

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي

احمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

(تربية و حركة)

مناقشة تخرج

ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بقرار:

التكليف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ الممارسين و تير الممارسين للنشاط
البدني الرياضي وعلاقته بالصفات النفسية

دراسة وصفية أجريه على تلاميذ المرحلة المتوسطة بولاية تيارت - دائرة السوقر -

-الأستاذ المشرف:

- من إعداد الطلبة :

- الدكتور : سعايدية هواري

❖ دحمان عبد الرحمان

❖ هامل نور الدين

-اللجنة المناقشة:

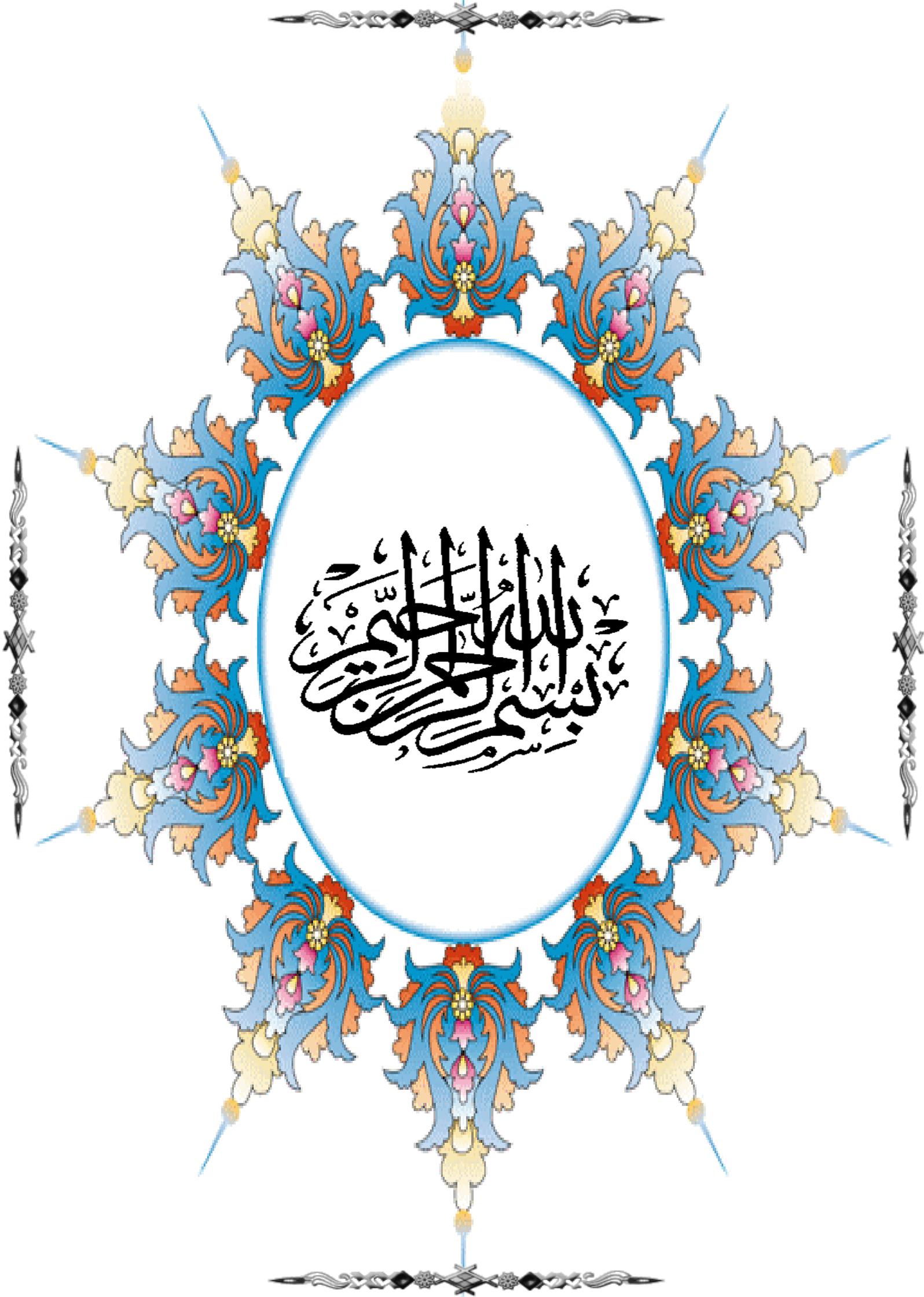
-الرئيس/د. رعاش كمال

-العضو/أ. بعزي رضوان

السنة الجامعية:

2017-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الإهداء

قال الله تعالى: ﴿...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾
"النمل الاية 19"

هانحن اليوم والحمد لله بعدخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع:
الى منارة العلم و الامام المصطفى والامي الذي علم المتعلمين الى سيد الخلق الى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم.
إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ، أكتب هذا الإهداء
إلى " أمي " الطاهرة حفظها الله و أطال عمرها .
إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.
إلى من رباني و منحني الثقة ، إلى قائدي في
درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في عمره
إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

• الى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح والابداع الى
من تكاتفنا يدا بيد و نحن نقطف زهرة تعلمنا الى اصدقائنا
• و زملاءنا من بعيد او من قريب .

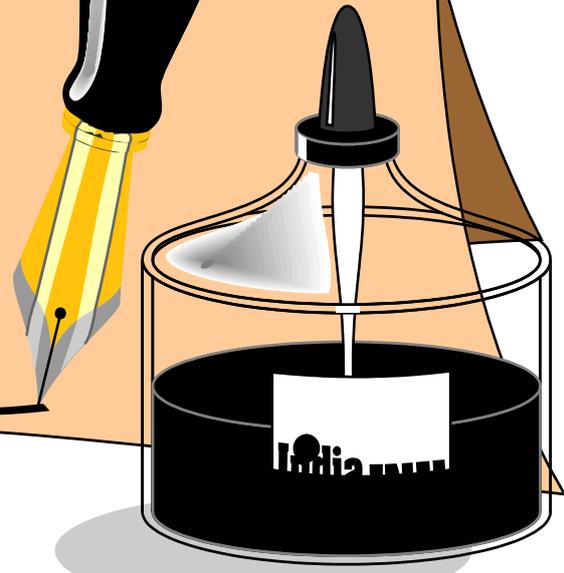
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
علمونا حروفا من ذهب و كلمات من درر و اجلى عبارات العلم
إلى طلبة و أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي.



قال العماد الأصفهاني:

'أي رأيت أنه لا يكتب إنسان كتابا
في يومه إلا قال في غده لو غيرت هذا لكان
حسن ولو زيد هذا لكان يستحسن ولو قدم
هذا لكان هذا أفضل ولو ترك هذا لكان
أجمل وهذا من أعظم وهو دليل على
استيلاء النقص على
ملة البشر.

مقدمة معجم الأدباء.



شكر وتقدير ودرجات

قال تعالى " وإن شكرتم لأزيدنكم "

صدق الله العظيم

شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته
تم إنجاز هذا العمل .

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الدكتور
'سعيدية'

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة .

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة التربية البدنية
والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا:

أساتذة ومسؤولي المتوسطة.





قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

بسملة

كلمة شكر

الإهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال البيانية

مقدمة.....أ، ب

التعريف بالبحث:

الصفحة:	العنوان :
05.....	1-إشكالية الدراسة.....
06.....	2-فرضيات الدراسة.....
07.....	3-أهمية البحث.....
08.....	4-أهداف البحث.....
09.....	05-تحديد المصطلحات والمفاهيم.....
09.....	1.5-الرياضة المدرسية.....
09.....	2.5-التكيف الاجتماعي.....
09.....	6-الدراسات السابقة والمثابفة.....

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول: الأسلوب التدريبي

- 18.....تمهيد
- 19.....1 -تعريف التكيف الاجتماعي
- 19.....2- اتجاهات التكيف الاجتماعي
- 19.....1.2-الاتجاه النفسي
- 19.....2.2- الاتجاه الاجتماعي
- 20.....3.2-الاتجاه التكاملي(النفسي -اجتماعي)
- 20.....3- أنواع التكيف الاجتماعي
- 20.....1.3-التكيف الذاتي
- 21.....2.3- التكيف النفسي
- 21.....3.3- التكيف الاجتماعي
- 22.....4.3- التكيف البيولوجي
- 22.....4- شروط التكيف الاجتماعي
- 22.....1.4- الراحة النفسية
- 22.....2.4- مفهوم الذات
- 22.....3.4- تقبل الذات وتقبل الآخرين
- 23.....4.4- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية
- 23.....5.4- القدرة على النصيحة وخدمة الآخرين
- 23.....6.4- اتخاذ أهداف واقعية

23.....	7.4- اكتساب عادات ومهارات سليمة.....
23.....	8.4- المسايرة.....
24.....	5- أشكال التكيف الاجتماعي.....
24.....	6- عوامل التكيف الاجتماعي.....
25.....	7- أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي.....
26.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

28.....	تمهيد.....
29.....	1-النشاط البدني الرياضي.....
29.....	1.1-تعريف النشاط.....
29.....	2.1-تعريف النشاط البدني الرياضي.....
29.....	3.1-تقسيمات النشاط البدني الرياضي.....
30.....	4.1- خصائص النشاط البدني الرياضي.....
30.....	5.1-أهمية النشاط البدني الرياضي.....
31.....	6.1-أدوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق.....
32.....	7.1- دور أستاذ النشاط البدني الرياضي.....
32.....	8.1- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط البدني الرياضي في البرنامج التعليمي.....
32.....	1.8.1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي.....
33.....	2.8.1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي.....
33.....	3.8.1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الترويحي.....
34.....	9.1- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.....
34.....	1.9.1-أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية.....
34.....	2.9.1- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية.....
35.....	3.9.1- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الخلقية.....

35.....	10.1-الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة في المرحلة المتوسطة.
35.....	1.10.1-درس التربية البدنية والرياضية.
38.....	2.10.1-النشاط الرياضي الداخلي.
39.....	3.10.1- النشاط الرياضي الخارجي.
41.....	خلاصة.

الفصل الثالث: المراقبة

43.....	تمهيد
44.....	1- مفهوم المراقبة
44.....	1.1-تعريف المراقبة.
46.....	2.1- التحديد لفترة المراقبة.
48.....	3.1- خصائص النمو في مرحلة المراقبة.
49.....	1.3.1 - النمو الفيزيولوجي (الأعضاء الداخلية).
49.....	2.3.1-النمو العضوي (الأعضاء الخارجية).
50.....	3.3.1- النمو الحركي.
51.....	4.3.1-النمو الجنسي.
52.....	5.3.1-النمو النفسي.
53.....	6.3.1-النمو الانفعالي.
53.....	7.3.1-النمو الاجتماعي.
54.....	8.3.1-النمو الديني.
55.....	4.1-أزمة المراقبة.
57.....	2-أنواع وحاجات ومشكلات المراقبة.
57.....	2.1-أنواع المراقبة.
59.....	2.2- الحاجات.
63.....	3.2- مشكلات مرحلة المراقبة.

67.....	3- الاتجاهات الأساسية المسفرة لظاهرة المراهقة.....
68.....	1.3-الاتجاه البيولوجي أو العضوي.....
69.....	2.3- الاتجاه النفسي (السيكولوجي).....
69.....	3.3- الاتجاه الاجتماعي.....
70.....	4.3- الاتجاه التكاملي.....
73.....	5.3- أهمية التربية البدنية والرياضية على المراهق.....
73.....	4- علاقة الأستاذ المربي بالمراهق.....
73.....	1.4- علاقة المراهق بالممارسة الرياضية.....
75.....	2.4- الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية (12-15) سنة.....
76.....	خلاصة.....

الرابع الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

78.....	تمهيد.....
79.....	1-منهج البحث.....
79.....	2-مجتمع البحث وعينته.....
79.....	1.2-مجتمع البحث.....
79.....	2.2- عينة البحث.....
79.....	3- المجال البشري الزماني والمكاني للدراسة.....
79.....	1.3- المجال البشري.....
80.....	2.3-المجال المكاني.....

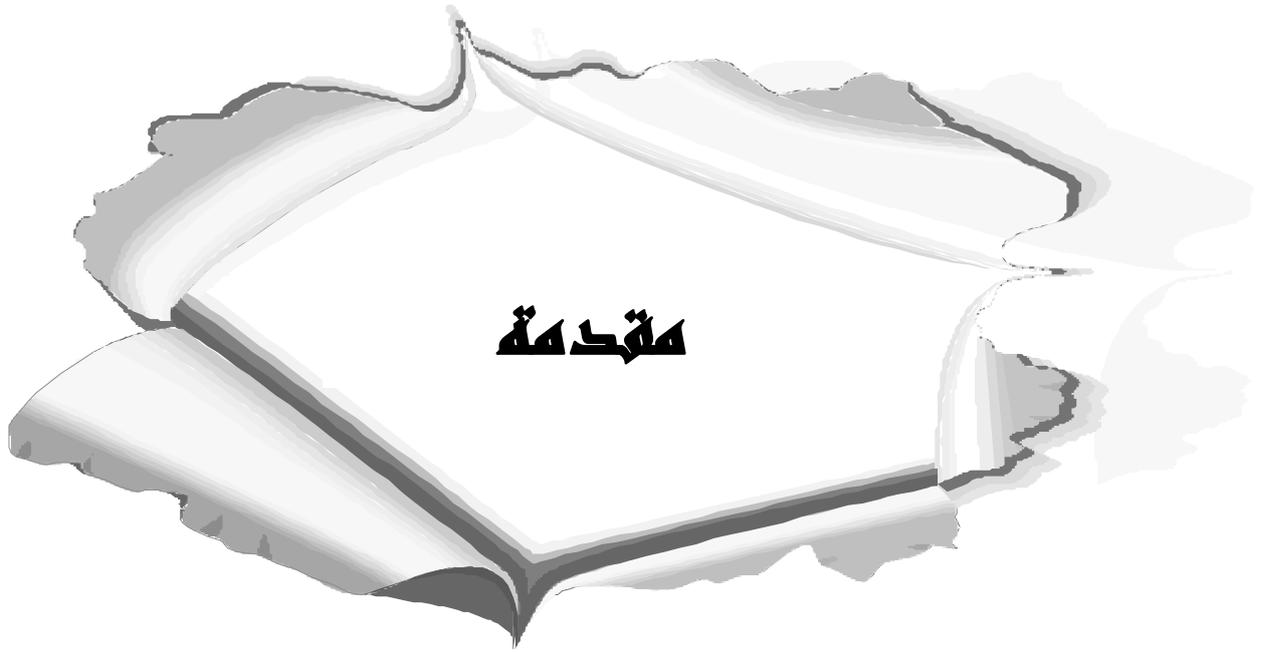
80.....	1.2.3- المجال الزمني.....
81.....	2.2.3-أدوات البحث.....
81.....	4-الدراسة الاستطلاعية.....
81.....	1.4-الغرض من الدراسة.....
81.....	2.4- عينة الدراسة الاستطلاعية.....
81.....	5-حساب المعاملات العلمية للاستبيان.....
81.....	1.5-الصدق الظاهري وصدق المحتوى.....
82.....	2.5-الصدق الذاتي.....
83.....	3.5- الموضوعية.....
83.....	6-أدوات جمع البيانات.....
83.....	1.6- مصادر جمع المادة النظرية.....
83.....	2.6-مصادر جمع البيانات الميدانية.....
84.....	3.6- الاستبيان.....
85.....	7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج.....
88.....	8-صعوبات البحث.....
89.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.....91
- 1.1.2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى.....91
- 2.1.2- عرض النتائج.....92
- 3.1.2- تحليل ومناقشة النتائج.....92
- 4.1.2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....93
- 2.2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....94
- 1.2.2- عرض النتائج.....94
- 2.2.2- تحليل ومناقشة النتائج.....95
- 3.2.2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....96
- 1.3.2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....97
- 2.3.2- عرض النتائج.....97
- 3.3.2- تحليل ومناقشة النتائج.....98
- 4.2- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.....99
- 100- الاستنتاج العام.....
- 101- اقتراحات وتوصيات.....

المصادر والمراجع

الملاحق



ملحق هـ

مقدمة:

إن الوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي و الحصول على أحسن وأفضل النتائج ومن ثم تحقيق الفوز في المحافل الدولية أصبح اليوم من الأهداف التي تسعى إليها الدول و هي مسألة غاية في التعقيد و تحتاج إلى دراسة و تخطيط منظم منذ الوهلة الأولى التي يضع فيها الفرد أقدامه في مسيرة الحياة الأمر الذي تحتم على الجميع في هذا المجال و الاهتمام بالنواحي التي تعد من مسببات التقدم و التطور في المجال الرياضي.

وقد تتوقف شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية على حسن سلوكه الذي يكسبه أثناء حياته و المشاركة العملية في لون من ألوان النشاط البدني حيث يكسب الفرد الكثير من الصفات الاجتماعية عند ممارسته للنشاط البدني و إن للحياة المدرسية تأثيرات كبيرة نذكر منها التكيف الاجتماعي.

و إن تحدثنا عن التكيف في حياتنا اليومية و في مناسبات مختلفة و ميادين متنوعة فنحن نتحدث عن تكيف العضوية مع الشروط الطبيعية التي تحيط بها ، و عن تكيف الفرد مع البيئة الاجتماعية الجديدة التي يأتي إليها أو يعيش فيها كما نتحدث عن تكيف حرارة الماء مع ما تقتضيه التجربة أو تكيف حرارة الغرفة إلى الدرجة التي نراها ملائمة،تكيف العمال مع مناصب عملهم وتكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه وهناك الدوافع التي تجعل من الفرد وتدفع به إلى التكيف الاجتماعي ومن بين هذه الدوافع قد تكون إما داخلية أو خارجية ،ونحن نضع مثالا على التلميذ في المرحلة المتوسطة، أي إن أهمية البحث تكمن في التعرف على التكيف الاجتماعي المدرسي ومستوى التلميذ البدني و النفسي في مرحلة الدراسة المتوسطة حيث أن هذه المرحلة تتميز بكونها بداية تكوين الشخصية و إن تطور الفرد الاجتماعي من مرحلة المراهقة لها أهمية خاصة إذ تعد فترة تغير في الانتماء الذي إلى الجماعة الأمر الذي يساعده

على نضج أفكاره في مجال القيم الاجتماعية حيث أن أهم ما تتميز به التربية الحديثة هو اهتمامها المتزايد لتحقيق التكيف الاجتماعي للتلميذ⁽¹⁾ .

و التكيف الاجتماعي هو عملية تتم عن طريق تحقيق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد و بيئته، فالفرد إما أن يدخل على سلوكه من تعديل مما يساعده على تحقيق التوافق بين سلوكه و بين الظروف البيئة المحيطة به ومطالبها، وإما أن يحاول التأثير في البيئة أو الوسط المحيط به حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته وحاجاته في الاتجاه الذي يريد و تعتبر المؤسسات التربوية ومن بينها المتوسطة كمؤسسة اجتماعية ثانية بعد الأسرة لها نظمها و قوانينها، تقتضي من المراهق تحقيق التكيف، ليس فقط في الوصول إلى تحصيل اكتساب قدر من المعلومات المدرسية، و بالتالي تحقيق النجاح المدرسي بل يتعدى ذلك إلى الاندماج في الوسط المدرسي و الاجتماعي كله، و إقامة علاقة سليمة فيه و طبيعة هذه العلاقات التي يكونها المراهق ذات تأثير كبير في تحديد معالم مستقبله الاجتماعي و المهني، ولها انعكاس في بلورة شخصيته، و التكيف هو جوهر الحياة النفسية و لب العمليات التربوية و هذه الأخيرة ليست إلا إعانة الإنسان على تكيفه مع محيطه، ونجد المراهقة فترة جد حساسة تنصب فيها تغيرات نفسية و اجتماعية و جسمية و جنسية على المراهق، ولهذا السبب يصبح المراهق غير قادر على التحكم في نفسه و في تصرفاته مما يؤدي إلى صعوبة و مشاكل في تكيفه، و القيام بأشياء مضرّة بالمحيط الذي ينتمي إليه و المتمثل في المتوسطة و المجتمع بصفة عامة⁽¹⁾ .

⁽¹⁾ فهمي مصطفى: التوافق الشخصي و الاجتماعي، مكتبة الخانجي، القاهرة، بدون طبعة، 1980. ص17.
⁽²⁾ عبد اللطيف آذار ، مفهوم الذات في التكيف الاجتماعي ، دار كيوان ، دمشق ، ط1، 2002. ص11.

وبغرض الالمام بموضوع الدراسة القائمة تحت عنوان: التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وعلاقته بالصفات النفسية .،من مختلف الجوانب، فقد قسم الباحثون هذه الدراسة على الشكل التالي:

- الفصل التمهيدي: وتم تخصيصه للتعريف بالدراسة من حيث طرح الاشكالية و صياغة الفرضيات و ابراز اسباب اختيار الموضوع،والاهمية العلمية و العملية ، الأهداف ، بالإضافة الى تحديد اهم مصطلحات الدراسة.

-الباب الاول: الذي يضم ثلاثة فصول متناسقة من حيث الموضوع ،وذات اهمية بالبحث، حيث جاءت على الشكل التالي:

أ-الفصل الأول: التكيف الاجتماعي المدرسي

ب-الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

ت-الفصل الثالث: وتطرقنا فيه الى المرحلة العمرية الخاصة لعينة الدراسة و التي تمثلت في تلاميذ الطور المتوسط

الباب الثاني ف جاء على النحو التالي:

أ-الفصل الأول:

حيث عكف من خلاله الباحثون على توضيح صحيفة البحث والإجراءات الميدانية، كالمنهج العلمي المتبع، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، الدراسة الاستطلاعية ، وأدوات جمع البيانات ومجالات الدراسة الميدانية ،المعالجات الإحصائية ...الخ)

ب-الفصل الثاني:

وفيه عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة على مستوى الفرضيات والإطار النظري العام للدراسة.

وفي الأخير انصب الاهتمام على إبراز الاستنتاجات حول النتائج المتحصل عليها من خلال الجانبين النظري و التطبيقي، خاتمة عامة، والاقتراحات ،ثم قائمة المصادر والمراجع



الجانب التمهيدي

01 - الإشكالية:

لقد قدر العلماء أهمية الرياضة ومدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية لما تلعبه من دور

أساسي في تكوين الفرد نفسيا و صحيا و اجتماعيا وكذا ثقافيا

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية عامة والرياضة المدرسية خاصة بأهدافها النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فالرياضة المدرسية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسديا وعقلياً، و محاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة المتوسطة والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه وانطلاقا من ايجابيات الرياضة المدرسية ذات الطابع التنافسي وتأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع حيث أن موضوع التكيف الاجتماعي المدرسي من المواضيع النفسية والتي لها علاقة بتكوين شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية وهذا يتأتى من خلال تفاعل الفرد مع عناصر بيئية، كما أن التكيف الاجتماعي له علاقة مباشرة مع ممارسة التلميذ للنشاط

الرياضي حيث يكتسب الفرد من خلال ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية الكثير من الصفات الاجتماعية ومنه نطرح :

-التساؤل الرئيسي التالي:

+ هل تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في التكيف الاجتماعي المدرسي لدى

التلاميذ ,وهل لهذا التكيف علاقة ببعض المتغيرات النفسية لدى هؤلاء التلاميذ؟

وعليه نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

+ هل تؤثر ممارسة النشاط البدني في التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ؟

+ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكيف الاجتماعي المدرسي و بعض

المتغيرات النفسية لدى التلاميذ؟

+ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في

بعد التكيف الاجتماعي المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية؟

02- الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

+ ممارسة النشاط البدني الرياضي له أثر في التكيف الاجتماعي المدرسي وعلاقته

ببعض الصفات النفسية.

2-2-الفرضيات الجزئية :

تؤثر ممارسة النشاط البدني والرياضي في التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكيف الاجتماعي المدرسي و بعض المتغيرات

النفسية لدى التلاميذ.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد التكيف

الاجتماعي المدرسي.

03- أهمية البحث:

إن الرياضة المدرسية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته

ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه يتناسب واحتياجات المجتمع،لذلك

أصبحت الرياضة المدرسية 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 الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحققه الرياضة

المدرسية من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ

- إن البطولات والممارسات الرياضية التي تقام سواء كانت داخلية أو خارجية تتيح للتلاميذ

فرصة التكيف الاجتماعي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء

بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية .

تكمُن أهمية الدراسة في التأكيد على دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة الرياضة المدرسية ومدى تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الأساسي.

04- أهداف البحث :

إن الهدف الرئيسي من إجراء هذا البحث هو :

1- توضيح وتبيان دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة الرياضة المدرسية وبناء شخصية سليمة ومنتزعة ومتكيفة مع المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية .

4- مدى تأثير ممارسة الرياضة المدرسية على التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

05- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

1.5- الرياضة المدرسية: تعتبر الرياضة المدرسية بالجزائر من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات¹

2.5- التكيف الاجتماعي:

يعرفه أحمد زكي بدوي أن التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائمة والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق.²

06- الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والمشابهة هناك بعض الدراسات التي تناولت موضوع علاقة الرياضة المدرسية بالحالات الاجتماعية

1.6- الدراسة الأولى :

¹ samir b pour un champion du monde en algerie entrien avec med tazi presedente de (ds s) les journalle cotidiens d' algerier l'iberté 08 avrile 1997, p 19

² - أحمد زكي بدوي ، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، مكتبة لبنان بيروت ، السنة 1979، ص380

-مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة " وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ من إعداد الطالب:سعودان مخلوف 2008-2009

6- أهداف البحث :

تسمح لنا هذه الدراسة بمعرفة خصائص طبيعية التفاعل الاجتماعي في هذه الاقسام ، وذلك من خلال دراسة مدى تأثير الممارسة الرياضية على التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ، ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جميع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها .

عينة تجريبية تتكون من 09 أقسام وعينة المشاهدة تتكون من قسم أو قسمين من كل مؤسسة بها قسم " رياضة ودراسة " لدراسة الفروق الموجودة ومحاولة تسهيل المقارنة بين الناتج المحصل عليها بين العينتين، واستعمل الباحث استمارة البيانات الأولية ومقياس المناخ النفسي.

2- النتائج التي توصل إليها :

-تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة

- للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه

- الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي .

6-2 الدراسة الثانية :

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان "مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد الطالب بن عبد الرحمان سيد علي 2008-2009

7- أهداف البحث :

تتجه أهداف هذه الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي :

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني

- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه الرياضية
 - معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ
 - إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب
 - معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية
- كما استخدم الباحث هذه الدراسة " المنهج الوصفي " وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة ،
 أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم
 تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
 ، أما اللعبة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد ، الغير الممارسين
 للألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وقد استعمل الباحث
 استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية .

2- النتائج التي توصل إليها:

- الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي
 المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ
- نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، ولها
 نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة

- تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح

- تلعب الألعاب الشبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي

- للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح .

وفيما يخص جديد بحثنا هذا بالمقارنة مع البحوث المعروضة فإن بحثنا أو دراستنا

تناولت الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية عكس الدراسة الأولى التي قامت بدراسة الممارسة الرياضية في أقسام " الرياضة ودراسة وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند تلاميذ المرحلة الثانوية " .

فاهتمت هذه الدراسة بالرياضة في أقسام وأثرها على التفاعل الاجتماعي أما الدراسة الثانية قامت بدراسة " مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة " .

ويهتم هذا البحث بدراسة الألعاب الشبه الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي وقد بين دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستها ويكمن جديد بحثنا في تطرقنا للدور الفعال الذي تلعبه الرياضة المدرسية في تنمية وإنشاء

فرد صالح واجتماعي ومعافا جسميا وعقليا ومحاولة إدماجهم وتكييفهم مع الجماعة والأسرة والمحيط وتتمثل أهمية بحثنا في :

- التأكيد على أهمية الدراسة و التأكيد على دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة وأنه في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة الرياضة المدرسية ومدى تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

الواجب الأول :
الواجب النظري



الفصل الاول :
التكيف الاجتماعي

تمهيد :

إن الإنسان قد يظن وهما و هو يعيش بمفرده ، إنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول الانتصار على العقاب من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى احتمالاه ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالامتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام و المخاطر ، حتى إذا أحس بأنه في مأمن من كل المخاطر فسرعان ما يجد نفسه

ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية و الحاجات النفسية و الاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و اجتماعية إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الاجتماعي .

و مما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره و آرائه و معتقداته .

و من هنا قد يسلك سلوكا اجتماعيا غير سوي ، و ينتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع .

1. تعريف التكيف الاجتماعي :

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يؤثر إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي¹.

عرفه " لازاروس " في قوله : " أن علم التكيف انبثق من علم الأحياء و كان حجر الزاوية في نظرية داروين 1859 للنشوء و الارتقاء ، وقد استعير و عدل من قبل علماء النفس ، و سموه التوافق و يؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي و الاجتماعي "².

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة ، و بناء على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته³.

كما يعرف " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للالتزامات الاجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد شكله خلقية ، أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و اتجاهاته الجماعة التي كان فيها⁴ ، و محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الاجتماعية و يكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها⁵.

و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الاجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي استعار مفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق

¹ - محمد عاطف نجيب ، " قاموس علم النفس " ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 ، ص 51 .

² - lagaruss.r , patteroes oe ajustement third , editioninier national seradeent , editer megranbiu kabakusta , lrd 1967 , p 03.

³ - مصطفى فهمي ، " الصحة النفسية " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 3 ، 1958 ، ص 329 .

⁴ - يوسف مراد ، دراسات في التكامل النفسي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 3 ، 1958 ، ص 329.

⁵ - أحمد عزة راجح ، " أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلومصرية ، ط 01 ، سنة 1975 ، ص 29.

عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية و استخدم في المجال النفسي و الاجتماعي تحت مصطلح التكيف الاجتماعي أو التوافق ¹.

2. اتجاهات التكيف الاجتماعي :

1-2. الاتجاه النفسي :

إن الاتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الجسمية ، وحسب " شافولورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سوياً ينبغي أن توافقه مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلازم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه ².

و كذلك شافر وشوين " و هما من مؤيدي هذا الاتجاه ، أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة ، إما بإحداث تعديل في البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها ، و بهذا تكون الحياه عبارة عن عملية توافق مستمر بالنسبة للكائن الحي ³.

2-2. الإتجاه الإجتماعي :

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات ، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضرورات التفاعل الإجتماعي و إستجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الإجتماعية التي تسود في المجتمع " ⁴.

¹ - مصطفى فهمي ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1979 ، ص 10.

² - شافولورانس ، " علم النفس المرضي " ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، أشرف على الترجمة " يوسف مراد " ، دار المعارف القاهرة ، 1966 ، ص 36.

³ - saafel.fand shabenj .psychalaayoo adju stmentappaach .throu oh -thestudyof personalityse candittantremal mili accampbchy new york 1985 p58

⁴ - أسعد رزوق . موسوعة علم النفس . بيروت . المؤسسة العربية للنشر والطبع . بيروت 1974 ص 29

كما يدعم هذا الإتجاه " كرو كرو / I.D.CROW.ACROW " حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة¹.

3-2. الإتجاه التكاملي (النفسي - الإجتماعي) :

فالتكيف لا يحدث في هذا الإتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الإجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية دينامية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الإجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته².

كما ترى في هذا الصدد " سمية أحمد فهمي " أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانياته البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الإجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى³.

3. أنواع التكيف الإجتماعي :

3-1. التكيف الذاتي :

و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الإجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الإبتعاد عن الصراع ، إذا دور التكيف الإجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد و لذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ، و من سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي و الجسمي ، و قلة الصبر و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى

¹ - محمد عاطف غيث . قاموس علم الإجتماع . دار المعرفة الجامعية . الإسكندرية 1989 ص 17

² - كمال دسوقي . علم النفس ودراسة التوافق . دار النهضة العربية للطباعة والنشر . بيروت 1974 ص 29

³ - سمية أحمد فهمي . مجالات الصحة النفسية في المدرسة . حولية كلية البنات . جامعة عين الشمس . القاهرة . طبعة عين الشمس العدد 3 . القاهرة 1962

سوء علاقات الفرد الإجتماعية بالآخرين و لعل المدرسة الرواقية من الإتجاهات الفلسفية التي تنادي به التكيف الإجتماعي .

يقول " زينون " بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو فبول الطبيب على أن يعمل كمرض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب .¹

2-3. التكيف النفسي :

يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر بإختلال توازن ه النفسي أما لعدم إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل ، و تمر عليه التكيف النفسي في مراحل منها وجود دوافع تدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه و مرحلة وجود عائق يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف ، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا ، أما إذا لم يستطع في ذلك فإنه يلجأ إلى آليات الدافع مثل أحلام اليقظة أو تعاطي المخدرات أو الكحول .

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية .²

3-3. التكيف الإجتماعي :

يقصد بالتكيف الإجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن ، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلات و قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات إجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. إلخ ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكياته وفقاً لهذه التغيرات ، فإذا إستطاع ذلك أشعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الإجتماعي يتمثل في شعبي الفرد و قدرته على تكوين علاقات إجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الإجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات .³

¹ - سعيد عبد العزيز . جودات عزت عطوي التوجيه المدرسي . دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان ط سنة 2004 ص330¹¹

² - سعيد عبد العزيز . جودات عطوي . نفس المرجع ص331

³ - حسن شحاتة سدافان . أسمى علم الاجتماع . دار النهضة العربية . القاهرة 1956 ص256

3-4. التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار (الأخطبوط) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم إفتراسه و تعبير لون الحرب gelas لكي تتجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها .¹

4. شروط التكيف الإجتماعي :**4-1. الراحة النفسية :**

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التحمي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع .²

4-2. مفهوم الذات :

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساس في التكيف الشخصي و الإجتماعي ، فاذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به و هي نظرة الشخص إلى نفسه بإعتباره مصدر الفعل .

4-3. تقبل الذات و تقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر إهتماما و رغبة للإنطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و

¹ - سعيد عبد العزيز . جودات عطوي مرجع سابق الذكر ص 230

² - مصطفى فهمي " الصحة النفسية " ، دراسات في سيكولوجية التكيف . الناشر مكتبة الخانجي . القاهرة ط2 سنة 1987 . ص 45

يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون على قادرا التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف .¹

4-4. القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

إن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع التحكم في رغباته و يكون قادرا على إرجاء إشباع الحاجات و أن يتنازل عن الذات قريبة عاجلة في سبيل ثوابت ذات أبعد أكثر و أكثر دوما ، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أعماله و يتحمل هذه المسؤولية عن خاطر طيب و هذه إحدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة و منه التكيف .

4-5. القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسيا) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع .²

4-6. اتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه .³

4-7. إكتساب عادات و مهارات سليمة :

و هي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب و إكتساب مهارات مثل الإتصال و التواصل و المهارات الإجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و و تأكديها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم .

¹ - مصطفى فهمي، نفس المرجع، ص48 ص49

² - مصطفى فهمي، مرجع سابق الذكر، ص49 ص50

³ - سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، التوجه المدرسي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، طبعة 01، سنة 2004 ، ص232.

4-8. المسايرة :

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته ، و لقيمته ، و أخلاق العشيرة ، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم " سقراط " ، و " كوبرنيس " ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف .¹

5. أشكال التكيف الإجتماعي :

يأخذ التكيف الإجتماعي بعض الأشكال التالية :

- التكيف في مجال الأسرة .
- التكيف في مجال العمل .
- التكيف الروحي .
- التكيف في مجال الدراسة .
- التكيف مع الأصدقاء .²

6. عوامل التكيف الإجتماعي :

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة ، ذات حساسية بالغة إتجاه المؤثرات النابعة من الفرد نفسه ، أو المؤثرات الخارجية و مختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنسانا ، أو لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف و غايات تختلف من إنسان لآخر ، لكن تزيد الأمور صعوبة و تعقد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة و مطالبهم المتشعبة ، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الإجتماعي و هي كما يلي :

1- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية و يتوقف ذلك على أمرين :

- أ. أن يكون لشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة .
- ب. أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .

¹ - سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، مرجع سابق الذكر ، ص233

² - محمد مصطفى أحمد ، التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، طبعة01، سنة1985، ص11-12

2- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته .¹

7. أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الإجتماعي:

يرى " سيبل Sippel " أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحا على السلوك الإجتماعي لدى المراهق و هذا من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي و كذلك إستدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك إبنهم في المنزل مع الأسرة و مع زملائه المجاورين له و إحتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي و إستنتاج " سيبل Sippel " : ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالغة و دور فعال من حيث مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك و بلوغ أعلى المستويات للتكيف الإجتماعي.²

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الإجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الإجتماعي للمراهق .³

¹ - سعد جلال و محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992 ص 1471

² - vanschagen " roidelinduction physique dans le developpement de la personnalite " 1993 p.v paris page 371

³ - vanschagen , ou vrage precedant et page 371

خلاصة :

إن التكيف الاجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التكيف و الانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقة و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات اجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الاجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكيات السلبية مثل الانطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التكيف الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية و الاجتماعية من فرد لآخر .

إن التكيف الاجتماعي موضوع انشغال الكثير من العلماء ، حيث أقرروا أن التكيف لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات يختلف أحسن التلاميذ في الوسط الاجتماعي .



الفصل الثاني:
النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

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

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

1. النشاط البدني الرياضي:**1.1- تعريف النشاط:** هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن

الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة¹

2.1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

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

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني².

3.1- تقسيمات النشاط البدني الرياضي:

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

¹ احمد زكي بدوي، 1977: 08

² علي يحي منصور، 1971: 209

- **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .
- **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.
- **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فديا وجماعيا ² .

4.1- خصائص النشاط البدني الرياضي:

- من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني الرياضي نجد :
- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد

5.1- أهمية النشاط البدني الرياضي:

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت

²محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي، 1965: 70

التربية البدنية والرياضية هي النتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم¹.

6.1- ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق:

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

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

ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية¹.

أمين أنور الخولي، 2001: 41¹

عصام عبد الخالق، 1972: 11¹

7.1- دور أستاذ النشاط البدني الرياضي:

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

- ا . البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية .
- ب . النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات .
- ج . النشاط الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة .
- د . النشاط الترويحي من خلال الأندية و الفرق والهوايات الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية.²

8.1- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي:

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

1.8.1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي:

1. يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم ، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس ، وعند بدا المنافسات يبدأ دوره كحكم ، وهذا يستدعي ان يكون ملما بقواعد وقوانين الألعاب.

علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فواد عبد الوهاب، 1983: 87²

علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فواد عبد الوهاب، 1983: 87¹

2. يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات و المنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم.
3. المباريات والمسابقات الداخلية تعتبر فرصة سامحة للمدرس لبث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية، ويجب أن يكون مستمرا لا مؤقتا، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

1.8.2- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي:

1. يجب على مدرس النشاط الرياضي أن لا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ يجمعون بين الامتياز الخلفي والرياضي.
2. يستحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنيا وإداريا في بع الألعاب التي لا يجيدها، وإذا لم يجد فعلية بالاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.
3. يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المديرية يجد المدرس من يحل محلهم في الفريق.
4. من أهم واجبات المدرس تشجيع روح الخلق الراضي بين التلاميذ وعدم تركيز الاهتمام ببذل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد.
5. الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب يحفز على العمل اكر ويأتي بنتائج ايجابية.

1.8.3- دور الأستاذ في النشاط الترويحي:

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

علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فواد عبد الوهاب، 1983: 87¹

9.1- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:

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

1.9.1- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية:

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

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

2.9.1- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

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

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا وعونا موجهها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصوا في جماعة منطقة.

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

3.9.1- أهداف التربية البدنية الرياضية من الناحية الخلقية:

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

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام.¹

10.1- الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية:

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

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

1.10.1- درس التربية البدنية والرياضية:**1.1.10.1- تعريفه:**

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدّه بالمثير من المعارف التي تغطي الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض.¹

محمد صبحي حسنين، 1995: 106¹

محمد عوض بسيوي وفصل ياسين الشاطي، 1987: 94¹

2.1.10.1 - محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية والتي يمكن من خلالها تحقيق مختلف أهداف مزاولة النشاط الرياضي، بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها وحسب القوانين و المعمول بها هي ساعتان في الأسبوع، ويلجا معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى إلى النشاطات الجماعية. وهذه الساعة لا يمكن تعودها أن تسير على وتيرة واحدة، لهذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتشارك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل.

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

1. القسم التحضيري.
2. القسم الرئيسي
3. القسم الختامي.

1.2.1.10.1 - القسم التحضيري:

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

1. **التحضير النفسي:** ويقصد به تهيئة المناخ الملائم للتلميذ، كإعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس وتحضير الأجهزة، لان بواد العمل المهيأة يرتاح لها التلميذ نفسيا إضافة إلى تهيئته إداريا عند تبديل الملابس، والوصول إلى الملعب ومنحه المسؤولية على العتاد الرياضي، إضافة إلى تسجيل الغياب له أكثر من وجهة، حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدى حتى يعطي للمعلم فكرة نسبية عن مشاركة التلاميذ، وهذا يساعد المعلم في تقويم الدرس، فهذه المقدمة تعتبر فاتحة الدرس وكلما كانت المقدمة وافية بالعرض وناجحة كلما اثر ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه.¹

¹ حسن عوض، 1970: 61

2. التحضير البدني:

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

1. الإحماء العام: يشتمل على التمارين والألعاب بأنواعها المختلفة والتي تهدف إلى وضع القابليات البدنية للجسم كالقوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة، بصرف النظر عن الوحدة المعطاة للتلميذ.
- ب. الإحماء الخاص: ويشمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي لها علاقة بالوحدة التعليمية "موضوع الدرس"، فيشمل هذا الجزء على تمارين خاصة بمجموعات معينة، أما الألعاب فتهدف إلى تنمية الصفات البدنية التي تتناسب مع موضوع الدرس.²

2.2.1.10.1 - القسم الرئيسي:

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

1. النشاط التعليمي: يشمل على عرض وشرح المهارات الحركية للألعاب المختلفة، وتزيد او تنقص مدة الشرح أو العرض حسب مدى صعوبة الفعالية ومستوى المهارات للتلاميذ، وكذا الظروف البيئية الأخرى.
2. النشاط التطبيقي: ويهدف إلى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي وإدخاله على حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ بتقسيم الأفواج بالأسلوب الذي يراه مناسباً لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت وأقل جهد.

3.2.1.10.1 - القسم الختامي:

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

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

تامر محسن ساسي، 1988، 64²

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قيل أو أثناء المنافسة، ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل ومزيد من التركيز والانتباه أثناء الأداء.
- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية و العقلية والانفعالية.¹

2.10.1- النشاط الرياضي الداخلي:

1.2.10.1- تعريفه:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس. وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين و التلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدرب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس.²

2.2.10.1- أهمية النشاط الداخلي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطا ترويا متكاملا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية. ويعتبر احد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة.¹

3.2.10.1- أهداف النشاط الداخلي:

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني والرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.

أسامة علي راتب، 1990: 161¹

إبراهيم احمد سلامة، 1986: 130²

حسن شلتوت و حسن معوض، 1989: 55¹

- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.
- العرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها .
- تربية القيادة والتبعية السليمة.
- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.
- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين¹.

3.10.1- النشاط الرياضي الخارجي:

1.3.10.1- تعريفه:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم مسيرة منهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية².

2.3.10.1- مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف على الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة في المجال الأصلي.
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية و الإقليمية و الدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.

¹مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 105

²مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 158

- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة كالاشتراك الخارجي.¹

3.3.10.1- أهداف النشاط الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية ، كذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.²

¹ مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 158

² محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1987: 147

خلاصة :

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

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



الفصل الثالث:
الفئة العمرية (المراهقة)

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته بمراحل متعددة، بدءاً بالطفولة، فالمراهقة، فالرشد، فالشيخوخة إلى أن ينتهي به العمر، لقوله تعالى: " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير "¹ ولكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو وخلال هذا النمو فإن استعدادات الفرد تتفاعل مع البيئة الاجتماعية وبفضل هذا التفاعل يصبح الفرد شخصية فاعلة في المجتمع إذا ما وجدت تنشئة سليمة.

وتعد مرحلة المراهقة واحدة من مراحل النمو التي يجتازها الفرد والتي يطلق عليها العلماء مرحلة الميلاد الجديد، لما لها من خصوصيات ومطالب تتفرد بها عن باقي المراحل ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى إحداث تغير عام على المستوى الجسدي والعقلي والجنسي والنفسي والانفعالي الاجتماعي وحتى على المستوى الخلقى والديني، ونظراً لما تتميز به هذه المرحلة فلقد تناولنا في هذا الفصل ثلاث مباحث، وكل مبحث ينقسم إلى ثلاث مطالب، ففي المبحث الأول تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتحديد الفترة لها وإلى خصائص النمو التي تتميز بها وكذلك إلى الأزمة التي يعاني منها، أما في المبحث الثاني فقد تناولنا أنواع وحاجات ومشكلات المراهقة، وفي المبحث الأخير تناولنا الاتجاهات الأساسية المفسرة لظاهرة المراهقة.

¹ - سورة الروم، الآية 54.

1- مفهوم المراهقة

1-1 تعريف المراهقة:

التعريف اللغوي: المراهقة هي لفظ وصفي يرجع إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد، كما جاء في لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام فهو مراهق إذ قارب الاحتلام، والمراهق هو الغلام الذي قد قارب الحلم¹ أما في اللغة اللاتينية: فكلمة مراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescer ويشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي².

مفهوم المراهقة في القرآن الكريم: لقد تكرر وورد كلمة " راهق " مجردا ومزيذا بالهمزة في أوله في القرآن الكريم في نحو ثمانية مواضع، وتكرر ورود مضارع " رهاق " الثلاثي المجرد في نحو سبعة مواضع³. جاء في سورة ونس " للذين أحسنوا الحسنى وزيادة ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة أولئك أصحاب الجنة هم فيها خالدون"⁴ وقد جاء في تفسير هذه الآية أي للذين أحسنوا بالإيمان والعمل الصالح لهم الجنة والنظر إلى وجهه الكريم " ولا يرهق وجوههم قتر " أي لا يغطي وجوههم غبار ولا سواد كما يعترى وجوه أهل النار " ولا ذلة" أي هوان وصغار.⁵

وقوله سبحانه وتعالى "وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادهم رهقا " ⁶ وجاء في تفسير هذه الآية أيضا " أي الجن " كما نرى أن لنا فضلا عن الإنس لأنهم كانوا يعوذون بنا إذ نزلوا واديا أو مكانا موحشا من البراري وغيرهم (...). فلما رأَت الجان أن الإنسان يعوذون بهم من خوفهم منهم زادهم رهقا، أي خوفا وإرهاقا وذعرا كما قال قتادة " فزادهم رهقا " أي، إثما وازدادت الجن عليهم بذلك جرأة⁷.

¹ - أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، المجلد12 دار الطباعة والنشر بيروت سنة 1956 ص 103

² - كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1979، ص100.

³ - محمد السيد الزعبلوي: تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس ، ط3، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت ، 1997، ص16.

⁴ - سورة يونس، الآية 26.

⁵ - محمد علي الصابوني، صفوت التفاسير ، ط5، مكتب الشهاب للطباعة والنشر، الجزائر، 1990، ص571.

⁶ - سورة الجن الآية 6

⁷ - الحافظ عماد الدين ابن كثير، تفسير القرآن الكريم العظيم، ج4 دار المعرفة، لبنان، 1982، ص 424.

وعليه فلفظة المراهقة، هي مصدر الفعل الثلاثي المزيد بالآلاف فلم ترد في القرآن الكريم، ومجمل القول فيما ذكره المفسرون وعلماء اللغة من أن الفعل رهق وما تصرف منه يعني السفه والكذب وغشيان المحارم وركوب المخاطر (...). وكل هذه المعاني تجتمع في المراهق تجتمع في المراهق الذي تسوء تربيته¹ فالمراهقة إذن فترة تستوجب بذل جهد تربوي مضاعف يتماشى مع خصائص هذه الفترة النمائية.

أما اصطلاحاً: فلقد اختلف العلماء حول تحديد مفهوم المراهقة وإبراز خصائصها فيذهب البعض إلى أن الانتقال إلى سن الرشد يعرف باللحظة التي يبدأ فيها الفرد في الاستقلال عن أسرته حيث يقول فاخر عاقل: " بان المراهقة هي الفترة التي يرغب فيها المراهق الاستقلال عن أسرته والى أن يصبح مستقلاً عنها"².

كما نجد معجم المصطلحات في العلوم الاجتماعية بان المراهقة هي " مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي سن الثالثة عشر تقريباً وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي"³.

ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها " وبالمعنى العام لها هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وهي بهذه عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها"⁴.

كما وصفها البعض الآخر بأنها مرحلة ممتدة من الغموض وأنها مرحلة معقدة نسبياً حيث يقول إيركسون " بان المراهقة هي فترة تبدأ بالبلوغ وتمتد بين 12 و 18 سنة واهم ما يميزها هي أزمة هوية وهي تنتهي أما بتكوين شخصية سوية أو شخصية مضطربة، وان تلك الأزمة تبدأ بعدة تساؤلات عن هويته وقيمه وعاداته وتقاليده"⁵.

ويعرفها البعض على أنها " الاقتراب من الحلم والنضج " وفي الواقع أن الكل يجمع على أن المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الفرد وتبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية فترة النضج والرشد وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، أن لم تكن أهمها على الإطلاق

¹ - محمد السيد الزعبلوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس مصدر سبق ذكره ص 19.

² فاخر العقل: علم النفس التربوي، ط2، دار العلم للملايين، بيروت 1985، ص 123.

³ احمد زكي بدوي: معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتب لبنان، بيروت، 1993 ص 9.

⁴ - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 277..

⁵ - مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1994 ص 53.

1-2- التحديد لفترة المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة : متى تبدأ ؟ كم تدوم ؟ ومتى تنتهي ؟.

وفي الواقع ان تحديد مرحلة المراهقة لا يعدو ان يكون أمرا تقريبا وذلك لأنه من الصعب تحديد بداية هذه المرحلة ونهايتها تحديدا زمنيا دقيقا وذلك للعوامل الآتية :

أ/ ان تقسيم الفرد إلى مراحل متعددة يعد في الواقع تقسيما اصطلاحيا فقط، ومن اجل دراسة المرحلة والتعمق فيها أكثر، فالمرحل التي يمر بها الفرد لا تخضع لتقسيم محدد وخال من التدخل، لان حياة الفرد تعتبر وحدة متصلة ومتكاملة لا يمكن فصل مرحلة عن سابقتها أو التي تليها.

ب/ كما ان الفروق الفردية تلعب دورا هاما في تحديد بداية أي مرحلة من مراحل النمو ونهايتها ولعل هذه الفروق ترجع في عمومها إلى عوامل وراثية وأخرى مكتسبة من البيئة وقد تكون أحيانا مرضية، وبهذا نجد ان بداية مرحلة المراهقة ونهايتها يختلفان من فرد إلى آخر.

ج/ كما ان طول فترة المراهقة أو قصرها يختلف باختلاف الثقافات والمناخات والظروف والاجتماعية والاقتصادية والحضارية لأي مجتمع فالمراهقة تمتد في مداها الزمني أو تتقلص تبعا للمعايير الاجتماعية والمقاييس الحضارية التي يحيا في إجرائها المراهق.1

قد اختلف علماء النفس في تحديد بداية ونهاية المراهقة ويرون ان هذه الفترة يمكن ان تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها بين العاشرة والحادية والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء بين الثالثة عشر والتاسعة عشر (13-19) سنة وهناك تقسيمات أخرى

التقسيم الأول:

هناك من قسم مرحلة المراهقة إلى تقسيم أو مرحلة واحدة أمثال " أريكسون " الذي يرى ان البلوغ هو بداية فترة المراهقة التي تمتد من الثاني عشر إلى الثامنة عشر (12-18) سنة¹. وهناك من يذهب إلى القول بان مدة المراهقة هي الواقعة بين البلوغ والنضج وأنها تقع بالتقريب بين سن تسع سنوات وتسع عشر سنة (9-19) سنة.

¹ - نفس المصدر، ص 36.

التقسيم الثاني:

يذهب أصحاب هذا التقسيم إلى اعتبار مرحلة المراهقة مرحلة تضم بين جوانبها ثلاثة مراحل أخرى. حيث قسم ويلرد ولسن (w.wellson) مراحل الفرد إلى تسع مراحل من بينها مرحلة المراهقة. أ/ مرحلة ظاهرة البلوغ: ومتوسطها للبنات 12 سنة وللأولاد 14 سنة، مع تفاوت بين الأفراد حسب النمو الجسمي يتراوح ما بين 12 و2 شهرا.

ب/ مرحلة المراهقة الأولى: من 13 إلى 14 إلى 15 إلى 16 سنة.

ج/ مرحلة المراهقة الثانية: من 15 إلى 16 إلى 20 سنة¹.

وهناك من قسمها أيضا إلى ثلاثة مراحل:

أ/ مرحلة ما قبل المراهقة: وتسمى أيضا ما قبل البلوغ ويطلق على هذه المرحلة مرحلة التحفز والمقاومة وهذه المرحلة تقع بين سن (10 و 18) سنة.

ب/ مرحلة المراهقة المبكرة: بين سن (13-16) سنة وهي تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ.

ج/ مرحلة المراهقة المتأخرة: تقع بين سن (17-21) سنة وقد قسمها أكرم رضا إلى ثلاثة مراحل أيضا.

أ/ مرحلة المراهقة المبكرة: من (12-15) سنة التعلم الإعدادي.

ب/ مرحلة المراهقة المتوسطة: من (15-18) سنة التعلم الثانوي.

ج/ مرحلة المراهقة المتأخرة: من (18-21) سنة التعلم الجامعي

التقسيم الثالث:

وقد قسم الدكتور احمد فؤاد الشرييني فترة المراهقة في نظره إلى أربعة مراحل وهي:

¹ - كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، مصر دن ، 1979.

أ/ مرحلة المراهقة: وهي التي تمتد من سن 12 إلى 15 سنة وتمتاز بسرعة النمو البدني وظهور الأعراض الجنسية الثانوية وما يصطحبها من تغيرات في إفراز الهرمونات الجنسية وباقي الهرمونات الأخرى.

ب/ مرحلة اليافوع: وهي المرحلة التي تشمل الفترة من 18 إلى 21 سنة من العمر والتي يستمر فيها النمو البدني.

ج/ مرحلة الشباب المبكر: وهي المرحلة التي تشمل الفترة من 18 إلى 21 سنة من العمر، والتي يأخذ فيها النمو البدني اتجاهاً وظيفياً وتنتج فيها التغيرات العاطفية نحو الاستقرار ويمد فيها النمو العقلي مداده.

د/ مرحلة الشباب البالغ: وهي المرحلة التي تمتد من 21 إلى 25 سنة من العمر والتي يحقق فيها الفرد قمة النضج والتأقلم مع الحياة¹، وتنتج الدراسات النفسية اليوم إلى اعتبار المراهقة فترة تطول أو تنقص حسب الحضارة والقيم والثقافة التي ينتمي إليها.

وهناك العديد من التقسيمات التي لا تعد ولا تحصى، وبذلك فإن الكثير من الدراسات التي أجريت على المراهقين تدل على أن تقسيم فترة المراهقة إلى مراحل لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ومن خلال هذه التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء.

1-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

ويقصد بالنمو التغير الذي يحدث للكائن الحي في نظام معين وفي مدة زمنية معينة وبما أن النمو يمر بمراحل متعددة فكل مرحلة تؤثر في لاحقها كما تؤثر في سابقتها²، ويعتبر النمو الجسمي من أهم مظاهر نمو المراهق وتبدو مظاهر هذا النمو مع بداية النمو الوظيفي للغدد ويشتمل هذا النمو الجسمي على مظهرين أساسيين وهما النمو الفيزيولوجي (الأعضاء الداخلية) والنمو العضوي (الأعضاء الخارجية)، ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة نمائية سريعة لذا فهي تشمل جميع جوانب المراهق الداخلية

¹ - عمر محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية برعاية الشباب، الجامعة المفتوحة، ليبيا، 1987 ص 35.

² - توما جورج خوري: علم النفس التربوي، ط2، المؤسسة الجامعية للدراسات بروت، 1989 ص 55.

والخارجية وتسير بسرعة منتظمة ليتم التناسق بين جميع هذه المكونات، ويعتبر النمو الجسمي احد مظاهر النمو الفيزيولوجي.

1-3-1 النمو الفيزيولوجي (الأعضاء الداخلية):

ويقصد بالنمو الفيزيولوجي " نمو وظائف أعضاء الجسم الداخلية المختلفة مثل نمو الجهاز العصبي وضربات القلب وضغط الدم والتنفس والهضم والإخراج والنوم والتغذية والغدد الصماء التي تؤثر إفرازاتها في النمو، وعليه فان النمو الفيزيولوجي هو مجموعة من العمليات الحيوية التي لا تخضع للمشاهدة البصرية والتي تحدث داخل جسم المراهق وتنعكس بذلك على المظهر الخارجي حيث تبدأ الغدد الصماء في إفراز بعض الهرمونات التي تساعد الفرد على الانتقال من فترة الفتوة والصبي إلى مرحلة البلوغ، ويصبح بذلك مستعداً للإنباج أي بروز الخصائص الثانوية الأولية للجنس، وتتلخص أهم هذه التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على المراهق فيما يلي:

نمو الغدة القلب ونمو الغدد الجنسية ونمو الغدد النخامية كذلك نمو الغدد الصماء والغدد الدرقية.

1-3-2 النمو العضوي (الأعضاء الخارجية):

ويقصد بالنمو العضوي " النمو الهيكلي، نمو الطول ونمو الوزن إضافة إلى التغيرات في أنسجة وأعضاء الجسم، صفات الجسم الخاصة حسب الجسم ولون البشرة والشعر.....الخ¹. ولذا فالمراهق مع بداية هذه المرحلة تنصب اهتماماته حول التغيرات التي تطرأ على الجسم بشكل عام، حيث يؤثر في النمو الجسمي عاملان " احدهما داخلي وهو الوراثة والأخر خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصل العاملين احدهما عن الآخر¹

ولما كان النمو الجسمي للمراهق سريع فان هذه المرحلة تعتبر مرحلة طفرة من درجة سرعة النمو، ليفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد وتبدأ فترة النمو فيها بين سن 10-19 سنة عند الإناث ومن 12-15 سنة عند الذكور ويستمر النمو حتى سن 18 سنة عند الإناث وسن العشرين عند الذكور.

¹ - الشيخ كمال محمد عويطة: علم النفس النمو، ط1 دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1996 ص 121.

ولعله من الأمور الهامة في النمو الجسمي الانسجام بين الطول والوزن بحيث يصبح جسم المراهق مقبولا إلى حد بعيد (...). وبسير النمو في هذه المرحلة وفق معايير وقوانين التي سار عليها خلال فترة الطفولة السابقة من حيث النمو الطولي والعرفي والتتابع والاستمرار ونحو ذلك، ولكن الزيادة والسرعة التي يتصف بها النمو الجسمي في فترة من 12-18 سنة تقريبا تجعل لهذه المراحل طابع خاص مميذا يجعلها جديرة بالدراسة المستقلة (...). وكل مراهق يمر بهذه المرحلة كغيرها من المراحل يعتبر وحدة مستقلة له سرعته الخاصة وتكوينه الخاص ومزاجه وبيئته النفسية والاجتماعية الخاصة¹.

ولعل من أهم التغيرات التي تلاحظ عن المراهق نجد النمو الطولي وزيادة الوزن.

1-3-3 النمو الحركي:

جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي المنبثق عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية عام

1980، بما يفيد المعنى السابق للنمو الحركي، حيث قدم تعريفا مفاده ان النمو الحركي عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات²، ونظرا للتغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية فان هذا سيؤدي حتما إلى وجود تناسق في النمو الحركي للمراهق، وهذا ما نلخصه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءا بالطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة، فلقد أوضحت الدراسات (...). ان القوة الجسمية يكتسبها الإنسان فيما بين سن الحادية عشر والثامنة عشر من العمر كما تزداد قابلية وسرعة التنسيق الحركي عند المراهقين بنفس الوقت حيث يصل المراهق ذروة قدرته الجسمية إلى جانب وصوله ذروة الفعالية الحركية، لذا فان التنسيق والانسجام والتوافق الحركي بالنسبة للمراهق خاصة لأولئك الذين تستهولهم الفعاليات الرياضية، وقد أوضحت إحدى الدراسات بان قدرة الذكور الحركية تستمر بالتحسن خلال فترة المراهقة³ وانه وبالمقارنة مع الإناث فانه لم يتم تسجيل أي اختلاف بينهم حتى سن الثالثة عشر حيث يبدأ الذكور بالتفوق السريع على الإناث.

¹ - محمد الزعبلوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، مرجع سبق ذكره، ص42.

² - أسامة كامل راتب: مدخل للنمو المتكامل الطفل المراهق، دار الفكر العربي، للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1999 ص 38.

³ - محمد زعبلوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس مرجع سبق ذكره، ص50.

1-3-4 النمو الجنسي:

يلعب الدافع الجنسي دوراً هاماً في حياتنا الاجتماعية والنفسية ويبدأ هذا الدور مع فترة المراهقة، حيث يشعر هذا المراهق بقوة الدافع والرغبة في الاتصال الجنسي وينشأ هذا الشعور نتيجة نشاط يحدث في الغدد الجنسية وظهور هذا الدافع لا يعني بالضرورة ان الفرد قد اكتمل نضجه بما فيه الكفاية وأصبح قادراً على تأسيس بيت وإنجاب أطفال.

فالجنس إذن طاقة حيوية في كيان الإنسان خلقه الله ليعمل ورتب له وهي من المشاعر والأفكار في داخل النفس ما يوائم ويواكب الطاقة الجسدية ليسيرا معاً متوازين متساندين متلاقين كما يحدث في كل المسائل الحيوية الأخرى ثم رتب له من التنظيمات والتوجيهات والتشريعات ما يحقق أهدافه في اسلم وأنظف وضع¹.

ولقد نادي الكثير من العلماء وعلى رأسهم فرويد وأتباعه من علماء النفس التحليلي بان حرمان هذه الحاجة الأساسية يعتبر من العلل الرئيسية لسوء توافق الشخصية إلا ان هذه النظرية تم الاعتراض عليها من قبل الكثير من العلماء، إلا ان الأمر المهم هنا كيف تساعد هذا المراهق على إشباع هذه الحاجة العضوية في وقت تؤخر فيه إمكانية القدرة على الزواج وكذلك إتيانه بطريق غير شرعية. ان الدين وهو يدعو إلى تلبية الدافع الجنسي بالطريقة المشروعة لا لتلبية لذاته وإنما لغاية أسمى وهي إقامة أسرة وإنجاب أطفال وتنشئتهم تنشئة صالحة وهذه الغاية لا تتم تلقائياً بل بنظام معين وهو نظام الأبوة والأمومة.

إن من واجب الأسرة ان تهتم بالمراهق وهذه القضية مسلمة لاختلاف فيها بين علماء الشريعة والتربية والنفس والاجتماع، فالجميع يقدر حاجة المراهق إلى الملاحظة والمتابعة والتوحيد بالأسلوب المناسب لسنة ومستواه النهائي وخاصة من الناحية الجنسية، فقد يقع المراهق سواء كان ذكراً أو أنثى فريسة لصحبة منحرفة فيظلمونهم أو قد يلجأ المراهق إلى مصادر خفية متنوعة يلتمس منها المعرفة وقد تكون هذه المراجع أو المصادر غير صادقة قد تؤدي به إلى انحرافات جنسية وتشير بعض البحوث إلى ان أكثر المراهقين ممارسة للعادة السرية هم الأطفال للمضطهدون أو المهملون أو المنبوذون مما لا يحضون برعاية الأسرة².

¹ - محمد قطب: منهج التربية الإسلامية، ط15، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2001، ص 574.

² - خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق ص 288.

ويكتسب أغلب المراهقين الأفكار الجنسية المنحرفة من مراهقين فقدوا التربية والتوحيد داخل الأسرة، فيزيدون غيرهم بالأفكار والممارسات المنحرفة التي تقع دون وعي من المراهق أو إدراك وهو في الوقت نفسه لا يجد توجيهها مناسباً من الوالد أو المدرس أو المرشد ليعرفه بأسلوب علمي راق عن طبيعة الوظائف الفطرية للأعضاء التناسلية ليقوده لمعالجة صحية لفاعلية الدوافع الجنسية في هذه المرحلة حتى لا يتورط في الانحرافات الجنسية السلوكية التي تؤثر على نفسيته وعلى سلوكه الاجتماعي¹، ولذا يجب عن الأسرة ان تكون في استعداد وبقظة دائمين في مراقبة وتوجيه هذا المراهق، فكل المسؤولية تقع على عاتق الأسرة في حالة وقوع أي انحراف جنسي.

1-3-5 النمو النفسي:

إن الملاحظ والمتتبع للسلوك في هذه الفترة يثير انتباهه الاتجاه نحو الذات الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات، لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته، لان المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، ويهدف من خلال هذا المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته صوراً كثيرة حيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وملبسه وعلاقاته مع الآخرين، كما انه يعتقد المقارنات بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق، إذا شعر ان ذاته الجسمية ليس كما يتصورها ولذا فمن الطبيعي ان يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية لدرجة تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم كما قد يؤثر الأصدقاء أحياناً عن سمات واتجاهات أخرى (....) ويبدو من ارتباط المراهق برفاقه وكان مشاكل المراهقين ترجع برمتها إلى محاولة الآباء السيطرة وتوجيههم والحد من نشاطاتهم².

ومن مظاهر نمو الذات لدى المراهق، تقادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم إنشاء إسرارهم والتذمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته، وكثرة انتقاده لأساليب المعاملة الأسرية المنقصة من قيمته كشخص بالغ وفعال.

¹ - الشيخ خالد عبد الرحمان عك، تربية الأبناء البنات في ضوء الكتاب والسنة، دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع بيروت 1999 ص374.

² - رمضان محمد ألقاذي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000 ص360.

1-3-6 النمو الانفعالي:

ويعتبر من احد الخصائص التي يلاحظ نموها عند المراهق، يمكن القول بان معظم المراهقين تظهر عليهم أعراض النمو الانفعالي على غرار الراشدين الذين يمكن لهم كتم انفعالاتهم¹ حيث انه لا يمكن تطور انفعال إنسان مستقل عن تفكيره أو علاقاته الاجتماعية أو حتى نموه الجسمي، إذ ان الانفعالات التي تعيشها جميعا تكون في العادة ضمن موقف معين تعيشه في الغالب هو موقف اجتماعي كالنجاح والفشل والكرهية والإحباط والصراع كلها تترتب عليها ردة فعل معين، فإذا أردنا الحديث عن الانفعالات عند الطفل فهي قصيرة المدة والتنوع وشفافية، بحيث لا يستطيع ان يكتم ما يعانیه من فرح أو حزن أو إحباط، وهذا على خلاف الكبار الذين قد يكون بإمكانهم القيام بذلك في مواقف متعددة².

كما ذكر الدكتور رمضان محمد ان عدم الاستقرار النفسي والانفعالي يكون عرفة للقلق والتوتر، كما ان المراهق يبدي الغضب المباشر من الأوامر المقيدة لسلوكاته اليومية على الدخول والخروج من البيت وكذلك في حال تلبية حاجاته³.

كما ان أهم خاصية نفسية تظهر في مرحلة المراهقة في تغيير اتجاهات المراهق التي ألفها عند والديه وذلك محاولة منه لبناء اتجاهات خاصة له فيلاحظ عليه نقد الوضع المحيط به والرغبة لحاجة في تغييره⁴ ولعل أهم مظاهر للنمو الانفعالي البارزة في هذه المرحلة نجد الخوف الغضب، العدوان، الغيرة....الخ.

1-3-7 النمو الاجتماعي:

إن النمو الاجتماعي هو ذلك التغيير الذي يطرأ على عادات الفرد وقيمه واتجاهاته الاجتماعية وعلاقاته وتصرفاته مع الآخرين في هذه المرحلة، فهو يتصل بسلوك الفرد الاجتماعي يطرق تعامله مع الآخرين، وأساليب تصرفه في المواقف الاجتماعية وبمركزه ودوره أو أدواره في المجتمع⁵.

¹ - انتصار يونس، السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية، للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2000، ص 123.

² - عبد الكريم قريشي: مشكلات التوافق لدى المراهق الجزائري في المدرسة الثانوية، رسالة دكتوراه دولة في علم النفس التربوي، غير منشورة، معهد علوم النفس جامعة قسنطينة 1999-2000 ص 32.

³ - رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة مصدر سبق ذكره، ص 349

⁴ - مصباح عامر: التنشئة الاجتماعية والسلوك الانحرافي لتلميذ المدرسة الثانوية، ط1، دار الأمة، الجزائر 2003 ص 40-42

⁵ - عمر محمد تومي الشيبان عمر محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية برعاية الشباب، الجامعة المفتوحة، ليبيا، 1987 ص 111

إن هذه التغيرات أو التبديلات التي تحدث للفرد على الصعيد الاجتماعي لا تتم بمعزل عن تغيرات تحدث على المستوى الجسمي والعقلي والانفعالي، فكلها تتصل ببعضها تمام الاتصال وتؤثر في بعضها إضافة إلى تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية التي يحي في كنفها، ولعل ما يميز النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة انه أكثر تمايزا واتساعا وشمولا عند مرحلة الطفولة لنمو الفرد إذ تزداد وتتسع آفاق علاقاته الاجتماعية مع الآخرين ويصبح بحاجة أكثر إلى خيارات الآخرين المحيطين به، فحسب مصطفى زيدان " ان علاقات المراهق الاجتماعية تتسع لتشمل الجيران، الأقارب، الأقران، والمجتمع ككل بعد ان كانت تقتصر على الأسرة والمدرسة"¹.

ولعل من ابرز خصائص النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة هي تأكيد الذات والولاء لجماعة الرفاق والميل للجنس الآخر والرغبة في مساعدة الآخرين والميل إلى الزعامة....الخ.

1-3-8 النمو الديني:

تعتبر العقيدة هي الأساس الفكري والتصوري عن الوجود وهي ما يقوم عليه بناء لمجتمع فليس هناك مجتمع على وجه الأرض بدون عقيدة وثيقة الصلة ببنائه الاستماعي، وهي ما يسميها علماء الغرب بالإيديولوجية فيديولوجية الفرد ما هي إلا أساس لسلوكه الخلقى وسعيه ومناهجة في الحياة من حيث أنها تحدد له الهدف من الوجود² ونفس الأمر ينطلق على المجتمع الذي يؤمن أفراده بعقيدة مشتركة ولعلها بدايات رسوخ هذه العقيدة في قلب المجتمعات تبدأ من الطفولة، فيتعلم الصبي من خلال التنشئة الأسرية بعض الأمور العقائدية البسيطة لان قدراته العقلية لا تقوى على إدراك المجرى من الأشياء كالخير والشر والصالح والتقوى، لكنه يدرك الأمور الحسية فقط التي تقع في مستوى نظره، ومع بداية المراهقة تظهر لديه ما يسمى باليقظة أو الإحساس الديني الفياض حيث يبدأ بمراجعة كل ما تعلمه من الطفولة من قيم ومبادئ³ فيبدأ المراهق في مناقشة القيم الدينية متحررا من مفهوماته الخيالية الساذجة مدركا القيم الاجتماعية للدين ومدركا أيضا لفكرة الثواب والعقاب (...). ونجد ان المراهق يلجأ إلى الدين كملأذ أو خلاص من الواقع ولاسيما المضايقات النفسية كالشعور بالذنب والخوف من الفشل³.

¹ - زيدان محمد مصطفى، النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشروق جدة 1980 ص 171

² فاروق الدسوقي: مقومات المجتمع المسلم، ط2، مكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت 1986 ص 164.

³ - عبد الرحمن عيسوي، النمو الروحي والخلقي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت 1996 ص 140

ويتأثر الاتجاه الديني في المراهقة بما تلقاه في المراحل السابقة من تعاليم دينه، ولعل من أبرز مظاهر اليقظة الدينية في مرحلة المراهقة كما يعبر عنها علماء النفس نجد الشك الديني فالشك من مظاهر اليقظة الدينية ويأتي في أعقاب النضج العقلي ونلاحظ ان العنصر العقلي يسيطر على الشعور الديني في أواخر مراهقته¹.

ومن مظاهر اليقظة الإلحاد " ويقصد به الإنكار التام لوجود الله وإحلال إيمان آخر محل الإيمان به أو اتخاذ موقف إنكاري على الإطلاق لكن بالتحليل البسيط ينكشف لنا أن الإلحاد تعبير عن رغبته في التحرر والاستقلال وعدوان على مجمع بمهاجمة مقدساته وإنكار الله².

إن هذه الكتابات وغيرها والتي تدور معظمها حول اليقظة أو الشك الديني في مرحلة المراهقة، تجعلنا نتساءل كيف للمراهق تربي وترعرع في أسرة تعلمه المبادئ والقيم والشعائر الدينية الصحيحة وليقع له بعد ذلك شك في تلك المبادئ العقائدية التي ترسخت منذ الصبا في قلبه، وعليه يمكن القول بأن مرحلة المراهقة هي مرحلة نشاط وحيوية ومحاولة لفهم الأمور الدينية.

1-4- أزمة المراهقة:

يمر الفرد بعدة مراحل تتكامل في بناء الشخصية، حيث تأتي مرحلة الطفولة وفيها تكون قوى العقل والجسد بسيطة تتناسب ومرحلة الطفولة ثم تليها مرحلة المراهقة وفيها يتم النضج الجسدي، هذه الفترة التي اختلف فيها العلماء في تحديدها فمنهم من يميز بين البلوغ والمراهقة ومنهم من يجعلها فترة واحدة ومهما تكن درجة الاختلاف فان هناك إجماعا بينهم على أن المراهق يخترق طاقة نفسية وجسدية وقدرات عقلية تبحث عن متففس لها، غير أن هناك مصطلح كثر تداوله في الكثير من المؤلفات إلا وهو مصطلح أزمة المراهقة، فهل يا ترى تعتبر هذه الأزمة أزمة ملازمة لهذه المرحلة أم أنها تنطبق على فئة أخرى وفي كل المجتمعات؟.

لقد جاء في لسان العرب لابن منظور في التعريف اللغوي لكلمة أزمة: هي الأكلة الواحدة في اليوم مرة كالوجبة، وقيل إصابتنا أزمة وأزمة أي الشدة، ولهذا المعنى نجد ان الأزمة هي الشدة³.

¹ - عبد المنعم المليحي حلمي المليحي، النمو النفسي، ط5، دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت 1971 ص 345.

² - نفس المصدر ص 346.

³ - أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، ج12، مرجع سبق ذكره، ص 17.

لقد حدد العلماء مظاهر أزمة المراهقة بأنها اضطراب في اتزن الشخصية بحيث يقول احدهم : يترفع مستوى توترها وتصبح معرضة لانفجارات الانفعالية المتتالية وتختل علاقتها الاجتماعية بأعضاء الأسرة وأصدقاء المدرسة ولهذه المظاهر أسباب فيزيولوجية واجتماعية ولا ينبغي الإقلال من شأن احد الطرفين"¹.

ويذهب فؤاد البهي السيد إلى تحديد نشأة هذه الأزمة في قوله " تنشأ هذه الأزمة من طول المدى الذي يفصل الطول الجنسي عن النضج الاقتصادي، وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر من الريف، فما يكاد يبلغ الفتى الريفي حتى يتزوج ويقوم لنفسه لعلاقات جنسية صحيحة ولكن فتيان المدينة وخاصة المتعاملين منهم يتأخر بهم النضج الاقتصادي إلا ان تنتهي جميع مراحل التعامل"² وبعد هذا العرض الموجز لبعض أقوال الباحثين نجد أنهم يجمعون على ان أهم المظاهر هذه الأزمة تتمثل فيما يلي: أشياح الرغبة الجنسية، الاضطراب في الشخصية، الانفعالات، البحث عن الهوية....الخ.

ولئن كانت هذه المظاهر الأزمة أو أكثر من هذه فان هناك فئة من المفكرين والدارسين الذين يؤكدون من حتمية التلازم بين هذه الأزمة ومرحلة المراهقة، وتذهب الفئة الثانية من العلماء الانتربولوجيا أمثال مارغريت ميدو من خلال الأبحاث التي قامت بها في المجتمعات البدائية وخاصة في مجتمع الساموا إلى القول " لا تكاد تواجه الفتاة المراهقة أي صراع أو اضطراب أو حصر وإنها تجتاز مرحلة المراهقة في سير وهدوء نحو وضع اجتماعي جديد"³.

وعلى غرار ذلك من الآراء السابقة الذكر فان هناك من العلماء من يبقي هذه الأزمة على المراهقين معلنين ذلك ان النتائج التي توصل إليها علماء النفس بواسطة الأبحاث والدراسات الميدانية التي أجريت على هذه الفئة يجب ان تبقى في إطار مجتمعاتها، فلكل دينه وقيمه وعاداته الاجتماعية، وعلى ذلك يكون التعميم في هذه النتائج على المراهقين في جميع المجتمعات يعد خطأ جسيماً، وذلك ان المراهق في المجتمعات العربية الإسلامية يختلف عنه في المجتمعات الغربية بل ان هناك من العلماء من ذهب إلى أن المجتمع الغربي بمبادئه وقيمه هو الذي افتعل هذه الأزمة التي أوجدت البيئة لتنمو وتخرج فئة من الشباب المريض والسقيم.

¹ - مصطفى سويف، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، ط4 ، دار المعارف للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة ، دت ، ص 226.

² - فؤاد السيد البهي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة مرجع سبق ذكره ، ص 272-273.

³ - مصطفى سويف الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي ، مصدر سبق ذكره ، ص 227.

ومن هنا يمكن القول بان الدراسات التي تعرضت لازمة المراهقة يمكن ان تنتمي لثلاث فئات:¹

- مجموعة تذهب إلى القول بان المراهقة فترة زمنية حتمية.
 - ومجموعة أخرى تذهب أو ترى ان هذه الأمة تبقى أمرا نسبيا وليست فكرة قاطعة ونهائية ولا تفسر سلوك المراهقين جميعا بل تختلف باختلاف المجتمعات ولثقافات.
 - والمجموعة الأخيرة تنفي حتمية هذه الأزيمة وتجعلها وليدة ظروف وأسباب معينة محيطة بالمراهق.
- وخلاصة القول ان التغيرات التي يمر المراهق هي تغيرات طبيعية وبداية لانطلاق مهمة جديدة لأفاق جديدة، فيصبح أمام بداية لتحمل المسؤولية وبداية التكليف الشرعي وليست كما يقال بأنها فترة الضياع والبحث عن الذات والهوية لينفلت من حبال المسؤولية، والشيء المهم هم ان المراهقة تحتاج إلى نوع من الرعاية والاهتمام والمتابعة من طرف الوالدين فيعودانه على مرأى من أعينهما على تحمل أعباء المسؤولية سواء كان المراهق ذكرا أم أنثى، وبالتالي عند خروجه إلى المجتمع في حد ذاته لن يجد أي مشكلة في استقباله واحتضانه بشكل طبيعي.
- وتبقي أزمة المراهقة أزمة تتعلق بأسلوب التنشئة وثقافة المجتمع، فالأسرة والمجتمع هما اللذان يجعلان من فترة المراهقة أزمة أو يجعلانها تمر بانسياب طبيعي .

2- أنواع وحاجات ومشكلات المراهقة:

2-1- أنواع المراهقة:

في الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص به حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إذا تختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة، كذلك باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر كذلك تختلف في المجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي كما تختلف في المجتمع المتمزمت الذي يفرض الكثير من القيود والاعلال على نشاط

¹ - زيدان محمد مصطفى، النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشروق، جدة 1980، ص28

المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

والجدير بالذكر أن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه ان يؤدي بالضرورة إلى أزمات للمراهقين ، ولكن دلت التجارب على ان النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة. فلقد دلت الأبحاث التي أجرتها مارغريت ميد (وهي من علماء الانثربولوجيا الاجتماعية) في المجتمعات البدائية ان المجتمع هناك يرحب بظهور النضج الجنسي، وبمجرد ظهوره يقام حفل تقليدي ينتقل الطفل بعده من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، ويترك فورا السلوك الطفيلي ويتسم سلوكه بالرجولة، كما يعهد إليه المجتمع بكل بساطة مسؤوليات الرجال، ويشاركهم فيمت يقومون به صيد ورعي وبذلك يحقق استقلالاً اقتصادياً واجتماعياً وفوق كل هذا يسمح له فورا بالزواج وتكوين الأسرة ومن ثم يتمكن من إشباع الدافع الجنسي بطريقة طبيعية. وبذلك تختفي مرحلة المراهقة في هذه المجتمعات البدائية الخالية من الصراعات التي يقاسي منها المراهق في المجتمعات المتحضرة. فالانتقال من الطفولة إلى الرجولة في المجتمعات البدائية انتقال مباشر.

أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث عن ان المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق وعلى ذلك فهناك أشكال مختلفة للمراهقة منها:¹

- 1- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
- 2- مراهقة انسحابية: حيث ينسحب من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
- 3- مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

¹ - عبد الرحمان محمد العيسوي، تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية، ط1، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار راتب الجامعية، بيروت، 1999 ص 107-108.

2-2- الحاجات:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عوجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة بالفرد على العمل والجد والنشاط وبذل جهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في العديد من المشاكل، وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته وتتنوع وتختلف من فرد إلى آخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع حاجات الفرد إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن فصل المراحل العمرية فان لمرحلة المراهقة حاجات يمكننا توضيح بعضها فيم يلي:

2-2-1 الحاجة إلى الغذاء والصحة:

إن النمو الجسمي المتكامل يضمن نمو متكاملًا متزنًا في جميع جوانب شخصية الفرد، ولذا فان الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جمع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ولاسيما في فترة المراهقة حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ولذا يجب على الأسرة ان تحاول إشباع حاجاته للطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة" وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا ان الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب ان يشمل على 450 غ مواد كربوهيدراتية، 70 غ مواد دهنية حيوانية نباتية و100 غ مواد بروتينية، أما المشروبات فأفضلها الماء النقي وهو الذي يحتوي على بعض الأملاح المعدنية والتي لاغني عنها لحياة الإنسان ويجب دائما ان يكون تناول المرطبات باعتدال"¹.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة نمائية سريعة فان هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان صحة جيدة والذي لا بد على الأسرة ان تامة للمراهق غير ان هذا لا يعني ان جميع الأسر في العالم الثالث تعيش حالة من انخفاض مستوى دخل رب الأسرة وعدم كفايته لحاجيتها اليومية إضافة إلى ارتفاع عدد أفراد الأسرة وانخفاض الوعي الصحي والبيئي، كل هذا شأنه ان يجعل المراهق يعيش مشكلات عديدة.

¹ - موسوعة التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للطبوعات، بيروت 1982 ص 38.

2-2-2 الحاجة إلى الاستقلال:

يعد المراهق في الشريعة رجلاً أو امرأة مكلفين حيث مع بداية البلوغ الجنسي والعقلي إلا وتبدأ معه مسؤولية الشرعية فيحاسب على كل أمر يقترفه فيدخل المراهق بذلك زمرة المكلفين وهذا الأمر بالذات يساعد المراهق على الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه وغيره كما يساعده ذلك على تقبل دور الاجتماعي المناسب لنموه ولعل من ابرز مظاهر الحياة اليومية النفسية في فترة المراهقة الرغبة في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على نفسه ويعد الاستقلال من الصفات التي يناشدها المراهق بدرجة كبيرة " ولكن المجتمع الذي نعيش فيه يحفل بالكثير من الأمور التي تتناقض مع هذا الاستقلال المبكر وأول العقبات في هذا السبيل الناحية الاقتصادية¹ ولهذا نجد المراهق في هذه الفترة بالذات يسعى للاعتماد على نفسه من خلال البحث عن العمل يضمن له دخلاً خاصاً به وذلك من أجل تلبية حاجاته ورغباته الملحة ليحقق بذلك شيئاً من الاستقلال الاقتصادي، هذا ليدعم استقلاله المنشود والذي يسعى إليه دائماً في هذا، يقول فاخر عاقل " حريص على تحمل مسؤولياته التي تظهره بمظهرة المستقل الذي يمكن الاعتماد عليه من حيث القدرة والنضج"².

وبذلك نجد ان الاستقلال الذي يناشده الفرد في هذه المرحلة هو استقلال جزئي أو ظاهري فقط، لأنه ما دام مرتبطاً مادياً بالوالدين فيبقى الاستقلال ظاهرياً أما الاستقلال الذي يحلم به المراهق اليوم وخصوصاً في الدول العربية هو ان يكون حراً ويفعل ما يشاء، الأمر الذي أدى بالدكتور السيد شخص إلى القول " بان الشباب اليوم ولاسيما العربي منه قد أدى به سوء فهم الاستقلال إلى الفوضى والتمرد الذي يصل إلى حد الخروج عن الأدب أحياناً، لقد فهم الكثير من الشباب الحرية على أنها فوضى والخروج عن العرف والعادات والتقاليد والتحرر من كل قيد"³.

وهكذا يتبين لنا النزعة للاستقلال التي تبرز للمراهق تعتبر شيئاً فطرياً وخطوة هامة نحو النضج الاجتماعي والأخلاقي، ومن ثم وجب على الآباء تشجيعهم عليه لكن في إطار موجه سليم وصحيح بدلاً من كبحته.

¹ - زيدان محمد مصطفى، النمو النفسي للطفل والمراهق مصدر سبق ذكره، ص 58-59.

² - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط2، دار العلام للملايين، بيروت 1985، ص 123.

³ - عبد العربي السيد شخص، علم النفس الاجتماعي، دار القاهرة للكتب والطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة 2001 ص 162.

2-2-3 الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه بالتقدير من طرف جماعته، وإن أسرته ومجتمعهم يبوه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعل سلوكه، فهذا الأمر ينمي فيه قدرة دافعة على صرف كل قدرته وطاقته لصالح أسرته ومجتمعهم، ولذلك تبرز حاجاته إلى التقدير والمكانة الاجتماعية.

فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة يتوق إلى أن يكون له مكانة بين الراشدين وأن يتخلى على موضعه كطفل ولذلك فليس غريب أن نرى أن المراهق (...). يقوم بالأعمال

التي يقوم بها الراشدون متبعا طرق وأساليبهم¹. إن مرحلة المراهقة مرحلة مذكورة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ولذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

2-2-4 الحاجة إلى القيم:

تعتبر القيم عماد الأمة وسنام نظامه، وإذا ما حدث أي خروج عن هذه القيم سوف تختل الشخصية الفردية ويختل المجتمع بأكمله، والمراهق كفرد يحتاج إلى القيم والمبادئ التي يتمسك بها حتى لا يحد عن الطريق السوي، فكثير ما تصطدم حالات المراهق ورغباته بالقيم والتقاليد والأعراف الاجتماعية، ولعل أهم ما يستولي على تفكير المراهق في هذه المرحلة الرغبة الجنسية وهو دافع ملح وقوي ولعل ما يزيد هذا الدافع قوة " وسائل الإعلام، السينما، الإذاعة، والتلفزيون والكتب والمجلات الخليعة ودورها في إثارة لدوافع الجنسية، ويتضح أمامنا خطر انتشار أفلام الإثارة والإغواء التي تلعب بمشاعر الشباب وتوقظها وهي منتبهة يقظة، وهي أفلام يدور الكثير منها حول الجنس دون الالتجاء إلى فكرة أو موضوع هادف².

وهنا بالذات تشتد حاجة المراهق إلى القيم فيسبب التناقص بين المبادئ الدينية الخليقة التي إن بها منذ الصغر وبين ما يراه الآن ممارسا بواسطة الكبار من حوله³. إن الدافع الجنسي أمر ضروري لكل فرد ولاسيما في فترة المراهقة ولا نظن أن هناك شيء أودع في فطرة الفرد تؤدي به مشاكل واضطرابات وعقد

¹ - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، مصدر سبق ذكره، ص 125.

² - ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف دار المعارف، مصر 1971.

³ - السيد زعلابوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، مرجع سبق ذكره، ص 414.

نفسية كما يدعي فرويد وإتباعه، لان الله سبحانه وتعالى قد شرع الزواج كحل أساسي لهذا الدافع وعلى هذا الأساس فان المراهق محتاج إلى قيم أصيلة ليواجه بها الدافع وغيرها من الدوافع الأخرى حتى لا يلجا إلى الممارسات المنحرفة واللامشروعة.

2-2-5 الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا سابقا حيث تتفتح القدرات العقلية من ذكاء وتخيل وتفكير وغيرها ولهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق، فيميل المراهق إلى التفكير والنظر في الكائنات وحوله وجمع الظواهر الاجتماعية المحيطة به التي تستدعي اهتمامه وانتباهه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي تستعص على عقله حينها يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات على أسئلته إذا من واجب الأسرة ان تلبى هذه الحاجة وذلك من اجل ان تنمي تفكيره بطريقة سليمة وتجيب على أسئلته دونما أي تردد¹.

2-2-6 الحاجة إلى أنواع النشاط:

" يحتاج المراهق إلى أنواع النشاط المختلفة والتي تضم الإعداد من الجماهير، كالحفلات، الرحلات، المعسكرات والمباريات كما أنهم يحتاجون إلى التفرد الذي توفره جماعات الصداقة الصغيرة من جهة ومن جهة أخرى يحتاجون إلى الفرص التي توفرها نشاطات التجمعات الكبيرة للهروب ولفترة معينة من الصراعات الداخلية، كما يحتاجون إلى معونة الجماعات الصغيرة في مواجهة الواقع"².

كما يحتاج المراهق لمختلف أنواع النشاط الرياضي الثقافي والترفيهي الذي يجد فيه متنفسا لمشكلاته خاصة ان المراهق يتميز في هذه الفترة بطاقة وشحنة هائلة يريد تفريغها، وتكون مختلف هذه النشاطات وسيلة في ذلك كما انه في هذه المرحلة يتميز بالانطلاق الفكري، ويريد ان ينهل من كل شيء حتى يشبع فضوله وتسمح له النشاطات المختلفة وخاصة منها الجماعية في التعرف على نفسه في علاقته بالمجتمع ولقد تبين من خلال دراستنا ان أغلبية المراهقين يقضون أوقات فراغهم في الشارع.

¹ - - ميخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلة الطفولة و المراهقة ، دار المعرف ، مصر ، 1971.

² - محمود حسن ، مقدمة في علم الاجتماع ، ط2 ، منشورات ذات السلاسل القوية ، دت ، ص 283.

3-2-3- مشكلات مرحلة المراهقة:

2-3-1 المشكلات الجسمية:

يكره الناس عموماً في كل الأعمار أن يكونوا مختلفين تمام الاختلاف عن سواهم، ويصبح هذا الأمر كذلك بالنسبة للمراهقين الذين يعتبرون ان الاختلاف يعد عائفاً حقيقياً في عدم قبولهم اجتماعياً ولعل من أهم المشكلات الصحية والجسمية التي يعاني منها المراهقين نجد فقدان الشهية للطعام، حيث لا يشعر المراهق بأي ميل لتناول الطعام وفقدان الشهية أسباب عديدة منها تعرض المراهق لاضطرابات نفسية أو وجود مرض معين أو عدم توفر الرغبة في أطفمة يكثر تناولها داخل الأسرة، وفقدان الشهية يؤدي إلى مشكلة أخرى هي النحافة وهي أمر طبيعي لنقص الغذاء.

فالغذاء الناقص والمفتقر إلى مواد أساسية له تأثير مضر على الصحة والقدرة على النشاط (...). فمعرض الهضم نتيجة مباشرة للطعام الناقص، ولعادات الأكل السيئة يبدو أن هذه الحالة يسفر عن عواقب وخيمة تقضي إلى ما لا يحمد عقباه¹ ولذا يمكن القول أن النحافة ظاهرة مرضية خطيرة تعوق نمو المراهق وتوقعه في اضطرابات نفسية وفروق بينه وبين من هم في سنه ومن واجب الأسرة ان تبحث عن الخلل في وصول المراهق إلى هذه الحالة أن تقدم ما فيه الكفاية من الأطفمة التي تحتوي على الطاقة. ويستطيع السم ان يحصل على الطاقة اللازمة له من المواد العضوية الثلاث النشوية، الدهنية، والبروتينية، ولكن مواد البناء الغذائية التي يجب ان تدخل في تحديد الأجزاء الحية لا تتواجد إلا في المركبات الروتينية، ولكن مواد الغذاء التي يجب ان تدخل في تجديد الأفراد الحية لا تتواجد إلا في المركبات الروتينية وهي الوحيدة التي تحتوي على الازوت والعناصر الأساسية². ولا تقف المشاكل الصحية عند النحافة وفقدان الشهية بل تتعدى إلى السمنة أو البدانة والتي تعني زيادة مفرطة في الوزن وهذه المشكلة تؤدي بالمراهق إلى العزلة والانطواء تقادياً للسخرية والاستهزاء.

2-3-2 التمرد على الأسرة:

يكاد جمع اغلب العلماء على ان فترة المراهقة فترة صراع وتمرد على السلطة الوالدية وكل ما يمثلها كالسلطة ذاته سيئة في المجتمع عامة وانه دائم الاعتراض على آرائهم حيث تذهب مدرسة التحليل النفسي

¹ - إميل خليل بيبس، عجائب جسم الإنسان، دار الأفاق الجديدة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1984 ص24.

² - التغذية وعناصرها، مرجع سبق ذكره، ص2.

في تفسير أسباب الصراع إلى القول " ان هناك ثورة جنسية في أثناء المراهقة (...). كما ان المراهقة قد اكتست في الوقت نفسه (أنا أعلى) أو ضمير لا يسمح له بالتفكير بالمرّة في أيه علاقة جنسية بالمرحمت، وإذ لا يستطيع المراهق ان يتخلص لا من دوافعه الجنسية ولا من ضميره اللاشعوري، فلا يبقى أمامه إلا ان ينكر أبويه أو يثور عليهما"¹ وهناك من ذهب النظريات إلى تفسير هذا الصراع على أساس أنها عملية نفسية داخلية وترى ان هذا الصراع ليس فقط عملية حتمية بل أنها أيضا عملية ضرورية للنمو الإنساني نحو الاستقلال وتحديد الذات"². وغيرها من التفسير التي ترى انه لا بد على المراهق ان ينازل ويقاوم والديه حتى يستطيع الاستقلال واثبات ذاته. وهنا من ذهب إلى ابعاد من ذلك وزعم بان الوجود الحقيقي والفعلي للمراهق مرهون بالصراع مع والديه " ان الموجود إنما يبدأ وجوده الحقيقي كنفويض لهذا الذي ولد، فصميم وجوده هو ان يناقض مع الذي ولده وان يدخل معه في صراع وفي هذا ما يحدد اللحظة التي يعي فيها وجوده بشكل مكتمل البدني والنفسي جميعا في عالم اكتملت بالدلالة الجنسية إبعاده"³.

إن هذه المظاهر ليست عامة بين جميع المراهقين وإنما تحدث هذه المظاهر في الأسرة التي يضطرب النظام التربوي الأسري أو في حالة استعمال العنف والقسوة ومحاولة التدخل في شؤون المراهق الخاصة بأسلوب لا يناسب مع سنه إضافة إلى معارضة الأسرة لكل ميوله ورغباته... الخ، كل هذا من شأنه ان يشعر المراهق بعدم اهتمام الأسرة به وبالتالي تظهر مظاهر الصراع ومقاومة السلطة الأسرية.

ان المراهق يفكر في رأي أسرته فيه، ومعاملتها له وغالب ما تكون على عهده بها غير أبهة به ولا مقرة بحقوقه كشخص ذي قيمة خاصة وبغيضة عجزه من تحقيق أماله ومشروعاته (...). وهو لا يرى هذا العجز راجعا إلى قصور إمكانياته وإنما يراه دافعا لعقبات تضعها الأسرة في طريقه أو يضعها المجتمع على العموم فتكون النتيجة (...). عدم الوفاق بينه وبينها"⁴ ومن المؤكد ان المراهق قد يتطلب هذا التمرد أو النزاع لكنه لا يدوم طويلا بل يزول بعد فترة وجيزة فهو سرعان ما يعود إلى حالة الود مع والديه وباقي أفراد الأسرة ولكن ليس بالدرجة التي صاغتها الأقوال السابقة، ولاسيما القول الأخير الذي جعل وجود المراهق الحقيقي مرتبط بصراعه ومناقضاته مع والديه حتى يثبت ذاته داخل المجتمع ويكون فهمه للحياة

1 - محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت 1986 ص 76.

2 - نفس المصدر ص 77

3 - صلاح مخيمر، جديد للمراهقة، ط2، مكتبة الانجلو مصرية القاهرة 1975 ص 1.

4 - عبد المنعم المليحي حلمي المليحي، النمو النفسي ط5، دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة 2001 ص 314.

أوسع وهذا أمر مبالغ فيه فلو ان كل مراهق صرع والديه أو تمر على أسرته وناقضهم فما بقيت أسرة مترابطة في المجتمع و يبقى هذا الصراع أو التمرد صفة عابرة وأسبابه عديدة لا يمكن حصرها في سبب واحد وقد يخص فئة دون أخرى وليس لدى جميع المراهقين بل على العكس فلقد دلت الأبحاث " على أن معظم المراهقين يمرون بتلك الفترة دونما صراع مع الوالدين"¹.

فهناك من المراهقين من يقدر السلطة الوالدية ولا يتمرد عليها رغم ما يعانيه من قسوة وإهمال في المعاملة إلا ان هناك من الكتاب من جعل الصراع مع الوالدين خاصية من خصائص النمو الاجتماعي أوانه إحدى الحقائق التي لا مناص منها، تحتاج إلى دراسة أكثر عمقا وموضوعية.

ويبقى المراهق السوي هو الذي يستمع لنصائح والديه ويطيعهما في الأمور التي تجب فيها الطاعة، إما إذا كان الأمر يحتمل النقاش فيناقشهما فيه، وقد يأخذ به أو يدعه ولكن مع الالتزام بالآداب والواجبات مع الوالدين دون قذف أو نزاع أو حتى صراع ، إما إذا كان هذا الصراع والنزاع موجودا دائما بينهما فهذا يعتبر حقا مشكلة اجتماعية.

2-3-3 مشكلة أحلام اليقظة:

إن أحلام اليقظة لا تعدو ان تكون مظهرا لنشاط عقلي نفسي اجتماعي وهي ليست حكرا على فئة دون أخرى بل هي وسيلة يلجا إليها جميع الأفراد ومن كل المراحل وخصوصا المراهقين وذلك للتخفيف من وطأت الحياة الاجتماعية ومشاكلها وهروبها من الواقع ا الشيخ حيانا كما ان أحلام اليقظة تحقق بعض رغبات الفرد التي عجز عن تحقيقها في ارض الواقع.

أما في فترة المراهقة فان الدارس لأحلام اليقظة عند المراهقين يدها مليئة بالتخيل عن المستقبل وعن أعمال البطولة وانقاد الضعيف والمغامرات الغرامية والزواج وما شابه ذلك، يتبناه المراهق في حياته اليومية ولا يستطيع الحصول عليه بالفعل" ، وتبقى أحلام اليقظة كما يقال سلاح ذو حدين فهي تعتبر ايجابية لأنها تثير همم المراهق وتدفعه إلى العمل لتحقيق لما يفكر فيه عالم الخيال كما أنها تعتبر تنفيسا لرغباته وإشباع لأماله المستقبلية وتخفف من حدة انفعالاته، أما أنها سلبية لأنها تعتبر مضيعة للوقت على حساب إهمال نشاطات كثيرة كما تدل على عدم قناعة المراهق، ورضاه بالواقع المعاش وبالتالي تعتبر مشكلة فعلية في حياة المراهق إذ ظلت في شكلها سلبي وتمادى في أحلامه دون انجازات فعلية.

¹ - محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، مصدر سبق ذكره، ص 80.

2-3-4 مشكلة القلق:

حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان يسبب لها الكثير من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو متمردا عاجزا على البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز " ولقد غدي القلق مرض العصر الفتاك وانتشر في جميع المجتمعات، والقلق كمرض خطير فانه يؤثر على صحة الفرد النفسية والعقلية والجسدية وحتى العلاقات الاجتماعية بين الناس، ولعل اغلب موضوعات القلق في الوقت الحاضر نجدها ذات صلة بالحياة المادية ومتطلباتها وغيرها من الأسباب، أما أهم موضوعات قلق المراهق فنجدها تدور حول القلق على الذات واهتمامه بأموره الجسمية خوفا من المرض إذا ما طال هذا المرض وطالت مدته وقد يصاب بالقلق بسبب تفكيره الدائم في المستوى التعليمي الذي يتمناه لنفسه ويزداد قلقه عندما لا يستطيع تحديد مهنة مستقبلية لذا نجده يفكر في طبيعة الوظيفة التي يرغب في الالتحاق بها بعد الدراسة وغيرها من المواضيع التي تسبب له القلق.

2-3-5 المشكلات الجنسية:

يرجع اهتمام المراهق بالمسائل الجنسية والعاطفية التي نموهم الجسدي والفيزيولوجي والجنسي واكتمال الوظائف التناسلية في مطلع هذه المرحلة وما يصاحب ذلك من تغيرات حتمية تشمل الأعضاء الجنسية والتي تؤدي إلى تغيير الفرد من طفل صغير إلى طفل راشد وبذلك تنشأ الرغبة الملحة في الممارسات الجنسية، حيث دلت دراسة كنزي عن المراهقين من الفتيان دلالة واضحة على ان فترة المراهقة هي فترة الرغبات الجنسية القوية وقد ثبت له ما يزيد عن 95% من المراهقين الذكور في المجتمع الأمريكي يكونون فعالين حتما عند بلوغهم 15 سنة من العمر¹.

ولعل ما يوقع هذا المراهق في المشكلات الجنسية نجد بعض الأفكار المنحرفة والضالة والتي يكون قد اكتسبها أما عن طريق إيمانه على مشاهدة البرامج الرديئة أو عن طريق الانترنت وغيرها من الوسائل التي تساعد على تقوية وإثارة هذا الدافع أو عن طريق جماعة من الرفاق المنحرفة والضالة فيزيدون بعضهم لبعض الأفكار والممارسات المنحرفة كالاستمراء واللواط والزنا وغيرها من الفواحش القذرة التي

¹ - فاخر عقل، علم النفس التربوي، مصدر سبق ذكره ، ص 127.

تؤدي بهم إلى الأمراض الخبيثة " كالزهري، السيلان والقرحة والرخوة والأورام الخبيثة للمفاوية (...).
الإصابات الفطرية للجهاز التناسلي"¹.

2-3-6 المشاكل الشخصية:

يبدأ الطفل في مرحلة المراهقة، بإعادة النظر في نفسه وفي دوره ومركزه، ويسعى المراهق في خضم التغيرات التي يمر بها إلى البحث عن ذاته ودوره ومركزه فتعدل فكرته عن جسمه الذي كان جزء من ذاته في الطفولة، ويشعر بالقلق من ناحية جسمه في هذا السن، ويسعى إلى مقارنة نفسه بالغير فيها. غير أن المظهر الجسماني ليس هو كل شيء في سعي المراهق لتأكيد ذاته، إذ إن من الأسئلة التي توارد المراهق دائما أسئلة مثل: من أنا؟. ولمن انتمي؟. وما هي القيم التي أؤمن بها؟. لذلك نجد الأبناء في هذه المرحلة يميلون إلى الأحلام والعزلة.²

3- الاتجاهات الأساسية المفسرة لظاهرة المراهقة:

تعددت الدراسات حول تفسير ظاهرة المراهقة في محاولة إطارا نظريا لدراسة هذه المرحلة من النمو، فلقد كان الاعتماد من قبل على المذكرات الخاصة وبعض المؤلفات الأدبية والأعمال الفنية، ولكن هذه المعرفة كانت مجرد تأويلات يفتقد إلى الدقة، إلا إن أول عمل علمي حول موضوع المراهقة يعود إلى براير (PREYER) عام 1881 م وهو بعنوان " روح الطفل " ويليه كتاب (BRENHAM) "دراسة المراهقة (STADY OF ADOLESCENCE) وفي هذه الأثناء كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة، لكن سرعان ما راحوا يفردون لها فصلا خاصا لاسيما مع ستانلي هول (stanley hall) في كتابه "المراهقة" الذي تأثر بأفكار داروين و لامارك حول التطور ثم تبعه تلاميذه من بعده (...). حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي فأصبح للمراهق اهتمام عالمي فأصبح علما قائما بذاته يدعى (hebelogie)³.

¹ - السيد محمد الزعبلوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، ص 462.

² - بودهير زهرة، الأسرة وتأثيرها على انحراف المراهقين المتدمرسين، رسالة ماجستير في علم الاجتماع العائلي، معهد علم الاجتماع، غير منشورة، جامعة الجزائر 2000-2001 ص 65-66.

³ - عبد الغني ديدي، التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت 1995 ص 17.

وعلى هذا الأساس تعدد الآراء والأفكار والتعارف والاتجاهات في دراسة المراهق، لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة يؤخذ كمجال للدراسة، وهذا ما أدى إلى ظهور بعض الاتجاهات التي اهتم كل منها بجانب من جوانب هذه المرحلة.

3-1- الاتجاه البيولوجي أو العضوي:

لقد برز فرع من علوم النفس المراهقة كفرع من فروع علم النفس (...) على يد العالم الأمريكي ستانلي هول حوالي سنة 1882م¹. ويذهب أصحاب هذا الاتجاه إلى ربط سلوك المراهق بمختلف التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال مرحلة المراهق وعليه فان الدراسات التي ظهرت فيما بعد تعتبر المراهقة حلقة من الحلقات المتصلة بنمو الكائن البشري بشكل عام، وبهذا فلقد انطلقت الدراسات البيولوجية للمراهقة في أمريكا مع كل من العالمين ستانلي هول وجيزل (gesell) مركزة على عمليات النمو الجسمية والجنسية إلى جانب الملاحظات الطبية معتبرة ان الحياة النفسية عند المراهقين يحددها النمو البيولوجي² حيث يقول ستانلي هول " ان التغيرات السلوكية التي تحدث خلال فترة المراهقة تخضع كلية لسلسلة من العوامل الفيزيولوجية التي تحدث نتيجة إفراز الغدد"³ وهناك من وضعها بأنها " فترة التحول الفيزيقي نحو النضج وتقع بين بداية سن النضج وبداية مرحلة البلوغ"⁴.

الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصيات عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.

ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي تحدده الخلايا التناسلية⁵، وكان من اشد إتباع نظرية "هول" عالم النفس الأمريكي "جيزل" الذي أكد على أهمية النضج البيولوجي في النمو.

¹ - مريم سليم، علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت ص 379

² - نفس المصدر ص 379.

³ - زيدان محمد مصطفى، النمو النفسي للطفل والمراهق ، مرجع سبق ذكره، ص 157.

⁴ - محمد عاطف غيث، المشاكل الاجتماعية والسلوك الانحرافي، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية دت ن ص 18.

⁵ - مريم سليم، علم النفس النمو مصدر سبق ذكره .

3-2- الاتجاه النفسي (السيكولوجي):

يرجع الاتجاه النفسي سلوك المراهق وكل ما ترتب عنه من ردود أفعال أساسا إلى النمو الجنسي فقد استرعى الفرويديون وسواهم الانتباه إلى ان الطفل قد يكون لديه إلهام وفضول جنسيان، وببلوغ الطفل سن المراهقة فان الحاجات تقوي وتزداد والتغيرات التي تحصل في الفترة المراهقة لها أثارها النفسية على الذكور وعلى الإناث على حد سواء وهذه التغيرات هي الحاصلة على مستوى الجسم وما يترتب عنها من انعكاسات على شخصية المراهق، وتذهب مدرسة الاتجاه النفسي إلى المشكلات الجنسية بأنواعها المختلفة مرتبطة بنمو الفرد الجنسي وعلاقته بالبيئة التي نشأ فيها، وان أهم هذه المشكلات هي مشكلات التكيف التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية والتي تحول بينه وبين التكيف السليم، وخاصة علاقته بالراشدين وخصوصا الآباء ومكافحة التحرر من سلطتهم بقدر الوصول إلى مستوى الكبار من حيث المركز والاستقلال، وهنا يزيد الصراع لان رغباته ليست نفسية فقط وإنما هي دوافع حسية لا يمكن إشباعها، فيحاول المراهق بقدر الإمكان تجنبها أو بالأحرى رفضها لأنه غير مستعد لها نفسيا وجسديا، وكل محاولاته الإشباع الجنسي لا يؤدي به للمتعة بل إلى التوتر نتيجة كبت هذه النزعات في أعماق نفسه، وهذه النزعات ما هي إلا نتيجة البلوغ الجنسي.

كما أن أصحاب الاتجاه النفسي يرجعون كل المشكلات والنزاعات التي تحصل للمراهق، وكل سلوك يصدر عنه أو ردة فعل فمرده إلى عمليات جنسية مستمرة منذ الطفولة وعقدة أوديب والصورة الأبوية فكل هذه العوامل تنتج إشكالات عديدة في تحديد الشخصية، ولقد وصف المراهق من قبل العلماء وأصحاب هذا الاتجاه بأنها فترة ولادة جديدة لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل (...) وهو يمر بمرحلة بيولوجية لها أثارها البارزة في تكوينه الجسمي وعلى هذا الأساس يبنى أصحاب الاتجاه السيكولوجي أفكارهم وآراءهم واعتبروا مرحلة المراهقة هي مرحلة للتحويلات النفسية.¹

3-3- الاتجاه الاجتماعي:

ويقوم هذا الاتجاه على فكرة الاختلاف في الأنماط الثقافية والتنشئة الاجتماعية الحضارات المختلفة. فإذا كان الاتجاه الأيدولوجي يرجع سلوك المراهق إلى التغيرات الفيزيولوجية ويرجعها الاتجاه النفسي لأسباب نفسية، فان الاتجاه الاجتماعي عن أهمية البيئة الثقافية في تحديد دوافع السلوك ولقد ذهب علماء

¹ - عبد الغني ديدى، التحليل النفسي للمراهقة، مصدر سبق ذكره ص 198.

الاجتماع في تعريفهم لمفهوم المراهقة على أنها "فترة تختلف في تشكلها ومضمونها ووحدتها من مجتمع إلى آخر ومن حضارة لأخرى".

ومن خلال هذا التعريف استطاع أصحاب الاتجاه الاجتماعي إبراز قيمة وأثر البيئة الاجتماعية والحضارية على شخصية المراهق، فالمراهق كفرد يمر على ظروف اجتماعية وحضارية وثقافية هي التي تؤثر على شخصيته بشكل مباشر.

وهم بذلك لا يرجعون ما يمر به المراهق من قلق واضطراب وصراع داخلي إلى التغيرات التي تحدث على المستوى الفيزيقي الخارجي وإنما مرد ذلك يعود إلى درجة التعقيد التي يعيش في كنفها المراهق داخل مجتمعه، ولعل هذا ما دعي بالجسماني إلى وصف المراهقة " بأنها ظاهرة حضارية يرجع إلى طبيعة الاهتمام بها، اهتماما اتخذ طابع التركيز والتخصص لتفانها وفق منطلقات جديدة وفي ضوء معايير لم تكن مألوفة في القرون الخالية وإذا ما نعتت المراهقة أحيانا بأنها فترة الأزمنة النفسية فما مر هذا النعت إلا انه يقيسها بمستويات الظواهر الحضارية التي يحيا المراهق في ظلها، وضمن إطارها حينما تدعو الحال إلى ان يمر المراهق هذا بمراحل إعداد طويلة (...). ليصبح مؤهلا للإسهام في التنمية والاطلاع بمسؤولياته الاجتماعية¹. وحسب آراء المفكرين المستخلصة من الدراسات والبحوث الاجتماعية للمجتمعات المختلفة فان النظر إلى هذه المرحلة ومدتها يختلف باختلاف طبيعة المجتمع، ففي المجتمعات البدائية مثلا تتميز بالبساطة وقلة التعقيد فيما يخص شكلية علاقاتها الاجتماعية يستطيع المراهق الاندماج والتوافق بكل سهولة مع وسطه الاجتماعي فهو غالب ما يتحمل المسؤولية مبكرا من حيث العمل والزواج وتكوين الأسرة وتحمل الأعباء مما يجعل مدة هذه المراهقة اقل نسبيا من المراهقة في المجتمعات الحديثة والمنقمة والتي تتميز عموما بالتعقيد الشيء الذي يتطلب من المراهقة أعداد نفسه أعدادا علميا وماديا للحصول على مكانة اجتماعية مقبولة تؤهله لتحمل أعباء الحياة، ولعل هذا ما أكده أصحاب الاتجاه الاجتماعي في وصفهم للمراهقة بأنها ظاهرة حضارية والثقافية التي يعيشها.

3-4- الاتجاه التكاملية:

يعتبر هذا الاتجاه اتجاها تكامليا لأنه يجمع بين الاتجاهات الثلاثة السابقة الذكر وهي الاتجاه العضوي والنفسي والاجتماعي حيث اعتم بجميع الاتساق أو الجوانب التي تحدث تغييرا في حياة المراهق فهذا

¹ - نفس المصدر .

الاتجاه لم يركز على جانب من الجوانب السابقة الذكر كما انه لم يهمل أي جانب أيضا ومن أهم هذه التعارف ما يلي:

المراهقة" تحديدا هي مجموعة من التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية التي تحصل بين نهاية الطفولة الثانية وبين الرشد"¹.

والمراهقة أيضا " هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي"².

ومن خلال هذين التعريفين للمراهقة - نظرا لتعددتها وكثرتها - نجد أن هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء والدارسين فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة، فمن العلماء من ركز في تعريفهم في مفهوم المراهقة على الجانب البيولوجي الفيزيقي، بحيث لم تفرق هذه الفئة بين فترة البلوغ وفترة المراهقة وبذلك اعتبارهما مترادفتان، أو ذات معنى واحد، ولاسيما أصحاب الاتجاه الأول، غير انه في حقيقة الأمر هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في ان البلوغ هو مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتجدد نشاطاتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا حسي إلى كائن حسي³.

وهناك من دعم هذا القول وذكر بان البلوغ " هو الذي يركز على الإبعاد الفيزيولوجية والجسمية والصفات الجنسية والثانوية"⁴ ولقد تم التفريق بين هذين المفهومين من طرف د ميخائيل معوض قال " البلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي وهي مرحلة على التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضج الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته"⁵ وعليه فإننا نستخلص الفرق الواضح والجلي بين البلوغ والمراهقة وعلى الرغم من وجود بعض الآراء التي تجعلها مفهوما واحدا، فان هذا الاعتقاد يكون صحيحا من الناحية النظرية حيث يشير المفهومان تقريبا إلى مرحلة زمنية واحدة متقاربة لا يمكن الفصل بينهما، لأنهما متداخلان ومتصلان ومتقاطعان في بعض الأحيان، إذ لا تستطيع عند رؤية أي فرد، ان تميز بين بلوغه ومراهقته غير ان البلوغ تحده مؤشرات، تظهر في الناحية الجسمية والجنسية في حين نجد ان المراهقة مرحلة لا يمكن ضبطها لأنها مرحلة سلوكية نفسية

¹ نفس المصدر، ص 7.

² - عبد الرحمان العيسوي، التربية النفسية للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 2000 ص 63.

³ - محمد فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي القاهرة 1975 ص 270

⁴ - عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهقة، مصدر سبق ذكره، ص 11.

⁵ - ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف دار المعارف، مصر 1971 ص 329.

اجتماعية. أما أصحاب الاتجاه النفسي فيركزون على المفاهيم النفسية فهي إضافة إلى التغيرات البيولوجية فإنها تؤكد على التغيرات النفسية أكثر، فهذه المفاهيم تؤكد على ما ينتاب المراهق من اضطرابات نفسية وضغوط وقلق وتمرد يعيشه المراهق داخل أسرته نجده سعيدا متفائلا أحيانا فينقلب فجأة إلى فرد يعيش متشائم، نجده كريما في إحدى اللحظات وأنانيا في اللحظة الموالية، الأمر الذي جعل أصحاب الاتجاه النفسي يركزون على هذا الجانب.

إن هذه المظاهر السلوكية والانفعالية التي تنتاب الفرد أبان هذه المرحلة قد يعود جزء منها إلى التغيرات التي تحصل على المستوى الفيزيولوجي الداخلي، والتي تنشأ من خلال وقوع خلل واضطراب في عمل الغدد الصماء وتوازنها، وبالتالي يؤدي إلى حدوث بعض الانفعالات، أما الجزء الآخر من الانفعالات فيعود إلى وجود اضطراب وخلل في تنشئة المراهق وعدم فهم المحيطين به لخصائص هذه المرحلة ومتطلباتها فبعدما كان الفتى أو الفتاة يعيشان في كنف الأسرة مدللين تتمركز حولها الأعين، تتغير فجأة ودون سابق إنذار الحياة من حوليهما، فيصبح الفتى رجلا بالغاً يافعا والفتاة امرأة مسؤولة، وبذلك يصبح كل منهما مسؤولاً شرعا وقانونا عن أفعاله، ويقف الاثنان موقف حيرة من نفسيهما لا هما بالأطفال ولا بالراشدين، وتتهال عليهما فجأة الأوامر والنواهي.

أما المفهوم الاجتماعي للمراهقة والذي سيركز بصفة أساسية على تأثير البيئة الاجتماعية والحضارية على الفرد، وان المراهقة ما هي إلا انعكاس لكل ما في المجتمع من قيم على الشخصية، وان التعريف التي أوردها أصحاب هذا الاتجاه والتي لم يذكر فيها كل من التغيرات البيولوجية والنفسية التي تحصل في هذه الفترة، وتتغير فيه ملامح الطفولة غالى شكل أكثر نضجا إذ انه وبدخوله إلى مرحلة جديدة توحى بأنه قد أصبح في طور أكثر قدرة على مجابهة المواقف الصحية، فكيف لنا ان نميز ونفرق بين بلوغ الفرد ومراهقته من عدمها ما لم يطرأ تغير على شكله الخارجي ويبرز هنا دور الأسرة في تنشئة المراهق وإبلاغه ان بلوغ الفرد يعني ان فكرة وفهمه للحياة يجب أن يناسب سنه.

أما المجموعة الرابعة فضمنت مجموعة من التعاريف التي تعتبر تكاملية في مجملها لأنها جمعت تقريبا بين الاتجاهات الثلاثة والتي وان كانت صائبة في مجملها إلا أنها لم تستوف الغرض المطلوب.

3-5 أهمية التربية البدنية و الرياضية على المراهق :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق لكي يحقق فرصة إكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزوده رغبة و تقاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل توفرها له ، لهذا يجب على منهاج الترية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له ، وهذا بتكيف ساعات الرياضة داخل الحصة من أجل إستعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاساسيهم التي تتصف بالإضطراب و العنف وهذا عن

طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية¹

4 - علاقة الأستاذ المربي بالمراهق :

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة يمكن اعتبارها المفتاح للوصول إلى نجاح تعليمي أو فشله إذ يعتب التلميذ مرآة تعكس تأثره و إقتدائه به ، فعلاقة الأستاذ بالتلميذ يجب أن تكون مبنية على أساس الإحترام و المحبة لا على أساس السلطة و السيادة فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصفة بناءة في حياة التلميذ²

و من الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي و يساعده على إكتشاف قدراته العقلية و تحقيقها و مساعدته على الصمود أمام العراقيل و المشاكل في حياته الخاصة .

4-1 - علاقة المراهقة بالممارسة الرياضية :

لكل فرد في المجتمع دوافع و أسباب واضحة للقيام بعمل ما و لقد حدد الباحث "

" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و قسمها إلى نوعين أساسيين :

¹ أمين أنور الخولي ، أصول التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1996، ص41.

² - ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2، دار الأفاق الجديدة ، 1994

4-1-1 - الدوافع المباشرة :

- * المتعة الجمالية بسبب الرشاقة و جمال الحركات كما في الجناز و التزلق.
- * الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهدا وقتا خاصة عند تحقيق النجاح .
- * الشعور بالإرتياح كنتيجة للتعب من جراء التدريبات الصعبة و الشاقة و التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الإرادة .
- * الإشتراك في المنافسات الرياضية و التي تعتبر ركن من أركان النشاط الرياضي .

4-1-2 - الدوافع الغير مباشرة :

- * محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عند ممارسة النشاط الرياضي .
- * ممارسة النشاط البدني لإسهام في رفع قدرات الفرد على العمل و الإنتاجية .
- * الوعي بالشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد بانتمائه إلى النوادي الرياضية إذ يمثلها رياضيا و إجتماعيا
- كما قام المفكر محمد حسن علاوي بتعرف على النشاط الرياضي للأصحاب المستويات العالمية من الذكور و الإناث فختار عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات تمثلت دوافعهم فيمايلي :
- * نمو الشخصية .
- * تحسين المستوى الرياضي و البدني و إكتساب نواحي عقلية و نفسية¹ .
- * إكتساب السمات الخلقية .
- * التشجيع الخارجي .

¹ - محمد حسن ،علاوي علم النفس الرياضي ، ط8 ، دار المعارف القاهرة ، 1994

4-2 الممارسة الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (12-15 سنة) :

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير و الإستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة و تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة ، وهذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية و التحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني الرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الإجتماع لدى التلاميذ من المشاركة في إعداد الحصة و إختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه ، فتنمي له روح المبادرة و الأخذ بزمام الأمور و تحمل الأمور و تحمل المسؤولية²

² - جوادي خالد ، العلاقات الإجتماعية داخل حصة التربية البدنية و الرياضية للمرحلة ما بين 17-20 سنة ،رسالة ماجستير ، الجزائر ، 200-2001.

خلاصة:

المراهقة فترة حرجة في حياة الكثير من الأفراد، تعصف بهم في تيارات فكرية متضاربة، ويتعارضون فيها لنوازع وخواطر متباينة، وهي في طبيعتها عنيفة ومؤلمة، يتعرض فيها المراهق لنوع من الضعف والشك والارتياب والتناقض.

ومما سبق نجد ان فترة المراهقة قد استدعت انتباه الكثير من العلماء والباحثين من علماء نفس وتربية واجتماع...الخ، ومهما كانت تفسيراتهم فثمة اتفاق على أنها مرحلة يتحول فيها الفرد من عالم الطفولة الذي يمثل عالما من جميع الجوانب إلى عالم أكثر خصوصية هو عالم راشد ليكون له بذلك دورا بارزا داخل مجتمعه.

فهي مرحلة للنمو والارتقاء من جميع الجوانب لاسيما الجسمية منها والجنسية والعاطفية والعقلية والآفالية والاجتماعية والدينية فيحدث تغير في تكوينه الجسدي وما يصاحب ذلك من اتساع مداركه العقلية وفترة للتقلبات الوجدانية العاطفية والتحولات العلائقية والاجتماعية ليبرز بذلك دوره ومكانته داخل مجتمعه وجماعته وفترة روحية لان المراهق أصبح بذلك مكلف أمام خالقه بأي فعل يقوم به.

وكلها عوامل متداخلة ومؤثرة في بعضها البعض ليشكل بذلك كيان المراهق وشخصيته وهي فترة يحتاج فيها المراهق للكثير من الحاجات وتؤرقه الكثير من المشاكل والعوائق.



المادة الثانية :
الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهج البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري لهذه الدراسة سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بالقيام بدراسة ميدانية و ذلك عن طريق توزيع مقياس و هو مقياس في التكيف الاجتماعي على تلاميذ المرحلة المتوسطة و لقد تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، و من ثم تقديم مناقشة و تحليل النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس و في الأخير نقوم بعرض الاستنتاج سنحاول في توضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها هذه الدراسة و مدى تحقق هذه الفرضيات.

1-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدت المنهج الوصفي، ويعرف هذا المنهج على أنه الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ما لكي يصل إلى نتائج يقينية في الكشف عن طبيعة الظاهرة⁽¹⁾. فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يقوم على عدة مراحل أهمها التعرف على المشكلة و تحديدها و وضع الفروض و اختيار الفئة الملائمة و أساليب جمع البيانات و إعدادها و وضع قواعد لتصنيف البيانات و الوصول إلى النتائج و تحليلها في عبارة واضحة⁽²⁾.

1-2-1- مجتمع البحث و عينته:

1-1-2-1- مجتمع البحث:

من الناحية الإصلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منه العينة، و قد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس ، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى" ، و لذا فقد اعتمدنا في بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بتلاميذ المرحلة المتوسطة و يبلغ العدد الكلي لهذه الفئة حوالي 6300 تلميذ موزعة على 9 متوسطات بالبلدية السوقر ولاية تيارت.

1-2-2-1- عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية ، و تعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من المجتمع الكلي للبحث على أن تكون ممثلة له لتجرى عليها الدراسة ، و وحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء ، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية البدنية تكون أشخاص⁽³⁾.

ونظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ، تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي تضم الفئة العمرية (12-15) سنة شملت أقسام السنوات (الأولى، الثانية، الثالثة) لمتوسط التابعة لمتوسطة مزبان البشير ببلدية السوقر و هي مجموعة من 542 تلميذ (ذكور، إناث) و هي كالتالي:
أ/ مجموعة ممارسة للنشاط الرياضي تتكون من 215 تلميذ.
ب/ مجموعة غير ممارسة للنشاط الرياضي تتكون من 30 تلميذ.

1-2-3- المجال البشري، الزماني و المكاني للدراسة:

1-3-2-1- المجال البشري : يتمثل في تلاميذ متوسطة مزبان البشير السنوات (الأولى، الثانية، الثالثة) ،

تتراوح أعمارهم من 12 إلى 15 سنة (ذكور وإناث) ، و كان العدد الإجمالي للتلاميذ حوالي 245 تلميذ

(1) علي عبد الواحد وافي: مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1975، ص598.

(2) ديولد فان بالين، ترجمة محمد نبيل نوفل و آخرون: منهج البحوث في التربية و علم النفس، ط2، 1984، ص3.

(3) محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر ، دار الفكر العربي، 2003، ص 14.

مقسمين عشوائيا على المجموعتين (الممارسة التي قدرت ب 215 و الغير ممارسة التي قدرت ب 30). وفق الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يمثل إحصاء عينة البحث.

الفئة	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع
الفئة الممارسة	90	125	215
الفئة الغير ممارسة	11	19	30

1-2-2-3- المجال المكاني : تمت أعمال بحثنا بملعب متوسطة مزيان البشير ببلدية السوق ولاية تيارت حيث أجريت فيه الحصص التعليمية والاختبارات للمجموعتين (الممارسة-الغير ممارسة).

1-2-2-3-1- المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الموسم الدراسي 2016-2017 ، بحيث:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث وجمع المصادر في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي حيث بدءنا بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 05 /12 /2016 إلى 12/12 /2016 .

حيث تم تقديم الاستمارة بتاريخ 05/12/2016 واسترجاعها بتاريخ 12/12/2016.

أما التحليل والمناقشة فكان في شهر أبريل 2017، و تم الطبع والنسخ والتغليف في شهر ماي 2017.

1-2-4- أدوات البحث :

طريقة تقييم الاستبيان : بعد جمع الاستمارات على عينة البحث نقوم بحساب درجة كل فرد في المقياس في كل بعد ، وفي المقياس ككل حيث :

مثال :

- عند الإجابة بدرجة كبيرة = درجة واحدة، وعند الإجابة بدرجة متوسطة = درجتان ، وعند الإجابة بدرجة قليلة = ثلاث درجات، و بلا هذا ولا ذاك = صفر درجة

1-3-1- الدراسة الاستطلاعية :

1-3-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ المقياس وهذا الغرض مايلي :

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .

2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاستبيان من طرف العينة .

1-3-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 30 تلميذ بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للاستبيان ، وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية .

1-4- حساب المعاملات العلمية للاستبيان :

صدق الظاهري ، صدق المحتوى :

يبدو المقياس صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها ، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاستبيان ، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات الاستبيان لتحديد نسبة كل منها الاستبيان ككل¹ .

¹- عباس محمود عوض ، المقياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، 1998 ص 60.

لهذا قام الباحث بعرض أبعاد أو محاور المقياس و عبارات كل محور أو بعد على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء في علم النفس ، و علم النفس الرياضي و عددهم (6) ستة مشهود لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بهدف التعرف على مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان، إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس .

وتم عرض المحاور على الأساتذة الخبراء ، و الجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في المحاور المقترحة : ن = 6 .

المحاور	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
1 -	6	-	-	100 %
2 -	5	1	-	83 ، 33 %

جدول رقم (8) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول المحاور .

الصدق الذاتي:

ومن أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاستبيان، والنتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (9) يبين الصدق والثبات :

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاستبيان	معامل الصدق الذاتي للاستبيان
المقياس	10	9	0.05	0.95	0.97

الجدول رقم (04) : بين "الصدق الذاتي" والثبات للاستبيان.

من خلال هذا الجدول نستنتج أن المقياس أو الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار جاءت مساوية لـ 0.97 وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدر بـ 0.6 عند درجة حرية (ن-1) وبالتالي فالمقياس أو الاختبار البديني يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام⁽¹⁾.

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به⁽²⁾، حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض . وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة الإجابة . كما التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد، إدارة الاستبيان، درجة الدافعية لدى المختبرين .

كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للمقياس شرط الموضوعية . واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن المقياس في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية، بالإضافة إلى صدق وثبات المقياس .

ادوات جمع البيانات:

1-5- مصادر جمع المادة النظرية :

بعد تقصي و تحليل المعلومات و الأفكار تحليلا دقيقا أخذنا ما رأيناه يخدم الموضوع من اجل الإمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على المصادر التالية لجمع المعلومات:

- الكتب العلمية.
- القاموس و المعجم .
- المجالات الرياضية .
- مذكرات التخرج لنيل شهادة الماجستير .

1-6- مصادر جمع البيانات الميدانية :

و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية التي تمثلت في أجوبة أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان .

- الاستبيان :

تعتبر تقنية الاستبيان وسيلة للبحث بهدف جمع أقصى عدد من الآراء و الأفكار حول موضوع الدراسة و ذلك للإجابة على التساؤلات المطروحة و التحقق من الفرضيات المقترحة كحلول. و الاستبيان هو أداة للحصول على البيانات حول المبحوث ، فيتقدم الباحث بعدد من الأسئلة المكتوبة لخدمة أغراض بحثه ، و على المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه ، و الاستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا معا¹ .

- استمارة الاستبيان :

تضمنت استمارة الاستبيان 41 سؤالا خاص بالتلاميذ ، مقسمة الى محورين كالآتي :

المحور الاول : تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلميذ.

المحور الثاني : التكيف الاجتماعي له علاقة ايجابية ببعض المتغيرات النفسية .

حيث اعتمدنا في هذه الاستمارة على الأسئلة المغلقة.

الأسئلة المغلقة :

في هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال و يطلب من

المستجيب اختيار أحدها أي أن يقيد في اختيار الإجابة و لا يعطيه الحرية لإعطاء إجابته من عنده.²

و تعتمد على أفكار الباحث و أغراضه من البحث و النتائج المستوفاة منه ، أو اختيار الجواب الصحيح من

طرف المستجوب من بين الإجابات المقترحة التالية(بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا هذا ولا

ذاك) و تتضمن إجابة المستجوب الإجابة التي يراها تنطبق عليه .³

- أسلوب توزيع الاستبيان :

¹ عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب ، باتنة ، 1998 ، ص 29 .

² - رنجي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، مرجع سابق ، ص 87.

³ - محاضرات الأستاذة يحي شريف، منهج البحث، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، السنة الجامعية 2003-2004.

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، و عرضه علي بعض الأساتذة بغرض المعاينة و الموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه على مجموعة من التلاميذ، بطريقة مباشرة .

1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

أ- المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز التزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم تقسيم النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية :¹

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$\bar{س}$ = المتوسط الحسابي .

مجم س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة .²

ب- الانحراف المعياري :

الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها.³

¹ قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92.

² عباس محمود عوض، علم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية، 1999، ص 29.

عبد القادر حلبي، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .³

$$\frac{\text{م ج ع}^2}{\text{ن}} = \text{ع}$$

حيث :

ع = الانحراف المعياري .

م ج ع² = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد .¹

ج- التباين: هو مربع الانحراف المعياري.

التباين = ع²

د- معامل الارتباط بيرسون البسيط :

ن م ج س × ص م ج س × م ج ص

$$r = \frac{[\text{ن م ج س}^2 - (\text{م ج س})^2] \times [\text{ن م ج ص}^2 - (\text{م ج ص})^2]}{\dots}$$

حيث :

r = قيمة الارتباط البسيط.

عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي، الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام، ط1، دار¹ الفكر العربي القاهرة 1993 ص68.

ن = عدد العينة.

مع س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مع س × مع ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مع س ² = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مع س) ² = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مع ص ² = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(مع ص) ² = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط .

الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية :⁴

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

- ت (استودنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث $1 \neq 2$ ن : هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطين عينتين⁽²⁾، وفي هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطين غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$\frac{\text{س}1}{\text{س}2} -$$

= ت

فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .⁴

$$\left[\begin{array}{c} \frac{1}{2n} + \frac{1}{1n} \\ 2 \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} n_1 \times e_1^2 + n_2 \times e_2^2 \\ \hline n_1 + n_2 - 2 \end{array} \right]$$

س₁ = متوسط المتغير الأول .

س₂ = متوسط المتغير الثاني .

ع₁ = تباين المتغير الأول .

= تباين المتغير الثاني .

ن₁ = عدد أفراد المتغير الأول .

ن₂ = عدد أفراد المتغير الثاني .

- درجة الحرية ل ت (استو دنت) = $n_1 + n_2 - 2$.⁽³⁾

صعوبات البحث :

- تمثلت صعوبات البحث في :
- عدم استرجاع كل الاستمارات الموزعة على التلاميذ .
- نقص في المراجع و المصادر و البحوث .
- صعوبة التعامل مع بعض التلاميذ.
- نقص الحجم الساعي بسبب تأثير الاضطرابات الجوية .

خلاصة :

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث و منهجه وإجراءاته في هذا الفصل .
فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن
المشكلة موجودة فعلا ، ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي
الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث ، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة
بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة ، أدوات البحث، العمليات
الإحصائية).



الفصل الثاني :

معرض وتحليل و مناقشة النتائج

1- عرض نتائج الدراسة النهائية:

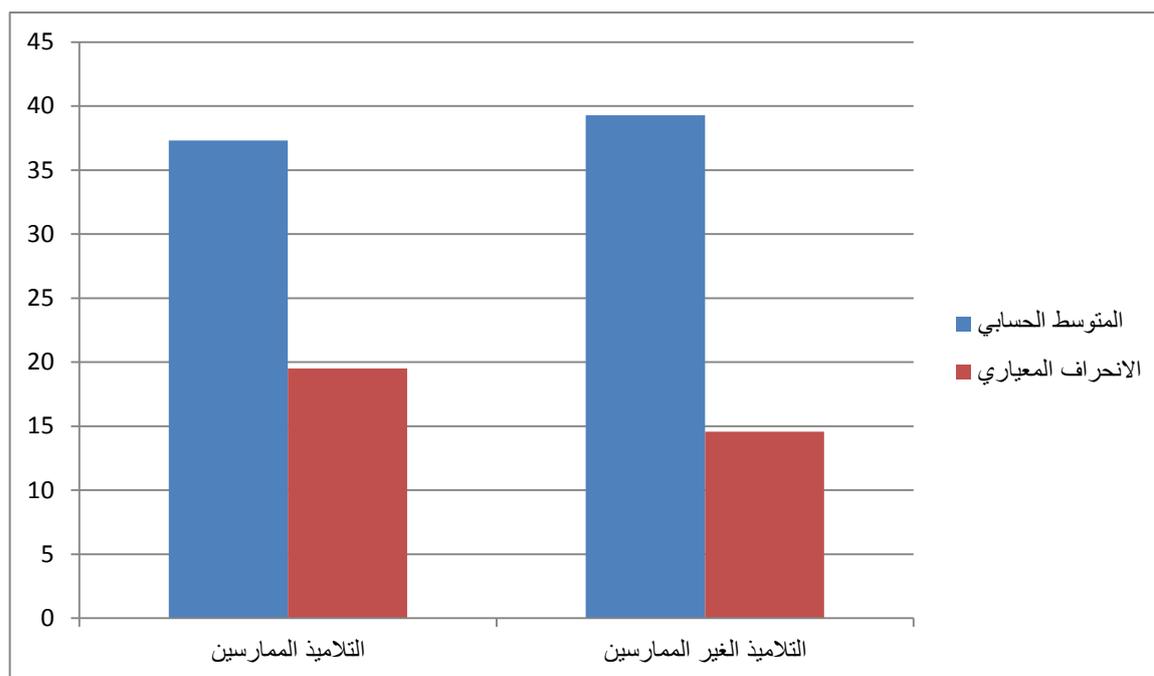
قبل الانطلاق في عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضيات الجزئية لموضوع بحثنا و التي تقر بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي له أثر في التكيف الاجتماعي المدرسي وعلاقته ببعض الصفات النفسية.

1-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

والتي تنص على تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي في التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ.

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	الدلالة الإحصائية
المجموعة الممارسة	215	37.32	19.51	4.89	1.96	0.05	244	دالة
المجموعة الغير الممارسة	30	39.27	14.56					

الجدول رقم (0.0): يوضح النتائج الخاصة بالفرضية الأولى.



الرسم البياني رقم (0): يوضح النتائج الخاصة بالتلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي في التكيف الاجتماعي المدرسي .

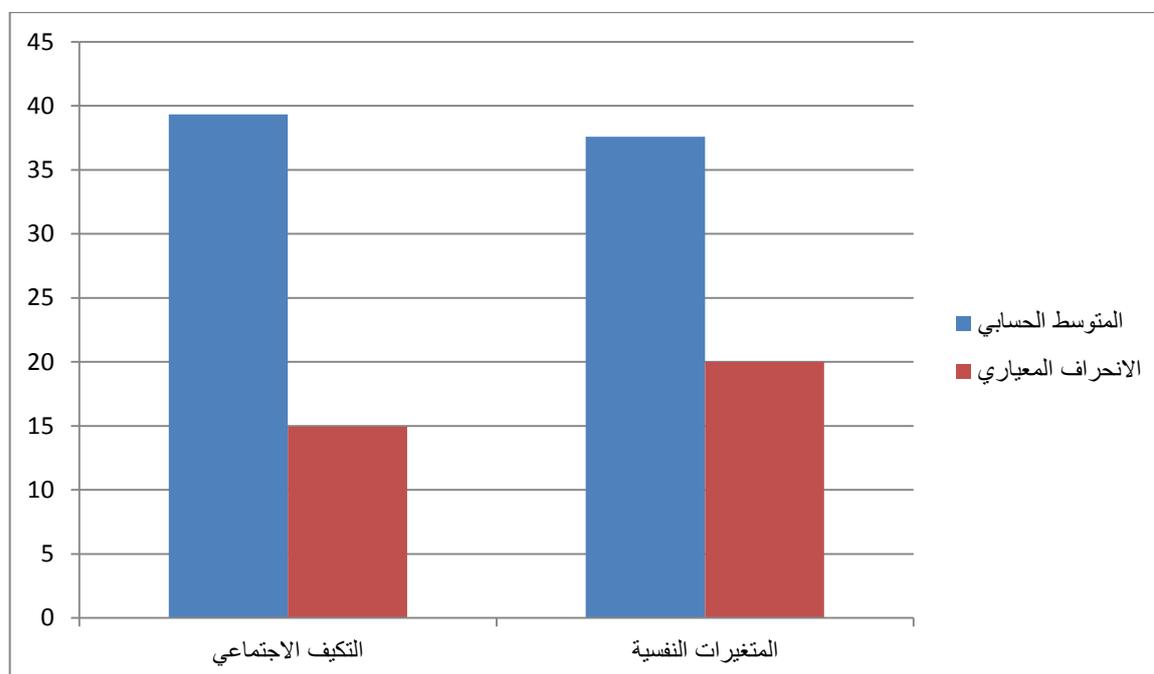
2-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكيف الاجتماعي والمتغيرات النفسية لدى

التلاميذ.

البعد	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-2)	الدلالة الإحصائية
التكيف الاجتماعي	245	39.32	14.95	4.60	1.96	0.05	488	دالة
المتغيرات النفسية	245	37.58	20.01					

الجدول رقم (0): يوضح النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.



رسم بياني رقم (0): خاص بنتائج التكيف الاجتماعي و المتغيرات النفسية لدى التلاميذ .

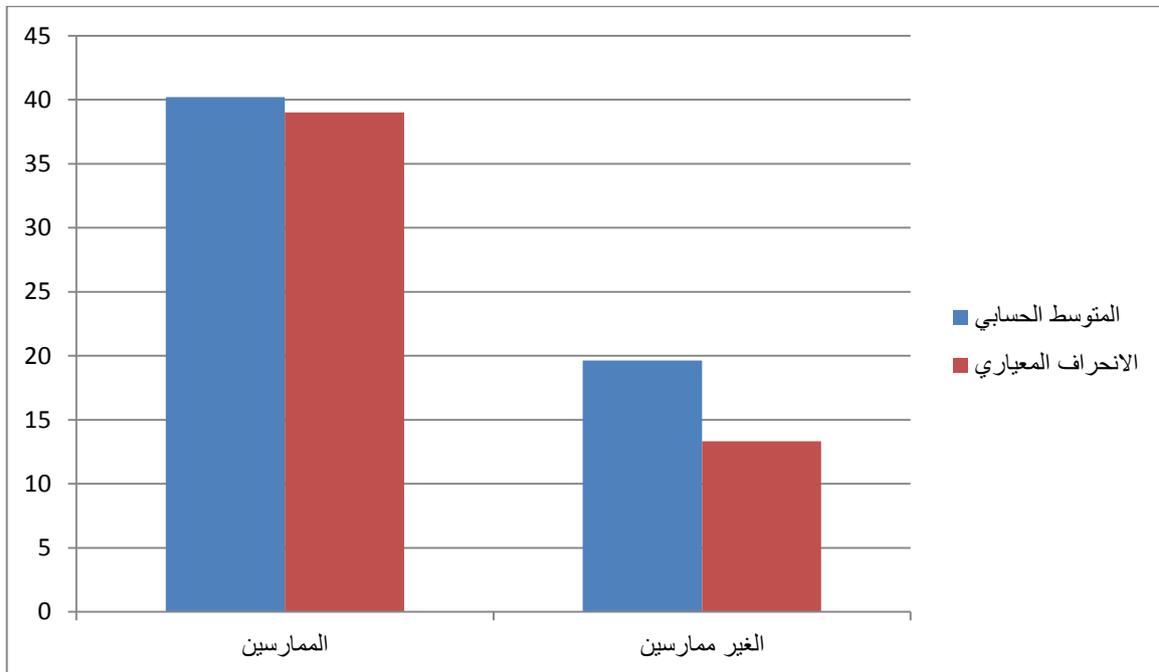
3-1 عرض النتائج الخاصة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين في بعد التكيف

الاجتماعي المدرسي.

البعد	التلاميذ	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	الدلالة الإحصائية
التكيف الاجتماعي	الممارسين	215	40.19	39	1.43	2.02	0.05	244	غير دالة
	الغير ممارسين	30	19.62	13.32					

الجدول رقم(0): يوضح النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.



رسم بياني رقم(0): خاص بنتائج التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

أعزائي التلاميذ :

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ماورد فيها من أسئلة ، وكلية ثقة فيكم وفي إجابتكم وبذلك تكونون قد ساهتمتم في إنجاز هذا البحث الذي أنا بصدد إنجازه والذي موضوعه :
" التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وعلاقته ببعض الصفات النفسية " .

ملاحظة : من فضلك ضع علامة x على الإجابة المختارة

- 1- الصفة :
- ممارس
- غير ممارس
- 2 - المستوى
- الأول
- الثاني
- الثالث
-الرابعة

اسم المؤسسة :

السنة الدراسية 2016-2017

- المحور الأول:

- تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلميذ .

1- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

2- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

3- هل النشاط البدني الرياضي يساعدك على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل

الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

4- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تشعرك بأنك شخص اجتماعي أو منعزل ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

5- هل النشاط البدني الرياضي يساعدك على الاحتكاك والميول أكثر إلى زملائك؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

6- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تشعرك بأنك على وفاق مع من حولك من

الأفراد ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

7- هل للنشاط البدني الرياضي دور في جعلك تشارك زملائك اهتماماتهم

وأفكارهم ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

8- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم

لفترة طويلة؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

9- هل تتمكن من حل بعض المشكلات مع أصدقائك بمجرد ممارستك للنشاط

البدني الرياضي ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

10- هل يمكنك ممارسة النشاط الرياضي البدني من كسب رضا الأصدقاء؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

11- هل تتخلص من الروتين والملل من خلال مشاركة أصدقائك المرح واللعب؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

12- هل ينتابك شعور بالنجاح والفوز من خلال العمل المشترك مع زملائك؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

13- هل مارست دور القائد من خلال اندماجك في الفريق أو الجماعة؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

14- هل تتمكن من تحقيق الأهداف المطلوبة منك من خلال تقسيم الأدوار في

الفريق أو الجماعة؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

15- هل انتمأؤك إلى فريق أو جماعة يزيد من دافعيتك نحو تحقيق الأهداف

وزيادة الحماس؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذلك

مقياس المناخ النفسي للفريق الرياضي

تصميم : محمد حسن علاوة

اعتقد أن التكيف الاجتماعي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية يتميز بما يلي:

لا هذا ولا هذا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
0	1	2	3	1-جاذبية العلاقات
0	1	2	3	2-عدم التعاون
0	1	2	3	3-تقارب
0	1	2	3	4-عدم انتماء
0	1	2	3	5-عدم اتصال متبادل
0	1	2	3	6-موافقة
0	1	2	3	7-عدم انسجام
0	1	2	3	8-استقرار العلاقات
0	1	2	3	9-تقاليد مشتركة
0	1	2	3	10-رضا
0	1	2	3	11-ملل
0	1	2	3	12-شعور بالنجاح
0	1	2	3	13-قيادة غير ناجحة
0	1	2	3	14-أهداف واضحة
0	1	2	3	15-عدم وجود حوافز

المحور الثاني:

-التكيف الاجتماعي له علاقة إيجابية ببعض المتغيرات النفسية.

1- هل النشاط البدني الرياضي يساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود

الآخرين؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

2- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تجعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

3- هل تستمتع بممارستك الأنشطة البدنية الرياضية ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

4- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يجعلك شخص منطلق ومتفتح ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

5- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تشعرك بأنك عضو في جماعة من

الأصدقاء؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

6- هل تظن أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور في إزالة الشعور بالخجل

لديك؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

7- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

8- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدك على تقبل نواحي أو نقاط

الضعف الخاصة بك ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

9- هل للنشاط البدني الرياضي دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى

ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

10- هل للنشاط البدني الرياضي دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد

أو خوف ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

11- في رأيك هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تشعرك بأنك مسؤول عن

مساعدة زملائك ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

12- هل يسهل عليك تذكر أسماء من مارست معهم أو ضدهم ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك

13- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعدك على التحسين من قدراتك

البدنية والنفسية ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة لا هذا ولا ذاك