

## دور الأسرة في تعزيز التوافق النفسي لدى الطفل الممارس للرياضة

## The role of the family in promoting the psychological adjustment of the child who practicing sport

لبنى سناني

جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة(الجزائر)، [l.snani@univ-skikda.dz](mailto:l.snani@univ-skikda.dz)

خبر التطبيقات النفسية والتربوية جامعة قسنطينة 2 (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 2023/07/05 ؛ تاريخ القبول : 2023/07/11 ؛ تاريخ النشر : 2023/07/31

## ملخص الدراسة:

هدف مقالنا إلى إبراز دور الأسرة في تعزيز التوافق النفسي لدى الطفل الممارس للرياضة، حيث يعتبر النمو السليم من الركائز الأساسية للصحة النفسية، وأن الطفل الذي يولد في بيئة توفر له التوافق النفسي يمكنه التطور والاعتماد عليه مستقبلاً من خلال تشكيل مواطننا منتجاً ومتوازناً نفسياً واجتماعياً، حيث توصلنا إلى أن دور الأسرة يمكن أن يعزز التوافق النفسي لدى الطفل كما يساهم في بناء شخصية سوية تتمتع بالاستقلالية والصحة النفسية والبدنية الجيدة.

**الكلمات المفتاحية:** التوافق، التوافق النفسي، الأسرة، الطفل، الرياضة.

**Abstract:**

*Our article aims to demonstrate the role of the family in promoting psychological adjustment in the child practitioner of sport because healthy development is one of the fundamental pillars of mental health, and a child born in an environment that provides psychological adjustment can develop his capacity in the future by forming a productive, psychologically and socially balanced citizen.*

*We have concluded that the role of the family can promote the child's psychological adjustment and contribute to the building of his personality, also enjoys autonomy and good mental and physical health.*

**Keywords:** adjustment, psychological adjustment, family, child, sport.

## - مقدمة:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أهمية كبيرة في تنمية مستوى الثقة بالنفس لدى الطفل، كما تساعده على تشكيل مفهوم سليم عن ذاته، حيث يتوقف مفهوم الذات هنا على درجة التوافق النفسي الذي يمكن أن يحققه الطفل، وتكمن غاية الأنشطة البدنية والرياضية في الوصول إلى تكوين فرد سليم ومنتج حيث تعد الأسرة البيئة الأولى والأكثر أهمية في إدراكه لقدراته البدنية والعقلية وبناء علاقاته الإنسانية، واللبننة الأساسية في بناء قيمه وأفكاره.

حيث يرث الطفل بعض الخصائص والصفات من والديه، كما تلعب طريقة التربية دوراً مهماً في تشكيل سلوكه وصحته الذهنية وجعله أكثر توافقاً مع ذاته ومجتمعه، ذلك أن التوافق النفسي يهدف إلى تغييرات في سلوكياته؛ مما يجعله أكثر قبولاً لسلوكيات الآخرين تجاهه بما يساهم في تحقيق النمو السليم والتوازن النفسي، كما يساهم بشكل أساسي في إشباع حاجاته النفسية والتي تختلف وتتنوع بحسب دوافعه ورغباته التي تمثل في النهاية متطلباته الضرورية والتي يجب على الأسرة توفيرها له، وعلى ضوء ما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي: كيف يمكن للأسرة أن تعزز التوافق النفسي لدى الطفل الممارس للرياضة؟

## ✓ أهمية المقال:

تكمن أهمية المقال فيما يلي:

- التعرف على أهمية التوافق النفسي لدى الطفل الممارس للرياضة.

- إبراز دور الأسرة في بناء شخصية الطفل الممارس للرياضة.

-تحديد دور بعض العناصر التي تعتبر أساسية في تحقيق التوافق النفسي لدى الطفل الممارس للرياضة مثل: الاستقلالية، الثقة بالنفس وبناء الشخصية.

### 1- التوافق النفسي:

#### 1-1- مفهوم التوافق:

يعد التوافق من المواضيع العامة التي تم تناولها في علم النفس للإشارة إلى قدرة الفرد على التوافق مع المتطلبات المفروضة عليه خلال المشاركة في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين في المجتمع بالتالي، فإن التوافق هو في الحقيقة قدرة الفرد على تقديم الاستجابة الجسدية والنفسية والانفعالية المناسبة للضغوطات المفروضة في البيئة الاجتماعية المحيطة، كما يشير إلى قدرة الفرد على تلبية المتطلبات الداخلية. (العلوي، 2017، ص14)

وتشير "انتصار يونس" (1991) إلى أن الحياة الإنسانية سلسلة من عمليات التوافق يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للمواقف المعقدة الذي ينتج عن حاجاته ودوافعه وقدراته. (المامي، 2016، ص8)

أ- لغة:

إن التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي لاءمه وقد وافقه موافقة، وأتفق معه اتفاقاً والتوافق في الفلسفة: أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك. (عبد العظيم، يحيى، 2012، ص55)

ورد في القاموس المحيط التوافق الانفاق والتظاهر، وفقه الله توفيقاً، ولا يتوفق عبد إلا بتوفيقه، والمتوافق من جمع الكلام وهياًه. (قادري، 2013، ص132)

التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية، فمصطلح **Adaptation** يعني التكيف و**Adjustment** يعني توافق وهناك اختلاف بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون. (قوارح، الهلي، 2018، ص132)

ب- اصطلاحاً:

يعرف "السيد" (1989) التوافق على أنه: "يتطلب إحداث تغيير في السلوك الشخصي للفرد، وتفكيره، واتجاهاته، وتفرض عليه هذه التغييرات أن يكون على درجة عالية من المرونة والمطاوعة، والقابلية للتغيير، فإذا عجز عن التغيير عجز عن إشباع دوافعه، ومن تم تعرض للمعاناة من مشاعر الإحباط والفشل.

(قوارح، الهلي، 2018، ص132)

يرى "مرسي" (1985) أن التوافق هو مفهوم مستمد أساساً من علم الحياة "البيولوجيا"، ويشير هذا المفهوم إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه، محاولة منه من أجل البقاء، ووفقاً لهذا المفهوم يمكن أن يوصف سلوك الإنسان كاستجابة للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها، كالمناخ وغيره من العناصر الطبيعية. (المامي، 2016، ص9)

كما يعرف على أنه: "العملية الديناميكية المستمرة التي تحقق للفرد أهدافه وتعمل على إشباع حاجاته، كما تمده بالصحة النفسية والجسمية بالإضافة للتأقلم والانسجام مع البيئة، لا يمكن فهم التوافق دون فهم جميع مجالاته وهي التوافق الاجتماعي والأسري والصحي والنفسي والدراسي والمهني". (ساسى، رحمانى، 2016، ص40)

أما "راجح" (1972) فيرى أن التوافق هو حالة من التواءم والانسجام بين الفرد والبيئة يبدو في قدرة الفرد على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. (المامي، 2016، ص 9)

### 1-2- أبعاد التوافق:

#### أ- التوافق الشخصي:

يعرف على أنه عملية ديناميكية تنتج عن تفاعل الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه عن طريق الامتثال والتوافق معه والتحكم فيه بحيث يؤدي ذلك إلى نوعاً من التآلف والتقارب والعلاقة المتوازنة المستقرة بين حاجات وميول الفرد ورغباته وبين متطلبات المحيط الاجتماعي. (المبارك، 2007)

كما يمكننا القول أنه يركز على الجانب النفسي للفرد، وحاجاته، حيث يتحقق هذا النوع من التوافق من خلال إشباعها، بينما غياب التوافق النفسي يرتبط عادة بغياب الإشباع مما يشكل حالة من التوتر النفسي وغياب التوازن السيكولوجي والفيزيولوجي للفرد والذي قد يسبب فيما بعد حالة من الكبت بتطور هذه الحالة يدخل الفرد في دوامة الاضطرابات النفسية.

#### ب- التوافق الدراسي:

عرفه "عوض" (1987) بأنه عملية مستمرة يقوم بها التلميذ لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأساسية. (قادري، 2013، ص 133)

كما يعبر التوافق الدراسي عن تلك السلوكيات التي ترتبط بالطيبة والتفاعلات الإيجابية التي تتم بين التلميذ وزملائه ومدرسته بشكل عام، والتي تتمثل في بعض السمات كالهذوء، والنشاط والتعاون والإيجابية نحو الدراسة والرغبة فيها، والحرص عليها. (المامي، 2016)

يمكننا القول أن التوافق الدراسي يعبر عن قدرة التلميذ على التلاؤم مع مدرسته والتكيف مع متغيراتها سواء ارتبط ذلك بأساتذته أو زملائه أو المدرسة ككل، إضافة إلى التوافق بين إمكانياته من حيث القدرات والمهارات مع أهداف البرامج التربوية، والذي يسمح له بالتفوق والنجاح فيما بعد.

#### ج- التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

(بوسطحة، 2016، ص 148)

يرى "ثابت" (2009) أن التوافق الاجتماعي مرتبط بالسعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع مع العمل على التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الناجحة وسهولة الاختلاط والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق علاقات اجتماعية صحية.

كما يمكن اعتباره على أنه: "حالة من الرضا تنبع من داخل الفرد تجاه الآخرين، والتفاعل مع آرائهم ومعتقداتهم". (العمرى، 2019، ص 333)

كما يتمثل التوافق الاجتماعي في القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة، تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء من ناحية، والقدرة على العمل الفعال والمنتج الذي يجعل من الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي من ناحية أخرى، فهو مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج قد وصل إليها الفرد. (بن يحيى، 2017، ص 69)

#### د- التوافق النفسي-الاجتماعي:

قد تم تناول مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي من قبل العديد من العلماء والباحثين بالعديد من التعريفات، حيث عرفه "Pihamaa" بأنه: "العمليات النفسية التي من خلالها يدير الفرد أو يتأقلم مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية". (العلوي، 2017، ص 15)

كما يعرفه "السيد" (1984) على أنه: "قدرة الفرد على التوائم مع الذات ومع السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه بمختلف جوانبه". (الجبوري، جواد، 2017، ص 327)

يتمثل التوافق النفسي الاجتماعي في "تحقيق الرضا عن النفس وإشباع الحاجات النفسية والفيزيولوجية، وتحقيق التوافق بين مكونات الجهاز النفسي وتكوين العلاقات مع الآخرين يسودها الاحترام والرضا واحترام القواعد والأنظمة التي تحددها الجماعة، وإقامة علاقات إيجابية مع الأصدقاء والمجتمع ككل.

(صالحى، قريود، 2018، ص 82)

كما يمكننا تعريف التوافق النفسي والاجتماعي على أنه تلك الحاجة الضرورية لكل فرد في كل مرحلة من مراحل حياته، فهو حالة ذاتية نفسية تشير إلى التغيرات والظروف التي تنشأ بنشاط الأفراد، فيقبلونها من أجل المحافظة على حالة الرضا داخل أنفسهم.

#### 1-3-تعريف التوافق النفسي:

يعرف على أنه: "حالة من الاتزان الداخلي للفرد بحيث يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها مع التحرر النسبي من التوتر والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية الذات وحالة الاتزان الداخلي يمكن أن يصاحبها التعامل الإيجابي مع الواقع والبيئة". (قوارح، اهلي، 2018، ص 132)

التوافق النفسي هو تغيير سلوك الفرد وفقا لطبيعة الظروف البيئية بحيث يكون راضيا عن نفسه ولديه القدرة على مواجهة المواقف بشكل إيجابي وتغيير سلوكه بحيث يصبح أكثر تحررا من الضغوطات والصراعات النفسية". (بن جفان، شارف، ص 2017)

#### 1-4-خصائص التوافق النفسي:

يمكننا تحديد خصائص التوافق النفسي فيما يلي:

-الفرد هو المسؤول عن التوافق مع نفسه ومع بيئته.  
-يستطيع الفرد أن يغير في عملية التوافق مع نفسه وذلك بتغيير أنماط سلوكه السيئة، أو تغيير دوافعه وأهدافه أو تعديلها.

-تؤثر العوامل الوراثية على عملية التوافق.

- يعد التوافق عملية مستمرة من المهد إلى اللحد، لأن الانسان في حركة مستمرة في إشباع حاجاته، ودوافعه المتعددة.

- تتوقف درجة تمتع الانسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة، لأن التوافق دلالة على تمتع الانسان بالصحة النفسية الجيدة.

### 1-5-العوامل المؤثرة على التوافق النفسي:

#### أ-عوامل نفسية وسلوكية:

حسب (قوارح، اهلي، 2018، ص135) تتمثل العوامل النفسية والسلوكية المؤثرة على التوافق النفسي فيما يلي:

-الانفعالات الشديدة وغير المناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات غير المتوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

-عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق.

-صراع الأدوار إذ يلعب الفرد أدوارا متعددة تبعا لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما.

-الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث يعتبر سوء التوافق مظهرا من مظاهرها.

#### ب-عوامل وراثية، جسدية واجتماعية:

يمكننا القول أن التوافق النفسي يتأثر بعوامل أخرى بعيدا عن الجانب النفسي حيث سنقوم بتحديددها كما

يلي:

-تلعب الوراثة دورا في التوافق النفسي فالأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية وراثية لا يشعرون بالتوافق النفسي.

-الاعاقات الجسدية تؤثر بشكل كبير على التوافق النفسي لدى الفرد وذلك بسبب الشعور بالنقص الذي يعاني منه والذي يمنعه من إشباع الكثير من الحاجات الأساسية مما يؤدي ذلك إلى فقدان التوازن النفسي.

-الفرد الذي يمتاز بالاختلاف من حيث اللون أو العرق أو حتى اللغة قد يعاني من سوء التوافق الاجتماعي في بعض البيئات التي تتميز بالعنصرية والتي نجدها تحمل تصورات سلبية نحو الآخرين، حيث يؤثر بالتالي على التوافق النفسي لدى الفرد الدخيل أو المختلف وفقا لتصوراتهم.

-يلعب المجتمع دورا في تحقيق التوافق النفسي لدى الفرد ويؤثر على صحته وتأقلمه في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، حيث تختلف المجتمعات من حيث نظرتهم للعالم فالفرد الذي ينتقل من بيئة إلى أخرى لابد أن يبحث عن نقاط مشتركة بينه وبين مجتمع تلك البيئة حتى يستطيع التأقلم.

**1-6-وظائف عملية التوافق النفسي:****أ-إشباع الحاجات الأولية:**

تعتبر ذات وظيفة حيوية تعمل على بقاء الفرد حيث ترتبط بالتكوين الفسيولوجي له مثل الحاجة إلى الطعام والماء والمسكن والجنس... وهذه الحاجات إشباعها ضروري للحياة، حيث أن مستوى إشباع هذه الحاجات مؤشر لعملية التوافق النفسي فإذا لم تشبع فإن الفرد يعاني من توتر، وكلما زاد التوتر، يقل التوازن الانفعالي وبالتالي تضعف قدرة الفرد على الوصول إلى التوافق النفسي. (حمدي، 2011، ص33)

**ب-إشباع الحاجات الثانوية:**

وهي التي يكتسبها الفرد ويتعلمها من البيئة وتتأثر بنوعية التنشئة الاجتماعية كما أنها تنظم إشباع الحاجات البيولوجية وتضبطها، مثل الحاجة إلى الأمن والاستقرار، والنجاح والمحبة... وهذه الحاجات النفسية ضرورية للفرد ليكتمل توازنه ونضجه النفسي حيث يضل مدفوعا بها إلى أن يشبعها، فهي تولد لديه حالة من التوتر النفسي تدفعه إلى محاولة إشباعها حيث هي حاجات ملحة ذات استمرارية وتواصل. (حمدي، 2011، ص34)

**ج-التقبل والرضا عن الذات:**

تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، فالرضا عن الذات يكون دافعا للفرد اتجاها العمل والتوافق مع الآخرين، والانجاز في مجالات تتفق مع قدراته وإمكانياته، والفرد الذي لا يتقبل نفسه والذي لا يشعر بالرضا يكون معرضا للموقف المحبطة ويشعر من خلالها بعدم التوافق النفسي والاجتماعي ويدفعه ذلك إلى الانطواء والعدوان. (عطية، 2001، ص30)

**د-التكيف مع المجتمع ومسايرة قيمه ومعاييرها:**

المسايرة هي الانصياع والمجاراة وميل غير مقصود غالبا لتقبل أفكار اجتماعية معينة ومعاييرها، والمسايرة قد تكون مطلوبة في مواقف معينة، ولكن قد تتضمن البيئة الاجتماعية بعض المعايير الفاسدة والمبادئ الخاطئة حيث لا تكون مسايرتها علامة على التوافق، ويكون التوافق عن طريق محاولة تغيير البيئة أو عدم مسايرتها، ويسمى ذلك بالمغايرة وهي تشير إلى السلوك الذي يتناقض مع معايير الجماعة ويخالفها.

**هـ-تحقيق الصحة النفسية:**

إن الإنسان يتعرض لضغوط وصراعات داخلية وخارجية وعليه مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة مع البيئة المحيطة به من أجل استمرار التوازن النفسي لديه أي تحقيق التوافق الإيجابي، ويرى علماء النفس أن الفرد المتوافق هو الذي يتمتع بالصحة النفسية، حيث الصحة النفسية هي محصلة إنجاز عملية التوافق.

(حمدي، 2011، ص34)

**2- دور الأسرة في تعزيز التوافق النفسي لدى الطفل الممارس للرياضة:**

تلعب التربية الرياضية والبدنية دورا جوهريا في حياة الطفل، فهي ذات أهمية بالغة بالنظر إلى إقباله لهذه المادة وحاجته الماسة لممارسة النشاط الحركي يرجع ذلك إلى مرحلة النمو التي يتواجد فيها الطفل وحاجات الجسم التي يجب أن يتم إشباعها، حيث يعبر النمو النفسي والاجتماعي في علم النفس عن فترة من الحياة تتميز بأنظمة

أساسية محددة، كما يمكن اعتباره بأنه مجموعة من المراحل المتتالية تتميز كل مرحلة بجملة من الخصائص النفسية، العقلية والاجتماعية، بحيث توفر كل مرحلة جملة من المهارات تمكن الطفل من الانتقال إلى المرحلة التالية معتمداً في ذلك على الخبرات التي يتم اكتسابها من البيئة انطلاقاً من الأسرة.

### ✓ كيف يمكن للأسرة أن تعزز التوافق النفسي لدى الطفل الممارس للرياضة؟

يمكننا الإجابة على السؤال السابق من خلال الدور الذي تلعبه الأسرة في المراحل الأولى من حياة الطفل حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد ذلك أن السنوات الأولى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكوين الشخصية حيث يتفق الباحثون في علم النفس على اختلاف مدارسهم الفكرية واتجاهاتهم النظرية على أن الخطوة العريضة لشخصية الطفل ترسم في المرحلة الأولى من حياته وأن عوامل البيئة تلعب دورها العميق من خلال دور العلاقات العائلية المبنية على أساس الصراحة، المحبة والثقة في قدرات الطفل ذلك أن ممارسة الرياضة تحتاج إلى جملة من المهارات التي لا يمكن تحقيقها إلا من خلال ما يكتسبه الطفل في المنزل والمدرسة وأهم خبرة ترتبط بموضوع الثقة بالنفس كون هذه الأخيرة تعتبر من بين العوامل المحققة للتوافق النفسي، فالطفل الذي يشعر بالاستقرار ويستجيب لمنبهات الحياة استجابات معتدلة، يدرك من خلالها ما يجري من حوله وما له من نصيب فيه وما عليه من واجبات والتزامات، ويمكنه تحمل المسؤولية والشعور بالاستقلالية والتي تعتبر شروطاً أساسية في بناء شخصيته والحفاظ على توازنه النفسي والاجتماعي، كما أن مرحلة الطفولة تأتي أهميتها أيضاً من كون أن الاتجاهات والعادات الأولى في حياة الطفل تتصف بالثبات النسبي لذلك يسهل استيعاب الخبرات سواء كانت حسنة أو سيئة بما يجعلها تتصف بطابع المرونة حيث يمكن تشكيل الطفل وفقاً لنوعية التربية المتبعة من طرف الأسرة وهو ما يساهم في نموه نفسياً واجتماعياً، أيضاً في استخراج مهاراته المختلفة والتعرف على رغباته.

كما أن بداية النمو النفسي للطفل تبدأ من اعتماده على أهله وثقته التلقائية بهم، وإن أي خلل يصادفه مهما كان حجمه سيؤثر على توافقه النفسي بشكل سلبي، ورغم أن الطفل يبدأ حياته بالاعتمادية إلا أنه في الحقيقة يسعى لتحقيق استقلالته الخاصة والتي من خلالها يحقق نجاحه الفردي خاصة إذا كانت لديه رغبة ببعض النشاطات الرياضية التي تحتاج إلى المرونة والاستقلالية ليخلق فيه القدرة على تحقيق الذات والقدرة على تقبل ذاته ومعرفة إيجابياتها، حيث قد يخفق البعض عندما يظن أن متطلبات الطفل تقتصر على إشباع حاجاته المادية والتي تنلخص في المأكل والمشرب والملبس، وهذه أساسيات لا غنى له عنها، لكنها لا تنفصل عن حاجاته الأخرى النفسية والروحية ورغباته في إبراز بعض المهارات والتي تبني في ذاته المفهوم والتقدير اللذان من خلالهما يمتلك مفاتيح الاستمرار بنجاح في حياته الرياضية مستقبلاً.

إضافة إلى أن ثقة الطفل بنفسه تأتي من تدريبه على مفهوم عدم الاستسلام للظروف وتقبل ذلك بدرجة نسبية في المواقف والذي يزيد من مستوى ثقته بنفسه حيث يعد عاملاً ضرورياً في نجاح الطفل في مساره الرياضي حيث يمكن تحقيق ذلك من خلال رفع مستوى التوافق النفسي الذي يلعب دوراً كبيراً في تعزيز النمو وزيادة قبول الطفل لذاته وتقبله لإمكانياته وإخفاقاته من خلال طرق التعامل المعتمدة وكذا التفاعلات التي تتم بين أفراد الأسرة ومع المجتمع ككل، فالطفل يحتاج إلى تنمية جملة من الخبرات التي تمكنه من تشكيل علاقات صحية مع الآخرين وأن

توافقه مع أفراد عائلته ومع البيئة التي يعيش فيها يحتاج إلى جملة من الميكانيزمات التي تتناسب مع المرحلة العمرية التي بحيث يساهم ذلك في دعم توافقه نفسياً واجتماعياً، ومن المعروف الآن أن هذا التوافق النفسي المتسلسل يتأثر بالوسط الاجتماعي أكثر مما كان يعتبر ممكناً في السنوات السابقة، وعندما يتم تطوير قوة ما بشكل كافٍ وفقاً للتسلسل المحدد للفترة المحدولة للقرار الحرج، قد تجعل الطفل متفاعلاً مع دعومات البيئة بحيث يجد توازناً مناسباً في فترة لاحقة ويبقى لديه الأمل ثابتاً طوال الحياة في إمكانية تحقيق النجاح في مساره الرياضي مستقبلاً.

#### خاتمة:

تلعب الأسرة دوراً في تعزيز التوافق النفسي لدى الطفل الممارس للرياضة من خلال بناء شخصية متوازنة ومنحه الاستقلالية الكافية التي تمكنه من بناء الثقة بالنفس المطلوبة في تحقيق النجاح، والتي تسمح له بالحفاظ على نفس الوتيرة في مساره الرياضي إضافة إلى تحسين سلوكياته مع أفراد مجتمعه والشعور بتحقيق ذاته، وذلك من خلال الخبرات التي يتم اكتسابها في مرحلة الطفولة حيث يبرز دور الأسرة في بناء شخصية الطفل من خلال المخرجات التي تظهر عليه والتي تكون على 4 مستويات أساسية (الجسد، النفس، العقل والسلوك) بحيث تمكن هذه المخرجات الطفل من بناء مستقبل رياضي مثمر.

#### قائمة المراجع:

- الثابت، نعمان ثابت أوهايم(2009). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن رسالة دكتوراه في علم النفس، عمان، الأردن
- الجبوري راضي، حسن جواد كاظم ببداء(2017)، السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، العدد 04، ص ص 323-344
- حمدي أماني(2011)، التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- العلوي عربي عياد آسيا(2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة عمان، الأردن
- العميري محمد نادية(2019)، التوافق الاجتماعي وعلاقته بالتسامح والثقة بالنفس لدى الأم الوحيدة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 27، العدد 2، ص ص 329-354
- المامي محمد واثم(2016)، الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي أبناء المطلقات في موريطانيا، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد 5، العدد 17، ص ص 1-34
- المبارك سليمان سعيد(2007)، المظاهر النفسية للحدثة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 6، العدد 7، ص ص 179-225
- بن جفان عدلات، شارف جميلة(2017)، العنف الأسري والتوافق النفسي لدى المراهق، مجلة التنمية البشرية، العدد 7، ص ص 132-159
- بن يحي أسامة(2017)، دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، العدد 3، ص ص 63-74

- بوسطحة أمال(2016)، العنف الموجه نحو الذات وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق، حوليات جامعة قلمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد18، ص ص122-143
- ساسي عبد العزيز، رحمانى محمد(2016)، مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي والحد من العنف المدرسي لدى المراهقات، مجلة معارف، العدد21، 37-45
- صالحى حنيفية، قيود الطاهر(2018)، التحرك الجغرافي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين أبناء أفراد الدرك الوطني، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد30، ص ص 79-98
- عبد العظيم حسب الرسول، أحمد سلمى يحيى، أحمد الحمل سلوى(2012). العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين (رسالة ماجستير في علم النفس)، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان
- عبد القادر أحمد أماني، الصادق البشير مها(2009)، التنشئة الاجتماعية الأسرية السوية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهق، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- عبيد حمودي أمل(2015)، التوافق النفسي لدى أطفال الرياض وعلاقته بالسلوك العدواني، مجلة الآداب، العدد113، ص ص 571-596
- عطية نوال محمد(2001)، علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، ط1، القاهرة: دار القاهرة للكتاب للنشر والتوزيع، مصر
- قادري حليلة(2013)، التوافق النفسي الاجتماعي للطفل اليتيم، مجلة دراسات في الطفولة، العدد4
- قوارح محمد، اهلي مصباح(2018)، مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد6، العدد2، ص ص15-36
- معيرض وليد لطيف(2018)، قياس التوافق النفسي للقادة الكشفيين في محافظة البصرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد54، ص ص 34-49