد الباحث فرويد "Freud" ويرى ان عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية بحكم ان الافراد لا يعوق الاسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي لا يستطيع اتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة (عبد الحميد محمد الشاذلي 2001، ص70).

10-3- النظرية السلوكية:

يتمثل التوافق لدى السلوكين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد الى تؤهله للحصول على توقعات منطقية، فتكرار اثبات السلوك ما من شأنه ان يتحول الى عامة وعملية التوافق الشخص لدى " واطسن"، " سكينز" لا يمكن ان تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة الية عن طريق تلميحات او اثباتات البيئة.

اما السلوكيين المعروفين امثال الباحث "ألبرت بندورا" والباحث " مايكل ماهوي" استبعدا تفسير التوافق يحدث بطريقة الية تبعده عن الطبيعة البشرية، واعتبروا ان كثير من الوظائف البشرية تتم و الفرد على درجة عالية من الوعي والادراك مزاملة الافكار والمفاهيم الاساسية (مایسة احمد النیال، 2002، ص142)

10-4- نظرية علم النفس الانساني:

يتمثل مدخل علم النفس الانساني في مساعدة الافراد على التوافق وذلك عن طريق تقبل الاخرين وشعورهم بأنهم افراد لهم قيمتهم ومنها البدئ في البحث عن ذاتهم ووالتناول مع افكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الاخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم.

اذن حسب الباحث " روجن" فالتوافق عبارة عن مجموعة من المعايير، تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعيره، الاحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة، اما الباحث "مايسلو" فقد قام بوضع معايير التوافق تتمثل في الادراك الفعال وقبول الذات والتمركز الصحيح للذات وهي تؤدي كلها بالفرد الى التوافق بصفة ايجابية مع نفسه مع الاخرين (عباس محمود، 1990، ص91) .

ومادامت تهدف الى تحقيق الرسالة التربوية المتمثلة في اعداد الجيل وتكوين الشخصية السوية ليكونوا مواطنين صالحين لتحقيق النمو الاجتماعي والانفعالي وير كل من "AGGRWAL" و "BISWAS" ان عملية التوافق في المدرسة في التكيف مع البيئة المدرسية واشباع حاجاته (عبد الحميد محمد الشاذلي 1999، ص61) .

ويشير "مصطفى الصطفي" ان التوافق هو السلوك السوي للتلميذ في مواجهة المشكلات الناشئة ومدرسية ومساهمتية في الوان النشاط المدرسي الاجتماعي، الثقافي والرياضي (محمود محمد غناوت 1992، ص201) ويبقى دور الاستاذ العنصر الجوهرى في المدرسة لما له من دورهم في مساعدة التلاميذ على تحقيق التوافق الاجتماعي والذي يظهر من خلال الواجبات التالية:

اثارة الدافع للتعلم والتحصيل، حيث تزداد قيمة الدافع كعامل مساعد على بعث النشاط المحقق للهدف، وهو قوة هائلة في تحريك التلاميذ للتعلم وضمان الاستقرار فيه والوصول الى الهدف المنشود وهو التحصيل الجيد وتحقيق النجاح وبلوغ مستوى تعليمي وتحقيق الاتزان النفسي والتوافق الدراسي (كمال الدسوقي 1974، ص 333).

يجب على الاستاذ ان يوظف أنشطة التدريس لبناء تجربة ايجابية عند التلاميذ ويعمل على اثاره قدراتهم المعرفية، وهذا يعزز فعلا ثقتهم بأنفسهم، مما يخلق في التلميذ القدرة على السيطرة على واقعه وعالمه وينمي فيه روح المبادرة والقيادة الفكرية والعمليات المعرفية (Smith d, 2001) (P245).

بعدها كان الاستاذ هو الشخص المهم في العملية التربوية، اصبح التلميذ هو العنصر الحيوي داخل المدرسة حيث اصبحت ليست مجرد مساحة للتعليم، وانما اكتشاف الاتجاهات ومواهب التلاميذ وتنمية قدراتهم بالدرجة الاولى (عرفات عبد العزيز 1991، ص99)، فالاستاذ داخل المدرسة له المجال الخصب الذي يطبع الناشئين على تحمل المسؤولية وادراك مواقف الحياة ومجالا للتوافق وانها نموذجا مصغرا لما يحدث على الساحة الاجتماعية الكبيرة التي تعتبر المدرسة جزءا منها لاعداد جيل موافق.

10-5- النظرية الاجتماعية:

يشير اصحاب هذه النظرية الى ان هناك علاقة بين الثقافة وانماط التوافق فقد اثبتت ان هناك اختلاف في الاتجاه نحو الخمول بين اليبانيين والامريكيين وكذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الالم والمرض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الامريكية ويؤكد اصحاب هذه النظرية ان الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ اصحاب ارباب الطبقات الاجتماعية مشاكلهم بطابع فيزقي (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990، ص93).

11- التوافق الاجتماعي:

هناك مفاهيم وتعريف عديدة للتوافق الاجتماعي، ولذا سوف نستعرض اهمها:
يعرف الباحث مصطفى فهمي- التوافق الاجتماعي " بأنه قدرة الفرد على ان يفقد صلات لا يخشاها والاحتكاك والشعور والاضطهاد".
-اما الباحث محمود عطية هنا يرى " أن التوافق الاجتماعي مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالامن الاجتماعي" (حسين احمد حشمت، 2007، ص55) .

هناك يرة ان التوافق الاجتماعي او التوافق مع البيئة الاجتماعية او الوسط الاجتماعي تعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية- المادية والاجتماعية- والمقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل وظروف طبيعية ومادية مثل وسائل المواصلات- الاجهزة والالات.

اما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات بالآخرين في اطار التعامل الانساني الالفة الثقافة والتبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم والعادات والتقاليد والاهداف العامة والمصالح الانسانية المشتركة.

من خلال ما سبق من تعاريف يمكن ان نلخص ان التوافق الاجتماعي هو عملية منسجمة ومتفاعلة بين الافراد وبيئته الاجتماعية ان يستطيع هذا الاخير التوفيق بين اتباع حاجاته الذاتية وفق متطلبات العالم الخارجي وبالتالي تحقيق الاتزان والاستقرار في علاقاته ومتصوره بالامن من التزامه بمختلف المعايير التي يفرضها المجتمع.

12-معايير التوافق

12-1- معايير التوافق الاجتماعي:

لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الاخذ بعين الاعتبار المعايير التالية:

- ان يتقبل الفرد الاخرين كما يتقبل ذاته وان يضع نفسية في مكان الاخرين بمعنى ان يكون قاجرا على التفكير والشعور والتصرف بنفسه الطريقة التييعلقها الاخرين.
- نجاح الفرد في اقامة علاقات اجتماعية سوية مع الاخرين يتيح له ان يشارك بحرية في أنشطة الجماعة كما يتطلب من ان يسخر مهارته.

12-2- المعيار القيمي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الاخلاقية وقواعد السلوك السائد في المجتمع، وتعتبر ان الشخص المتوافق هو الذي يوافق سلوكه القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، وتوافق سلوكه وتصرفاته مع مبادئ اخلاقية او قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع، ولذا فانه يمكن الحزم بأن هذا المعيار يركز على الجانب الاجتماعي من التوافق ولا يعبر انتباها لمدى رضا الشخص واتزانه مع ذاته (عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، ص65).

12-3- المعيار الاجتماعي:

ان لكل مجتمع خصائصه الخاصة به، ويتخذ هذا المعيار من مسايرة المعايير الاجتماعية اساسا للحكم على السلوك السوي او خلافه فالشخص السوي هو ذلك الشخص المتوافق اجتماعيا والعكس صحيح (احمد مدثر 2002، ص11).

12-4-المعيار الطبيعي:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفريقة او الاحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الاهداف والشأن وهو الذي يناقضها، وهكذا فان هذا المعيار لا يختلف عن النظرية الاجتماعية والمثالية وذلك ان ما هو طبيعي في المجتمع ما قد يكون عكس ذلك في مجتمع اخر.

والشخص المتوافق طبعا هنا من لديه احساس بالمسؤولية الاجتماعية كما ان اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المعيار من المعايير من عالم الشخصية المتوافقة (عبد الحميد محمد الشاذلي 2001، ص101).

13- عوامل التوافق الاجتماعي

إنّ التكيف عملية ديناميكية مستمرة، ذات حساسية بالغة اتجاه لامؤثرات النابعة من الفرد نفسه، او من المؤثرات الخارجية ومختلف الحاجات التي تتعلق بكونه انسانا، او لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه، حيث دوافع ومطالب الانسان متواصلة حتى تحقيق اهداف وغايات مختلفة من انسان لآخر، لكن تزيد الامور صعوبة وتفقد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة ومطالبهم المتشعبة ومن بين اهم العوامل التي تساعد على التوافق الاجتماعي هي كما يلي:

1-اتباع الحاجات الاولية والحاجات الشخصية ويتوقف ذلك على امرين:

- أ-ان يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة.
- ب-ان يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق اشباع الحاجات المشروعة للاخرين.

2- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له اشباع الحاجات الملحة، وهذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ولذلك فهو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات وتجارب اثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي تشبع بها حاجاته (جلال ومعلوي 1992، ص471).

وامكاناته لصالح الجامعة وهو لن يتراجع وانما سيكون قادرا على ان يحبط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل سيحظى بقبول الجماعة.

وان تكون اهداف الفرد متماشية مع اهداف الجماعة، فاذا كانت اهداف الجماعة تقوم على اساس احترام حقوق الاخرين بمعنى ان اهداف الشخصية يجب ان لا تتعارض مع هذا الهدف الانساني الكبير والا حدث تناقض والتضارب بين اهداف الفرد واهداف الجماعة ومن هنا نشأ الصراع.

-شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين افراد الجماعة والاخرين ويقصد بذلك التعاون والتشاور معهم في حل او مناقشة ما يواجهه من مشكلات اجتماعية وتنظيمية تخص امور الجماعة وتنظيم حياتهم واعمالهم وكذلك ضرورة احترام الفرد لاراء الاخرين والمحافظة على مشاعرهم (حسين ايت احمد حشمن ومصطفى باهي 2007، ص56-58).

مما سبق يتضح ان قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي تكمن في ميله الى مسابرة الجماعة والاحساس بالالفة والمودة.

14-العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي:

رغم ان هدف الفرد في الحياة هو تحقيق التوازن والاتزان، الا ان هناك عقبات تحول دون تحقيق ذلك، نجد تقود الى خاصية في الفرد ذاته تعيق توافقه الاجتماعي، وقد تعود الى البيئة التي يعيش فيها.

14-1-العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:

ان الفرد في مراحل حياته يتعرض الى عوائق مختلفة، سواء كان عائق عضوي كنقص السمع، البصر، او الضعف في الصحة وفضون عضوي او يكون عائق عقلي كانخفاض الذكاء وبالتالي نقص في الاداء والاستعداد، وقد يكون العائق نفسي كالقلق، التعب، عدم الثقة والقدرة على اقامة

علاقات مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن نفسه ولا يستطيع الدفاع عنها كما يظهر في عدم القدرة على إقامة علاقة مع الأسرة.

14-2- العقبات الاجتماعية:

بالإضافة إلى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة والصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة. كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية، وتقبله عادات وتقاليد المجتمع وعدم الامتثال لبعض التقاليد الأسرية الخاصة. ونستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق الاجتماعي للفرد وما عليه سوى تجاوزها أو التأقلم للوصول إلى الشعور بالرضا. بناء على ما سبق نستخلص أن التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوافق مع بيئته التي يعيش فيها وقدرته على بناء علاقات اجتماعية والالتزام بالعادات والتقاليد والقوانين المفروضة في المجتمع.

15- أشكال التوافق الاجتماعي:

يأخذ التوافق الاجتماعي بين الأشكال التالي:

1- لاتوافق في مجال الأسرة

2- التوافق في مجال العمل

3- التوافق الروحي.

4- التوافق في مجال الدراسة

5- التوافق مع الأصدقاء (مصطفى احمد 1985، ص11-12) .

في الأخير نستخلص من خلال هذه النظريات التي طرحها علم النفس أن كل واحد منهم له تفسير وتحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحنى معين، رغم أنها تتفق أن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد، فالتحليل لأنفسي يرى أن التوافق هو الحفاظ،

واتباع الحاجات الضرورية، اما السلوكية يشيرون الى ان التوافق هو بمثابة كفاءة وسيطرة على الذات، ويتحقق من خلال اكتشاف الشروط الضرورية الموجودة في الطبيعة وفي المجتمع الذي من خلاله يتبع حاجاته.

-

خلاصة:

إن التوافق الاجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التكيف والانسجام وبين إشباع حاجته المتعددة وإمكانياته الذاتية والعقلية وظروف الواقع المعاش فهدف إقامة الإنسان علاقات اجتماعية مع الغير هو التوافق مع الوسط الاجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة ولم يتحقق التوافق كانت النتيجة ظهور سلوكيات سلبية مثال الانطواء والعدوان، وتختلف مظاهر التوافق الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية والاجتماعية من فرد إلى آخر.

إن التوافق الاجتماعي موضوع انشغال الكثير من العلماء، حيث اقرروا أ، التوافق لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني الرياضي .

الفصل الثالث: المراجعة

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة (15-18) مرحلة حساسة في حياة الفرد حيث يمس النمو فيها مختلف الجوانب بحيث تتميز هذه المرحلة بالكثير من التذبذب والتقلب الشديد في الانفعالات والتصرفات، فالمراهقة تعني التحول نحو النضج. وتعتبر فترة انتقالية تتميز بتغيرات عديدة، خاصة ما يتعلق بالحاجة الملحة إلى التوافق مع التغيرات الجسمية والانفعالية والاجتماعية التي تحدث خلال هذه الفترة لكونه لا يعتبر في هذه المرحلة طفلاً ولا راشداً وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة من مرحلتَي الطفولة والرشد حيث وصفها "ستانلي هول": أنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق، وعلى الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق، وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكاً لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية وإيجابية، فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور سوف نتطرق لهذه المرحلة العمرية الصعبة حتى يسهل علينا فهم التلميذ والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن مختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق.

1) مفهوم المراهقة:

لغة : تعني كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه (محمد السيد محمد الزعبلوي 1998 ص 14).

جاء على لسان العرب لابن منظور راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق إذا قارب الاحتلام (أبو الفضل جمال الدين 1997 ص 14). والمراهقة باللغة الفرنسية والإنجليزية () مشتقة من الفعل اللاتيني () وتعني الاقتراب والنمو والدنو و النضج و الاكتمال (فؤاد البهي السيد 1975 ص 275).

مفهوم المراهقة اصطلاحاً:

المراهقة تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي باكتمال الرشد و يقال عليها أيضا بانها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة و سمات الرجولة تعني من الناحية الزمنية فترة امتداد تبدأ حوالي السنة الثانية عشر تقريبا حتى العشرينات متأثرة بعوامل النمو البيولوجية و الفسيولوجية و بالمؤثرات الاجتماعية و الحضارية. تمثل المراهقة من الوجهة الاجتماعية فترة انتقال من دور الطفولة المتصفة بالاعتماد على الآخرين الى طور بلوغ مرحلة الالتفات الى الذات باعتبار انها متميزة بما كانت عليه الطفولة المعتمدة على الغير اعتمادا كلياً (عبد العلي الجسماني 1994 ص 190).

2-مراحل المراهقة: تنقسم مرحلة المراهقة الى 3 مراحل أساسية و هي:

1-2-المراهقة المبكرة (12-15) :

وهي مرحلة تواكب مرحلة التعليم المتوسط يحدث فيها انفجار في النمو الجسدي واستيقاظ القدرات العقلية الطائفية كالقدرة اللغوية. ويكون المراهق في هذا السن أكثر حساسية للعيوب الجسمية ويعاني من وطأة القيود الاسرية.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي الى الشعور بعدم التوازن وما يزيد الامر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة

للتغيرات الفسيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية السيطرة عليها (رمضان محمد القذافي 1997 ص 353).

2-2- المراهقة المتوسطة (15-18):

وهي المرحلة التي تتزامن مع المرحلة الثانوية تتميز بالغرابة والارتباك لانه في هذا السن يصدر على المراهق أشكالاً من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من الحساسية الزائدة، حيث تنتهي هذه المرحلة في حدود 18-19 سنة.

في هذه المرحلة تميل الى تقدير جهود المراهق الى حد كبير وخاصة اذا ما احسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم وبين احتياجات غيرهم اما الصعوبات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة من المراهقة بالنضج الجسمي بالاستقلال الذاتي نسبياً. كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة ويحاول بناء صداقات مع الآخرين كما تعتبر هذه الفترة بالنسبة له فترة التكوين مهني لان قدراته الخاصة تظهر بشكل واضح (محمود عبد الرحمان عدسي ص 59).

2-3- المراهقة المتأخرة (18-21) :

وهي توأكب في تزامنهما مرحلة التعليم الجامعي تكتمل فيها مظاهر النمو التي تمكن المراهق من ان يصبح عضواً في جماعات وتمتاز بتبلور اتجاهاته الاجتماعية وميوله المهنية والعلمية. وهي مرحلة اتخاذ القرارات والاستقلالية والانطلاق نحو المستقبل وهي مرحلة النمو الخلقى ومراعاة القواعد السلوكية حيث تزداد فيها المخاوف من عدم تحقيق الاماني (محمود عطا حسين 1993 ص 337).

من أهم مظاهر هذه المرحلة توافق الفرد مع نوع الحياة و أشكالها و أوضاعها السائدة بين الراشدين فهو يتصرف بما يحقق له هدفه الذي يسعى الى تحقيقه (الغزي 1976 ص 90).

3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة :

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة الى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو العام حيث ينشأ منزل جديد ويكون أسرة جديدة و من ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر.

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة :**أ-خصائص القدرات الحركية :**

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوى العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

ب-الخصائص الفيزيولوجية :

تتأثر الاجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الاساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بالمعالم الظاهرة للنمو لهذه الاجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي الى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها وتنو كذلك المعدة و تزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة وتنعكس اثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام و حاجته الى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الاجهزة الاخرى في بعض النواحي وذلك لان الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة. بالإضافة الى توازن عددي مميز الذي يلعب دور كبير في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية الانفعالية للفرد.

اما بالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى مع ارتفاع قليل في ضغط الدم مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة مع

انخفاض نسبة استهلاك الاكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الاولاد (بسطريسي احمد ص 182).

ج-الخصائص الاجتماعية :

بالنسبة للجو السائد في الاسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على اسرته والعلاقات القائمة بين اهله ويكتسب اتجاهاته بتقليده لابييه واهله وذويه بتكرار خبراته العائلية الاولى وتعميمها و بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحي في اطاره. اما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي اكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، واشد خضوعا لتطورات المجتمع و اسرع تأثيرا لهذه التطورات، فهذه لا تترك اثارها القوية على اتجاهات الاجيال المقبلة وعاداتهم وآرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الاجيال من المنزل الى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق الوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج فهي تجمع بين اقرانه و اترابه.

د-الخصائص الفكرية :

تهبط نسبة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية و نواحيها و افاقها العفوية ويتغير بذلك ادراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة للنمو العقلي في ابعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على ان يفهم استجابات الافراد الاخرين فهو مختلف في مستواه وهو قادر على ان يخفي بعض استجاباته لامر في نفسه يسعى لتحقيقه وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه و بين اعلان خيبة نفس (فؤاد بهي السيد 1998 ص 283-285).

و-الخصائص الانفعالية :

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية. مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيرا ويسعده ايضا اشباع حاجاته الى

الحب وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي و يصب تركيزه على الابتعاد عن الملل و الروتين وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (الاسرة-المدرسة-المجتمع) وهذا ناتج عن ادراكه ان معاملة الاخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرا عليه فيفسر مساعدة الاخرين على انها تدخل في شؤونه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الاخيرة ترجع ايضا الى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته، كما تظهر حالات الاكتئاب، الياس، القنوط، الانطواء، الحزن، الالام النفسية نتيجة الاحباط والصراع بين تقاليد المجتمع و الدوافع و كذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستغلاله له.

ايضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي وهذا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلامة في الاسرة والمجتمع والشعور بالعالم، قوة تضغط عليه او مراقبة سلوكه و عدم قدرته على الاستقلال بنفسه (حامد عبد السلام الزهران مرجع سابق 383-384).

5- أنواع المراهقة :

تختلف مرحلة المراهقة من فرد الى اخر ومن بيئة الى اخرى، حيث تختلف باختلاف الانماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها من المجتمع المتحضر كما تختلف عنها في مجتمع المدينة عن مجتمع الريف. وفي المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والمجتمع الحر الذي يتيح فرص العمل والنشاط وفرص اتباع الحاجات والدوافع المختلفة و فيما يلي شرح لمختلف انواع المراهقة.

5-1- المراهقة المتوافقة السليمة :

تتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات و التوافق مع الذات و مع الاخرين والقدرة على تحمل الاحباط و تجاوز القلق وهذه المراهقة هي التي توفرت لها المعاملة الاسرية التي نتصف باحترام رغبات المراهق وتوفير الهدوء و الراحة له (الغزي 1976 ص 112).

5-2-المراهقة الانسحابية المنطوية :

تتميز بالانطواء والاكنتاب والتردد والشعور بالنقص و قلة النشاط و التثبت على مراحل الطفولة والاتجاه الى النزعة الدينية بحثا عن الراحة (زيدان 1986 ص 121). هذه المراهقة ناجمة عن اضطرابات الجو الاسري لسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، ضعف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و نقص اشباع الحاجات.

5-3-المراهقة العدوانية المتمردة :

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وغيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الاسرة والمدرسة والمجتمع و عدم التكيف والتحلي بالصفات الاخلاقية (العيسوي 1995 ص 42-43).

6-حاجات المراهق البارزة في مرحلة المراهقة:

ان النضج الواضح الذي يعرفه المراهق في مختلف نواحي شخصيته يجعله يعمل على اعداد نفسه وتدعيم مركزه والعيش حياة متكاملة تشبه حياة الراشدين من خلال بلوغ حاجاته المتمثلة في:

أ- الحاجة الى الحب والمحبة :

يمر المراهق بمرحلة يشعر فيها بالوحدة والضياع النفسي لذلك يحتاج الى سند نفسي يشده في هذا الضياع والوحدة التي يعيش فيها، فهو يحتاج الى الحب من الاسرة والشعور بالمحبة والدفء، فالمراهق يحتاج الى ان يحب ويحب (زهران 1983 ص 401).

ب- الحاجة الى التقدير والمكانة الاجتماعية :

ان شعور المراهق واحساسه بالتقدير من طرف جماعته، واسرته، ومجتمعه () مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تاثير كبير على شخصيته، فالمراهق يريد ان يكون شخصا هاما في

جماعته، وان يعترف به كشخص ذا قيمة و له مكانة بين الراشدين ، وان يتخلى عن موضوعه كطفل و نرى ان المراهق يقوم بها الراشدين متبعاً طرائقهم واساليبهم (فاخر عقلة ص 318).

ت- الحاجة الى تحقيق الذات وتاكيدها :

ان المراهق كائن اجتماعي وثقافي وهو بذلك يفرض وجوده في الحياة. فكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة الى النمو السليم الذي يساعد في تحقيق ذاته ويوجهها توجيهاً صحيحاً. و من اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا اشباع حاجياتهم المختلفة ، ففقدان هذا الاشباع معناه اكساب المراهقين شخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق الذي يعيش فيه.

ث- الحاجة الى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهق النمو العقلي بحيث تفتح القدرات العقلية من نكاء وانتباه وتخيل وتفكير وغيرها و بهذا تحتاج حاجة المراهق الى التفكير والاستفسار عن الحقائق، فيميل المراهق الى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به التي تستدعي اهتمامه واستفساراته عن بعض القضايا التي تستعصي عليه ويريد اجابات عن اسئلته لذا من واجب الاسرة ان تلبى هذه الحاجة و هذا من اجل ان تنمي تفكيره بطريقة سليمة (فاخر عاقل مرجع سابق ص 120).

ج- الحاجة الى الامن :

وتتضمن الحاجة الى الامن الجسمي والصحة الجسمية والامن الداخلي والحماية عن الحرمان من اشباع الدوافع و الى المساعدة في حل المشكلات الشخصية (زهرا 1985).

ح- الحاجة للنشاط والراحة :

يرى -كمال الدسوقي- ان النشاط يبعث الرضا و الارتياح كما ان له اثار جسمية تنشا عن رياضة اعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا كما لوحظ ان كل اثر اجهزة الجسم يكون جديد و لكن غير مؤلم يؤدي الى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف الى سابق المعارف

(كمال دسوقي مرجع سابق ص 121-138) كما يؤكد ايضا -ابو العلاء عواطف- في هذا المجال يقول "ان المراهقة في حاجة الى تفرغ الطاقة في نشاط يميل اليه ويتفق مع قدراته. ان فترات النشاط الطويلة او الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية و الانفعالية و العقلية. اذن ان الفرد المتعب الجسم او المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا سهل الاثارة و ليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها (عواطف ابو العلاء 1995 ص 56).

خ- الحاجة للعطف والحنان :

يقول -كمال دسوقي- "تتمثل في شعور المراهق بانه محبوب كفرد، وانه مرغوب فيه لذاته وانه موضع حب واعتزاز وهذه الحاجة ناشئة من حياة الاسرة العادية ن فهي التي تخلف الشعور بالحب عند المراهق و تتكون ما لديه ما يسمى بالامان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية .

لابد من اتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الاخرين ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، اذ ان التعاون الموجود بين افراد الفريق و الاهداف المشتركة بينهم قد يشعر بحبهم له والاهتمام به (كمال دسوقي ص 121-138).

د- الحاجة الجنسية :

وعن علماء التحليل النفسي بان حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الاساسية لسوء توافق الشخصية و الاضطرابات العصبية، كما اثبتت دراسته على ان الطفل يكون لديه الحاج جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد ان هذه الحاجة تقوى و تاخذ نأى اخر وهو الاشباع الجنسي (كمال دسوقي ص 134). ان فترة المراهقة هي فترة اشباع الرغبات الجنسية وتكون قوية بحيث يكونون فاعلين نسبيا عند سن 15 سنة (حامد عبد السلام زهران ص 318).

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج اما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية، فان الحاجة الجنسية يمكن ان توجه الى نشاط اخر

يسلكه المراهق و الرياضة قد تكون افضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن أي انحراف جنسي.

ذ- الحاجة الى الغذاء و الصحة :

الحاجة الى الغذاء له تأثير عل جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية و لا سيما في فترة المراهقة حيث ترتبط حياة المراهق و صحته بالغذاء الذي يتناوله ولذا يجب على الاسرة ان تحاول اشباع حاجاته من الطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لانها السبيل الوحيد لضمان الصحة السليمة. ولما كانت مرحلة المراهقة المرحلة النهائية السريعة، فان هذه النمو يحتاج الى كميات كثيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة (موسوعة 1982 ص 38).

ر- الحاجة الى النمو العقلي و الابتكار :

ويتضمن الحاجة الى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكرية وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها، و بهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة الى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة الى اشباع الذات عن طريق العمل والنجاح و التقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق اشباع حاجاته الى التعبير عن النفس والحاجة الى المعلومات والتركيز ونمو القدرات (كمال الدسوقي مرجع سابق ص 134).

7-مشاكل المراهقة :

من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة هي مشكلات المراهقة والسبب يعود الى المجتمع نفسه والمدرسة والاسرة و النوادي فكلها مسؤولة عن حالات القلق والاضطراب والعدوانية في هؤلاء المراهقين في الوقت الحالي ومن هنا سوف نتطرق لمختلف المشاكل والصراعات التي يتعرض لها المراهق.

7-1-المشاكل النفسية :

من المعروف ان هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق ، وانطلاقا من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الاساليب والطرق، فهو لا يخضع للأمور السيئة وتعاملها واحكام المجتمع والقيمة الاخلاقية والخلقية الاجتماعية، بل اصبح يفحص الامور و يزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر ان السيئة تصارع معه، ولا تقدر موقفه يسعى دون قصد لان يؤكد نفسه بتمرده وعناده اذا كانت كل من الاسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته مواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الاساسية، في حين هو يحب ان يحس بذاته وان يعرف الكل بقدراته وقيمه (ميخائيل خليل معوض سنة 1971 ص 72-73).

7-2-المشاكل الانفعالية :

ان العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدثها مترجما اياها في اندفاعه الذي ليست اسبابه نفسية خالصة. بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره انه لا يختلف عن الرجال في صوته الذي اصبح خشنا فيشعره ذلك بالفخر وفي الوقت نفسه بالخجل والحياء من هذا النمو الطارئ.

7-3-المشاكل الجنسية :

من الطبيعي ان يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الاخر و بين الجنسين،فانه يعمل دائما على اعاقا الدوافع الفطرية الموجودة عنده اتجاه الجنس الاخر واحباطها وقد يتعرض لانحرافات وسلوكات لا اخلاقية بالاضافة الى لجوئه الى طرق ملتوية لا يقرها المجتمع (محمد رفعت 1974 ص 220).

7-4-المشاكل الصحية :

من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة ، فقد تكون سمنة بسيطة مؤقتة، لكنها اذا ازدادت وكانت كبيرة يجب الاعتماد على نظام الحماية باستشارة اخصائي، فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية (محمد رفعت 1974 ص 221).

7-5-المشاكل الاجتماعية :

ان مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأسرية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع ، والإحساس بان الفرد مرغوب فيه وسوف تحاول كل من الأسرة والمجتمع والمدرسة كمصادر للسلطة على المراهقين:

أ- الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل الى الحرية والاستقلال والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الاسرة في شؤونه، فهو يعتبر هذا الموقف تصغيرا من شأنه واختبارا لقدراته، كما انه لا يريد ان يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميله الى نقد ومناقشة كل ما يتعرض عليه من اراء و افكار.

ب-المدرسة كمصدر للسلطة :

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي المراهق معظم وقته و تتعرض سلطته لثورة حيث يرى انها اشد من سلطة الاسرة فلا يستطيع بذلك ان يفعل ما يريد خضوعا وامثالاً لقوانينها الداخلية، و لهذا فهو ياخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور او الاستهانة بالمدرسة و قد تصل احيانا لدرجة التمرد و العدوان و الخروج عن السلطة المدرسية (ميخائيل خليل عوض 1971 ص 57).

ج-المجتمع كمصدر للسلطة :

الانسان بصفة عامة، والمراهق بصفة خاصة اما الى الحياة الاجتماعية اما الى حياة العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة تمكنهم من كسب الاصدقاء. والبعض الاخر يميل الى العزلة والابتعاد عن الاخرين لظروف اجتماعية و نفسية ولهذا لكي يحقق الفرد

النجاح والاندماج الاجتماعي لا بد له ان يكون محبوبا من طرف الاخرين (ميخائيل خليل عوض 1971 ص 57).

8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، حيث أنها تحصر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من اجل 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 من اجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من ان يستسلم للكسل و الخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و لا المجتمع. و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف انواع النشاطات الرياضية، فان هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

– اعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار اماكن اللعب مثلا.
– التقليل من الاوامر والنواهي.

– مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفير الوسائل والامكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة الى النصح و الارشاد والتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي (معروف زيق 1986 ص 15).

9- مظاهر المراهقة:

– النمو الواضح المستقر.

– التقدم نحو النضج الجسمي والجنسي والاستقلال الانفعالي.

- التقدم نحو النضج العقلي واكتشاف قدرات الفرد واستعداداته و مواهبه وذلك من خلال المواهب و الخبرات و المواقف.
- التقدم نحو التطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير الاجتماعية والسلوكية والاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤوليات وتكوين العلاقات الاجتماعية.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بعرف المراهق على قدراته و الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات (المنسي 2001 ص 191).

خلاصة:

باعتبار مرحلة المراهقة مرحلة هامة في حياة للإنسان فقد اجتهد في دراستها مختلف العلماء ففيما يتيم تكوين المراهق ليصبح عنصرا فعالا في المجتمع قادر على تحمل اعباء الحياة، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم والمبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل، ويبدأ الفرد في مواجهة مشاكل اجتماعية ونفسية تعرقل نموه، لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الاسرة خاصة في طريقة التعامل، كما يجب علينا ان نعطيه الفرص بالتوافق مع محيطه الاجتماعي والتعبير عن قدراته وامكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين وخاصة في المجال الرياضي لما فيه من فوائد اجتماعية وتربوية وصحية تعود عليه وعلى المجتمع بالفائدة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث

تمهيد

ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وانواعها تحتاج الى منهجية علمية للتوصل الى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة. ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج الى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء، واستغلال أكثر للوقت و الجهد. وانطلاقا من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات بطبيعة تجربة البحث.

1-تحديد متغيرات الدراسة:

ان اشكالية كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر احدهما على الاخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات واولج علينا تحديد هذه المتغيرات وهي كالتالي:

- المتغير المستقل : هو العلاقة بين السبب و النتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج.

- المتغير التابع : هي تلك العوامل او الظواهر التي يريد الباحث قياسها وهي تتأثر بالعامل المستقل.

- المتغير المستقل : النشاط البدني الرياضي.

- المتغير التابع : التوافق الاجتماعي.

2-الدراسة الاستطلاعية :

مما لا شك فيه ان ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الاداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

أ- تعريف الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الاساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة اساسية و مهمة في البحث العلمي اذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه بالتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (مصطفى حسن الباهي 2000 ص 83).

فالدراسة الاستطلاعية اذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تحديد وضبط الشروط الموضوعية المنهجية لجمع البيانات والمعلومات، كتحضير ادوات البحث وابرار الظروف الملائمة لتجريبها و تطبيقها في الدراسة الاساسية.

ب-اهداف الدراسة الاستطلاعية :

- ضبط عينة البحث و خصائصها.

- مدى ملائمة ادوات جمع البيانات لعينة البحث.
- ضبط فرضيات البحث.

3- مجالات الدراسة:

أ-المجال المكاني :

كان من المقرر اجراء الدراسة على مستوى بعض الثانويات الموزعة على مدينة ذراع الميزان.

ثانوية متقن اودني اعومر.

ثانوية حمداني سعيد.

ثانوية علي ملاح.

ب-المجال الزمني :

كان من المقرر إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر الى غاية شهر ماي .

4- المنهج المستخدم في الدراسة :

يرتكز استخدام الباحث للمنهج دون غيره على طبيعة الموضوع على يطرقة، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب اختلاف في المناهج المستعملة. فتحديد منهج الدراسة لا يتم في منتصف البحث او اخره بل في بدايته، و تتحدد معالم المنهج المناسب للدراسة وفق طبيعة الاشكالية، أي الطريقة التي تم بها صياغة اشكالية الموضوع. اذ تعد طبيعة الاشكالية الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها في تحديد منهج أي دراسة، فاذا كان البحث نظريا و تطبيقيا في ان واحد فان اختيار منهج الدراسة يتم وفق الطريقة التي يتم بها صياغة الاشكالية و الفرضيات، ذلك ان بنية الفرضيات تبصرنا ايضا بشكل واضح و مباشر لنوع المنهج المناسب لدراستها وهذا بسبب اتسام الفرضيات و المنهج بالإجرائية اكثر من الاشكالية. في دراستنا الحالية، و تبعا لطبيعة الاشكالية فان المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لها حيث يمكن ان تعرفه بانه طريقة من طرق التفسير و التحليل بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى اغراض محددة

لوضعية اجتماعية (مروان عبد المجيد ابراهيم سنة 2002 ص 5). اذ يقوم بوصف ماهو كائن و يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الوقائع و لا يقتصر على جمع البيانات بل يمضي الى ماهو ابعد من ذلك.

5- تحديد مجتمع و عينة البحث :

أ-مجتمع البحث :

يعتبر تحديد مجتمع البحث اطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث. وقد يكون الاطار مجتمعا كبيرا او صغيرا او فردا او مدارس او جامعات او اندية رياضية. و قد قام الباحث بتحديد مجتمع البحث و المتمثل في تلاميذ الطور الثانوي بذراع الميزان السالفة الذكر.

ب-عينة البحث :

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و اجراء الدراسة عليها و من ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل المجتمع الاصيلي (مروان عبد المجيد ابراهيم ص 5).

وعلى هذا الاساس كان من المقرر ان تكون عينة بحثنا المتمثلة في التلاميذ الذين يزاولون دراستهم بالثانويات السالفة الذكر، الممارسين او الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي للموسم 2020 والذي مستواهم الدراسي يتراوح ما بين السنة الاولى و الثانية ثانوي.

6- ادوات البحث :

إن الأدوات التي يستخدمها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه ويوظفه في الوصول الى كشف الحقيقة التي يبني عليه بحثه، ويؤكد علماء المنهجية على انه بقدر ما يمكن للباحث الاستعانة بمجموعة من الأدوات والمناهج بقدر ما يتم التوصل الى نتائج موضوعية و حقيقية وبما ان طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث نوع المنهج وتبعاً لذلك تفرض

عليه نوع الادوات الواجب استخدامها لجميع الحقائق والمعطيات من الميدان (محمد حسن علاوي 1998 ص 12). ومن اجل تحقيق اهداف البحث استخدمنا الادوات التالية :

أ- الدراسة النظرية :

وهذا من خلال الاطلاع و القراءات النظرية و تحليل محتوى المصادر و المراجع من كتب ومذكرات التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا. كما تتم الاستعانة بالدراسات المشابهة.

ب- مقياس التوافق الاجتماعي للمرحلة الثانوية :

المقياس من اعداد كلارك و تيجر و ارنست و لويس و ثورب و يعرف باختبار كاليفورنيا الشخصية، وقد اعده الدكتور -عطية محمود هنا - ليناسب البيئة العصرية.

يعتبر هذا المقياس اداة اساسية في هذا البحث لكونه يشتمل على البنود التي تقيس التوافق الشخصي و الاجتماعي الذي يسعى الباحث الى معرفته لدى طلاب الثانوية و المتوسطة. يكشف هذا المقياس عدة نواحي من توافق المراهق مع نفسه و مع غيره و مع مشكلاته والظروف التي تواجهه، و كذا عن مدى ارضاء الاسرة والمدرسة والسيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الاساسية، وكذلك البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته و بنواحي الضعف او القوة في النظم المدرسية السائدة (عطية محمود هنا 1987 ص 59).

فأهمية هذا الاختبار تزداد بدراستنا الحالية، خاصة انها تقوم على اساس مقارنة التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

7- طريقة تطبيق الاختبار وتصحيحه :

من الممكن ان يستخدم هذا الاختبار بطريقة فردية او بطريقة جماعية على انه من الضروري على الباحث ان يتأكد من كل فرد قد فهم المطلوب منه و التعليمات الخاصة وبطريقة الاجابة ومن الافضل ان يقسم الى جلستين او اكثر دون ان يتعجل المختبر في اجرائه كما ينبغي ان يلاحظ ان هذا الاختبار ليس اختبار لقدرة الفرد على فهم العبارات الواردة فيه و ليس السرعة

ولكنه استفتاء نواحي سلوك الفرد عندما ينهي الباحث من تطبيق الاختبار يقوم بتصحيحه، ويلاحظ ان كل جزء من الاختبار يحتوي على 15 عبارة و بذلك تكون اقصى درجة يحصل عليها الفرد في أي جزء من الاختبار هي 15 وتجمع درجات القسم الاول (أ) فتحصل على درجة الفرد في القسم الاول وهي درجة في التوافق الاجتماعي ، و بنفس الطريقة نستطيع الحصول على درجة الفرد في القسم الثاني (ب) وهي درجة في التوافق الاجتماعي (عطية محمود هنا سنة 1984).

8- أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس :

يتكون المقياس من مجموعة من العبارات و التي يجاب عليها بنعم او لا و لقد صنفنا لتشعل بعض العبارات الايجابية و السلبية و يقوم هذا القسم على اساس الشعور بالأمن الاجتماعي.

– ويعتمد قياس التوافق الاجتماعي على مجموعة من العبارات الموزعة على الابعاد الفرعية التالية:

- اعتراف المراهق بالمسؤولية الاجتماعية :

وتشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بادراك حقوق الاخرين و موقفه حيالهم، وكذلك يدرك ضرورة اخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة وعبارة اخرى انه ما هو صواب وما هو خطأ من وجهة نظر الجماعة كما انه تقبل احكامها برضى.

- اكتساب المراهق المهارات الاجتماعية :

وتشمل عبارات تقيس مدى قدرة التلميذ على اظهار مودته نحو الاخرين بسهولة، وقدرته على مساعدة الاخرين، ومدى نضج علاقاته الاجتماعية مع معارفه ومع الغرباء، و مدى ميله للتعاون و المساعدة.

- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع :

وتشمل عبارات تقيس مدى خلو التلميذ من الميول المضادة للمجتمع و الاخرين ويشمل ذلك التشاحن من الاخرين، والعراك معهم او عصيان الاوامر او تدمير ممتلكات الغير.

-علاقات المراهق باسرته :

وتشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بالتوافق مع اسرته و مدى شعوره بحب واحترام اسرته له، ومدى شعوره بالامن داخل اسرته وهذه العلاقات لا تتنافى مع ممارسة الوالدين السلطة معتدلة على التلميذ و توجيه سلوكه.

-علاقات المراهق في المدرسة :

وتشمل عبارات تقيس مدى توافق التلميذ مع المدرسة واساتذته وزملائه ومدى شعوره بالنشاط الرياضي يتفق مع مستوى ننضجه وميوله ومدى شعور الفرد باهميته وقيمه في المدرسة التي ينتمي اليها .

- علاقات التلميذ بالبيئة المحلية :

وتشمل عبارات تقيس مدى توافق التلميذ مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ومدى شعوره بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ومدى تعاونه الايجابي مع الاخرين ومدى احترامه للقواعد التي تحدد العلاقة بينه و بينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه.

9- تقدير الدرجات في المقياس :

يتم تقدير الدرجات الخام في مقياس من خلال الاجابة (نعم) او (لا) حيث ان العبارات وزعت لتكون في اتجاهين (ايجابية وسلبية) واعطاء الدرجة (1) او (0) للاجابة يعتمد على اتجاه العبارات، حيث نعطي الاجابة (نعم) في العبارة الايجابية الدرجة(1)، فحيث تحصل الاجابة (لا)

على (0) ويتم تقدير درجات العبارات السلبية عكس ذلك ويحصل الفرد على درجات فرعية في التوافق الاجتماعي.

10- صدق و ثبات المقياس :

يتمتع هذا المقياس بدرجات مقبولة من الصدق و الثبات حيث قام الدكتور () بحساب معاملات الارتباط بين بعدي الاعتماد على النفس و العلاقات في الاسرة. كما قام بحساب ثبات المقياس بطريقة () حيث تبين من النتائج تمتع المقياس على المستوى العام بمعامل ثبات يقدر ب: 0.822 و 0.926 على مستوى التوافق الشخصي ما بين 0.605 و 0.917 على مستوى التوافق الاجتماعي ما بين 0.555 و 0.917 (عطية محمود هنا 09.07).

10-1--ثبات المقياس:

ان التوصل الى نفس النتائج اذا تكرر تطبيق المقياس على نفس العينة و تحت نفس الشروط فان المقياس صدق و ثبات حيث يفرض ان يعطي المقياس نفس النتائج تقريبا اذا استخدم مرة اخرى.

و يشير "مقدم عبد الحفيظ" ان ثبات المقياس يدل على استقرار ظاهرة معينة في مناسبات عدة و يضيف ان ثبات الاختبار و صدقه يعني مدى دقة واستقرار نتائج المقياس.

و يشير "نخلة وهبة 1998" ان ثبات المقياس ما هو الا ثبات معارف الطلبة أي عدم تقدم الطلبة خلال الفترة الزمنية التي فصلت جلستي تمرير المقياس في الصف المذكور (نخلة وهبة 1998 ص 122).

يقاس هذا الثبات احصائيا بحساب -معامل الارتباط بين الدرجات- حصل عليها الافراد للمرة الاولى و بين نتائج الاختبار في المرة الثانية فاذا تباينت الدرجات في الاختبارين وتطابقت قبل ثبات الاختبار كبير.

10-2-صدق الاداة :

صدق الاختبار يشير الى الدرجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع من اجله فالمقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسينين 1995 ص 199).

11-الدراسة الإحصائية :

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية التالية:
المتوسط الحسابي: هو أكثر المقاييس استخداما كما أنه يعتبر أهمها من جهة التطبيق العلمي على السواء وفق المعادلة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\text{المجموع س}}{ن}$$

الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي.

$$s = \sqrt{\frac{\text{مج مربعات (س-م)}}{ن}}$$

-حيث :

s : تباين المجموعة الاولى.

ن : عدد افراد العينة الاولى او الثانية

ع: انحراف معياري

م: متوسط حسابي

خلاصة :

لا يمكن لنتائج أي بحث أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل و تناغم بين جميع أجزائه فنجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مرتبط في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية و عليه جاء هذا الباب الثاني و الذي تناولنا فيه و بالضبط في الفصل الرابع منهجية البحث المتبعة و الإجراءات الميدانية بداية من الدراسة الاستطلاعية مرورا بتحديد المنهج العلمي المتبع و الذي يلائم طبيعة الموضوع و يخدم مشكلة البحث ، كما تطرقنا إلى مجتمع البحث و كيفية اختيار العينة وعلى أداة الدراسة و أخيرا تطرقنا إلى الأدوات الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة.

الفصل الخامس: الدراسات السابقة

1-الدراسات المرتبطة والمشابهة :

❖ الدراسات المرتبطة

1-الدراسة الأولى:

دراسة ماجستير سنة 2009 بن عبد الرحمان سيد علي بعنوان : "مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " .

1-1-أهداف الدراسة:

تتجه الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني.
- إبراز القيمة العملية والعلمية للألعاب الشبه الرياضية.
- معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب.
- معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية.

1-2-المنهج المتبع:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و ذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة.

1-3-عينة البحث:

العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من 40 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالإفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أما العينة الثانية تتكون من 40 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالإفراد الغير الممارسين للألعاب الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية .

1-4- النتائج التي توصل إليها:

-الألعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق على نفسه ومحيطه أي المجتمع وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

-ترى أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولها نتيجة نفسية تلاميذ هذه المرحلة.

-تلعب الألعاب الشبه رياضية الهادفة الفعالة دورا هاما وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق الاجتماعي.

-تلعب الألعاب الشبه رياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات و السمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

2- الدراسة الثانية:

دراسة مخلفي رضا سنة 2008 بعنوان: "أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات الشلف."

وهدفت هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة.

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) الملائمة لبحثه وكانت عينة بحثه على تلاميذ باختبار عينة عشوائية مستخدما في ذلك أداة اختبار.

- وجاءت نتائجه على الشكل التالي:

-إن ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم الجيران كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وذلك بتمكين المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة.

3- الدراسة الثالثة

قام بهذه الدراسة كل من تسوا وآخرون من الولايات المتحدة الأمريكية، بحيث تهدف إلى معرفة التوافق الاجتماعي والعاطفي للأطفال والشباب المتفوقين واستخدام الباحثين لغرض التأكد من فرضيات الدراسة عدة مقابلات على الطلاب وعلى عائلاتهم ومدرسيهم وأصدقائهم مدة سنة كاملة حول تفوق الطلاب المتفوقين و طرق تقلبهم على الضغوط، كما تم مراقبتهم على مستوى المنزل، المدرسة والأنشطة التي يزاولونها داخل المدرسة.

واختاروا عينة قوامها 20 طفلا مراهقا متفوقا يتراوح سنهم بين 9-14 سنة وأظهرت النتائج نوعين من الاختلاف الوظيفي هما (الاعتماد على الإنجاز والاعتماد على عملية التوافق) حيث يعتمد الأطفال المتفوقين على سلوكيات تعكس التوافق الاجتماعي على حساب نجاحاتهم العاطفية الخاصة، أو يظهرون تقسيمات إدراكية توحي بأنهم متفوقين عاطفيا حتى لو كانت سلوكياتهم لا تعكس توافق اجتماعي (1997).

4- الدراسة الرابعة

قدمها دون وآخرون كان الهدف منها هو معرفة التوافق والدعم الاجتماعي في أوساط الشباب المتفوقين، وقارن الباحثون دور الدعم الاجتماعي الملحوظ في تسهيل مسألة التوافق للطلاب المتفوقين في العنوم والرياضيات مع مدرسة ثانوية داخلية، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة العلاقة بين الدعم الاجتماعي ومسألة التوافق بأنها قائمة على نوعية الجنس ومصدر الدعم والنوع المحدد لمسألة التوافق المدرسي، وافترن نجاح التوافق العام مع البيئة المدرسية بمقدار الدعم الملحوظ، بينما ظهرت العلاقة ما بين التوافق النفسي والدعم الملحوظ واضحة بينما أظهرت النتائج أن الفتيات الشابات أنهن باحثات عن مصادر أخرى للدعم عن إدراكهن لانخفاض مستوى الدعم القادم عن مصدر معين و لهذا تنتج مشكلات التوافق عند الفتيات الشابات في عدم قدرتهم على إيجاد مصادر أخرى (1987).

5- الدراسة الخامسة

دراسة أحمد بن قلاويز التواتي بن قناب الحاج (2011).

العنوان: "دور التربية البدنية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي واكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين " مستغانم.

5-1- تساؤلات الدراسة:

- هل يتميز تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية بدرجات عالية في التوافق النفسي والاجتماعي والمهارات الحياتية بالمقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التوافق النفسي و الاجتماعى والمهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية؟

5-2- أهداف الدراسة :

معرفة إذا كان تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بنسبة عالية أو منخفضة في أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعى و المهارات الحياتية بالمقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

5-3-فرضيات الدراسة:

يتميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بدرجات عالية في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي والمهارات الحياتية مع أقرانهم الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس المهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

4-5 المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث و تحقيق أهدافه.

5-5- العينه:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، حيث بلغ حجمها 150 تلميذا منها 90 تلميذا يمارسون التربية البدنية و60 تلميذا لا يمارسون درس التربية البدنية والرياضية.

5-6- أداة الدراسة:

استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية -رشا عبد الرحمان محمود- الخاص بمرحلة الثانوية.

- مقياس المهارات الحياتية: يحتوي على 30 عبارة موزعة على ثلاث محاور أساسية بحيث يحتوي كل محور على 10 عبارات كما أن كل العبارات إيجابية للمحاور الثلاثة.

5-7- أهم النتائج:

-التربية البدنية والرياضية أثرت إيجابيا على التوافق النفسي والاجتماعي والمهارات الحياتية للتلاميذ الممارسين ويتجلى ذلك من خلال الدرجات العالية لأبعاد مقياس التوافق ومقياس المهارات الحياتية.

-التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجات عالية في أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس المهارات الحياتية.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي والمهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

6-الدراسة السادسة

دراسة -بلال حميد- و اخرون سنة 2012 (مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة لسانس) بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16 الى 17 سنة).

والتي تهدف الى الكشف عن العلاقة بين التربية البدنية ودورها في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي معتمدين على عينة الدراسة متكونة من 75 بين تلميذ و تلميذة من عدة ثانويات، وقد وضعوا فرضية عامة قصد التطبيق وهي ان النشاط البدني الرياضي دور في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث خلص الباحثون إلى النتيجة التالية: أن أنشطة التربية البدنية و الرياضية لها أثر كبير في تنمية التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للرياضة عكس التلاميذ الغير ممارسين للرياضة.

7-الدراسة السابعة

دراسة "ديادي نور الدين" بعنوان : تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية على تحقيق التوافق الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا للمرحلة العمرية بين (9-12سنة). أعدت لنيل شهادة الماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة دالي ابراهيم الجزائر للسنة الجامعية 2008/2007.

7-1-إشكالية الدراسة :

هل للتربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا للمرحلة العمرية من 9 إلى 12 سنة.
أما فرضية الدراسة الرئيسية فجاءت على النحو التالي:
للتربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على تحقيق التوافق الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا من 9 إلى 12 سنة. و لقد استخدم الباحث هذه الدراسة المنهج الوصفي باعتباره الانسب لهذا النوع من الدراسات.

7-2- أدوات البحث:

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس التوافق الاجتماعي، من إعداد الدكتور-فاروق محمد صادق- المقسم إلى قسمين: الجزء الأول خاص بمجال الحس الحركي ويضم 29 سؤالاً في عشرة بنود والجزء الثاني الخاص بالمجال الاجتماعي العاطفي ويضم 99 سؤالاً في عشرة بنود.

7-3- نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة في الأخير إلى أن التربية البدنية و الرياضية لها تأثير ايجابي على التكيف الاجتماعي للأطفال المعوقين بصريا من 9-12 سنة، فممارسة التربية البدنية تزيد من قدرات الطفل الحسية الحركية والاجتماعية والعاطفية ويزيد مهارات الطفل المكفوف وينميها.

8- الدراسة الثامنة: دراسة –أحمد عماد الدين يونس-

8-1- عنوان الدراسة:

تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين أعدت لنيل شهادة الماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة بسكرة للسنة الجامعية 2010-2011 و تمثلت إشكالية الدراسة في السؤال التالي:

هل "ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟ من خلال هذه الدراسة تأكدنا أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ نحو الأفضل أي تحققت الفرضية العامة للدراسة.

9-الدراسة التاسعة

تحت عنوان: " التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو و بومرداس" وهي رسالة ماجستير قامت بها الباحثة –بلحاج فروجة- من جامعة مولود معمري بتيزي وزو سنة 2011، حيث كان الهدف من

هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي ودافعية التعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، كما هدفت هذه الرسالة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق فردية بين الجنسين (ذكور، إناث) في التوافق النفسي الاجتماعي ودافعيتهم للتعلم بالإضافة إلى هذا تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مختلف المشاكل والعراقيل التي تعيق نجاح المتمدرسين خاصة المتعلقة بالتوافق، ولبلوغ ذلك استخدمت الباحثة وسيلتي كل من مقياس اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية لمحمود عطية هنا، ومقياس دافعية التعلم وهو ارتباط ولذلك يمكن القول أن المراهق المتوافق نفسياً واجتماعياً ترتفع لديه الدافعية للتعلم ويتحسن أدائه، وبالتالي تحصيله الدراسي، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، وعدم وجود فروق دال احصائياً بين الجنسين هينا يخص التوافق النفسي الاجتماعي، وختام بحثها تقدمت الباحثة بعدد من التوصيات تمثل أبرزها في متطلباتها كل من (الأسرة، وبالأخص الوالدين، المعلمين، الأخصائي النفسي المدرسي). الأخذ بعين الاعتبار مسببات تدني الدافعية للتعلم للقضاء أو التقليل منها لضمان حياة أسرية ومدرسية جيدة للمراهق الذي يعد رجل الغد (بلحاج فروجة 2011).

10-الدراسة العاشرة

تحت عنوان : " علاقة اختلاط في التعليم بالتوافق النفسي و الاجتماعي للمراهق " قام بها الباحث عبد الكريم قريشي سنة 1991 ، كان الهدف منها هو الكشف عن العلاقة بين الاختلاط في التعليم والتوافق النفسي والاجتماعي، وكذا توضيح أهمية المستوى الاقتصادي والاجتماعي في التأثير على درجات التوافق التلاميذ في ظل نظام الاختلاط، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته والتي توصل من خلالها إلى النتائج التالية:

-إن الاختلاط يؤثر إيجاباً على درجة التوافق النفسي و الاجتماعي .

-إن للمستوى الاقتصادي والاجتماعي أثر في توافق التلميذ في ظل نظام التعليم المختلط (عبد الكريم قريشي 1991).

11- الدراسة الحادي عشر:

تحت عنوان : "العوامل المؤثرة عن سوء التوافق عند الطلاب" وهي دراسة قدمها الباحث ميخائيل عبده.

11-1- أهداف الدراسة :

معرفة العوامل التي يمكن أن تؤثر على سوء التوافق عند الطلاب المراهقين، وقد شملت هذه الدراسة على عينة قدرها 90 طالب من الطلاب المراهقين في المدارس الثانوية بالإسكندرية وذلك للتعرف على السلوك الشاذ في المدرسة وسوء التوافق في البيت وحاجات المراهقين وعدوانهم وشعورهم بالإثم، واستخدم الباحث أسلوب دراسة الحالة كمنهج وخلصت الدراسة على النتائج التالية :

-هناك عوامل تتصل بشخصية الفرد مثل درجة النمو والصفات الجسمية والنواحي الصحية والقدرات العقلية وأهمها الذكاء وبعض العوامل المتصلة بالناحية النفسية كالعادات والعواطف.
-هناك عوامل متصلة بالمدرسة كالنظام التعليمي وأساليب التربية وطرق التدريس وعوامل اجتماعية كوسائل التسلية المادية، وجماعة الرفاق والأندية والجماعات والتراث الثقافي.
وهناك عوامل متصلة بالبيئة كالحالة الاقتصادية وشخصية الوالدين وطرق تربيتهما لابنهما والعلاقة الاسرية.

وركزت هذه الدراسة على العوامل المدرسية المؤثرة على سوء التوافق وهذا من أجل الاهتمام بها و محاولة تحسينها حتى لا تعد عائق أمام التوافق النفسي للمراهق (ميخائيل عبده 1971).

12- الدراسة الثاني عشرة :

12-1- *تحت عنوان:

"التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالإدمان لدى عينة من نزلاء المصحات النفسية في السعودية" كان الهدف منها هو الكشف عن التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالإدمان لدى عينة من نزلاء المصحات النفسية في المملكة العربية السعودية وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات الأخرى، أجريت هذه الدراسة على عينة قدرها 180 نزيلا من مختلف أعمارهم في مجمع الأمل

الطبي في مدينة الرياض فكشفت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الإدمان على المخدرات والتوافق النفسي، وفسر ذلك بعدة أسباب منها درجة اهتمام ومتابعة الأسرة للفرد أو الحرمان الذي يعيشه أو يمكن إعادته إلى الوضع الاقتصادي للأسرة أو لعدم الوفاق في الأسرة، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق في شدة الإدمان، أي أن هناك من يصل إلى شدة حالة الاعتماد الحسي على المخدر بعد تناوله لتلك المادة لمرات قليلة بينما لا يصلها شخص آخر رغم تناوله المخدر لفترة أطول وعدد مرات أكثر بحيث لا تظهر عليه لأعراض استجابة بعد تركها، وقد يكون السبب في ذلك أن الأمر يتعلق بتعود الجهاز العصبي وتكيفه للمادة المخدرة وليس بسرعة التخلص منه.

كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي تعز على عدد أنواع المخدرات.

12-2-نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في شدة الإدمان تعود لعدد أنواع المخدرات ، ويمكن تفسير ذلك حسب الدراسة إلى أن جسم المدمن وصل إلى درجة من الإشباع بحيث أصبح لا يفرق بين أنواع مختلفة من المخدرات.

وفي ختام هذه الدراسة أدرجت بعض التوصيات أهمها إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة متغيرات أخرى بالتوافق النفسي الاجتماعي و كذا تفعيل دور وسائل الإعلام المختلفة في توضيح العلاقة بين الإدمان على المخدرات و درجة التوافق لدى الفرد.

(WWW.edu.gov.Sa/paper)

❖ الدراسات المشابهة :

1-الدراسة الأولى: دراسة "إبراهيم عرابي سالم" تخص مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر لسنة 2012.

1-1-عنوان الدراسة: دور التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-2-أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور التربية البدنية و الرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ هذه المرحلة ولتحقيق ذلك وضعت الفرضية العامة التالية:

1-3-الفرضية العامة: يؤثر النشاط البدني الرياضي على بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-4-العينة الدراسية: تتكون عينة الدراسة على 100 فرد بين تلميذ و تلميذة.

1-5-النتائج المتوصل إليها:

-لا يوجد اعتراف بين التلاميذ بالمستويات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل الصف.

-ممارسة النشاط البدني الرياضي يكسب التلاميذ مهارات التوافق الاجتماعي .
-كذلك ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى التخلص من الميول المضادة للمجتمع.

2-الدراسة الثانية : الطالب " غالمي عمر".

مذكرة ماستر من إعداد الطالب غالمي عمر سنة 2012 من جامعة الشلف تحت عنوان: "هل حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في بناء العلاقات الاجتماعية (التوافق والانتماء لدى المراهقين)".

2-1-أهداف الدراسة:

-لفت الانتباه إلى مكانة التربية البدنية بالمدارس.

– معرفة العلاقة بين التربية البدنية بالتوافق والانتماء الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

– معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على المراهقين بعد نهاية النشاط البدني والرياضي.

– معرفة نوع التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية والاجتماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وبعدها كيفية التعامل.

– معرفة كيفية تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ المراهق عتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة كالاندماج في المجتمع ككل.

– إبراز قيمة التربية البدنية والرياضية في خلق حالات الارتياح للمراهقين و معرفة اتجاهاتهم نحو اللعبة المفضلة وما تحتويه من أنشطة وفعاليات رياضية.

– معرفة مدى توفر الجو المناسب من حيث التوافق الدراسي للتلاميذ داخل المدارس الثانوية.

2-2- المنهج المتبع: اعتمد على المنهج الوصفي و ذلك لتلائمه مع طبيعة الموضوع.

2-3- عينة البحث: كانت طريقة اختيار العينة عشوائية و قدر عدد أفراد العينة ب 80 تلميذا وذلك من مختلف ثانويات عين الدفلى المقدره ب 37 ثانوية.

2-4- نتائج الدراسة:

-حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تعزيز الانتماء الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

–حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

3-دراسة -نضيرة أحمدية-

3-1-عنوان الدراسة:

أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي أعدت لنيل شهادة الماجستير.

3-2-اهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مختلف أشكال وأنواع العلاقات الاجتماعية التي تتكون و تنشأ بين التلاميذ من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي، وكذا التعرف على طبيعة العلاقات الاجتماعية فمنها ما هو مباشر وغير مباشر مثل علاقات التعاون و الإخاء والتسامح والتوافق والتنشئة، فهي بذلك تساهم في عملية تكوين و بناء شخصية التلميذ و كذلك التعرف على العلاقات الاجتماعية الخاصة بكل نوع من الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية

3-3-النتائج التي توصل إليها:

- هناك فروق في تقدير الجماعة بين الإناث والذكور وهذا يظهر في اختيار الجنسين للرفقاء.
- عامل المنافسة له دور كبير عند التلاميذ في تحديد اختيارات الجنسين للرفقاء,
- مختلف الوان النشاط البدني والرياضي لها دور في تنمية روح الجماعة بين الأفراد وهذا ما يزيد من حجم المنافسة (خاصة عند أداء المباريات) و التي تكون في إطار منظم.
- استعمال القياسات السوسيوومترية يساعد التلميذ في المشاركة في تسيير الحصة من خلال اختياره للزميل الذي يود أن يشاركه في اللعب، وهذا ما يجعله في وضعية أكثر راحة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- يعد ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التعليمية إحدى الأساليب الرئيسية في تنمية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ و كذلك في تحسين حالاتهم النفسية الاجتماعية وعلاقتهم مع المربين وهذا يعتبر من أغراض وأهداف تدريس النشاط الرياضي داخل الوسط التربوي.

3-4-التساؤلات الجزئية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الاجتماعي والنفسي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الاجتماعي والنفسي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للذكور والإناث؟

3-5-صياغة الفرضية العامة:

إن ممارسة الحصة البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

3-6-الفرضيات الجزئية:

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.
- 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس.
- 3-و قد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط ، من خلال اجراء مقارنة بين التلاميذ الذين لا يمارسونها.

المنهج المتبع: استخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن باعتباره أنسب منهج .

3-7-عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مجموعة من تلاميذ السنتين الثالثة والرابعة بمتوسطتي لبصايرة فاطمة، ومتوسطة أحسوني رمضان ببسكرة .

3-8- أدوات البحث:

استخدم الباحث مقياس اختبار الشخصية الذي يقيس بعدي التوافق الاجتماعي والتوافق النفسي للمراهقين والذي قام – محمود عطية هنا- بترجمته على البيئة العربية,

3-9- نتائج الدراسة:

-وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية اي تحقق الفرضية الأولى. -عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس أي تحقق الفرضية الثانية.

2- المقارنة بين الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة منها العربية والأجنبية سيقوم الباحث وعلاقتها بالدراسة الحالية حيث لوحظ تنوع مجالات الدراسات والأبحاث السابقة وتعددت إجراءاتها وأدواتها واختلاف أهدافها ونتائجها مما يؤكد الأهمية التي يحظى بها موضوع التوافق الاجتماعي في كل الميادين على غرار ميدان و حقل التربية والتعليم.

2-1- من حيث الأهداف :

-هدفت بعض الدراسات السابقة إلى الكشف عن العوامل التي يمكن أن تؤثر على سوء التوافق عند الطلاب المراهقين (كدراسة ميخائيل عبده سنة 1969) حيث توصل إلى عدة عوامل منها ما هو متصل بالمدرسة ومنها ما هو متصل بالبيئة و الجانب الاجتماعي وأخرى متصلة بشخصية الفرد ومنها ما هو متصل بالناحية النفسية.

و هدفت دراسة الباحثة (بلحاج فروجة) إلى أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين و هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي ودافعية التعلم لدى التلاميذ وهدفت أيضا إلى التعرف على مختلف المشاكل والعراقيل التي تعيق نجاح المتمدرسين خاصة المتعلقة بالتوافق.

كما هدفت دراسة (فاطمة محمد الحسيني الشرقاوي) إلقاء الضوء على الاثار النفسية والاجتماعية اللا توافقية المترتبة على الحرمان من دور الأب بالوفاء و ما يعترضه من ضغوط تؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي و هدفت دراسة "إبراهيم عرابي سالم" إلى التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تهدف إلى الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي.

وهناك دراسات أخرى حاولت معرفة مدى مساهمة الانشطة البدنية الرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية مثل دراسة "غالبي عمر" سنة 2012 التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين التربية البدنية بالتوافق والانتماء الاجتماعي وكذلك معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على المراهقين حتى يتوافق مع الافراد كالاندماج في المجتمع ككل، وتوفر الجو المناسب من حيث التوافق الدراسي داخل المدارس.

-ودراسة "عبد الرحمان سيد علي" تهدف إلى مدى مساهمة الالعاب شبه رياضية إلى تحقيق التوافق الاجتماعي وتحسين مستوى البدن وأيضا دراسة "أحمد بن قلاوز التواتي بن قناب الحاج" التي تهدف إلى معرفة إذا كان تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بنسبة عالية أو منخفضة في ابعاد التوافق النفسي والاجتماعي والمهارات الحياتية بالمقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية.

كذلك دراسة "محلفي رضا" التي تهدف إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جوانبه وكذلك الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة الأسرة و لو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة ووضع الاسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة وهناك العديد من الدراسات التي حاولت الكشف عن العلاقة بين التوافق الاجتماعي Sowa.

الهدف منها معرفة التوافق الاجتماعي والعاطفي للمراهقين والشباب المتفوقين وكذا دراسة دون واخرون- كان الهدف منها معرفة التوافق والدعم الاجتماعي في أوساط الشباب المتفوقين وكذلك دراسة " زيادي نور الدين " والتي تهدف إلى معرفة ما إذا كانت التربية البدنية والرياضية لها دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى الاطفال المعوقين بصريا وتهدف أيضا إلى معرفة ما إذا

كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تزيد القدرات الحسية الحركية للأطفال المكفوفين ودراسة -نصيرة أحمد- التي تهدف إلى التعرف على مختلف أشكال و أنواع العلاقات الاجتماعية التي تتكون و تنشأ بين التلاميذ من خلال العلاقات الاجتماعية فمنها ما هو مباشر وغير مباشر مثلا علاقة الاخاء والتعاون والتسامح والتوافق والتنشئة الاجتماعية وكذلك تهدف إلى التعرف على العلاقات الاجتماعية الخاصة بكل نوع من الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية.

أما البحث الحالي فقد هدف إلى معرفة مدى دور الأنشطة البدنية والرياضية التربوية على تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-2- من حيث العينة:

بعد الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة لاحظ الباحث ما يلي:

-تباينت الدراسات من حيث العدد تتراوح ما بين (20-60) فرد.

-اختلفت العينة من دراسة إلى أخرى من حيث الفئة العمرية حيث نجد دراسات اهتمت بفئة الأطفال كدراسة "سوا 1997".

والبعض الآخر اقتصر على فئة المراهقين مثل دراسة الباحث "غالبي عمر سنة 2012- بن عبد الرحمان سيد علي -أبراهيم عرابي سالم سنة 2012- دراسة السيد خير الله سنة 1981 " كما تباينت الدراسات السابقة من حيث المستوى الدراسي حيث نجد كل من المستوى الابتدائي والمتوسط والثانوي.

وبعضها طبق على فئات من مستويات علمية (التفوق العقلي) وجغرافية (مدينة-قرية) واجتماعية (أيتام من الاب) وصحية (نزلاء من مجمع الأمل الطبي) وكذلك (المعاقين بصريا).

أما البحث الحالي فقد اقتصر على تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية تيزي وزو بلدية ذراع الميزان بعدد يقدر ب 120 تلميذ، 60 يمارسون النشاط البدني الرياضي و60 غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي.

2-3 من حيث الأدوات:

تنوعت المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة حيث اعتمدت معظمها على أدوات معدة سابقا. ومن هذه الأدوات مقياس التوافق الاجتماعي بحيث اعتمدنا فقط على إبعاد التوافق الاجتماعي وضعه الدكتور "فاروق محمد صادق" استخدم في دراسة الباحث "دريادي نور الدين" الخاص بالمرحلة الثانوية ودراسة -أحمد عماد الدين يونس -سنة 2010-2011 استخدم الباحث مقياس اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية للدكتور -محمود عطية هنا-طبق في كل من دراسة -بلحاج فروجة سنة 2011- ومقياس دافعية التعلم ليوسف قطامي. واستعمل الباحث عبد الرحمان سيد علي سنة 2009 مقياس اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية وكذلك استخدم الباحث -أحمد بن قلاوز التواتي بن قناب الحاج 2011- مقياس الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان محمود الخاص بالمرحلة الإعدادية.

كما اعتمدت الدراسات السابقة على أدوات تم إعدادها من طرف الباحثين أهمها : استبيان استمارة البيانات الأولية تضمن مجموعة من الأسئلة و إجراء مقابلات و أسلوب المراقبة على عينة الدراسة, في بحثنا هذه فقد اعتمدنا على مقياس اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية و الثانوية ل-محمود عطية هنا.

2-4 من حيث المنهج:

خلال الدراسات استخدمنا المنهج الوصفي لدراسة موضوع التوافق الاجتماعي مستعملة أدوات مختلفة كالمقياس، الاستبيان والمقابلة وهناك من استخدم المنهج الوصفي بطريقة مسحية كدراسة الباحث -أحمد بن قلاوز التواتي بن قناب الحاج سنة 2011، كما استخدم الباحث -أحمد عماد الدين يونس(2010-2011)-المنهج الوصفي المقارن وكذلك دراسة الباحث -غالبي عمر- سنة 2012 استخدم فيه المنهج الوصفي، وفي بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لتلائمه مع طبيعة الموضوع,

2-5- من حيث النتائج:

أظهرت نتائج الدراسات السابقة التي تناولها البحث بأن:

- اثر الألعاب شبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التلميذ التوافق على نفسه ومحيطه أي المجتمع وتحسين اللياقة البدنية.

-الألعاب شبه الرياضية لها دور كبير في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

- وجود علاقة ارتباطية بين حصة التربية البدنية والرياضية والتوافق الاجتماعي.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني والغير ممارسين للنشاطات الرياضية فيما يخص أبعاد مقياس التوافق الاجتماعي.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي المتوقفين والمتأخرين تحصيليا من حيث التوافق النفسي والاجتماعي.

-وجود علاقة ارتباطية قوية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والتوافق الاجتماعي.

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين التوافق النفسي الاجتماعي ومستوى الطموح.

اقترن نجاح التوافق العام مع البيئة المدرسية مع شخصية الوالدين والعلاقة الأسرية.

-الاختلاط يؤثر ايجابا على درجة التوافق النفسي والاجتماعي.

- عدم وجود فروق في شدة الإدمان تعود إلى أنواع المخدرات التي تناولها الفرد وصل إلى درجة الإشباع بحيث لا يفرق بين أنواع مختلفة من المخدرات.

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين

- وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الشخصي الاجتماعي والتحصيل الدراسي.

هناك فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد التوافق الاجتماعي و المهارات الحياتية.

و في بحثنا هذا نريد التوصل إلى هذه النتائج التي قام بها الباحثون و ذلك لتلاؤمها مع طبيعة الموضوع الذي نريد دراسته.

3-أوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :

-استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة الكثير من النقاط نلخصها فيما يلي: تعتبر

الدراسات السابقة جزء من الإطار النظري للدراسة الحالية حيث استفدنا من المرحلة النظرية لها.

– التعرف على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة مما ساعد الباحث على اختيار أداة بحثه وهي مقياس اختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية والثانوية لمحمود عطية هنا. بعد أن تعرف الباحث على الوسائل التي تناسب بحثه.

– أنها تمثل دراسة من الدراسات التي تهتم بأهم العوامل التي تساعد وتساهم في تنمية وتحقيق التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ بصفة عامة، كدراسة الطالب-غالبي عمر- سنة 2012 (النشاط البدني الرياضي ومدى مساهمته في بناء العلاقات الاجتماعية(التوافق والانتماء لدى المراهقين)) ودراسة "دريادي نور الدين" (تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التوافق الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا للمرحلة العمرية بين (9-12) سنة ودراسة -نصيرة أحمد- (أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي) ودراسة -دون واخرون- (معرفة التوافق والدعم الاجتماعي في أوساط الشباب المتفوقين) ودراسة -أحمد عماد الدين يونس- (تأثير ممارسة حصة التربية البدنية على التوافق النفسي الاجتماعي) ودراسة -إبراهيم عرابي سالم- (دور التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية).

وفي دراستنا هذه نحاول معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وتبين لنا مما سبق عرضه أن التوافق الاجتماعي يتأثر بالعديد من العوامل تنعكس على سلوكه وتوافقه وتعامله مع مواقف الحياة التي يمر بها.

خاتمة

خاتمة:

أصبحت المشاكل الاجتماعية ومنها مشكل التوافق الاجتماعي للمراهق يتأثر بعدة عوامل خاصة المتعلقة بمحيطه الدراسي لذلك جاءت هذه الدراسة المتواضعة لتبين لنا أن مشكل التوافق الاجتماعي لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني الرياضي وتلقى التوجيهات والإرشادات وبها تتحقق أحسن العلاقات بين التلاميذ في الوسط الاجتماعي فمن خلال بحثنا تبين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد التلميذ على توافقه الاجتماعي عن طريق تكيفه مع بيئته الاجتماعية والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الأدائية والفعلية وظروف الواقع المعاش.

وعليه فإن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في تشكيل صورة جسدية ملائمة لدى المراهق، مما يساعده على تشكيل مفهوما سليما عن ذاته ومجتمعه وهذه هي غاية الأنشطة البدنية والرياضية، حيث تسعى إلى تكوين فرد متكامل صالح لمجتمعه . فمن خلال بحثنا حاولنا أن نبين قيمة النشاط البدني الرياضي الذي يتميز ببعده التربوي والتي تمثل علاقة تكاملية الملخصة في حصة التربية البدنية والرياضية هي وسيلة فعالة في تكوين الفرد الصالح اجتماعيا وروحيا ويجب الاستعانة بهذا المجال من أجل تدعيم وتطوير النشاطات البدنية والرياضية والذي يساعد التلاميذ حتما في تحقيق توافقه الاجتماعي والارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية قدرات التلاميذ العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح الرياضية والتنافسية مما يساعد على تنشئة جيل صحيح وقوي الشخصية ذو أفكار بناءة ويعمل بالنهوض بالرياضة التي تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات قوية وصدقات متينة في وسط اجتماعي, وقد أشار "مورهاوسن More Housen" كذلك ان النشاط الممتع كالألعاب الرياضية والمباريات يؤدي إلى تخفيف التوتر وتحقيق الاتزان النفسي (شوان 2008، ص 218).

ويرى الطالب الباحث من خلال ما تقدم من دراسات سابقة وبحوث حول الأنشطة البدنية أن النشاط الرياضي لم يهمل النواحي الذاتية في الفرد فقد قسمت ميادين الألعاب الرياضية على ألعاب رياضية فردية تنمي في الفرد الممارس لها الغفدما والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل

المسؤولية، وألعاب جماعية يتدرب من خلالها على التخطيط التعاوني وتطبيق الخطة معاً، فتقوى لديه روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسكه.

وعلى ضوء ما تقدم جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى اثر ممارسة الأنشطة الرياضية على التوافق الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية وكان الهدف منها معرفة دور الأنشطة البدنية والرياضية وتحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهق باعتبار أنهم يعيشون في مرحلة عمرية يطلق عليها علماء النفس بأنها مرحلة عواصف وتوتر، وهي مرحلة حرجة في حياة الفرد، وكان الهدف أيضاً تحديد الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في مستوى التوافق العام بأبعاده الاجتماعية إن ممارسة الأنشطة الرياضية تعلم الفرد قيم اجتماعية كثيرة فهو يعلم احترام الغير والطاعة والامتنال للأوامر والوفاء للجماعة وكل هذه القيم يحتاجها المجتمع الذي سيتعامل معه بعد ذلك **(شرف 2001 ص 23)**. تؤكد أيضاً في هذا الصدد "نوال عطية" أنه كلما كان أفراد المجتمع ذو قدرة على التوافق سواء كان ذلك مع أنفسهم أو مع المجتمع كلما ارتفع شأن هذا المجتمع من قلة المشكلات الاجتماعية المتعددة والتي تحدد حياة المجتمع من كل نواحيه التعليمية و الوظيفية والاقتصادية، السياسية والحضارية بوجه عام **(محمد 2011 ص 11)**.

وعليه يجب أن نولي التلاميذ العناية الكاملة والكافية بشخصيته بمساعدته في الوصول إلى ما يصبو إليه. فالنشاط البدني الرياضي يعتبر الوسيلة المثلى للتحكم في سلوكيات المراهق وذلك توظيفه في استثمار قدراته في المجتمع وعليه يجب أن نعطيه حقه الكامل من الاهتمام حتى يتمكن أبناءها من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارسته وحتى يكون لديهم توازن اجتماعي ولذلك فعلى المختصين أن يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة النشاط البدني الرياضي المتمثلة في بناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة والتي لها دور فعال في بناء مجتمع متقدم ذو شخصية قوية ومتوازنة ومتكاملة لا يمكن لأي انتقاده على سبيل بناء مجتمع متكامل يحقق أغراضه التربوية من كل الجوانب العقلية، البدنية والنفسية والاجتماعية.

والبد من ذكر أن هذا البحث تبقى نتائجه نسبية تقتصر حسب ظروف اجرائه ويبقى كذلك مفتوح وواسع المجال للبحث والتعمق في دراسات أخرى في المستقبل كون هذه الدراسة لم تأخذ المتغيرات أو باقي العوامل الأخرى التي تلعب دورا كبيرا في التأثير على التوافق الاجتماعي و ذلك بإدراج متغيرات أخرى في دراسات لائقة إن شاء الله.

كدراسة مقارنة بين النشاط التربوي في المؤسسات التربوية في النوادي كاقترحات لدراسات مستقبلية ومدى انعكاس ذلك على التوافق الاجتماعي.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع والمصادر

- Connng M Tereisa, Support brem parents ower the life course the aduts child prospreats, social forces september 1992.
- Galland O (2007) sociologie de la junesse, edition Paris, Arnaud Coulin
- LAzarus SR Paternès of adyustement thired edution international stadet edition ME GREVE HILL Kogakuk LTO, 1976.
- Légender. R « editionnaire actuel de l'éducation » 2^{ème} edition. ED : ESKA, Montreal, Quebec, 1993.
- Pintaull .Y. (Handball à 7, des débuts à la haute compétition » Ed : Borne man, Paris, 1980.
- Roymond Thomas : Education physique et sportive 2^{ème} édition, imprimerie presses universitaire, France 2000.
- SMITH.O, introduction to special educations teaching in an age of challenfe, allyn and bacon Boston, 2001.
- Stor Vch et autre, activité physique et sportive adapté et pour personnes handicapé nontales, Belgique SPRL 1993.

-ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان 1988، ص162.

-ابراهيم فشقوش وطلعت منصور، دافعية الانجاز و قياسها، ط2، المجلد الثاني، مكتبة انجلو مصرية القاهرة لسنة 1999م.

-ابو حطب فؤاد وصادق امال، نمو الانسان من مرحلة الجنس الى مرحلة المسنين، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة، سنة 1995.

-احمد علي حسين، دراسة اثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الانشطة الاخرى " رسالة ماجستير منشورة جامعة الزقازيق، مصر 1993م، ص 05.

-احمد محمد حسن 2000، نفس المصدر السابق، ص29.

-احمد محمد حسين صالح واخرون 2000، نفس المصدر السابق، ص28.

-أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، ط2، دار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا 2002م.

-السيد السمدوني الحجل وعلاقته ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة والرشد، مجلة كلية التربية، جامعة طمطا، الجزء 2، العدد 7، 1989م.

-الطواب سيد محمود، النمو الانساني اسس تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، سنة 1994.

-المنجد الابجدي للطلاب، دار المشرق بيروت، لبنان، ط2، 1967م

-النداف عبد السلام، معوقات استخدام بعض اساليب التدريس في التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في محافظة الكرك رسالة دكتوراه عمان الاردن 2000م.

-امين انور الخولي (1996) الرياضة والمجتمع (المجلد العدد 216) الكويت، سلسلة عالم المعرفة.

-امين انور الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص12.

-أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع عالم المعرفة، المجلد الوطني للثقافة والفنون، سلسلة عالم المعرفة الكويت، العدد 216، 1996م.

-أمين انور الخولي، جمال الدين الشافعي، منهج ت ب القاهرة، دار الفكر العربي ط1، مصر 2000م.

- امين انور الخولي، طالب الكفاءة التربوية، بيروت 1996، ص120.
- أمين انور الخولي، طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرفة للطباعة، بيروت 1980، ص133.
- امين انور الخولي، فصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ص12.
- امين نور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون الكويت 1990، ص53.
- أمين نور الخولي، طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرفة للطباعة، بيروت، 1996، ص120.
- بدر سعيد الاغبري، التربية والتعليم في اليمن، مطالع شركة لانور صنعاء، اليمن، سنة 2003م.
- بسطوسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي 1996، ص182-183.
- حامد عبد السلام الزهران، مرجع سابق 383-384.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس التربوي، دار المعارف، ط1، سنة 1995.
- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص318.
- حسين احمد حشمت ومصطفى باهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1-دار العالمية، 2007.
- حسين فيصل الغزي (1976) علم النفس الطفولة والمراهقة، دمشق.
- حسين فيصل الغزي (1976) علم النفس الطفولة والمراهقة، دمشق، مطبعة خالد بن وليد
- حلمي المليجي، عبد المنعم المليجي، النمو النفسي، ط9، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1980م.
- دسوقي كمال، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1974م.
- دمنهوري رشاد صالح، بعض العوامل النفسية ذات صلة بالتوافق الدراسي، دراسة مقارنة المنوفية مجلة البحوث النفسية، عدد 13، جامعة المنوفية.
- رمضان القذافي 1998، علم النفس التربوي، المكتب الجامعي الاسكندرية، 1997.

- رمضان محمد القذافي 1997، مطبعة خالد بن الوليد.
- رمضان محمد القذافي 1998، الصحة النفسية والتوافق المكتب الجامعي الحديث، ص112.
- رمضان محمد القذافي 1998، مجلة عروض الايام الوطنية لعلم النفس وعلم التربية، ص753.
- رمضان محمد القذافي 1998، نفس المصدر السابق، ص109.
- زينب العايش، مدى فاعلية العلاج كأسلوب ارشادي في تخفيض بعض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة، مجلة الارشاد النفسي، القاهرة مركز، الارشاد النفسي، جامعة عين شمس العدد 5، 1996م.
- سعد جلال ومحمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- سعد جلال 1970 في الصحة العقلية والفعالية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الحديثة الاسكندرية، ص397.
- سمير كامل احمد 1999، نفس المصدر السابق، ص24.
- صالح حسن الداھري 1995، ناظم هاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية، ص55.
- صالح حسن الداھري، ناظم هشم العبيدي 1999، نفس المصدر السابق، ص59.
- صبرة محمد علي اشرف، محمد عبد الغني شريت، الصحة الفنية والتوافق النفسي (د-ط) دار المعرفة الجامعية الاسكندرية، 2004.
- عباس محمود عوض 1996، الموجز في الصحة النفسية، ص19-20.
- عباس محمود عوض 1996، الموجز في الصفحة الرسمية
- عبد الحميد محمد الشاذلي 2001، الصفحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2 المكتبة الجامعية الاسكندرية، ص71.
- عبد الحميد محمد الشاذلي 2001، نفس المصدر السابق، ص67.
- عبد الحميد محمد الشاذلي، التوافق النفسي للمسنين (د-ط) المكتبة الجامعية الاسكندرية 2001، ص70.
- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ط1، سنة 1995.

- عبد الرحمان عيسوي، في الصحة النفسية دار النهضة العربية، بيروت 1992م.
- عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، ط5، علم الكتب القاهرة 1985.
- عبد العلي الجسماني سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ص190-ط1-1994.
- عبد المجيد محمد الشاذلي 2001، نفس المصدر السابق، ص20.
- عبد المطلب امين القريطي 1998 في الصحة النفسية الفكر العربي، القاهرة 64.
- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4، دار لانهاضة التربية 1973.
- عرفات عبد العزيز، المعلم والتربية، دراسة تحليلية مقارنة لطبيعة المهنة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1991م.
- عصام عبد الخالف، التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات، ط3، دار الكتب الجامعية، مصر، 1996.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر 1992، ص10.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر 1982.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1992، ص11.
- عطية معود هن، الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة سنة 1984م.
- علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع د، ط، المنشأة الشعبية للنشر والتوزيع، 1980، ص47.
- علي يحي المنصور، الثقافة والرياضة الجزء الاول، ط1، مصر 1971.
- علي يحي المنصور، الثقافة والرياضة، الجزء الاول، ط2، مصر سنة 1091، ص20.
- عنايات محمد احمد فرج، منهج وطرق تدريب التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر 1998م.

- عواطف أبو الفلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار الفكر، دمشق 1995، ص56.
- عوض صابر(2009)، طرق تدريس الالعب الجماعية، ط2، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر.
- عوض عباس محمود الوجيز في الصحة النفسية، ب ط، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1989.
- غسا صادق، سامي الصفار، التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي. فؤاد البهي 1975.
- فؤاد البهي السيد: الاسس النفسية للنمو، القاهرة 1975، ص 95.
- فؤاد بهي السيد، الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر 1990، ص283-285.
- فاخر عقلة علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان-ب.س، ص38.
- فهمي المصطفى، التكيف النفسي، ط1، دار النهضة، مصر، القاهرة، سنة 1998، ص05.
- فهي مصطفى: دراسات سيكولوجية التكيف، ط1، 1987.
- فيصل محمد عبد النزراد 1997، مشكلات المراهقة والشباب، ص20.
- قاسم حسين قاسم المندلأوي، مؤيد البديري، نظريات التربية البدنية، جامعة بغداد، سنة 1979م.
- كمال الدسوقي، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت، 1972.
- كمال دسوقي 1974، علم النفس ودراسة التوافق، ص379
- كمال دسوقي- مرجع سابق، ص121-138.
- كمال دسوقي، مرجع سابق، ص134.
- ليلي عبد العزيز زهران، الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية والرياضة.

-ماسة احمد النبال، مدحت عبد الحميد، علم النفس التربوي، ط1، دار المعرفة الجامعية-الاسكندرية.

-مايسة النبال، مدحت عبد الحميد، علم النفس التربوي، ط1، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 2009.

-مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، دار احياء التراث، ط2، ج2، 1983م.

-محمد الجمالي، انور الخولي، اسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1996، ص20.

-محمد الحماني، انور الخولي، اسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص20.

-محمد الحماني، انور الخولي، اسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1990، ص 20.

-محمد السيد الهابط، التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية، 1990م.

-محمد بقدي- مذكرة ماستر- ممارسة النشاط البدني والرياضي.

-محمد بقدي، مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التحرر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة شلف 2010-2011.

-محمد حسن العلاوي، علم النفس الرياضي، دار المعرفة، مصر، 1987.

-محمد حسن عامري، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعرفة ، القاهرة 2004، ص12.

-محمد حسن علاوي، علم النفس، دار المعارف القاهرة 1004، ص121.

-محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب، القاهرة 1998، ص12.

-محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت 1974م.

-محمد صبحي حسنين (1995)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.

- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992، ص94.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2، الجزائر 1981.
- محمد محمد الحمامي (1998) الرياضة للجميع مركز الكتاب للنشر.
- محمد مصطفى احمد، التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1 سنة 1985، ص 11-12.
- محمود محمد عندور.
- محمود محمد عندور، الفروق الثقافية والجنسية في التوافق الدراسي، مجلة التربية المعاصرة، العدد 24، دار النيل للنشر والتوزيع، القاهرة 1992م.
- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة، ص86.
- مدحت عبد الحميد، عبد اللطيف 1990، نفس المصدر السابق، ص93.
- مديحة عبد الحميد عبد اللطيف عوض عباس محمد للصحة النفسية والتوافق الدراسي دار النهضة العربية بيروت 1990.
- مرسي سيد عبد الحميد واسماعيل محمد عماد الدين، مقياس رشاد النفسي، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة سنة 1981م.
- مرمي سيد، عبد الحميد واسماعيل محمد عماد الدين، مقياس الارشاد النفسي، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة سنة 1981م.
- مروان عبد المجيد (2009)، الاسس العلمية والطرق الاحصائية في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- مروان عبد المجيد ابراهيم، دار البطولات والمنافسات الرياضية، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002م.
- مروان عبد المجيد ابراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ودار النشر للفكر والتوزيع، عمان 2002، ص5.

-مصطفى حسن باهي واخرون، الاحصاء وقياس العقل البشري، ط2 مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.

-مصطفى فهمي 1987، نفس المصدر السابق، ص36.

-معرو فريق، خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986، ص15.

-منير البعلبيكي، قاموس المورد، دار العلم للملايين، بيروت، ط3، 1988.

-موسوعة التغذية وعناصرها الشركة الشرقية للمطبوعات ن ط، 1982، ص38.

-ميخائيل خليل معوض، مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971، ص72-73.

-ناهد محمود السعد ونبيل رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر، 2004م.

-نبيل سفيان، المهتمصر في الشخصية والارشاد النفسي مهوم النظرية، النمو، التوافق، الاضطرابات ط1، عن كلية التربية، 2004م.

-نعيمة رببعة جعفري، الدليل المنهجي للطالب لاعداد البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية الساحة المركزية بن عكنون، الجزائر، 2006، ص63.

-يوسف مراد ، دراسات في التكفل النفسي، دار المعارف، القاهرة 1985.

