

جامعة الجلفة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضة

تخصص النشاط البدني التربوي

بعنوان :

دور التربية البدنية والرياضية في
تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين
في المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية الجلفة

إشراف الأستاذ :

د. بن عبد السلام محمد

إعداد الطلبة :

بن الصادق عبد القادر

السنة الجامعية 2017/2016

تَشْكُرَات

الشكر كله لله عز وجل

ثم نتقدم بجزيل تشكراتنا الى الأستاذ بن عبد السلام محمد الذي لم يبخل علينا بعمله وجهده
ارشادا وإشرافا حتى انهينا بفضل الله ورعايته هذا العمل المتواضع , كما لا ننسى السادة
الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة وكل الأساتذة معهد علوم تقنيات والنشاطات البدنية

والرياضية بجامعة الجلفة

وفي الأخير نشكر الوالدين الكريمين حفصهما الله فأطال عمرهما في طاعة الله ورسوله ,
الذين كانوا خير عون من بداية الطريق الى اخره والحمد لله والصلاة والسلام على رسول

الله

صلى الله عليه وسلم

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهودي الى سيد الخلق نبينا محمد صلى الله عليه وسلم .

الى عائلتي أمي وأبي الغاليان وإلى زوجتي وابني بولنوار اللذان يعود لهما الفضل في إتمام

مشواري الدراسي كما أتمنى لهما دوام الصحة والعافية وطول العمر .

إلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين أتمنى لهم كل التوفيق

والنجاح .

إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث وخاصة الأخوة محجوب وأحمد

إلى كل من لن تتسع لهم المذكرة واتسعت لهم شرايين القلب أصدقاء طفولتي وشبابي

ورفقاء الدرب في المشوار الدراسي.

عبد القادر

الفصل الأول

تمهيد:

تعتبر التربية العامة عنصرا هاما وجزءا فعالا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة والطيبة. والتربية البدنية والرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بالصيانة الجسم وسلامته كما تهتم ايضا بنمو الجسم ولياقته البدنية، اذن ستكون دراستنا في هذا الفصل هذا على النحو التالي:

التعريف والأهمية، والأهداف، أما الجزء الثاني فسيكون الحديث فيه عن حصة التربية البدنية والرياضية وأهدافها إضافة إلى ذلك الحديث عن أستاذ التربية البدنية والرياضية والصفات الواجب توفرها فيه وكذا واجبات هذا الأخير

التربية البدنية والرياضية:**نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:**

مرت التربية الرياضية بمراحل عدة يمكن إيجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي:

1-1-1- المرحلة الأولى:

في العصور القديمة مع بداية الخليقة، بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته و كان هذا النشاط الحركي موجها إلى الصيد للحصول على طعام أو الدفاع عن النفس. و كان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها وإنما كانت وسيلة لغاية هي المحافظة على البقاء، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جدا، و التي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ، و هذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح و كان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة و استمرار البقاء.

2-1-1- المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي أثر في بعض جوانبه المختلفة. من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط و أصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية، بمعنى أنه أخذ أشكالا عسكرية و سياسية مثل الذي حدث في اسبرطة و فارس و مصر القديمة. فنجد أن اسبرطة و جّهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوىاء لإعدادهم للحرب و التوسع و أنشأت اسبرطة جيوشا عسكرية قوية قادرة على حمايتها بل و الاستيلاء على أراض جديدة لتوسع رقعتها. في حين أن أثينا مارست أنشطة بدنية بغرض إكساب الفرد الرشاقة و المرونة و الجمال، علاوة على تكوين جماعات تتميز بالقوة تحمي حدود أراضيها من العداء، و لكن ليس لها أهداف توسعية مثل اسبرطة.

أما في مصر، فبترجمة النقوش التي تفسر تاريخ مصر، نجد أن قدماء المصريين مارسوا العديد من الأنشطة الحركية بغرض الترويح. في نفس الوقت تكوين مواطن قوي قادر على الدفاع عن حدود الوطن و توسيع رقعة الأرض إذا لزم الأمر. و من هنا يمكن القول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية و أخذت أشكالا ذات أغراض عسكرية بمفهوم تقليدي تحت مسمى تربية البدن.

3-1-1 - المرحلة الثالثة:

في هذه المرحلة، أخذت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواحي فيزيولوجية واجتماعية وصحية ... الخ. ظهر هذا المفهوم واضحا في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر.

لقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثرا بارزا في تطور مفهوم النشاط البدني، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه تربية للبدن إلى أن أصبح تربية عن طريق البدن و تأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية و الظروف السياسية و الاقتصادية والبيئية، كما أنها كانت تعبيراً عن الأفكار و المثل العليا السائدة في المجتمعات.

4-1-1 - المرحلة الرابعة:

و في هذه المرحلة من مراحل التطور، و التي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت نظرية "وحدة الفرد" و هي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية، اجتماعية) و أصبحت التربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الأربعة الرئيسية أي بدنيا و نفسيا و اجتماعيا و عقليا .1
2- تعريف التربية البدنية و الرياضية:

تعرف «ويست، بوتشر West and Butcher 1990 التربية البدنية على أنها: 'هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك و ذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، و بعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: 'التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني. و من تشيكو سلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي كوزليك Kozlik:Kopesky 'التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.2

3- أهمية التربية البدنية و الرياضية:

«إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ و إكسابه المهارات الأساسية و زيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمتد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات و التمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

التربية البدنية و الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، و لها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي فيها روح المنافسة و عادة ما تكون للتلاميذ القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد كما يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم، إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ و تشجيعهم هو أمر هام جدًا. 1

4- أهداف التربية البدنية و الرياضية:

إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:

- إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
- تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم.
- المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها
- تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة.
- قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.
- تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- تحسين قدرتهم الابتكارية.
- تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم. 2

5 - حصة التربية البدنية والرياضية:

1-5 تعريف حصة ت.ب.ر:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم و مهيكّل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير البدن و مكوناته و من جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية و الخلقية والصحية و هذا ضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامه في

مجتمعه و وطنه، فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان.

تساهم في إشباع رغباته للتكيف مع الوسط الذي يعيش فيه والاندماج داخل المجتمع.¹

5-2- أهداف حصة ت.ب.ر في المرحلة الثانوية:

يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية و الرياضية و طرق تدريسها.

توجيه العملية التعليمية و التربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة. الاهتمام بالإعداد الخاص.

صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل و خارج المدرسة. تشجيع هوياتهم الرياضية.

تنمية القدرات المعرفية و الوجدانية

5-3- مهام حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة ت.ب.ر عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية و هو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، إذن حصة ت.ب.ر تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

• المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة.

• المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، المرونة... الخ.

• إكساب المعارف و الحقائق على أسس الحركة البدنية و أصولها كالأسس البيولوجية

الفيزيولوجية

• التحكم في القوام أثناء السكون و الحركة.

• تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق.

• التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

• تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية.

6-أستاذ التربية البدنية و الرياضية:**6-1-أستاذ التربية البدنية و الرياضية و العملية التدريسية:**

الأستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي والمؤثر بشكل كبير في العملية التدريسية ، ومن ثم يشغل أستاذ التربية البدنية والرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسؤولين والخبراء في مجال التدريس الرياضي ، هذا المجال خصبا للدراسات و البحوث لمعرفة العوامل التي يبنى عليها اختيار أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كذلك معايير نجاحه و هناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد أستاذ التربية البدنية و الرياضية، و مازال هناك الكثير من النواقص في إعداد هذا الأخير، منها دراسة أشكال التفاعل اللفظي و غير اللفظي و كذا دراسة تحليل سلوكه أثناء التدريس، و منها ما يتناول تقويم أداء الأستاذ ككل و إلى غير ذلك من المجالات.

6-2-أستاذ التربية البدنية و الرياضية و المرحلة العمرية (المراهقة):

إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون أن يصبحوا كبارا، نلاحظ ذلك في طريقة تعاملهم، في ملابسهم، و نستطيع أن ننتفع بهذه الظواهر في حصة ت.ب.ر. لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم و توجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين فعلى أستاذ ت.ب.ر. أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل و الإشراف على المحطات و مساعدة زملائهم أثناء النشاط و نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، و يساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات و تحديد العمل و الراحة. إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطرق كاملة و جيدة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات، و كذلك يفضل التلاميذ في هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى الأستاذ أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي، و تزداد رغبة التلاميذ في الألعاب التنافسية و المباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك و يكثر من هذه الألعاب و المباريات .

6-3-الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية و النفسية و العقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته و تأمين نموها، و لهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله و منها:

6-3-1- التعليم:

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ و نفسياتهم و طرق معاملاتهم، و كيفية توصيل المعلومات إليهم و هذا يحتم

عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه و أن يعمل على استكمال دراسته العليا و يشترك في المجالات و المطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

6-3-2- صحة الجسم:

الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته و تحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية و لذا يجب عليه أن يحافظ على صحته و يهتم بها.

6-3-3- النظافة:

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه و ذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة و يجب أن يكون ذلك في غير تبرج و لا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

6-3-4- الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلى الأستاذ بالأمانة و الصبر و الكياسة و العطف و التحمل و أن يكون مخلصاً في عمله و صادقاً في أقواله و أفعاله و متعاوناً مع الجميع و يمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

6-3-5- الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكياً و لديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة و يتمتع بصحة عقلية ممتازة و عميق في أفكاره و غير متسرع في استنتاجاته.

6-3-6- المادة التعليمية:

يجب أن يكون الأستاذ على إمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة، طرق التدريس و الأساليب الحديثة في التعلم، تنظيم الأنشطة الداخلية... الخ.1

7- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو الأسرة المدرسية:

نلاحظ أن حصة التربية الرياضية تعتبر حصة من 'الدرجة الثانية' من جانب كثير من مديري المدارس و مدرسي المواد الأخرى بل و حتى من التلاميذ فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم، فعلى أستاذ التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه و عن طريق تعميق علاقاته بالطلبة و عدم التنازل عن تدريس مادته و محاولة رفع الوعي الرياضي من مدرسي المواد الأخرى و كذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة و على الأستاذ أن يقوم بهذه العملية بطرق بعيدة عن الاستفزاز مقدراً لشعور زملائه بالمدرسة

فيختار لأداء حصته أبعد الأماكن عن فصول التدريس و يستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح وعلى الأستاذ الناجح الذكي أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها و ذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد و قدرته الحسنة.1

خلاصة:

و أنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية و النفسية و الاجتماعية و الجسمية، و هذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي و الأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب و جعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية و الرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال.

الفصل الثاني

تمهيد:

إن الإنسان قد يظن و هو يعيش بمفرده، أنه بهذا السلوك ينعم بالراحة، فتراه يحاول الانتصار على الصعاب من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب عليها ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى إحتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالإمتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام و المخاطر ، حتى إذا أحس بأنه في مأمن منها فسرعان ما يجد نفسه مهتدا ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية و الروحية والحاجات النفسية و الاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و اجتماعية إلا إذا أستطاع 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 يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي¹. التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر

توافقا بينه وبين البيئة، و بناء على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته² كما يعرفه " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع

للإلتزامات الإجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد مشكلة خلقية ، أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و اتجاهاته نحو الجماعة التي كان فيها³ ، و محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الإجتماعية و يكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها⁴. و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الإجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحديهما

كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن علم النفس أستعار المفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية و إستخدم في المجال النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح التكيف الإجتماعي أو التوافق⁵.

2. اتجاهات التكيف الاجتماعي:**2-1. الإتجاه النفسي :**

إن الإتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الجسمية ، و حسب " شافو لورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات.

و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة في تحقيق دوافعه¹.

2-2. الاتجاه الاجتماعي:

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات البيئية و ، بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعا لضرورة التفاعل الاجتماعي و استجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الإجتماعية التي تسود في المجتمع "2. كما يدعم هذا الاتجاه " كرو اكر و / 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 المحيطة.3

2-3. الاتجاه 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 ديناميكية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الإجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته.4 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 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 أخرى.5

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 سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين.

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

3-2. التكيف النفسي:

يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر باختلال توازنه النفسي أما لعدم إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل ، و يمر 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

3-3. التكيف الإجتماعي :

و علاقات اجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. الخ ، لكن البيئة الخارجية متغيرة من حين لآخر الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، الذي يعبر عن سلوكاته وفعالته هذه التغيرات ، فإذا إستطاع ذلك أشعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الاجتماعي يتمثل في سعي 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 تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و تقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الإجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات .1

3-4. التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الأخطبوط لأرجله حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم افتراسه و تغيير الحرباء لونها لكي تنجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها .2

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

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحول 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 التصدي لها ، و لكن ليس معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحياة ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية مختلف المشاكل أما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو المتكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاهم و يقرها المجتمع .3

2-4. مفهوم الذات :

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

3-4. تقبل الذات و تقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما و رغبة للانطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون غير قادر على 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 إشباع الحاجات و أن يتنازل عن الذات في سبيل ثوابت ذات أبعاد أكثر ، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أعماله و يتحمل هذه المسؤولية عن طيب خاطر و هذه إحدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة .

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 الاتصال و التواصل و المهارات الاجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و تأكيدها .
كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم.

4-8. المسايرة:

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته ، و لقيمه ، 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 الإشكال التالية :

- التكيف في مجال الأسرة .
- التكيف في مجال العمل .

- التكيف الروحي.
- التكيف في مجال الدراسة .
- التكيف مع الأصدقاء².

6. عوامل التكيف الاجتماعي:

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 تتعقد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة و مطالبهم المتشعبة ، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الاجتماعي هي:

- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية و يتوقف ذلك على أمرين:
 - أ. أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة .
 - ب. أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .
- 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 حاجاته³.

خلاصة:

إن التكيف الإجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التكيف و الإنسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقية و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات إجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الإجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكات السلبية مثل الإنطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التكيف الإجتماعي باختلاف الفروق الفردية و الاجتماعية من فرد لآخر.

إن التكيف الاجتماعي موضوع شغل الكثير من العلماء ، حيث أقرّوا أن التكيف لا يمكن أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات .

الفصل الثالث

تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد ، لهذا إجتهد أغلب علماء النفس والاجتماعو علماء التربية نظرا لكثرة التغيرات التي تمس الفرد في مختلف جوانبه الشخصية ومختلف المراحل السنوية التي يمر بها في هذه الفترة .

وتعرف هذه المرحلة بانها فترة اضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته وسلوكاته النفسية والاجتماعية لذلك فهي تؤثر على المراحل التنموية كما انها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة باعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية واثارة .

1- تعريف المراهقة:

لغة :أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج أي دراس التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية البدنية والجنسية والعقلية و هي انتقال المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته¹ .

اصطلاحا :

يعرفها " توفيق الحداد " أنها الإقتراب والذنو من الحلم ، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي و الانفعالي² " وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا ورد فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية³ و عرفها على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة .

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها.⁵ ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والإنفعالات المحددة والتوترات العنيفة ، وهذا التعريف هو الذي ذهب اليه " مصطفى غالب زيدان " فالمراهقة جسر انتقال من الطفولة الى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا ومشحونة بالمصاعب ولأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الأخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية وتقبلية .

2- أنواع المراهقة:

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عن مجتمع الريف .

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " مارجریت " وهي من علماء الأنتروبولوجية أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة ، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة :

2-1 المراهقة المكيفة:

خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الإستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية ، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس و التفتح .

2-2 المراهقة الإنسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة و من مجتمع الأقران و يفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته و هي معاكسة للمراهقة المتكيفة .

2-3 المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والإنهيار النفسي و عدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

2-4 المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع و عدم التكيف و التحلي بالصفات الأخلاقية.

3- حاجات و متطلبات مرحلة المراهقة: و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي :

3-1 الحاجة إلى الأمن :

و تتضمن الحاجة إلى الأمن والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

3-2 الحاجة إلى حب القبول :

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الإجتماعي و الحاجة إلى أصدقاء ، والحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى الشعور بالإنتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف ، و التجانس في الخبرات والألفة التي يمكن

أن تقوم بسرعة بين الأفراد و معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها ، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد¹.

3-3 الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى الموقع و القيمة الاجتماعية الحاجة إلى تحقيق الذات ، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإجاز المشاريع ، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الاعتراف به من طرف الآخرين وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الإجتماعي و الامتلاك و القيادة².

4- خصائص المراهقة:

4-1 النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفرد لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات لدى الذراع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستعيد الفتى إنزانه الجسمي ويصل كلا الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل و تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة و حسن شكل القوام و يزداد حجم القلب و يكون الفتيان أطول وأقل وزناً من الفتيات³.

4-2 النمو الحركي:

من ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الجسم و الاضطراب الحركي ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة و تعتبر هذه المرحلة ذروة للنمو الحركي حيث يستطيع فيها الفتى اكتساب و تعلم مختلف الحركات و ارتقائها و تثبيتها بسرعة ، بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما تزيد المرونة عند الفتيات تساعدن على ممارسة أنشطة رياضية مثل :

الجمباز كما يرى حامد عبد السلام ، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقاً وإنسجاماً ويزيد توافق المهارات الحركية⁴.

ويصبح السلوك الحركي أكثر إستمرارية و توازن و ثبات ويتضح نمو الإتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل التدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة

4-3 النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد ، إذا فيها يحقق كيانه الاجتماعي ، و يحس أنه قد أصبحت له مكانة بين مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى إكتشاف علاقات و إتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه و وطنه ، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات و التقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ، و في هذا الصدد يذكر " مصطفى غالب " إن إكتساب الفرد لهذه العادات و الإتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الإستقرار والراحة النفسية ، و لذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه و بين تحقيق أهدافه ويعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر و الإضطرابات و عدم الإستقرار².

4-4 النمو الإنفعالي:

يجمع علماء النفس على أن إنفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن إنفعالات الطفل و كذا الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة إنفعالات عنيفة ، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع ، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز إنفعالاته بالتقلب و عدم الثبات ، فمثلا تجده يضحك و فجأة يبكي ، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة ، و هو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل ، لذلك تجده يتعرض أحيانا أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينه و بين تحقيق أمانيه ، فينشأ على هذا الإحباط إنفعالات متضاربة و عواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الإنتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان³.

4-5 النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة لمراهقة على التغييرات العضوية ، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما ، فالنمو العقلي هو تلك التغييرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال ، أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغييرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما¹.

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب و إنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق و استعداده ، ومن القدرات العقلية :

-**التذكر:** تبنى هذه العملية على أساس الفهم و الميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و يرتبط بغيره من الخبرات.²

-**الذكاء:** في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية العامة و الاستعدادات والقدرات الخاصة، و تزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية بالتفكير ، التذكر و التعلم.

-**الانتباه:** يزداد المراهق على الانتباه إلى الأشياء فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة ، و يستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء.³ الميول : تنضج الميول في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد و يعرف بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد و اهتمامه بموضوع ما ، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي.

-**التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمن و المكان و له وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو أدوات ترويحية كما أنه مسرح للمطامع غير المحقة⁴

-**التفكير:** يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد و معاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول للمشكلة⁵

5- مشاكل المراهقة:

1-5 المشاكل النفسية : تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق، والتي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق و الأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة و تعاملها وأحكام المجتمع ، وقيمة الاجتماعية و الخلقية ، بل أصبح يفحص الأمور و يزنها بتفكيره وعقله و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكد ذاته بثورته و عناده ، فإذا كانت كل الأسرة و الأصدقاء لا يفهمون قدرته و مواهبه ، ولا تعامله كفرد مستقل ، و لا تشبع حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه¹.

2-5 **المشاكل الاجتماعية:** أهم أبرز مشكلات المراهق الاجتماعية تنشأ من الأسرة . 1-2-5 الأسرة كمصدر للسلطة : في هذه المرحلة يميل إلى الحرية و التحرر من عالم الطفولة و عندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر من شأنه و تقلل من قدراته لذا نجده يميل إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء .

المدرسة كمصدر للسلطة : إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته، وسلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد².

3-5 المشاكل الصحية: أي ما يشعر به المراهق من تعب وأرق ومعاناة، كما يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه ، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق و خاصة إذا جعلته مصدر للصخرية كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالسمنة التي تكون لديه اضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء وزيارة الأطباء المختصين³.

6- خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين :

6-1 الانتماء إلى الجماعة :

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتقل بالتدريج الرغبة في الاندماج إلى مسايرة الجماعة ومسايرة أفرادها مسايرة عمياء ، يحل محل هذا الشعور إتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الإعراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق وخضوعه للجماعة يخلق له نوع من الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه و مدرسته ، و إن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته¹.

6-2 إتجاهات المراهق الاجتماعية :

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في:

- الميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح.
- الرغبة في مساعدة الآخرين .
- الرغبة في اختيار الأصدقاء .
- الرغبة في الزعامة².

6-3 النمو الخلفي و الشعور الديني:

فكرة المراهق عن الخلق: أن كل ما يصدر عن والديه من أعمال يحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتماشى مع منطقته ، ويرفض ما يتعارض من المثل العليا³.

7- ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق :

1-7 دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية، وقد حددت أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى نوعين⁴.

1-1-7 دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني .
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي.
- تبجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز⁵ .

2-1-7 دوافع غير مباشرة:

محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .

ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و يفضل الفرد ممارسة الرياضة لأنها تساهم في تنمية قدراته و رفع مستوى إنتاجه في العمل.

الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ تجعل الفرد رياضيا يشارك في الفرق الرياضية. حيث قام المفكر الباحث علاوي محمد صالح بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث وأختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات و تم تصنيف إجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:

- المكاسب الشخصية .
- التشجيع الخارجي.
- التمثيل الدولي.
- اكتساب نواحي اجتماعية.
- اكتساب سمات خلقية.

- اكتساب نواحي عقلية ، نفسية وبدنية .
- الميولات الرياضية¹ .

8- الرياضة وأهميتها عند المراهق :

يرى المفكر الاجتماعي "PARIBAS" أن الرياضة تربية حركية نفسية و حركية إجتماعية و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة ، و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.² ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية ، و كذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ.

8-1 من الناحية النفسية: لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية و

الرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصر ا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية ، كما أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت و الإنعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في السرور و التعبير عن الإنفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم¹ .

8-2 من الناحية الاجتماعية : إن عملية أندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق وواجبات و

يعلمه التعاون و المعاملة ، و الثقة بالنفس ، و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط ، وما هو صالح للمجتمع ، و يتعلم من خلالها أهمية إحترام القوانين و الأنظمة في المجتمع، و هذه العلاقة تمنح الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق و تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية و تكيفه معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون على المستوى

خلاصة:

باعتبارها مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد إجتهد في دراستها مختلف العلماء ، ففيها يتم تكوين لمراهق ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة ، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم و المبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل و يبدأ الفرد في مواجهة مشاكل إجتماعية و نفسية تعرقل نموه لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريفة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص للتكيف مع محيطه الاجتماعي و التعبير عن قدراته و إمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين، وخاصة في مجال التربية البدنية والرياضية لما فيها من فوائد إجتماعية وتربوية وصحية تعود عليه وعلى المجتمع بالفائدة