

تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق

أ. بومعارف نسيمه

جامعة محمد خيضر - بسكرة

الملخص:

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض بل، وحتى علاجا للعديد من الأمراض النفسية والعقلية ... وغيرها. لهذا فإن معظم الدول تحرص على توعية مواطنيها على اختلاف أعمارهم وجنسهم على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي. ولأن المجتمع الإنساني يتشكل من عدة فئات عمرية. ولعل أهمها مرحلة المراهقة التي تشكل منعطفًا كبيرًا في حياة الأفراد والجماعات، على أساس أنها مرحلة نمو عادي، وهي مرحلة البحث عن الهوية وتحقيق الذات، نمو الشخصية واكتشاف القيم. فهي تعد الميلاد الحقيقي للفرد كونه يسعى للتخلص من طفولته والسير نحو النضج، ولعل أهم مرحلة من مراحل المراهقة هي فترة المراهقة المتوسطة - أي بين سن 15-17 سنة - ، والتي تشكل الانتقال إلى مرحلة الثانوي، وهي فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المربين لطبع المراهق اجتماعيا.

Résumé :

La pratique de l'activité physique et sportive des aspects les plus importants de la santé mentale et la prévention de diverses maladies, mais aussi, et même le traitement de nombreuses psychiatrique et mentale ...etc. Pour cela, la plupart des pays sont désireux d'éduquer ses citoyens de tous âges et des sexes, le besoin d'activité physique et sportive.

La société humaine est composée de plusieurs groupes d'âge, de sorte que ses membres classés selon le groupe d'âge. Dans cet aspect, la phase de l'adolescence est une étape importante dans la vie des individus et des groupes, au motif que la phase de croissance normale, la phase de la recherche d'identité, la réalisation de soi et la croissance personnelle et la découverte des valeurs.

Cette phase est caractérisée par un sens de soi et de l'entité individuelle et l'émergence de capacités spéciales à l'imagination divers qui est nommé par la pensée abstraite et de l'amour de débat et de controverse, et comprend les émotions associées au changements organiques, et ainsi que l'environnement extérieur.

مقدمة - اشكالية:

يحمل الإنسان معه عددا من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى لإشباعها، فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس ومع المجتمع - أي التوازن بين شخصه ومجتمعه.

فالتوافق يعد مؤشراً على تكامل الشخصية؛ بحيث تكون قادرة على التنسيق وإيجاد حالة توازن بين حاجات الفرد وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتته مع تمتعه بنمو سليم، غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه. وعلى هذا يعتبر التوافق معياراً للتفاعل الاجتماعي الناجح ودالاً عليه، حيث أنه للتعرف على مدى توافق الفرد نفسياً، ننظر إلى مدى نجاحه في تفاعله الاجتماعي واتساقه معه، ويرى " فروم " أن " الإنسان اجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه".

ولأن الفرد في مراحله التعليمية، يدرس العديد من المقاييس والمواد التي تبرمج لكل مستوى، يختلف محتوى كل مادة عن الأخرى، و لعل أبرز هذه المواد ما يتعلق بتدريس النشاط الرياضي البدني، والذي يدرسه جميع الطلبة تحت إشراف أستاذ متخصص لتحقيق الأهداف التربوية الموضوعة وفق منهاج دراسي يحتوي على مظاهر مختلفة من الأنشطة البدنية والمهارات الرياضية، وهذه المظاهر تختلف باختلاف المراحل التعليمية، ويعد "فريدرك جونس مونس" أول من نادى بضرورة إيجاد برامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

ظهرت إلى جانب الطرق السائدة، طرق أخرى جديدة في تدريس التمرينات البدنية، سميت هذه الطرق بالتربية البدنية؛ وهي تنادي بالابتعاد عن التمرينات الشكلية، والاتجاه نحو تخصيص دروس معينة للتربية البدنية والرياضية تتناسب مع المراحل العمرية، وتلبي حاجات ورغبات وميول الطلاب وتراعي الظروف الفردية والقدرات العقلية والبدنية، وفي العصر الحالي أصبحت التربية البدنية والرياضية إجبارية في منهاج كل المراحل التعليمية.

وعلى اعتبار التأثيرات المختلفة لممارسة النشاط الرياضي البدني بشكل جماعي أو فردي على الفرد في كل النواحي، الصحية، الجسمية، النفسية و الاجتماعية وغيرها.

سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي البدني على التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي. من خلال الإجابة على التساؤل التالي

ما مدى تأثير النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق؟

أولاً: مقارنة مفاهيمية:

1- ماهية التوافق النفسي:

1-1- تعريف التوافق:

يرى "أحمد عزت" أنه "حالة من التوافق والانسجام بين الفرد ونفسه، وبينه وبين بيئته، وتبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته-عند مواجهة موقف جديد أو مشكلة مادية اجتماعية، خلقية أو صراعاً نفسياً تغييراً يناسب الظروف الجديدة، فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التوافق والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه، قيل إنه "سوء التوافق" أو معتل الصحة النفسية، ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزاً يزيد على ما ينتظره الغير منه، أو ما ينتظره من نفسه. (1)

يتضمن هذا التعريف جانبين للتوافق هما: النفسي الداخلي بين الفرد ونفسه، والخارجي الاجتماعي بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها بما تحتويه من علاقات بين الأفراد في الأسرة والمدرسة والعمل وغيرها. ويوافق في ذلك "موسى" الذي يعرف التوافق بأنه: "العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفاً تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى. (2)

أما "محمود الزيايدي" فيرى أن التوافق هو: "القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة، تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء من جهة، ومن جهة أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصاً نافعا في محيطه الاجتماعي، "فالتوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج. (3)

وعلى الرغم من أن التوافق يعني تكوين علاقات نافعة ومثمرة في البيئة الاجتماعية الثابتة والرضا، فإنه دليل على مدى نجاح الفرد في اختيار أساليب فعالة لمجابهة متطلبات البيئة. وترى "صبره محمد علي" أنه يشير إلى: "وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة. (4) وعليه فإن عمليات توافق الإنسانية تسعى لمقابلة متطلبين هامين هما:

- **متطلبات داخلية:** ناشئة عن التكوين الطبيعي للفرد ولها مطالب عضوية خاصة كالأكل، الشرب الدفء والراحة، كما أن للإنسان حاجات اجتماعية معينة كالحاجة إلى التحصيل والحاجة لتقدير الآخرين...

- **متطلب اجتماعي:** يتعلق بالتعامل مع الآخرين وينشأ بسبب المعيشة الجماعية، فلأبناء مطالب اتجاه الأبناء تتعلق بالتعامل مع الظروف الحياتية اليومية واحتياجاتها من مأكّل وملبس⁽⁵⁾. وبذلك فالتوافق مفهوم إنساني يشير بشكل عام إلى نوع من المواءمة بين النفس ومتطلبات المواقف فيكون موقف الإنسان أكثر من مجرد تكيف الإنسان مع متغيرات البيئة؛ إذ قد يغير الإنسان في البيئة لتوافق معه. فهو يتضمن تقبل الذات-أساس التوافق الشخصي-وتقبل الآخرين-أساس التوافق الاجتماعي.

1-2- أبعاد التوافق:

يندرج مفهوم التوافق تحت علم النفس، لدرجة دفع البعض إلى تعريف علم النفس على أنه العلم الذي يهتم بعمليات التوافق العامة للكائن الحي في بيئته فيهتم بدراستها، إلا أن هذا المفهوم شأنه شأن العديد من المفاهيم النفسية على أهميته نجد قدراً كبيراً مماثلاً من الاختلاف على معناه⁽⁶⁾. وتتخصر أبعاد التوافق في الأنماط التالية:

أ- **التوافق الشخصي:** أي التوافق بين مختلف الوظائف؛ ما ينتج عنه قيام الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات، وتحقيق سعادة النفس، إشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية، العضوية والفسولوجية) والحاجات الثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث اللامراع مما يحقق الأمن النفسي⁽⁷⁾.

ويشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، إشباع الحاجات، السلم الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في مراحله المتتالية بما يحقق الأمن النفسي⁽⁸⁾.

ب- **التوافق الاجتماعي:** قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه، صلات لا يغشاها التشكيك أو الشعور بالاضطهاد، دون الشعور بالحاجة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة في الاستماع إلى إطرأهم له أو في استدرا عطفهم عليه أو طلب المعونة منهم⁽⁹⁾.

والتوافق الاجتماعي هو: "توافق الفرد مع بيئته المادية والاجتماعية، ونقص بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل فيزيقية مادية؛ كالطقس، البحار، الأبنية، الجبال، وسائل المواصلات، الأجهزة الآلات والمعدات وتسمى بالثقافة المادية.

أما البيئة الاجتماعية؛ وتعني عناصر الثقافة اللامادية كالقيم، المعايير، الأفكار، الدين، العلاقات الاجتماعية والنظم الاقتصادية، السياسية والاجتماعية ، وحتى الآمال والأهداف والدوافع الاجتماعية⁽¹⁰⁾ ويتضمن التوافق الاجتماعي عدة مجالات، نذكر منها:

- **التوافق الدراسي:** يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها، والتواءم بين المعلم والمتعلم، بما يهيئ للأخير ظروفًا أفضل للنمو السوي- معرفيًا، انفعاليًا واجتماعيًا- مع علاج ما قد ينجم من مشكلات دراسية كالتخلف الدراسي، الغياب والتسرب، وعلاج المشكلات السلوكية التي قد تصدر عن بعض الطلبة.⁽¹¹⁾ ويعد التوافق مؤشرا ايجابيا أو دافعا قويا لدفع التلاميذ إلى التحصيل، وكذا ترغيبهم في المدرسة ويساعد على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة.⁽¹²⁾

1-3- مؤشرات التوافق:

التوافق عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.

وتتلخص مظاهر التوافق الاجتماعي فيما يلي:

أ. **الالتزام بأخلاق المجتمع:** فعملية التطبيع الاجتماعي للفرد لابد أن تتضمن التزام الفرد بما في المجتمع من أخلاقيات مستمدة من الشرائع السماوية، ومن التراث الممتد عبر التاريخ، هذه الأخلاقيات تعد بمثابة معايير لضبط سلوك الفرد في ضوئها حتى لا يكون خارجا أو منحرفا عن النظام العام، ويتعرض لعقاب المجتمع بقوانينه الوضعية التي سنّها للحفاظ على هذه الأخلاقيات، وحينما يلتزم الفرد بهذه المجموعة من الأخلاقيات؛ فهذا دليل على توحيد الفرد مع الجماعة، ومنه انتماؤه إليها وشعوره في كنفها بالرضا والسعادة و الارتياح النفسي وهذا دليل على التكيف والتأقلم.⁽¹³⁾

ب. **الامتثال بقواعد الضبط الاجتماعي:** كل مجتمع تنظمه جملة القواعد والنظم؛ التي تمثل نموذجة الثقافي المادي واللامادي ، والتي تؤدي إلى تنظيم علاقات الأفراد ببعضهم، و يحكمه كذلك النسق القيمي الذي ترتضيه الجماعة، وتندرج فيه القيم طبقا لأهميتها لديهم، فالفرد أثناء تطبعه اجتماعيا مع مجتمعه يتعرف على هذه القواعد من نموذج ثقافي ونسق قيمي، ويكتسبها ويتشبع بها إلى أن تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي، وأنماطا تحدد سلوكه داخل الجماعة وخارجها، وتؤدي به عملية الضبط الاجتماعي إلى التحكم في انفعالاته وعواطفه المتصارعة، وتوجيهها الوجهة التي ترتضيه الجماعة.

كما تعد عملية الضبط بمثابة الرقيب على أفعال الفرد وتنظيم حياته النفسية والاجتماعية داخل إطار علاقاته الاجتماعية، كما تعد رقيباً عليه أثناء محاولاته لتأكيد ذاته والتعبير عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته، وفي سعيه الدؤوب لتحقيق مستوى طموحاته في إطار سلوكي يرتضيه المجتمع.⁽¹⁴⁾

ت. **الكفاية في العمل:** تعتبر قدرة الفرد على العمل، الإنتاج، الانجاز، الابتكار والنجاح دليلاً على توافقه في محيط عمله، ولأن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً يرتضيه، وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته؛ فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقاً مع هذا العمل.⁽¹⁵⁾

ث. **المسؤولية الاجتماعية:** أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع، بقيمه وعاداته ومفاهيمه بحيث يكون غيراً يهتم بالآخرين - فيتسم سلوكه بالاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته.⁽¹⁶⁾

1-4- أساليب التوافق:

يمكن أن يلجأ الفرد إلى كثير من أساليب التوافق وهي حيل دفاعية قد تقلل من الواقع المباشر لمثيرات الضغط ومن هذه الأساليب نجد:

❖ الحيل الدفاعية الانسحابية:

- ◆ **الانسحاب:** عند مواجهة المواقف المزعجة والمؤدية إلى الفشل، يلجأ الأفراد إلى اختيار أبسط الطرق للتخلص منها، وهي آلية الانسحاب والنأي بالنفس، كالنوم، الأحلام وتناول المشروبات الكحولية...⁽¹⁷⁾
- ◆ **النكوص:** عند مجابهة الإنسان بصراع لا قدرة له عليه ولا طاقة، فإنه يتراجع إلى مراحل عمرية سابقة.
- ◆ **الإنكار:** أي أن يتنكر الأنا أو يتبرأ آلياً من أحد طرفي الصراع الأقل أهمية والأشد سلبية على نفسه كالأم التي توفي ابنها وأنكرت الواقع الأليم، و بقيت تتصرف كما لو كان ابنها على قيد الحياة.⁽¹⁸⁾
- ◆ **التبرير:** يحاول بواسطته الفرد إثبات أن سلوكه معقول وله ما يبرره أو يجيزه ، ولذا يستحق القبول من الذات و من المجتمع.⁽¹⁹⁾

❖ الحيل الدفاعية العدوانية:

- ◆ **العدوان:** رد فعل مباشر للإحباط، يوجهه الفرد نحو الشخص أو الشيء المتسبب في إعاقته لتحقيق أهدافه للتخفيف من الشعور بالفشل.
- ◆ **الإسقاط:** بهدف إسقاط الإنسان ما لديه من عيوب ونقائص وغيرها من الرغبات السيئة والمذمومة على غيره، للحفاظ على ذاته والتخفيف من شدة آلامه. فبدلاً من أن يقر بأنه يكره شخصاً فإنه ينسب الكراهية لهذا لشخص، و قد يعذبه ضميره فيخفف من عذاباته الضمير بالقول أنه مضطهد.⁽²⁰⁾

❖ **الحيل الدفاعية الإبداعية:**

❖ **الكبت:** آلية دفاعية ضد تهديد أو صراع داخلي، حيث يلجأ الفرد إلى طرد الذكريات والخبرات المؤلمة والدوافع غير المقبولة من دائرة الشعور إلى منطقة اللاشعور، وإقصاء الدوافع والذكريات عن الشعور لا يقضي عليها في الواقع، وإنما يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها من قلق واضطراب.

❖ **التكوين العكسي:** عبارة عن إبدال المشاعر المسببة للحصر بمشاعر مناقضة لا تتسبب فيه، كالذي يخاف و لا يريد أن يطلع الناس على خوفه، فيظهر الشجاعة ويغالي فيها.

❖ **التقمص:** آلية لاشعورية لبناء الشخصية اعتماداً على الآخر، تقمص شخصية أخرى بكل خصوصياتها. (21)

❖ **الإزاحة:** يحاول الفرد تناول عواطفه وأفكاره المتجمعة والمشحونة ليزيحها ويوجهها إلى أفكار ومواضيع و أناس غير الذين كانوا في بدايتها. (22)

❖ **التسامي:** أي التعبير عن الدافع المحبط بأسلوب يرتضيه المجتمع، فالدافع الجنسي الغير مشبع، قد ينجح الفرد في خفض حدة توتره بلجؤه إلى نشاطات بديلة لتصرف الطاقة الجنسية كالرسم والروايات الغرامية.

❖ **التعويض:** يلجأ إليه الإنسان لشعوره بالفشل والعجز في إشباع دافع قوي، أو إخفاء عيب جسمي أو عقلي، فيقوم الفرد لا شعورياً بسلوك معين لتخفيف القلق والضغط. (23)

2- النشاط الرياضي:**2-1- تعريف النشاط الرياضي:**

يعرفه "أمين الخولي" بأنه " وسيلة تربوية؛ تتضمن ممارسات موجهة؛ تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته".

ويعرفه "Clark.w.hethrvington" أنه "جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد- من خلال أنشطة العضلات- لاكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي". (24)

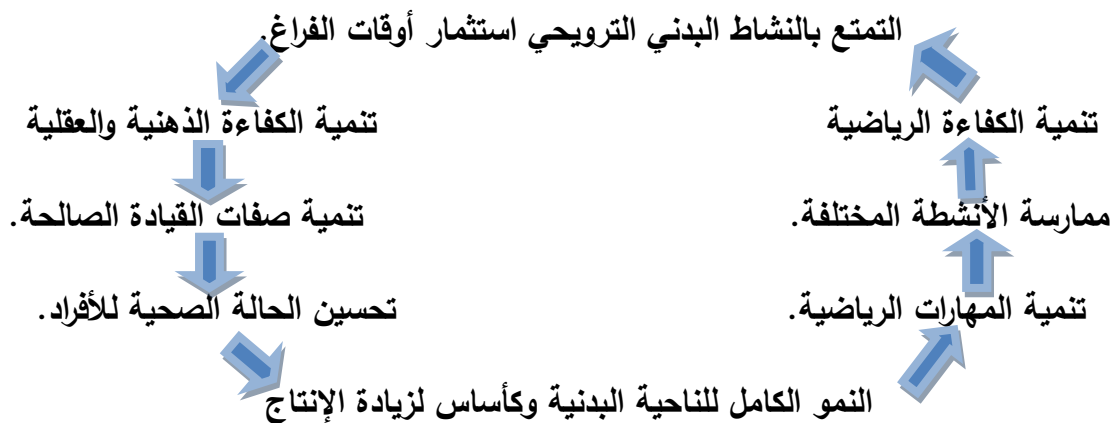
كما عرفه "تشارلز بيوكر Bucher T" بأنه "نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب". (25)

2-2- أهداف النشاط الرياضي: يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة

للتربية البدنية في مراحل التعليم من خلال ما يلي:

- أ. تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- ب. إكساب التلاميذ المهارات و القدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية، لبناء الجسم السليم.
- ت. نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- ث. رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب بإعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات المنمية الجسم، والمحافظة على القوام السلي
- ج. إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكونات الداخلية للطفل.
- ح. التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.
- خ. اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي للتحكم في النفس والتوتر وخفض التغيرات العدوانية.
- د. تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية، وإكسابه روح التعاون والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق الفردية.

2-3- واجبات النشاط الرياضي: من أهم الواجبات التي يحققها النشاط الرياضي نلخص ما يلي:

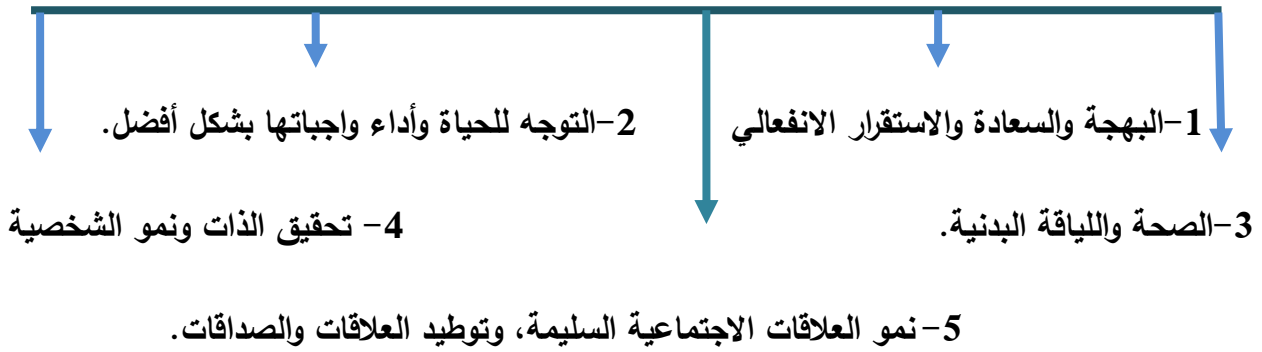


الشكل رقم (02): يوضح واجبات النشاط الرياضي البدني . تصرف

3- أنواع الأنشطة الرياضية:

■ **النشاط الرياضي الترويحي:** تعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة؛ المساهمة في تحقيق حياة متوازنة، وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها.

وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذا لنشاط الرياضي في: (26)



الشكل رقم (05): يوضح التأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي. بتصرف

■ **النشاط الرياضي التنافسي:** موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، يتسم عادة بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها على من ينافسه. وإذا تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية المؤكدة على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز...، يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي، والمحفزة للرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، مما يسهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضي. (27)

■ **النشاط الرياضي التربوي:** النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

يعرف " وست بوشر " النشاط البدني التربوي بأنه " العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء

الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة".

ويرى "كوبسكي و كوزليك" أن التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين الفرد بدنيا، عقليا انفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان للنشاط البدني المختارة لتحقيق ذلك)).

أما "بيتر أرتلود" فيرى أنها ((ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر))⁽²⁸⁾

وعلى هذا فالنشاط البدني التربوي عبارة عن نظام متكامل وشامل لا يهدف إلى إعداد الطفل بدنيا أو تلقينه بعض المهارات الحركية، وإيجاد فرص للترويح فحسب، بل هو تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى، في إطار اجتماعي نظيف لإعداده بذلك لمستقبل زاهر، و ناجح و فعال.

ثانيا: الدراسة الميدانية:

أجريت الدراسة على عينة من التلاميذ، بثانوية الشيخ محمد خير الدين - بسكرة- من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، الذي أعدته "زينب شقير"، بأربعة أبعاد للتوافق: الشخصي (الانفعالي) التوافق الصحي (الجسمي)، التوافق الاجتماعي والتوافق الدراسي.

حيث وضعت (20) فقرة لكل بعد من أبعاد المقياس الفرعية، وذلك بعد الانتهاء من التقنين الخاص بالمقياس؛ و بذلك أصبح عدد الفقرات (80). و حددت لها ثلاث بدائل: تنطبق (نعم)، (أحيانا)، (لا تنطبق)، (لا).

موضوع أمام هذه التقديرات الثلاثة درجات هي: (0,1,2) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه التوافق ايجابيا، بينما تقديرات الثلاث في اتجاه (2,1,0) عندما ينخفض التقدير للتوافق.

- تصحيح المقياس: تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (0-60 درجة)، حيث تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة التوافق النفسي بكل أبعاده.

درجات المقياس:

الدرجة	من 0 - 40	من 41 - 80	من 81 - 120	من 121 - 160
التقدير	سوء توافق	توافق منخفض	توافق متوسط	توافق مرتفع

انتهجنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدنا الأسلوب الإحصائي والمتمثل في معامل "بيرسون"، للتأكد من فرضيات الدراسة الجزئية، وصولا للفرضية العامة للدراسة، والتي تفيد بوجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الرياضي البدني والتوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

وبعد تطبيق المقياس على التلاميذ الذين بلغ عددهم 30 تلميذاً ممارساً للنشاط الرياضي البدني في المؤسسة التعليمية، لنجد بعد تفريغ البيانات وحساب الدرجات أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين ممارسة النشاط الرياضي البدني مع التوافق العام للتلميذ بأبعاده الأربعة؛ إذ بينت نتائج الأداة الإحصائية أن قيمة الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة -كما يوضحه الجدول رقم (01)- وبالتالي ترتقي إلى مستوى الدلالة.

البعد	العينة	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
ممارسة النشاط الرياضي البدني و التوافق النفسي الاجتماعي	30	0,70	دالة

مستوى الدلالة : 0.05 المجدولة 0,27

الجدول رقم (01): يوضح علاقة ممارسة النشاط الرياضي البدني بالتوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

من خلال استقراءنا لواقع النشاط البدني الرياضي في المؤسسة التعليمية-محل الدراسة- توصلنا إلى أن النشاط البدني الرياضي يؤثر بشكل إيجابي في تحقيق التوافق العام للطالب بكل أبعاده :

التوافق الشخصي (النفسي) : الذي يحققه التلميذ من خلال تحقيق سعادة ذاتية و تفريغ كل الشحنات السالبة في ممارسة مختلف الحركات والمهارات الرياضية خلال الحصة ما يساعده على التخلص من التوتر والضغوطات المختلفة وبالتالي اكتساب التأثيرات النفسية الإيجابية، وكذا قدرته على اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس والتحكم فيها، تحقيق الاتزان الانفعالي والتقليل من التعبيرات العدوانية من خلال تفريغ كل الشحنات السالبة و التخلص منها، بفضل ما تنتجه حصة النشاط الرياضي البدني من فرص المتعة والبهجة و كذا إتاحة أجواء التعبير عن النفس والمكونات الداخلية.

وبالتالي فالممارسة الرياضية المنتظمة والمستمرة وبطريقة سليمة ومقننة؛ تساعد على تحقيق التوافق النفسي لممارسيها فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات الأمان كما تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر أو الإرهاق العصبي؛ وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة واستنفاد الطاقة الزائدة كما تساعد على ترقية الانفعالات وضبط النفس.

التوافق الصحي: من خلال الدراسة اتضح أن التلاميذ يعون بشكل عام أهمية ممارسة النشاط الرياضي والبدني الذي يساهم في الحفاظ على السلامة الجسدية، وإبقائها بعيدة عن مختلف الأمراض من خلال مساهمته في بناء جسم قوي خال من الأمراض، ونمو العضلات والقلب والرئتين. كما يؤمن التلاميذ بفكرة أن

من لا يمارس النشاط البدني الرياضي سيتعرض لا محالة للعديد من المشاكل؛ كعدم القدرة على التحمل، والتعب من أقل مجهود لدى بعض التلاميذ. كما يتعرض أن بعض التلاميذ يعانون من زيادة في الوزن تصل حد السمنة المفرطة لدى البعض مما يحول دون قدرتهم لأداء أبسط الأنشطة. فممارسة النشاط الرياضي يساهم في إكساب التلاميذ المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم.

وقد لاحظ "جيدري" أن الأخصائيين الطبيين قد اختبروا أهمية ومزايا المرن والتدريب المنتظم على تحسين الصحة وتقوية العضلات وتنمية القدرة على التحمل والإحساس بالحياة والطاقة عموماً.

التوافق الاجتماعي : يرى التلاميذ المبحوثين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في تحقيق الفرد للعديد من الغايات منها إشباع الحاجة إلى الحب والتقدير الاجتماعي و كذا الحاجة إلى الانتماء تكوين علاقات ايجابية مع الزملاء، كما تساعد على التقليل من ظاهرة العنف لدى الطلبة بالتقليل من الميول العدوانية لديهم بفضل تفريغ الشحنات السالبة بشكل ايجابي . كما تؤدي ممارسة النشاط الرياضي البدني داخل المدرسة ضمن الفريق إلى تنمية وتعزيز القيم الاجتماعية الهادفة.

توجيه الطلبة و مساعدتهم على حسن استخدام أوقات الفراغ بما يعود عليهم بالفائدة، والقدرة على التفريق بين أنواع النشاطات واختيار ما يعزز ويخصب حياتهم.

فالنشاط الرياضي يساعد التلاميذ على إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية. إلى جانب المساهمة في تنمية العديد من الصفات الشخصية والعادات السلوكية الاجتماعية الحميدة الهادفة كالثقة بالنفس، والتعاون، اللعب النظيف، التحدي، المثابرة، المنافسة الشريفة، تحمل المسؤولية، إنكار الذات وخدمة الآخرين... إلخ. زد على ذلك تنمية سمات القيادة والتبعية لديهم ، ومنه تنمية قدرة الطلاب على التفاعل مع المجتمع وتحقيق التوافق الاجتماعي.

تهيئة مواقف وإتاحة فرص تربوية للطلاب ليتفاعلون فيها ومعها لاكتساب خبرات مفيدة تتلاءم مع متطلبات النمو لكل مرحلة عمرية.

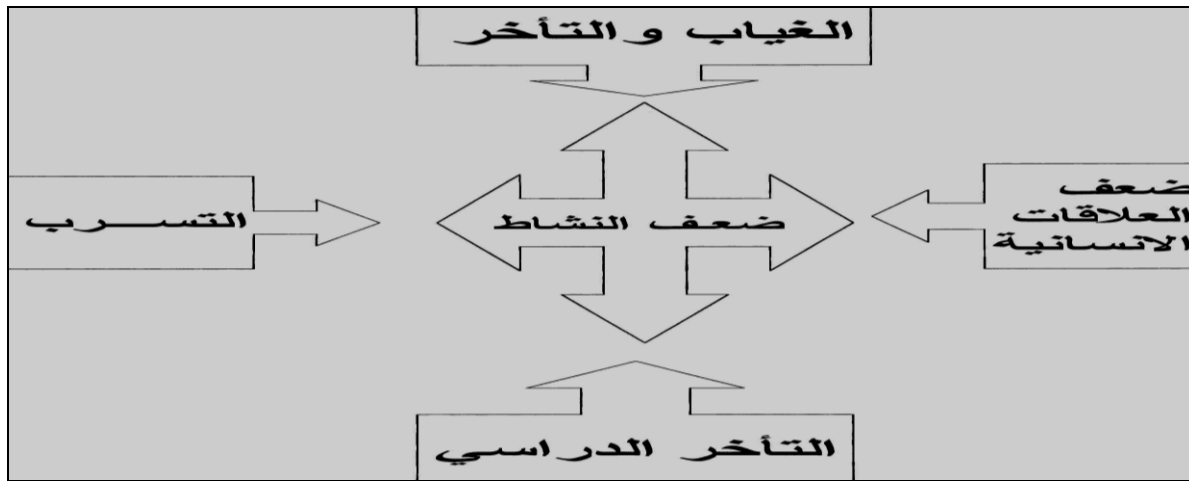
إتاحة الفرص للقائمين على النشاط للتعرف على العديد من جوانب شخصيات التلاميذ.

إمكانية استخدام النشاط كوسيلة لتنفيذ المنهج المدرسي وكمصدر من مصادر الوسائل التعليمية.

من كل هذا نتوصل إلى أن التوافق العام للإنسان لا بد و أن يتضمن الاتفاق مع البيئة الاجتماعية وما تتطلبه من مطالب واحتمالات اجتماعية. و على هذا فالنشاط الرياضي البدني يهيئ الفرد حتى

يتلاءم مع هذه المطالب . من خلال تحقيقه و إتاحة المجال لكل ما سبق ذكره ، ذلك أن مجال ممارسة هذا النشاط ، ليس سوى صورة مصغرة من ميادين الحياة.

التوافق الدراسي : بعد تطبيقنا للمقياس و احتكاكنا بالطلبة المتدرسين في المؤسسة محل الدراسة توصلنا إلى أن ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي يساهم بشكل فعال في تحسين أداء الطالب ، فحسب هؤلاء التلاميذ ، فإن ممارستهم لهذا النشاط و لمرة واحدة في الأسبوع يساعدهم في التخلص من ضغط الدراسة و عنائها ، و تخفيف تعبها على اعتبار أنهم خلال حصة التربية البدنية يقومون بتفريغ كل الشحنات السالبة التي يكونون قد شحنوا بها خلال الأسبوع ، و بالتالي فهذا النشاط يساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في التقليل من المشكلات الدراسية المختلفة لدى أغلب التلاميذ ؛ و التي منها ما يوضحه الشكل رقم (08):



الشكل رقم (06) : يوضح أهم المشكلات التي تساهم ممارسة النشاط الرياضي البدني في التقليل منها.

- النتيجة العامة : من خلال الدراسة التي قمنا بها على تلاميذ ثانوية الشيخ محمد خير الدين ببلدية بسكرة ، توصلنا إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي ، ذو تأثير إيجابي على توافق التلاميذ (نفسيا- اجتماعيا-صحيا و دراسيا) ، إذ يسمح لهم هذا النشاط من تفريغ كل الشحنات و الأحاسيس السالبة لديهم و استمتاعهم بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات و المهارات الرياضية .

إذ تعد ممارسة النشاط الرياضي بمثابة علاج للعديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ كالخجل والانطواء والعزلة ... الخ، في مقابل ما يعانون من طاقة زائدة تؤدي إلى كثرة الحركة، وغير ذلك الكثير من

المشكلات. و بالتالي يساعد هذا النشاط التلاميذ على التخلص مما يعانونه و تلبي حاجاته النفسية الصحية الاجتماعية والتربوية.

❖ التوصيات و الاقتراحات:

توصلنا بعد الدراسة الميدانية إلى جملة من التوصيات و الاقتراحات الواجب إتباعها من طرف القائمين على السلك التربوي بشكل عام و المختصين التربويين في هذا المجال - أي النشاط الرياضي البدني - والتي نوجزها فيما يلي:

1- لابد من الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضة ، و توفير كافة الشروط الضرورية من أجل أن يقوم بدورها بالشكل المطلوب.

2- إعادة النظر في الحجم الساعي الأسبوعي لأن الدراسة أوضحت لنا أنه كلما كان الوقت طويلا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة ، يجعلها مرتين في الأسبوع ؛ لأنه نظرا إلى تأثيرها على سلوك الطلبة فحصة واحدة في الأسبوع لا تكفي.

3- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة، بالانخراط في نوادي رياضية ، لملأ أوقات الفراغ بنشاط ايجابي .

4- تكثيف النشاطات الرياضية والدورات التي تتم بين الأقسام من قبل الإدارة ، و ما تشمل عليه المنافسة بين مختلف التلاميذ مع تكريم الفرق التي تتمتع بالروح الرياضية.

- خاتمة:

من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى الإجابة عن التساؤل الرئيسي للدراسة ، و الذي مفاده ما مدى

تأثير النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق؟

و بالتالي فإن النشاط الرياضي البدني لون من ألوان اللهو واللعب الذي انحصر دوره سابقا في مجرد أداء حركات جسدية و فقط ، ليتسع هذا المفهوم و يدخل في مفهوم التعليم، نظرا لتأثيراته الايجابية في تنمية الجانب العقلي بما يتضمنه من قدرات عقلية ، و الجانب الاجتماعي بمختلف مكوناته و أبعاده و ما يتضمنه من احترام للغير ، و التعاون و التسامح ، وكذا الجانب النفسي للتلميذ بتفريغ الشحنات و حتى السلوكات السالبة، كالخوف ، العزلة و الانطواء و حتى العنف بشتى أشكاله ، و منح التلميذ تقديرا لذاته.

- قائمة المراجع:

- 1- عبد الفتاح محمد دويدار (1994): في الطب النفسي و علم النفس المرضي الاكلينيكي، دار النهضة العربية ، بيروت-لبنان، ص524
- 2- باسم كراز ، نعيم كباجة (2008): تقدير مدى التوافق لدى الأطفال الصم في ظل الحصار من وجهة نظر المعلمين ، بحث مقدم للمؤتمر الدولي الخامس لبرنامج غزة للصحة النفسية.
- 3- بويكر بوخريسة (2006): المفاهيم و العمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي ، ط2، منشورات جامعة عنابة ، الجزائر ، ص 35
- 4- صبرة محمد علي (2005): الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، ص 125
- 5- محمد جاسم محمد (2004): مشكلات الصحة النفسية ، مكتبة دار الثقافة و التوزيع ، عمان - الأردن، ص 23
- 6- عمر ابراهيم السيف (2007) : التكيف في البيئة العسكرية و علاقته بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية، ص25
- 7- صبرة محمد علي : مرجع سابق، ص ص126-127
- 8- عبد الحميد محمد الشاذلي (2001): التوافق النفسي للمسنين ، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية - مصر ، ص 60
- 9- عمر الخلف (2008) : مستوى التوافق الانفعالي و الاجتماعي لدى المتعاملين مع المتعاطين و غير المتعاطين، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية، ص84
- 10- فوزي محمد جبل (2000): الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية - مصر، ص69
- 11- عبد الفتاح محمد دويدار : مرجع سابق ، ص528
- 12- صبرة محمد علي : مرجع سابق، ص128
- 13- فوزي محمد جبل : مرجع سابق ، ص 322-323
- 14- نفس المرجع ، ص 71-72
- 15- المرجع نفسه ، ص325
- 16- صالح حسن الدايري (1999): الشخصية و الصحة النفسية، دار الكندي طارق للنشر و التوزيع، عمان-الأردن، ص59
- 17- شكوى نوابي نجاد (2004): التوافق و اللاتوافق ، دار الهادي ، لبنان، ص 160
- 18- فوزي محمد جبل : مرجع سابق ، ص97
- 19- حلمي المليجي (2000): علم النفس الاكلينيكي، دار النهضة العربية ، ص66
- 20- فيصل عباس (1996): التحليل النفسي و الاتجاهات الفرويدية ، دار الفكر العربي ، لبنان، ص39
- 21- Gustave Nicolas Fischer (1999) : Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale, dunod, Paris , 2^{ème} édition, p202
- 22- Jean Bergeret (1997) : Psychologie pathologie, masson, Paris, 3^{ème} édition, p 97
- 23- حلمي المليجي : مرجع سابق ، ص 68

- 24- عمرو بدران : أهمية النشاط البدني الرياضي ، اطلع عليه بالموقع <http://www.bdnia.com> بتاريخ 11-02-2012 على الساعة 00:50
- 25- نفس المرجع
- 26- عصام عبد الخالق : النشاط الرياضي في حياتنا، اطلع عليه بالموقع <http://www.bdnia.com> بتاريخ 11-02-2012 على الساعة 23:30
- 27- عبد الله الغامدي : أنواع النشاط الرياضي و البدني، اطلع عليه بالموقع <http://www.iraqocad.org/lib/nubras.htm> بتاريخ 11-02-2012 على الساعة 01:30