

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم التقنيات والنشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دور ممارسة الرياضة في وقت الفراغ
في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور
الثانوي

إعداد الطلبة

- هامل نورد الدين
- لعريبي يوسف

إشراف:
د/:*عزيزي إبراهيم**

السنة الجامعية 2019-2020

كلمة شكر

وتقدير

الشكر لله أولاً وأخيراً
والحمد لله من قبل ومن بعد
الحمد لله الذي منّ فضله علينا أن سخر لنا من عباده من كان لنا
خير سند في إنجاز هذا العمل
إلى من لم يبخل علينا بالنصيحة، وكان لنا سنداً صابراً مشجعاً
لنا

أستاذتنا المشرف:

عزيزي إبراهيم

وإلى كل الأساتذة الأفاضل نوجه خالص التقدير
والإمتنان

الإهداء

إلى النبع الصافي والبر الوافي إلى ريحانتي وملاذي
الأمن إلى من سقنتي لبن التوحيد مع الفطرة وزرعت في أن
وفود العمل والعلم والصلاة والصبر إلى من علمتني الصمود في
كل الظروف إلى رمز الخلود وسر الوجود أمي الحنونة
إلى من كلله الله بالهبة و الوقار إلى من علمني العطاء دون
انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله أن يمد في
عمرك لتري ثمارا قد حان قطفها بعد طول انتظار ،و ستبقى
كلماتك نجوى اهتدي لها اليوم و في الغد وإلى الأبد إلى والدي
العزير حفظه الله
إلى جميع عائلتي فردا فردا صغيرا وكبير وإلى من مد لي يد
العون أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

✍ نور الدين

الإهداء

أهدي ثمرة العلم، وجهد السنين إلى التي كانت لي ذخرا في الحياة إلى
التي سهرت الليالي وتكدت مر الدنيا، إلى التي منحنتي العطف
والحب والحنان، فلم تبخل علي بشيء إلى أول من نطق باسمها لساني
، وخفق لها قلبي إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها فعشقت تراب
قدمها

****أمي الغالية أطال الله في عمرها****

إلى الذي من عطفه سقاني وبرحمته رعاني إلى من رباني فأحسن
تربيتي إلى عدتي وعتادي في دنياي إلى الذي وقف بجانبني، إلى من
غرس في خلقي التضحية وعزة النفس والشموخ

****أبي الغالي أطال الله عمره****

إلى من قاسمني الأفراح، إلى الشموع التي حياتي أخوتي وأخواتي
حفظهم الله

إلى كل من يحبهم قلبي ولم يذكرهم قلبي ولساني فالعمل كله لكم

يوسف

الصفحة	العنوان
أ	مقدمة
03	الجانب التمهيدي
03	الإشكالية
04	الفرضيات
04	أهمية الدراسة
04	أهداف الدراسة
04	أسباب اختيار الموضوع
05	تحديد مصطلحات البحث
06	الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
10	الفصل الأول : الممارسة الرياضية ووقت الفراغ
10	تمهيد
11	تعريف النشاط البدني الرياضي
11	تقسيمات النشاط البدني الرياضي
12	خصائص النشاط البدني الرياضي
12	أهمية النشاط البدني الرياضي
12	أنواع النشاط البدني الرياضي
13	أهداف الممارسة الرياضية
15	تأثيرات الممارسة الرياضية على المراهق
17	ممارسة الرياضة والترويح في وقت الفراغ
17	نظريات الترويح الرياضي
18	مفهوم وقت الفراغ
19	أهمية وقت الفراغ
19	خصائص وقت الفراغ
20	وظيفة وقت الفراغ
20	مستويات المشاركة في وقت الفراغ
21	استثمار وقت الفراغ
24	خلاصة
26	الفصل الثاني: التفاعل الاجتماعي

26	تمهيد
27	تعريف التفاعل الاجتماعي
28	أهمية التفاعل الاجتماعي
29	خصائص التفاعل الاجتماعي
29	أنواع التفاعل الاجتماعي
30	مراحل التفاعل الاجتماعي
31	العلاقات الاجتماعية والتفاعل في المجتمع
32	مفهوم العلاقات الاجتماعية
33	شروط حدوث التفاعل الاجتماعي
34	أنواع العلاقات الاجتماعية
36	نظريات التفاعل الاجتماعي
37	أهمية الرياضية في تحقيق التفاعل الاجتماعي
38	وقت الفراغ وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي للمراهق
41	مستويات التفاعل الاجتماعي
42	عمليات التفاعل الاجتماعي
43	خلاصة
45	الفصل الثالث: المراهقة
45	تمهيد
46	مفهوم المراهقة
46	تحديد مرحلة المراهقة
47	خصائص المراهقة
49	أنواع المراهقة
50	المشاكل النفسية
52	دوافع الممارسة الرياضية عند المراهق
53	المراهقة وممارسة النشاط البدني والرياضي
53	الأنشطة الرياضية والمشاكل النفسية للمراهق
54	نظريات المراهقة
56	الاتجاه الإسلامي في دراسة المراهقة
57	خلاصة
60	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

60	تمهيد
61	المنهج المتبع
61	مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة
61	تحديد متغيرات الدراسة
62	أدوات البحث
62	الاستبيان
63	خلاصة
66	خاتمة
68	قائمة المصادر والمراجع
72	الملاحق

مقدمة

مقدمة :

لقد كان استعمال الرياضة ضروري لكونها من متطلبات الحياة البشرية منذ القدم ، ومازالت إلى اليوم كالمجهودات العقلية والمهارات الحركية التي يبذلها الإنسان جزء من حياته اليومية ، فمع مرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط البدني الرياضي ، والذي كان الهدف منه الوصول إلى تنمية العلاقات الاجتماعية ، لأن مجالات العلوم الطبية التي وصلت إليها اليوم تسعى إلى التقليل من معانات البشرية عامة ، أما في عصرنا هذا فان الممارسة الرياضية تعتبر فرصة لشباب العالم للتعرف بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات الصفات الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد فهي تعد عاملا من عوامل التفاعل الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (صفحة 356).

وانطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد م خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل و تغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع ، ومنه فإن الرياضة وبشكل خصوص وقت الفراغ لها آثار عديدة على الفرد والمراهق بشكل خاص

ومن المعروف أن مرحلة المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد ، لهذا اجتهد أغلبية علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية نظرا لكثرة التغيرات التي تمس المراهق في مختلف جوانبه الشخصية ومختلف المراحل السنوية التي يمر بها في هذه الفترة ، وتقتصر هذه المرحلة بأنها فترة اضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته وسلوكياته النفسية والاجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد ولما لها من أهمية خاصة باعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية و إثارة (زهرا، 1997، صفحة 279)

ومما لا شك فيه أن التفاعل الاجتماعي يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته وتفكيره وآرائه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكا غير سوي يخلق له بعض المشاكل الاجتماعية لتتوسع بذلك دائرة ، هذه المشاكل لتلمس الثانوية التي تعتبر المحيط الثاني للتربية بعد الأسرة ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز مدى مساهمة الرياضة في وقت الفراغ ودورها في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة تم تقسيمها إلى :

الجانب التمهيدي : سنتطرق فيه إلى ملخص الإشكالية المطروحة ، والفرضيات والهدف منها والمفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة والمشابهة .

الجانب النظري : الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول :

الفصل الأول : الممارسة الرياضية ووقت الفراغ

الفصل الثاني : التفاعل الاجتماعي



الفصل الثالث : المراهقة

الجانب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية.

الجانب التمهيدي

– الإشكالية

لقد قدر العلماء أهمية الرياضة و مدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة ،والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة و الصحة البدنية و الروحية وهذا عن طريق النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية و التوافقية لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا و صحيا و اجتماعيا وكذا ثقافيا. (الدريزي، 1980، صفحة 06)

كما تعد الممارسة الرياضية ذات أهمية كبيرة حيث تعتبر وسيلة للاحتكاك الفرد بالمجتمع ، وهذا ما دلت عليه الكثير من الدراسات العلمية التي قام بها كارتن حيث أثبتت أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة أثر نجاحا اجتماعيا ولديهم ميلا أصيلا للاجتماع بالآخرين و محبتهم ، بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بمهارات طيبة و يشعرون بالسعادة و الراحة في وجودهم مع مجموعة من الرفقاء و الأصدقاء ، كما ثبت أنهم أكثر توفقا في حياتهم العائلية و أكثر انبساطا و مرحا مع إخوانهم و زملائهم وذويهم وأنهم يتمتعون بالقدر من الحرية و الاستقلالية (الدريزي، 1980، صفحة 06)

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية و الرياضية عامة و الرياضة الترويحية خاصة بأهدافها النبيلة و برامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة ،فالرياضة في وقت الفراغ تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين و معافين جسميا و عقليا ،ومحاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود. (المنصوري، 1971، صفحة 67)

ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسة في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية اجتماعية وجسمية انفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره وقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته و ميولاته الاجتماعية التي تتعكس على الأسرة و المدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه . (السيد، 2004، صفحة 37)

وانطلاقا من إيجابيات الرياضة الترويحية وتأثيراتها على شخصية المراهق الممارس للرياضة من الناحية الذاتية و الاجتماعية ،التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر و يؤثر في المجتمع ،ومن هذا المنطلق قمنا بصياغة الإشكال العام التالي : هل لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى مراهقي الطور الثانوي ؟

1. التساؤلات الجزئية

1. هل لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى مراهقي الطور الثانوي ؟
2. هل تساهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية روح المنافسة لدى مراهقي الطور الثانوي ؟
3. هل لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية روح المبادرة الاجتماعية لدى مراهقي الطور الثانوي ؟

2- الفرضيات :

2-1-الفرضية العامة

لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى مراهقي الطور الثانوي

2-2-الفرضيات الجزئية :

1. لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى مراهقي الطور الثانوي
2. تساهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في زيادة روح المنافسة لدى مراهقي الطور الثانوي .
3. لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية روح المبادرة الاجتماعية لدى مراهقي الطور الثانوي

3-أهمية الدراسة :

إن موضوع بحثنا هذا يدور حول محور أساسي وهو بيان دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي ، ومن جهة أخرى نتوجه ببحثنا هذا إلى كل العاملين في قطاع التربية بإعطاء أهمية كافية و توفير المرافق الضرورية لاستغلال وقت الفراغ في الأنشطة الرياضية وكذا تظهر أهمية بحثنا في :

_ التعرف على مدى فعالية هذا النشاط ودوره في تحسين العلاقات الاجتماعية .

_ تحسيس المسؤولين بالدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ

_ معرفة الدور الذي تكتسبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بحيث تجعل التلميذ يمارس المسؤولية المدنية ممارسة عملية وتنمي فيه روح المبادرة والأخلاق .

4-أهداف الدراسة :

_ معرفة الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى مراهقي الطور الثانوي .

_ إبراز دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في زيادة روح المنافسة لدى مراهقي الطور الثانوي .

_ إظهار دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية روح المبادرة لدى مراهقي الطور الثانوي .

5-أسباب اختيار الموضوع :

تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل تعرضا للانحرافات الاجتماعية ومن خلال ملاحظتنا لقلّة الاهتمام بالمخاطر التي قد تؤدي إلى انحرافات سلوكية لهذه الفئة ، دفعنا الاهتمام إلى دراسة ممارسة الرياضة في وقت الفراغ ودورها في تنمية التفاعل الاجتماعي

_ مساهمة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تحسين العلاقات الاجتماعية

_ التوعية على الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ

_ إبراز أهمية الرياضة في وقت الفراغ في حياة المراهق

5-4- الكشف عن واقع الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في بعض الثانويات

6- تحديد مصطلحات البحث :

6-1- تعريف الترويح الرياضي :

- لغة : هو نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي ، ويمارس في وقت الفراغ لتنمية إمكانيات الفرد رياضيا واجتماعيا وذهنيا . (الصحاح و محمد، 1994، صفحة 231)
- اصطلاحا : هو النشاط الذي يهدف إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء و إزالة التوتر ، وهذا بتحقيق الذات ، ونمو الشخصية ، والنضج الاجتماعي

تعريف إجرائي : هو نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول في المجتمع ، يمارس في أوقات الفراغ ويسهم في تنمية الفرد من جميع الجوانب

6-2- تعريف النشاط الرياضي :

- لغة : كلمة النشاط مشتقة من فعل نشط ، تنشط ن نشطا أي طابت نفسه للعمل وغيره ، فالعمل جعله ينشط (الاعدادي، 1969، صفحة 211)
- اصطلاحا : هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية .
- تعريف إجرائي : هو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان في مجالات متعددة (مجال حركي، بدني، معرفي، عقلي انفعالي وجداني).

6-3- تعريف التفاعل الاجتماعي :

- لغة : من أصل لاتيني RECREATION ومن تحليل هذا المصطلح نجد أنه يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح RE يعني إعادة والمقطع الثاني من المصطلح CREATION يعني الخلق. (درويش و الحماحمي، 1986، صفحة 45)

اصطلاحا :عرفه " الحسن " أي حدث يؤثر فيه أحد الأطراف تأثيرا ملموسا عن الأفعال الظاهرة أو الحالة العقلية للطرف الآخر ويمكن أن تكون العناصر الداخل في هذا التفاعل إما فردا من البشر أو جماعات منظمة من الكائنات البشرية (الحسن، 1999، صفحة 81)

تعريف إجرائي : هو سلوك يقوم به المراهق ويتبادل مع الآخرين في مواقف اللعب ضمن مجالات الاتصال والتوقع .

6-4- المراهقة :

- لغة :عرفها " البهي السيد " : المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهب غشى أو لحق أو دنى فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج . (السيد ف.، 1956، صفحة 257)

- **اصطلاحاً:** يقول مصطفى الفهمي : " إن كلمة مراهق مشتقة من الفعل اللاتيني ومعناها التدرج نحو البدني الجنسي والانفعالي و العقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهق وكلمت بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على كلمة واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدأ النضج " (الفهمي، 1986، صفحة 189)
- التعريف الإجرائي:** هي مرحلة حساسة يمر بها كل فرد في الحياة حيث تتميز بالتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي تنتقل به من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد

7- الدراسات السابقة :

7-1- الدراسات العربية :

❖ الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة :الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة الثانوي _ من إعداد رضوان بن جدو بعيط رسالة ماجستير 2003/2002

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

هدف الدراسة : إبراز أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لتنمية الجانب الاجتماعي وإنشاء جيل صالح وكذا معرفة رغبات التلاميذ والتلميذات بالنسبة للأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بالإضافة إلى معرفة من هم الأشخاص الذين يعود عليهم الفضل لإحياء الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهقين .

نتائجها : توصلت الدراسة بأن هناك اختلاف للأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بين التلاميذ والتلميذات وما تلعبه هذه الأنشطة من دور هام في إنشاء جيل صالح ويعود الفضل في توجيه ميول التلاميذ والتلميذات نحو الممارسة الرياضية للأساتذة والوالدين .

❖ الدراسة الثانية :

❖ عنوان الدراسة : مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

من إعداد الرحمان سيد علي سنة 2009

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

_ أهداف الدراسة :

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

_ تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي وتحسين المستوى البدني .

- _ إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه رياضية .
- _ معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية في رفع معنويات التلاميذ .
- _ معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه رياضية داخل مؤسساتنا التربوية .

نتائجها :

- _ الألعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع ، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ .
 - _ نرى أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تحقيق التوافق الاجتماعي ، ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة .
 - _ تعمل الألعاب الشبه رياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات والسماة السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح .
 - _ للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تحقيق التفاعل الاجتماعي للتلاميذ ، إن أحسننا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح .
- ❖ الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : دور النشاط الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي من إعداد الطلبة :صلاح حاج صدوق عبد الرحمن وشماني محمد سنة 2013

أهداف الدراسة :

- _ إبراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في تفعيل العلاقات الاجتماعية للأفراد .
- _ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على المراهق .
- _ إبراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في الحيلة الاجتماعية وذلك بتحسين العلاقات مع الآخرين والقضاء على المشاكل الاجتماعية .
- المنهج المتبع : المنهج الوصفي .
- أدوة الدراسة : الاستبيان
- النتائج :

- _ النشاط البدني الرياضي التربوي له دور هام في تحقيق مبدأ التعاون الاجتماعي .
 - _ النشاط البدني الرياضي التربوي له دور كبير في خلق التنافس الاجتماعي .
 - _ النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تنمية روح الجماعة .
- استفدنا من هذه الدراسة :

للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تنمية بعض التفاعلات الاجتماعية وهذا يشبه إلى حد كبير دراستنا مما يعني صدق فرضياتنا .

الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة : هل حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في بناء العلاقات الاجتماعية (التوافق والانتماء) لدى المراهقين .

من إعداد : الطالب غالمي عمر سنة 2018 .

أهداف الدراسة :

_ لفت الانتباه إلى مكانة التربية البدنية بالمدارس .

_ معرفة كيفية تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ المراهق حتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة .

_ إبراز قيمة التربية البدنية والرياضية في خلق حالات الارتياح للمراهقين ومعرفة اتجاهاتهم .

المنهج المتبع : اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك لتلائمه مع طبيعة الموضوع .

عينة البحث : كانت طريقة اختيار العينة هي الطريقة العشوائية ، وقد عدد أفراد العينة ب 80 أستاذ وذلك من مختلف ثانويات ولاية الشلف المقدر ب 32 ثانوية .

نتائج الدراسة :

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

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

7-2- الدراسات الأجنبية

❖ **الدراسة الأولى :**

_ **عنوان الدراسة :** علاقة التفاعل النفسي و الاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الأطفال

_ من إعداد : دراسة كيرك ، و جروتينير 1995

أهداف الدراسة : التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل ، والتفاعل النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الأطفال ، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي

نتائج الدراسة :

_ والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل جنس الطفل ، والتفاعل النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني

لدى الأطفال ، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي ، وقد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذ وتلميذة من الذين يدرسون في الصق الثالث حتى السادس ابتدائي ، وكانت أهم النتائج :

يوجد علاقة إرتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكئاب والمفهوم السالب عن الذات .

_ السلوك العدواني لدى الأطفال من الجنسين

_ مستوى العدوانية يرتفع لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم . (J.K, 1995, p. 66).

الفصل الأول:
الممارسة الرياضية وقت
الفراغ

تمهيد

تعتبر الممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ بصفة خاصة السلوكات الاجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحمل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر المنافسة الرياضية لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه المراهق في المرحلة الثانوية .

إذن فممارسة الرياضة في وقت الفراغ لها دور في تحسين وتنمية التفاعل الاجتماعي وسنتطرق في هذا الفصل إلى النشاط البدني و الرياضي وأنواعه وتقسيماته كذلك إلى وقت الفراغ وأنواعه وتقسيماته.

I-1- تعريف النشاط البدني و الرياضي :

يعتبر النشاط البدني والرياضي من أرقى الأشكال الرياضية، إحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى ويعرفه (أمين أنور الخولي) بأنه نشاط من شكل خاص، وهو جوهر المنافسات المنظمة من أجل قياس القدرات، وضمن أقصى تحديد لها. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 32)

أما من جهة أخرى، فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (المنصوري، 1971، صفحة 209) وفي تعريف آخر فإن النشاط البدني الرياضي يتميز بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في الكثير من فروع الحياة، ويحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (الحق، 1986، صفحة 14)

1-2 تقسيمات النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية 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 :

1-2-1 النشاطات الرياضية الهادئة: وهي 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 وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طول اليوم .

1-2-2 النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

1-2-3 النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فردياً أو جماعياً (خطاب و زكي، 1965، صفحة 70)

1-3 خصائص النشاط البدني الرياضي :

- من أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني و الرياضي نجد:
- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ،وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني و 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 لنفسية الفرد.
- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف .

1-4 أهمية النشاط البدني و 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 و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات 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 الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية والجوانب العقلية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية ،وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة ،هذه الأنشطة هي تنظمها في اطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره،وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والى اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ،لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا . (أمين أنور الخولي، 1996)

1-5 أنواع النشاط البدني الرياضي :**1-5-1 النشاط البدني الرياضي الترويحي :**

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ، ويعتقد رائد الترويح " برايتل" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ، الميول ، ومستوى المهارة ، الأمر الذي يعمل على تخطي فهوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم ، وبالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك و النقاوم . (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية ، صفحة 193)

إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر ، وهذا بتحقيق الذات ونمو الشخصية والنضج الاجتماعي .

1-5-2 النشاط البدني الرياضي التنافسي :

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا و عريضا في الأوساط الرياضية ،كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها ، وبتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر شيء ما أو لتحقيق هدف معين ، وعلى الرغم من أن الفرد إذ حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه ،إلا أنه يحرز بعض الأهداف إذ كافح وبذل مجهودا . (Domart, 1986, p. 65)

وعموما فإن الناس عندما يمارسون النشاط البدني الرياضي فإنهم يخوضون ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا مما يعتمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، ويعتبر مفهوم المنافسة الأكثر ارتباطا بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني كالترويج واللعب وقواعد التنافس بالتشريعات الرياضية . (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية ، صفحة 196)

في حين انه بالرغم من النقد الذي وجهه للمنافسة ، إلا أنها تبقى جوهر الرياضة و إحدى مقوماتها ، حيث يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة ، كالتنافس النبيل و النزاهة وبذلك نبتعد عن الصراع ومساومته .

1-5-3 النشاط البدني النفعي :

هو معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد كالممارسة من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية و الصحية ، مع إن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والنشاط التنافسي ، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية ومن أهمها :

التمارين الصباحية لأنها لا تحتاج إلى مساحات كبيرة أو وقت طويل لإجرائها ، والتمارين العلاجية التي تقدم في المراكز العلاجية لمختلف الفئات وتمارين اللياقة من أجل الصحة ،كالتمارين الخاصة بفئة المسنين ، ورياضة المؤسسات والشركات التي تخصص لعمال الوحدات الإنتاجية أو القوات المسلحة أو الشرطة ،ويهدف هذا النشاط إلى تحقيق أعباء العمال وتطوير لياقتهم وصحتهم مع التمتع بأوقات الفراغ .

1-6 أهداف ممارسة الرياضة :**1-6-1 الأهداف البدنية :**

يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية القدرات البدنية ، وذلك عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة للجسم و يتم هذا بفضل النشاط العضلي ويستحسن أن يكون هذا النشاط البدني من النوع الذي يتطلب مجهودا قويا حتى يمكن من تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة لتحقيق كل المهارة أو السرعة ، الرشاقة ، القوة... إلخ . وهكذا يصبح الهدف الأول للممارسة الرياضية هو العناية بالبدن أي صحة الجسم وبما أن الجسم له علاقة مع العقل فإننا ندعم هذا بالمثل المعروف " العقل السليم في الجسم السليم " .

كما يعمل على تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل اكتسابه القوة ، السرعة والمرونة والقدرة

العضلية . فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة . (محمد، 1992، صفحة 35)

1-6-2 الأهداف المعرفية :

عن طريق النشاط البدني الرياضي ، وأثناء التدريب يتعلم الفرد كيفية التفكير لأنه يسمح له بوضع خطة إستراتيجية لتدريب ، كما يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم ، وتقدير الجوانب المعرفية في جوهرها .

وفي هذه الحالة لا يستدعي مراجعة كتاب وإنما الفعل المعرفي لإيجاد الحل وتسجيل الهدف أو الأهداف (vonchangen, 1933, p. 87).

1-6-3 الأهداف الاجتماعية والنفسية :

في هذا السن تستعمل الكثير من الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول ، ويغلب عليه الاستقلال بذات من ناحية ، والرغبة البنائية من ناحية أخرى ، وأثناء محاولة إشباع هذه الحاجات يحاول أن يحقق أهدافا موضوعية . ويحقق النشاط البدني الرياضي كل من اللذة و الارتياح ، وحين تتوفر في التفائنية يحقق ذاته حيث يسيطر الذات على الميدان كله ويخضع لصراع نفسي ، ويتحرر من كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عن النجاح في السيطرة على حركاته وعلى الأدوات . (يوسفي، 1962، صفحة 96)

كما تساهم ممارسة الرياضة في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية ، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة .

فالرياضيات تعمل على تنمية طاقة القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل الفرد أبا وعونا موجها وتتمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة المنطقة .

1-6-4 الأهداف الحركية :

ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم ، حيث يعمل على تطويرها والارتقاء بكفاءتها ومن هذه المفاهيم نجد :المهارات الحركية ن الكفاية الإدراكية ،فمهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسبه الثقة بالنفس ،والمهارة الحركية توفر الطاقة والعمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية ، وهي أيضا تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ والتنشيط والترويح . (علاوي، 1986)

1-7-1 تأثيرات الممارسة الرياضية على المراهق :**1-7-1-1 على الحالة المزاجية :**

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية أو قابلية للانفعال وأسلوب فيه ،ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة لفترة قصيرة . وفي هذا الصدد أجريت عدت بحوث للتعرف على أثر ممارسة الرياضة في الحالة المزاجية واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية ويتكون هذا المقياس من 56 عبارة تقيس 06 أبعاد : (التوتر والقلق) ، (الاكتئاب والحزن) ، (الغضب و العدوان) ، (الحيوية والنشاط) ، (التعب والكسل) ، (الاضطراب والارتباك) وهي أهم المشاكل التي يعاني منها الفرد الذي يمارس الرياضة ، وأهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري ، المشي ن السباحة ، تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد السلبية الأخرى ، وبالرغم من أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات إيجابية في الحالات المزاجية ، فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى درجة السبب والنتيجة ، وإنما هي نوع من أنواع الفروض التي تتطلب المزيد من البحوث و الدراسات (راتب، بدون تاريخ، صفحة 23) .

1-7-1-2 خفض القلق و الاكتئاب :

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر والذي يمكن أن نطلق عليه عصر القلق ، وقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمارين التي تساعد على علاج القلق و الاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6 % وهو لأكثر انتشار بين النساء على الرجال بنسبة 02 % وغالبا ما يبدأ المرض في عمر الشباب .

وتشير نتائج البحوث التي قام بها دشمان 1986 على عينة قومها 1750 طبيبا أمريكيا أن 85 % منهم يصفون استخدام ممارسة النشاط البدني الرياضي كنوع من الوقاية و العلاج في المجال الصحي النفسي للعبارة التالية:

* تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل .

* تطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل :

- مجالات الصحة النفسية و الطب السلوكي

- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية .

- زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية ، والحاجة للبحث عن بديل أقل تكلفة مثل النشاطات الرياضية (راتب،

بدون تاريخ، صفحة 23 _ 25).

1-7-1-3 على الحالة الانفعالية :

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهرا لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي ، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن .

وتجدر الإشارة إلى إن الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكل الجنسين ، وفي مختلف مراحل العمر ، حيث أن النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل الاستمتاع السعادة ، الرضا الحماس ، التحدي الخ .

ولقد حاول كارثل في سنة 1978 م التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة السعادة ، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر انتظاما في ممارسة الرياضة هم الأكثر استمتعا بالسعادة ، وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغييرات التي تحدث نتيجة ممارسة الرياضة ومنها زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي .

1-7-4 على السمات الشخصية

يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد و مدى أهمية هذا الأخير في ترقية السلوك الإنساني ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب ، وان تطوير اللياقة البدنية يؤثر على تحسين مفهوم تقدير الذات لدى الأفراد . وقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل كوبر 1967 م و كان سنة 1967 ، و " تشور " سنة 1977 م ، " و مورقان " سنة 1980 م ، أن الممارسين و الغير ممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في ، الثقة في النفس ، المنافسة و انخفاض القلق ، الاستقرار الانفعالي و المسؤولية (راتب، بدون تاريخ، صفحة 27).

1-8 ممارسة الرياضة والترويح في وقت الفراغ :

يعتبر اللعب ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية ، وهي وظيفة إعداد الفرد ، فاللعب هو كل ألوان النشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية ، ويعمل على تنمية مختلف الجوانب في شخصية الفرد واكتشاف المواهب ، ومن خلال اللعب يكتسب الأفراد قدرا ملائما من المعارف وخاصة تلك المتعلقة ببيئة وأدواته وظروفه وبذلك يكون اللعب دور في تشكيل الجوانب المعرفية والمفاهيمية للفرد ، ويكسب اللعب ذو الطابع الحركي الفرد الكثير من القدرات البدنية و المهارات الحركية ، فتتسع دائرة ثرائه الحركي وتعمل على كفاية مدركاته الحركية بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية سواء في الرياضة أو في ميادين أخرى ، فضلا عن أنشطة اللعب الحركي من شأنها الارتقاء باللياقة البدنية والصحة العضوية للفرد . فلا يمكن الحديث عن النشاط البدني الرياضي وهو خالي من اللعب ، لأنه مبني على مجموعة من الألعاب موجهة أو تلقائية .

وان الإنسان عندما يلعب إنما ينفس عن ميوله ورغباته المكبوتة ، التي لم تحقق في الحياة الواقعية ، ويظن البعض أن الإنسان في لعبة إنما يخلص أو يمثل الأدوار التي مرت بالبشرية في مراحل ارتقائها وسنشرح كل هذا في نظريات اللعب . (bessette & Jean, 1997, p. 59)

1-9 نظريات الترويح في ممارسة الرياضة :

يعتبر غوتيماتس رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا ، لعب دورا كبيرا في تطوير الرياضة العالمية عانة الألمانية خاصة ، وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة و تحسينها وخاصة الجمباز ، وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته ، فالعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل ، وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب و الإجهاد النفسي . فاللعب اعتبره (غوتسماتس) مصدرا لاسترجاع الطاقة المبدولة مراعيًا جميع الأبعاد النفسية والاجتماعية و العقلية . (الشافعي، 1998، صفحة 20)

1-9-1 نظرية الطاقة الزائدة :

ومن رواد هذه النظرية (فريدريك شلير) و (هربرتسنر) وتشير هذه النظرية إلى أن اللعب هو شكل من أشكال صرف الطاقة الزائدة التي سيكون الإنسان في غنى عنها لعدم استخدامها وأثناء فترة التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ، ويزداد تراكماتها وبالتالي حفظها حتى تصل إلى درجة يتحكم فيها إيجاد منفذ لها واللعب وسيلة ممتازة للاستفادة من هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (الشافعي، 1998، صفحة 19 - 20)

1-9-2 نظرية الاستجمام :

وهي مشابهة لنظرية الترويح ، حيث أن اللعب يحث الإنسان على الخروج إلى الخلاء وممارسته أوجه أنشطة قديمة مثل الصيد والسباحة والمعسكرات ، ومثل هذه الأنشطة تكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار عمله بروح عالية .

1-9-3 نظرية الاتصال الاجتماعي :

تقول هذه النظرية أن الإنسان يولد من أبوين ، وهذان الأبوان أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة معينة وطابع معين وعلى هذا فإن الكائن البشري يلتقط الأنماط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ومن الطبيعي أن يمارس الفرد نفس الألعاب التي يمارسها سائر أفراد الجماعة ففي اليوم أ اللعبة السائدة هي البيسبول واسبانيا مصارعة الثيران وفي النرويج الترحلق على الجليد (الشافعي, حسن أحمد, بدون تاريخ, صفحة 199)

2 وقت الفراغ :**1-2 مفهوم وقت الفراغ :**

نشأ وقت الفراغ منذ نشأة البشرية ،فهو وليد الإنسان البدائي ،ولكن لم تظهر فلسفته إلا في مستهل القرن العشرين ،عصر الثورة العلمية و التكنولوجيا التي فرضت في هذا العصر معادلة العمل ووقت الفراغ . ولقد كان لوقت الفراغ على أنه عدد من الساعات الضائعة يستسلم الفرد خلالها لوساوس الشيطان ، حسب رأي كالفن ، ويؤكد برتراند راسل على أن الاستخدام الوافي لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة التربية .ويذهب رالف جليسر ويؤكد أن اختيار طرق استثمار أوقات الفراغ إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة أو المجتمع في التعبير عن الذات (درويش و الحماحمي، 1986، صفحة 25) .

إن أوقات الفراغ في حياة الإنسان لا تقل عن أوقات العمل أهمية . فيجب أن تنظم لتفيد الفرد و لتعود عليه وعلى أسرته ووطنه بالنفع ،فيرتب نفسه ،ويشغل وقت فراغه كل استعداداته وثقافته .ومنه فإن الترويح يرتبط ارتباطا وثيقا بوقت الفراغ ،ولكي يكون النشاط ترويحيا يجب أن تمارس في وقت الفراغ وليس وقت العمل أو الدراسة.

ولا يزال الترويح بعيدا عن مفهومه وعن متناول وعي الكثيرين به ، خاصة في الدول النامية التي لم تهتد بعد لما لترويح من أهمية كبيرة ومتزايدة في إضفاء طابع السعادة و السرور و زيادة النشاط والحيوية لدى و الحيوية لدى أفراد المجتمع في عصر يسوده القلق ، والتوتر ، والمتاعب والعقبات التي تحول دون قيان حياة زاخرة بالسعادة .ويرى الكثير من المربين أن للترويح دورا هاما وحيويا ومؤثرا في معالجة العديد من المشكلات التي تنجم عن كيفية شغل أوقات وقت الفراغ الذي يزداد يوما بعد يوم لدى الشباب و كبار السن وفي محيط الأسرة والآثار الاجتماعية للتكنولوجية ،وهو الاتجاه نحو الاعتماد على الآلة في أداء كل ما يحتاجه الفرد في هذا العصر (دويريش و محمد، 1986، صفحة 34)

2-2 أهمية وقت الفراغ :

يعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على التطورات ونمو الشخصية، كما يعتبر من المشاكل الهامة التي تولدها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية والاهتمام ، هذا بالإضافة إلى استثمار وقت الشباب يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية للشباب كالمدارس و الجامعات ومنظمات الشباب ، وفي مجال الشباب المنقّف (تلاميذ وتلميذات المدارس الإكمالية و الثانوية وطلبة طالبات الجامعات و المعاهد العليا تظهر هذه المشكلة في محاولة المؤسسات التربوية (المدرسة أو الجامعة) توجيه الجيل الصاعد وتوعيته بأهمية استثمار وقت فراغه بصورة نافعة تعود عليه و على الوطن بالفوائد، وإتاحة الفرصة أمامه لممارسة العديد من الأنشطة الترويحية في وقت فراغه بهدف تربيته وتنميته ووقت الفراغ في المجتمعات المتقدمة لا يعتبر فقط وقتا لترويح و الاستجمام و إعادة القوة ، ولكنه أيضا بالإضافة إلى ذلك يعتبر فترة من الوقت يمكن في غضون تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة .

ويرى الكثير من المربين ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في اكتساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية وفي نفس الوقت تساعد على نمو شخصيته وتكسيبه العديد من الفوائد والصحية والبدنية والفنية ، كما يرى الكثير من المربين الرياضيين والكثير من علماء الطب الرياضي أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل إلى الارتقاء بالمستوى الصحي و البدني وتكسب القوام الجيد ، وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة وتجعله قادرا على العمل والإنتاج و الدفاع عن الوطن والعمل على المستوى الرياضي للفرد ومن ناحية أخرى تسهم الممارسة الرياضية في اكتساب النمو الشامل المتزن للفرد (درويش و أمين، 1990، صفحة 44).

2-3 خصائص وقت الفراغ :

الدراسات العديدة التي أجريت عن الفراغ كشفت عن أربع خصائص رئيسية مميزة لوقت الفراغ خاصيتان منهما يمكن وصفهما بالسلبية لأنهما تشيران إلى عدم وجود التزامات اجتماعية معينة وخاصيتان إيجابيتان لأنهما تحددان في ضوء الإنجاز الشخصي .

1. التحرر من الواجبات فالفراغ يتضمن التحرر من طائفة معينة من الواجبات ويشمل الفراغ كذلك التحرر من الالتزامات التي تفرضها أشكال التنظيم الاجتماعي مثل الأسرة والجماعة المحلية .
2. انعدام الغرض فهي خاصية مصاحبة للتحرر من الالتزامات الأولية فالفراغ لا تحفزه المتعة بصورة أساسية كما يتحقق ذلك في العمل فلا ينطوي على أغراض إيديولوجية أو تبشيرية كما هو الأمر في الالتزامات السياسية أو الدينية فالفراغ إذ سيطرة عليه أغراض تجارية أو نفعية أو إيديولوجية فقد الخاصة الأساسية من حيث كونه وقتا حرا (أحمد، 1998، صفحة 54) .

3. قدرته على الإشباع ذلك أن تحديد الفراغ يتطلب دراسة حاجات الأفراد إذ كشفت الدراسات الاليمبيريقية عن أن الفراغ يتميز بالبحث عن حالة إشباع فهي حالة تم البحث عنها كفاية في حد ذاتها فالفراغ مرتبط بالإشباع وحين نخفق في تحقيق ذلك في وقت فراغنا يفقد الفراغ صفاته الايجابية الأساسية ويكون مصدر للقلق والتوتر والملل و انعدام التوازن النفسي و الاجتماعي .

4. إسهام الفراغ في تحقيق التكامل الشخصي فالفراغ يمكن أن يكون عام لا من عوامل التفكك الشخصية وعامل من عوامل تكاملها في الوقت ذاته و كشفت العديد من البحوث عن ارتباط أساليب تمضية أوقات الفراغ ارتباطا واضحا نحو الشخصية إذ ذهب البعض إلى حد القول قل لي ماذا تفعل في وقت فراغك وأنا أخبرك بشخصيتك " (أحمد، 1998، صفحة 54).

2-4 وظيفة وقت الفراغ :

تحدد وظيفة وقت الفراغ في ضوء مفهومه لدى الأفراد ، ويمكن استنباط وظيفة وقت الفراغ مما يراه باركر أن وقت الفراغ هو مجموعة من الوظائف أو المناشط التي ينغمس فيها الفرد بمحض إرادته ، وكذلك بحثا عن راحة أو متعة لغرض تنمية معلومات أو لتحسين مهاراته أو لإسهام في تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذي يحيط به ، وذلك بعد تركه لعمله الأساسي الاجتماعي أو العائلي .

وينظر إلى وظيفة وقت الفراغ على أنها الترويح عن الذات ، أو الراحة من العمل أو الدراسة ، أو أنها العزاة الاجتماعية ، والاختلاف في تحديد وظيفة وقت الفراغ يرجع إلى الفلسفة التي يعتنقها الفرد التي يتبناها المجتمع . ويحدد دوما زبديه الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ وفقا لما يلي :

- لاسترخاء : ويعبر عنه بالاستجمام من أعباء ومشكلات الحياة اليومية .
- التسلية : ويعبر عنها بأنها وسيلة مضادة للملل من روتين الحياة اليومية .
- تطوير الشخصية : ويعبر عنها بالتنمية المعرفية و العقلية و المشاركة الاجتماعية (خطاب م.، بدون تاريخ، صفحة 10).

2-5 مستويات المشاركة في وقت الفراغ :

يوضح ناش مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ موضحا طبيعة المشاركة من خلال الشكل التالي يتضمن ستة مستويات للمشاركة فيوقت الفراغ .

2-5-1 مستوى المشاركة الإبتكارية :

وتتضمن المشاركة الإبتكارية في أنشطة وقت الفراغ العديد من أوجه النشاط المرتبطة بالمستوى الأول، زمنها التآليف و لاخترع ، وابتكار النماذج والتصميمات والعروض .

2-5-2 مستوى المشاركة الإيجابية :

ويشتمل المستوى الثاني على المشاركة الإيجابية لأشطة وقت الفراغ ، والتي من أهمها :المشاركة في المباريات والمسابقات الرياضية ،والتمثيل المسرحي ،وعزف الموسيقى ،وخدمات البيئة والمجتمع وفي الرحلات و المعسكرات ،وفي الفنون والهوايات اليدوية .

2-5-3 مستوى المشاركة الوجدانية :

إن المشاركة الوجدانية من أنشطة وقت الفراغ .وتتمثل في قراءة القصص والروايات ،ومشاهدة البرامج التلفزيونية و الأفلام و المسرحيات والتمثيلات ،ومتابعة البرامج و المسابقات الرياضية ،و الاستماع للموسيقى و الحصة الإذاعية ،وزيارة المعارض و المتاحف .

2-6 استثمار وقت الفراغ :

إن الترفيه أو الترويح يحدث عادة في وقت الفراغ ، وليس في وقت العمل ،فلكي يكون النشاط الممارس نشاطا ترويحيا ،كما جاء في قول عبد القار لقصير فإنه : ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ ،وليس في وقت العمل المهني أو الوظيفي التي يمارسه الفرد ، والنشاط الذي يمارس من خلال هذا الوقت يتسم بدرجة عالية من الشعور بالحرية النسبية .

والترفيه أو الترويح هو مجموعة نشاطات يقوم بها الفرد بصورة تلقائية ،بقصد الترفيه عن النفس ،أو طلبا للراحة ، أو تنمية القدرات الثقافية و الاجتماعية و الإبداعية ،وذلك بعد الانتهاء من أداء الواجبات المهنية و الأسرية و الاجتماعية حيث يشعر الفرد بعدها براحة نفسية أو جسدية أو برضاء اجتماعي .

يوجد كثير من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ ، ويختلف العلماء فيما بينهما في تصنيف هذه الأنشطة كمجموعات مميزة لتعدد هذه الأنشطة ،ونذكر على سبيل التمثيل جوفرديمازيديه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ثلاث مجموعات هي :

■ الأنشطة الترويحية التي تستهدف راحت الأعصاب ،والتي لا تتضمن نشاطا عقليا ومنها القراءة ،و سماع الأغاني ،ومشاهدة التلفاز ، وغيرها من الأنشطة التي لا تستهدف بصورة مباشرة تربية الفرد و تعليمه(دويريش و محمد، 1986، صفحة 28) .

■ الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي ، أو الأداء الحركي كممارسة النشاط الرياضي أو ممارسة مختلف الهوايات الرياضية (لقصير، 1999، صفحة 234) .

■ الترويح الذي يتميز بالطابع السلبي و الاستجمام ، ومن ذلك النوم و الاسترخاء ، ويعتقد ديمازيديه أن الترويح الذي يغلب عليه النشاط العضلي أو الممارسات الحركية يعتبر من أهم النواحي التي تسهم في تنمية الشخصية واكتساب أساليب الحياة الصحية ،وزيادة قدرة الفرد على النمو و الإنتاج .

ويرى ريبليز انه يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية كالآتي :

◀ الأنشطة الإيجابية وتتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية ومن ذلك ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو ممارسة الرسم ، أو العزف على الآلات الموسيقية أو الاشتراك في فرق التمثيل ، وغير ذلك من فرق الهوايات المدرسية و جمعياتها .

◀ الأنشطة الاستقبالية ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس منها :السمع و البصر ، كما هو الحال في القراءة ، أو مشاهدة التلفاز ، أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب ، أو سماع الراديو أو الأسطوانات الموسيقية أو الغنائية ، أو مشاهدة الأفلام السينمائية أو المسرحيات ، أو سماع المحاضرات .

◀ الأنشطة السلبية و المقصود بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد ، ومن ذلك النوم و الاسترخاء ، ويعطي ريلتز أهمية كبيرة للأنشطة الترويحية الإيجابية بمقارنتها بالأنشطة الإسقبالية أو السلبية .ويلاحظ أن الأفراد يمارسون أنواعا متباينة ، وكثيرة من النشاط الترويحي تختلف من مجتمع لآخر ومن فرد إلى آخر ضمن المجتمع الواحد ،حسب النماذج الترويحية السائدة و الإمكانيات المادية المتوفرة و الاستعدادات النفسية للفرد .

ومن خلال نتائج البحوث التي أجريت في أوروبا ،وفي الولايات المتحدة الأمريكية ، تبين أن هناك علاقة بين الفروق الطبقية واستخدامات أوقات الفراغ ، نذكر على سبيل التمثيل أن الفئات العمالية تميل قضاء أوقات فراغها بطريقة سلبية ،فهي تسعى إلى التسلية من خلال مشاهدة برامج التلفزيون و يتمثل ذلك من خلال المشاركة في النشاطات العقلية و الجسمية ، ومن العوامل المؤثرة في هذا الصدد عامل العمر ولقد قدم الباحث روبرتس سبع مبررات لمختلف أنماط وقت الفراغ بين ذوي المهن المختلفة على النحو الآتي :

- تتطلب الأعمال اليدوية وقتا وطاقة أكثر وهذا ما يجعل المشتغلين بهذه الأعمال ليس لديهم القدرة على استغلال أوقات فراغهم .

- الاجتهاد الجسمي الذي يسببه العمل اليدوي يجعل المشتغلين بهذه الأعمال يميلون إلى قضاء وقت فراغهم في الاسترخاء (خطاب م.، بدون تاريخ، الصفحات 34-44) .

- الأشخاص من ذوي المستوى الاقتصادي الأدنى ليس لديهم الدخل الكافي للاستثمار وقت الفراغ خارج المنزل ، أو لمزاولة النشاط في النوادي أو المسارح أو غيرها من المجالات التي تحتاج إنفاق مالي .

- الأسر ذات المستوى الاجتماعي و الاقتصادي العالي لهم فرصة السفر والقيان برحلات خارجية وهذا في حد ذاته يثير لديها الاهتمام لقضاء وقت الفراغ .

- التعليم يحفز الأسر ذات المستوى الاجتماعي و الاقتصادي العالي إلى الاهتمام بأنشطة الفراغ في مجالات مختلفة .

- إن العمل الذي يزاوله أصحاب المستوى الاجتماعي و الاقتصادي العالي يتيح أهم فرصة الاكتساب وتنمية المهارات يمكن استغلالها في وقت الفراغ .

- إن عادات الفراغ تعبر عن اتجاهات المكانة التي تنشأ بدورها في مجال العمل ، وهي تمارس تأثيرها في أنشطة الناس خلال وقت الفراغ . (محمد م.، 1985، صفحة 176)

ويقول " روبرتس " إن إيقاع الحياة اليومية للأفراد يتحدد إلى درجة كبيرة من خلال التساند و العلاقات المتبادلة بين متطلبات العمل المفروضة على الفرد ، ومن بين المتطلبات التي يضعها المرء على نفسه فيما يتصل بوقت فراغه .

وتجدر الإشارة إلى أنه في الماضي وبسبب افتقار المدن العربية إلى المؤسسات الترفيهية الحكومية والخاصة ، ومنها المسارح ودور السينما ، والحدائق العامة و الملاعب ، والملاهي و النوادي و الجمعيات . كان أغلب أرباب السر الحضريين يقضون أوقات فراغهم داخل المنزل للنوم ، وطلباً للراحة و الاستجمام وزيارة الأهل و الأقارب و الجيران ، واستقبالهم بين الحين و الآخر ، وهناك قلة من المواطنين كانت تتردد على المقاهي للجلوس مع الأصدقاء و التحدث إليهم ، ولشرب الشاي و القهوة وتدخين النار جلية . أما النساء فكن يعشن حبيسات في المنزل ، ولا يخرجن إلا نادراً لزيارة الأهل و الأقارب وشراء بعض الحوائج الخاصة بالنساء و الأولاد . (losir, 1970, pp. 28-29)

خلاصة :

إذا نظرنا إلى الفراغ في صلته بالأوضاع الطبقية في البلاد النامية ، فسنجد أن الأمر يمكن أن يختلف عما سبق ذكره ، فالإتجاه نحو قضاء وقت الفراغ في نشاطات إيجابية ، والاشتراك في الأندية والمنظمات التطوعية التي تستهدف الترويح وقضاء وقت الفراغ ، يمثل في حقيقة الأمر ظاهرة ترتبط بالوضع الاقتصادي والاجتماعي من جهة ، وبمستوى الوعي الثقافي من جهة أخرى ، فمع أهمية المستوى الاقتصادي للاشتراك في هذه النشاطات نرى أنه يرتبط في الوقت ذاته بالوعي الثقافي لدى الفئات الاقتصادية والاجتماعية المختلفة ، نحو طرق استغلال وقت الفراغ ، إذ يبدو أن الإتجاه نحو استغلال وقت الفراغ يمثل مسألة ثقافية إلى جانب كونه مسألة مرتبطة بالوضع الطبقي .

الفصل الثاني: التفاعل الاجتماعي

تمهيد :

يعتبر الموقف الاجتماعي عدة منبهات اجتماعية متفاعلة، تقدمها البيئة الاجتماعية لأبنائها. وتؤدي تلك المنبهات إلى استثارة استجابات اجتماعية ، لدى المشاركين في هذا الموقف. ولا يقتصر التفاعل الاجتماعي على ما يدور بين شخص وآخر، بل قد يكون بين جماعة وأخرى. ففريق كرة القدم، يمثل جماعة، تتفاعل مع الفريق الآخر أو الجماعة الأخرى. كما بينت الدراسات، أنه إذا تولت أداء عمل واحد جماعتان، كل على حدة؛ ولكن إحداهما ترى الأخرى، وتعلم بوجودها (جماعات العمل معا) ، فإن ذلك يؤثر على الأداء والإنتاجية. وما يتردد من مفاهيم و مصطلحات بين علماء الاجتماع ، و الأنثروبولوجيا ، و علم النفس الاجتماعي ، وغيرهم من علماء العلوم الاجتماعية ، و المتمثلة في التنظيم الاجتماعي ، و النظام ، و الجماعة ، و المجتمع ، و السلوك ، و الفعل ، و الاتجاهات و العلاقات و الوعي الخ). ما هي إلا تعبير عن تفرد الكائن البشري بالتفاعل الاجتماعي المنظم و المستمر. و بذلك يشير التفاعل الاجتماعي لحقيقة هامة مؤداها ، أن عملية التفاعل الاجتماعي ، وما تشتمل عليه من علاقات بشرية متبادلة بين الأفراد و الجماعات محورها حياة الإنسان في جماعات ، وهذه هي الجوانب الديناميكية و التي نسميها بأشكال التفاعل أو العمليات الاجتماعية المرتبطة به.

3-1 تعريف التفاعل الاجتماعي:

3-1-1 التفاعل الاجتماعي من منظور سرونك : اتخذ "بيتريم سرونك" (1889 . 1968م) من التفاعل الاجتماعي وحدة التحليل التنظيم الاجتماعي للمجتمع و ظواهره .

وبذلك يشير مفهوم التفاعل الاجتماعي عنده إلى " أي حدث يؤثر فيه احد الأطراف تأثيرا ملموسا على الأفعال الظاهرة أو الحالة العقلية للطرف الآخر " (شتا، 2004، صفحة 34).

كما يرى سرونك أن التفاعل الاجتماعي الثقافي يقوم على مجموعة من المكونات المترابطة و المتمثلة في :

- الشخصية و هو موضوع التفاعل.
- المجتمع وهو مجموعة الشخصيات المتفاعلة.
- الثقافة و هي مجموعة القيم و المعاني والمعايير الموجودة لدى الشخصيات المتفاعلة .

3-1-2 تعريف التفاعل الاجتماعي عند بيلز:

قسم فيها بيلز مراحل التفاعل الاجتماعي إلى التعرف: أي الوصول إلى تعريف مشترك للموقف ويشمل طلب المعلومات والتعليمات والتكرار والإيضاح والتأكيد ما هي المشكلة و لماذا يجتمعون وما هي الأشياء المتوقعة منهم (باهي و إخلاص، 2004، صفحة 19).

إعطاء التعليمات والمعلومات و الإعادة والتوضيح والتأكيد على تحديد المشكلة.

- التقييم: أي تحديد نظام مشترك نقيم في ضوءه الحلول المختلفة ويشمل ذلك :

طلب الرأي والتقييم والتحليل والتعبير عن المشاعر والرغبات "ما شعورهم نحو المشكلة هل المشكلة مهمة، هل يمكن عمل شيء تجاهها، هل عمل هذا أو ذاك.. الخ."

- إبداء الرأي والتقييم والتحليل والتعبير عن المشاعر والرغبات.

- الضبط: أي محاولات الأفراد للتأثير بعضهم في البعض الآخر ويشمل: طلب الاقتراحات والتوجيه والطرق الممكنة للعمل والحل "ماذا يعملون بالضبط. تقديم الاقتراحات والتوجيهات التي تساعد على الوصول إلى الحل "ما يعتقد انه لازم، ما يجب عمله.. الخ."

- اتخاذ القرارات: أي الوصول إلى قرار نهائي ويشمل ذلك: عدم الموافقة والرفض والتمسك بالشكليات وعدم المساعدة. الموافقة وإظهار القبول والفهم والطاعة.

- **ضبط التوتر:** أي علاج التوترات التي تنشأ في الجماعة ويشمل ذلك إظهار التوتر والانسحاب من ميدان المناقشة وتخفيف التوتر وإدخال السرور والمرح.

- **التكامل:** أي صيانة تكامل الجماعة ويشمل ذلك، إظهار التفكك والعدوان والانتقاص من قدر الآخرين وتأكيد الذات أو الدفاع عنها، وإظهار التماسك ورفع مكانة الآخرين وتقديم العون والمساعدة والمكافأة. كما يمكن النظر إلى عملية التفاعل الاجتماعي على إنها عملية اتصال تؤدي إلى التأثير على الآخرين ، حيث يعكس التفاعل اثر اتصال أي تبادل المعلومات و الآراء و المعاني بين الأفراد ، فعندما يتفاعل بعض الأفراد فهم يتبادلون بعض الرموز ذات المعاني مثل الكلمات ، و الابتسامات و الإيماءات ن و الإشارات وما إلى ذلك فيحددون سلوكهم وفقا لها ، فيتضح اثر التفاعل الاجتماعي في توجيه السلوك الإنساني وعليه فان عملية التفاعل عملية حركية ، تستمر فيها عمليات التأثر و التأثير المتبادل طالما يستمر الموقف الاجتماعي الذي يجمعهما (مختار، 1982، صفحة 240).

3-2 أهمية التفاعل الاجتماعي :

- يسهم التفاعل الاجتماعي في تكوين سلوك الإنسان ، فمن خلاله يكتسب الولد البشري خصائصه الإنسانية ويتعلم لغة قومه وثقافة مجتمعه وقيمه وعاداتها وتقاليدها من خلال عملية التطبع الاجتماعي.

- التفاعل الاجتماعي ضروري لنمو الطفل ، فلقد بينت الدراسات أن الطفل الذي لا تتوفر له فرصة كافية للتفاعل الاجتماعي يتأخر نموه .

- يهيئ التفاعل الاجتماعي الفرص للأشخاص لتمييز كلا منهم بشخصيته فيظهر منهم المخطئون ، المبدعون وكذا العدوانيون كما يكتسب المرء القدرة على التعبير والمبادرة والمناقشة .

- يعد التفاعل الاجتماعي شرطا أساسيا لتكوين الجماعة ، إذ ترى نظرية التفاعل أنها نسق من الأشخاص يتفاعل بعضهم مع بعض ، مما يجعلهم يرتبطون معا في علاقات معينة ويكون كل منهم على وعي بعضويته في الجماعة ، ومعرفة بعض أعضائها ويكونون تصورا مشتركا لمجموعتهم .

- يؤدي التفاعل الاجتماعي إلى تمايز شرائح الجماعة فتظهر القيادات وعكس ذلك .

- يساعد التفاعل الاجتماعي على تحديد الأدوار الاجتماعية أو المسؤوليات التي يجب أن يطلع عليها كل إنسان ففي جماعات المناقشة مثلا يؤدي التفاعل إلى إبراز أدوار المشاركين وتعميقها (على، 2013، صفحة

3-3 خصائص التفاعل الاجتماعي :

هناك خصائص عامة تشترك فيها معظم الجماعات عند تفاعلها والتي تتمثل فيما يلي :

- حجم الجماعة ، حيث يتراوح عدد أفرادها بين (8_15) فردا .
- الاشتراك في مجموعة من القيم والاتجاهات ، وتمكن هذه القيم الأعضاء من مراقبة محيطهم وبهذا تسهل عملية اتخاذ القرارات الأكثر ملائمة للمواقف الاجتماعية وتسمح بمعرفة خصوصيات الجماعة .
- وجود أهداف مشتركة تتضمن لهم إشباع حاجاتهم أو تستجيب لطموحاتهم ومصالحهم .
- وجود أهداف مشتركة تتضمن لهم إشباع حاجاتهم أو تستجيب لطموحاتهم و مصالحهم .
- وجود لغة معينة يستطيع الأفراد من خلالها الاتصال ب بعضهم البعض .
- تحديد المراكز والأدوار داخل الجماعة والتي تحدد طبيعة الشخص الاجتماعية التي يحتلها في التنظيم
- وجود التنافس بين الجماعات والتي تحدد طبيعة الشخص الاجتماعية التي يحتلها في التنظيم .
- وجود التنافس بين الجماعات الذي يعمل على زيادة درجة التماسك .
- شعور مشترك بين أفرادها بالانتماء لنفي المجموعة . (النحوي، 1996، صفحة 48_49)

3-4 أنواع التفاعل الاجتماعي :

يأخذ الفرد من حساباته قوى بيئته الاجتماعية أثناء عملية التفاعل الاجتماعي وفي هذا فإنه يؤثر ويتأثر بالبيئة المحيطة به، ونعدد أنواع التفاعل الاجتماعي كما يلي:

3-4-1 التفاعل بين الأفراد : وهو أوضح مظاهر التفاعل مثلا : تفاعل الزوجة مع زوجها والأم مع طفلها و الأخ مع أخيه ، أي أن كل فرد يأخذ بعين الاعتبار تقدير الفرد الآخر الذي يتفاعل معه فيؤثر فيه كما يؤثر به ، فمثلا أولى مراحل تفاعل الطفل هي الأسابيع الأولى من حياته عندما يكون مع أمه فيستجيب لسلوكها ليظهر هذا التفاعل وتتسع دائرة تفاعله عندما يكبر باتصاله مع أعضاء أسرته ومع رفاقه حتى يصبح جزءا من البيئة

3-4-2 التفاعل بين الأفراد والجماعات : يتكون هذا التفاعل من شخصين أو أكثر يتفاعلون مع بعضهم البعض ويعملون من أجل هدف مشترك ، مثلا : تفاعل الجندي مع فرقته والرياضي مع فريقه والمدرس مع تلاميذه والتلاميذ مع بعضهم البعض (أحمد، 2000، صفحة 57) .

3-4-3 التفاعل بين الأفراد والثقافة : ويشير لفظ (ثقافة) إلى العادات و المعتقدات وطرائق التفكير والفعل والعلاقات غير الشخصية التي تظهر في المجتمع وتتبع التفاعل بين الفرد وثقافته منطبقا من التفاعل بينه وبين المجتمع ، حيث أن تلك الثقافة ماثلة في ذلك المجتمع.

3-4-4 التفاعل بين الأفراد ووسائل الاتصال الجمعي: ويظهر التفاعل بين الأفراد والثقافة من خلال وسائل الاتصال الجماعي علاوة على ظهوره في الاتصالات المباشرة بين الأفراد ، وتنتشر الثقافة عن طريق الراديو والتلفزيون والصور المتحركة والجرائد ... وما إلى ذلك ولذا ترفع وسائل الاتصال الجماعي من درجة التفاعل بين الفرد والثقافة.

3-5 مرحل التفاعل الاجتماعي :

إن عمليات التفاعل الاجتماعي التي تحدث بين طرفين وفي إطار نمط من أنماط التفاعل عبر وسط معين ، تؤدي في العادة إلى علاقة اجتماعية معينة وفي اتجاه اجتماعي معين ، وهناك عدة مراحل العملية التفاعل الاجتماعي التي تحدث بين طرفين اجتماعيين وهذه المراحل هي :

3-5-1 التعارف: أي الوصول إلى معلومات تساعد على التعرف على المواقف ويشمل :

- طلب التعليمات والمعلومات والإعادة والتوضيح ، والتأكيد (ما المشكلة؟ لماذا يجتمعون؟ ما هي الأشياء المتوقع منهم؟).

- عطاء التعليمات والمعلومات ، والإعادة والتوضيح وتأكيد وتحديد المشكلة .

3-5-2 مرحلة التفاوض والمساومة : وفي هذه المرحلة يسعى كل طرف من خلال وسائط التفاعل المنفصلة لديه وإلى تحديد نوع العلاقة التي يفكر في التوصل إليها وإقامتها مع الطرف الآخر وهي أفضل النتائج والمكاسب لهذه العلاقة ، كما يحاول إظهار وتسويق صفاته ومزاياه للطرف الآخر من خلال أوجه التشابه والتوافق في المزايا والاتجاهات والطرائق و الأهداف . (علي و أبو جادو، 2002، صفحة 91)

3-5-3 مرحلة التوافق و الاتفاق و الالتزام : خلال هذه المرحلة يحاول كل طرف أن ينتفع بالآخر من حيث المزايا والقيمة ويتوقف البحث عن بدائل أخرى مكتفياً بما توصل إليه من علاقته مع الطرف الآخر.

3-5-4 مرحلة الإعلان عن العلاقة وتعزيزها وتثبيتها : حيث يتم الإعلان عن القرارات التي تعبر عن العلاقات والالتزامات التي توصلت إليها الأطراف في المرحلة السابقة لتأكيد نمط العلاقة التي تم التوصل إليها وتحقيقها عن طريق التفاعل (علي و أبو جادو، 2002).

3-6 العلاقات الاجتماعية و التفاعل في المجتمع :

3-6-1 التفاعل الاجتماعي عملية مستمرة : يشير التفاعلات الاجتماعية إلى تلك العلاقات الاجتماعية المتبادلة بصورة مباشرة أو غير مباشرة بين طرفين اجتماعيين (شخصين أو أكثر ، أو جماعتين و جماعة

..الخ). ويكون بينهما خبرات و تأويلات مشتركة أو مصالح مشتركة و تصدر عنهم ردود فعل و استجابات وأفعال معينة. إن ما يحدث بين الصديقين، أو بين المدرس والتلاميذ، أو بين الطبيب والمريض هو ما يعرف بالتفاعل الاجتماعي ، أي تبادل الأشخاص سلوكا يصدر عن كل منهم، بحضور الآخر، فيؤثر فيه، ويتأثر به. بعبارة أخرى، هو العملية التي بواسطتها يلاحظ المرء واستجابته للآخرين، الذين يلاحظونه، بدورهم، ويستجيبون له؛ أي أن استجابته تكون هي نفسها منبها لهم، فيستجيبون له استجابات تصبح، بدورها، منبها له. فعندما يشرح المدرس الدرس لتلاميذه، يعرضهم لعدد من المثيرات والمنبهات الاجتماعية (كحديثه . إيماءاته . إشاراتة . حركاته)، فيستجيبون له بإظهار الاهتمام والحماس، أو الكسل وعدم الاهتمام؛ وتلك الاستجابات، تصبح مثيرة جديدة له، فيزداد، في التوضيح والأمثلة والحركة، مثلا؛ أو ينتابه الملل، ويختصر الحديث. وهكذا يكون سلوك كل منهما منبهة للآخر، ومؤثرة فيها. (زهران، 1977، صفحة 167)

ولا يقتصر التفاعل الاجتماعي على ما يدور بين شخص وآخر، بل قد يكون بين جماعة وأخرى. ففريق كرة القدم، يمثل جماعة، تتفاعل مع الفريق الآخر أو الجماعة الأخرى. كما بينت الدراسات، أنه إذا تولت أداء عمل واحد جماعتان، كل على حد؛ ولكن إحداها ترى الأخرى، وتعلم بوجودها جماعات العمل معا) ، فإن ذلك يؤثر على الأداء والإنتاجية.

3-6-2 التفاعل الاجتماعي و الاتصال : إن الاتصال هو الواجهة الأساسية لعملية التفاعل الاجتماعي ويمكن أن يقسم إلى : *اتصال اجتماعي زمني . *اتصال اجتماعي مكاني. ويشير الاتصال الاجتماعي من النوع الأول (اتصال اجتماعي زمني) إلى اتصال الجماعة البشرية و أعضائها بالجماعات و الأجيال السالفة والتي يتجسد وجودها في :

•التراث الشعبي. * السنن الاجتماعية . * العادات والتقاليد والأعراف وغيرها من الموروثات

الثقافية والاجتماعية.

أما الاتصال من النوع الثاني (اتصال اجتماعي مكاني) فيشير إلى الترابط الاجتماعي بين الأفراد والجماعات المعاصرة والتي تعيش في منطقة معينة. وفي كلا النوعين من الاتصال (التفاعل)

يشكل كل من معدل العلاقات الاجتماعية وعددها، وكثافتها، والعوامل الهامة في الاتصال الاجتماعي ، وما يرتبط به من أنماط التفاعل الاجتماعي واتجاهاته.

3-7 مفهوم العلاقات الاجتماعية:

يحتل موضوع العلاقات الاجتماعية مكانة هامة في علم الاجتماع العام ، بل أن معظم المؤلفين والعلماء يرون أن العلاقات الاجتماعية هي أساس علم الاجتماع وقد عرفت العلاقات الاجتماعية بأنها (الروابط والآثار المتبادلة بين الأفراد والمجتمع وهي تنشأ من طبيعة اجتماعهم وتبادل مشاعرهم واحتكاكهم ببعضهم البعض ومن تفاعلهم في بوتقة المجتمع). وتعتبر العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد في مجتمع ما نتيجة تفاعلهم مع بعضهم البعض من أهم ضرورات الحياة . ولا يمكن تصور أية هيئة أو مؤسسة أن تسير في طريقها بنجاح ما لم تسعى جاهدة في تنظيم علاقاتها الاجتماعية . ومن الملاحظ أن العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد تكون

3-7-1 علاقات اجتماعية وقتية : وهذه العلاقات لها وقت معين بحيث تبدأ وتنتهي مع الحدث الذي يحقق هذه العلاقة ومن أمثلة هذه العلاقة التحية العابرة في الطريق أو العلاقة بين البائع والمشتري (العدلي و فاروق، 1994، الصفحات 263-264)

3-7-2 علاقة اجتماعية طويلة الأجل : وهي نموذج التفاعل المتبادل الذي يستمر فترة معينة من الزمن ويؤدي إلى ظهور مجموعة توقعات اجتماعية ثابتة ، وتعتبر علاقة الدور المتبادل بين الزوجة والزوج أمثلة لمثل هذه العلاقات .

3-7-3 علاقة اجتماعية محدودة : نموذج للتفاعل الاجتماعي بين شخصين أو أكثر ويمثل هذا النموذج البسيط وحدة من وحدات التحليل السوسبيولوجي ، كما أنه ينطوي على الاتصال الهادف والمعرفة المسبقة بسلوك الشخص الآخر. (غيث و محمد، 1992، صفحة 437)

ومن خلال تعريف العلماء للعلاقات تبين أن العلاقات الاجتماعية مختلفة في شكلها فقد تكون العلاقات الاجتماعية مؤقتة أو طويلة الأجل وقد تكون محدودة وبما أن العلاقات الاجتماعية مختلفة في شكلها كما ذكرنا فإن العلاقات الاجتماعية لها أنواع مختلفة أيضا. (عبدالقادر، 1999، صفحة 180).

3-8 شروط حدوث التفاعل الاجتماعي :

3-8-1 الراحة النفسية :

إن عدم الراحة النفسية وفي أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق ومن أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الاكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة وعدم الإقبال إلى الحياة

والتحمي لها ، ولكن ليست معنى الراحة النفسية له لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف في الطريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحياة فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية وإنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التمتع نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه وبقراها المجتمع . (فهيم، 1987، صفحة 45)

3-8-2 مفهوم الذات :

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الأساسية التي تقوم هل شخصيته كما أنها عامل أساس في التكيف الشخصي و الاجتماعي ، فالذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به وهي نظرة الشخص إلى نفسه باعتباره مصدر الفعل .

3-8-3 تقبل الذات وتقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه ويثق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم ويعرضون عله مشاكلهم الخاصة ويكون غير قادر على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ والعطاء معهم وبهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها ويحدث التكيف (فهيم، 1987، الصفحات 48-49)

3-8-4 القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية :

إن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع التحكم في رغباته ويكون قادر على إرجاء إشباع الحاجات وأن يتنازل عن الذات قريبة عاجلة في سبيل ثوابت الذات أبعد أكثر وأكثر دوما ، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤول عن أعماله ويتحمل هذه المسؤولية عن خاطر طيب وهذه إحدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة ومنه التكيف.

3-8-5 القدرة على النصيحة وخدمة 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 والمتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسان عامة وتعمل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع (فهيم، 1987، صفحة 50)

3-8-6 اتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا ومستويات للطموح ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو إليه في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل والسليم ليس معناه

تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، ليتحقق هذا يجب أن لا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه وبين الأهداف المسطرة لنفسه (العزیز و عزت، 2004، صفحة 232)

3-8-7 اكتساب عادات ومهارات سليمة :

وهي ما يساعد الفرد في إشباع حاجاته من تدريب واكتساب مهارات مثل الاتصال و التواصل والمهارات الاجتماعية ومهارات حل المشكلات وضبط الذات وتأكيداتها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم .
_ المسايرة :

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته ، ولقمته ، وأخلاق العشيرة ، وهي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثنا لمعتقداتهم ومسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم ومنهم " سقراط " و " كوبرنيس " وبهذا المعنى يعني الاستسلام للوصول إلى السلامة وبالتالي التكيف (العزیز و عزت، 2004، صفحة 233)

3-9 أنواع العلاقات الاجتماعية:

ومن أهم أنواع العلاقات الاجتماعية ما يلي:

3-9-1 العلاقات الاجتماعية الجوارية وهي :يعرف الأستاذ الفرنسي "ديمونكوريت" التجاور .. بأنه " إقامة السكان بعضهم قرب بعضه ، وهؤلاء السكان غالبا ما يتعاشرون ويتزاورون ويتعاونون فيما بينهم . "ويشترك الجيران بعضهم مع بعض في أفراحهم وأحزانهم ، لذلك اعتبرت علاقة الجار بجاره واجبة مقدسة لاسيما عند الشعوب العربية الإسلامية من خلال قيام الجار برعاية جاره في حالة غيابه وفي الوقت الحالي أصبحت علاقات الجوار قليلة جدا فقد لا يشاهد الجار جاره فترة طويلة بسبب الانشغال الدائم وكثر الالتزامات الاجتماعية سواء بالنسبة للمرأة أو الرجل. (علي و أبو، 2002، صفحة 61)

3-9-2 العلاقات الاجتماعية الأسرية : يقصد بها تلك العلاقات التي تقوم بين أدوار الزوج والزوجة والأبناء ويقصد بها أيضا طبيعة الاتصالات والتفاعلات التي تقع بين أعضاء الأسرة الذين يقيمون في منزل واحد ومن ذلك العلاقة التي تقع بين الزوج والزوجة وبين الأبناء أنفسهم . وتعتبر الأسرة الحضرية أسرة ممتدة وأبوية وتتميز بهيمنة الرجل على المرأة وكذلك الكبار على الصغار لذا يكون هنالك توزيع هرمي للسلطة وتكون السلطة في يد الرجل. ويلاحظ أن هناك تحولات أساسية بسبب التغيرات البنيوية في الأوساط الحضرية العربية من قيام الأسرة

النوعية وتحديد الاقتصاد والحرية والاستقلال من خلال هذا كله ندرك أن العلاقات الاجتماعية الأسرية تحتوي على ثلاث مجموعات من العلاقات.

- **العلاقات الاجتماعية بين الزوج والزوجة :** ففي الماضي كان الأب هو الذي يرأس الأسرة ويصدر القرارات الخاصة بالمنزل ويعمل جاهدة في توفير الحاجات الأساسية للحياة الأسرية كما أن علاقة الزوجة بزوجها علاقة الطاعة والخضوع ويشتمل عمل المرأة على تربية أطفالهم ورعايتهم .

ومع التطور الذي حدث تقطعت تلك الصورة التقليدية بسبب التصنيع والتحضر وتبين مدى ذلك التغيير الذي حدث من حيث :

*مساعدة الزوج لزوجته في الأعمال المنزلية . * الخلاف بين الزوجة والزوج .

* تحمل المرأة المسؤولية في حال غياب الزوج عن المنزل .

- **العلاقات بين الآباء والأبناء :** أن الإنسان خصوصاً العربي ما زال محبة للأولاد فهو يفخر ويتباهى دائماً بكثرة الإنجاب وخاصة إذا كانوا ذكور . وإذا لم يرزق الشخص بولد ورزق بنات فإنه يظل راغبة في إنجاب الذكور لأنه يعتبر الذكر مصدر اعتزاز . وهذا غالباً ما نجده ينطبق على مناطق كثيرة سواء كانت حضرية أو ريفية كما أنه يوجد تشابه بين الريف والحضر في الرغبة في كثرة الإنجاب وخاصة إنجاب الذكور ويفترض في العلاقات بين أعضاء الأسرة أن تقوم على التعاون والمودة .

- **العلاقات الاجتماعية بين الأبناء أنفسهم:** أطفال الأسرة هم مواطنون يعيشون في عالم الصغار وفيه يتلقون مجموعة مختلفة من الخبرات خلال معيشتهم المشتركة . وتتميز العلاقات بين الأخوة بالإشباع والشمول كما تتسم بالصرامة والوضوح ومما تجدر الإشارة إليه أن مكانة الأبناء تختلف حسب تسلسلهم داخل الأسرة (عبدالقادر، 1999، صفحة 216) ومجمل القول أن الحياة الاجتماعية تنشأ عندما يتفاعل الأفراد فيما بينهم مكونين جماعات بشرية ينتج عنها مجموعة من العلاقات الاجتماعية والتفاعلات التي تعتبر المحور الأساسي في حياة البشر (الخولي و سناء، 1988، صفحة 79). وعن أهم صفات الكائن البشري وجود علاقات بينه وبين الآخرين ومن الأفضل تسميتها بالعلاقات البشرية بغض النظر عن كونها علاقات إيجابية أو سلبية وهي بالتالي تختلف عن مفهوم العلاقات الإنسانية والتي أصبح متعارف عليها بالعلاقات الإيجابية (حسين، 1998، صفحة 15).

ونرى أن الاتصالات المتعددة تقل في القرية عنها في المدينة ويقل نطاق نسق التفاعل في القرية بينما يتسع في المدينة . ويتسم الريف بالاتصالات الأولية وتتسم العلاقات بالدوام ، بينما تكون فترة التفاعل قليلة نسبية في الحضر (محمد و السيد، 1988، صفحة 114)

ويتخذ التفاعل الاجتماعي صور وأساليب متعددة فقد يحدث هذا التفاعل بطريق مباشر أو غير مباشر بين عدد محدود من الأفراد أو عدد كبير . ويكون عن طريق استخدام الإشارة واللغة والإيماء في مصنع أو منزل أو بين أشخاص بينهم صلات قرابة أو جوار . ويأخذ التفاعل الاجتماعي أنماط مختلفة تتمثل في التعاون والتكيف والمنافسة والصراع والقهر . وحينما تستقر أنماط التفاعل وتأخذ إشكالا منتظمة فإنها تتحول إلى علاقات اجتماعية كعلاقات الأبوة والأخوة والزمانة والسيادة والخضوع والسيطرة . وقد جرت العادة بين العلماء على التفرقة بين العلاقات المؤقتة والعلاقات الدائمة من حيث درجة الثبات والانتظام والاستقرار فيطلقون على الأولى منها اصطلاح العمليات الاجتماعية بينما يطلقون على الثانية اصطلاح العلاقات الاجتماعية وهذا يعني أن العملية الاجتماعية ما هي إلا علاقة اجتماعية في مرحلة التكوين فإذا ما استقرت وتبلورت وأخذت شكلا محدد تحولت إلى علاقة اجتماعية وبذلك يكون الفرق بين العملية والعلاقة الاجتماعية مجرد فرق في الدرجة وليس في النوع (فهيمى ونهى، 1998، صفحة 19) .

3-10 نظريات التفاعل الاجتماعي :

تشير نظريات التفاعل الاجتماعي إلى أهمية الحب والمودة والتعاطف والوفاق في عملية التفاعل الاجتماعي ويعني هذا المشاركة في القيم والميول والاهتمامات والاتجاهات وتدل البحوث في هذا الموضوع على الفرد يميل إلى الانجذاب إلى أولئك الذين لديهم اتجاهات تماثل اتجاههم ومن أهم هذه النظريات :

- **نظرية ديوي وهومبر 1966:** يتحدث ديوي وهو مبر عن التفاعل الاجتماعي في إطار مرجعي يضم الفرد والبيئة وموضوع التفاعل ، ونحن نلاحظ أن التفسير البسيط للسلوك الاجتماعي للفرد يكون صعبا بالنسبة لتداخل هذه النواحي المختلفة .

- **نظرية التوتر والتعامل 1956 :** قام مظفر شريف وكارولين شريف 1956 بتجارب استنتجا منها أنه عندما يتفاعل أعضاء الجماعة قاصدين تحقيق هدف مشترك فإنه مع الوقت يبرز بناء الجماعة ، حيث ينتظم أعضاء في مراكز وأدوار تحدها معايير تحكم السلوك الاجتماعي ووجدوا كذلك أنه عندما يحث تفاعل اجتماعي بين جماعتين وأكثر يكونه التنافس وتسوده المواقف المحببة وتنمو اتجاهات سالبة نحو بعضها البعض ووجد أيضا أنه عندما تكون جماعات حتى وإن كان بينها توتر ويتم بينهما التفاعل الاجتماعي نحو هدف مشترك لا يمكن تحقيقه بجهد جماعة واحدة فإن الجماعات تميل إلى التعاون ويقلل هذا التفاعل ما بينها من صراعات واتجاهات سالبة (زهران، 1977، الصفحات 249-250).

- نظرية قوة الثواب والعقاب : لميلرو وآخرون 1969 : أجرى نيل ميلرو وآخرون بحثا حول قوة الثواب والعقاب في التفاعل الاجتماعي ، ونحن نعرف الثواب والعقاب يعتبران شكلين رئيسيين من أشكال الضبط الاجتماعي فلن يؤثر فرد على الآخرين يجب أن يعتمد غالبا على قدراته على إثباتهم على صوابهم أو عقابهم على خطئهم ومن ثم فإن أحد أبعاد القوى الاجتماعية قوة القدرة على إثبات أو عقاب من نؤثر فيهم ، وأهم ما وجد الباحثون في دراستهم عدم فعالية قوة العقاب في التفاعل الاجتماعي ، وأن زيادة القدرة على إثبات الآخرين لها أثر أكبر على سلوكهم لدرجة واضحة عن زيادة القدرة على عقابهم ، ومن تفسيرات هذا الثواب يشجع الاستجابات المسببة للثواب ويعزز السلوك المطلوب ، بين ما العقاب يكفي الاستجابات المسببة للعقاب فقط (جابر، 2004، صفحة 136).

- نظرية التوتر والتوازن (سامسون) : وفيها يميل المرء إلى تغيير أحكامه في مواقف غير متوازنة التي يسودها التوتر أكثر منه في المواقف المتوازنة ، وأن الأشخاص يميلون بصفة عامة إلى إصدار أحكام من يحبون أو يألون ، والمخالفة لأحكام من يحبون أو يألون ، ويلعب التشابه دورا هاما في تنظيم العلاقات بين الأفراد والجماعات ، كما يلعب دورا تعزيزيا في توثيق العلاقات الايجابية والتخفيف من حدة التوتر بين العلاقات الغير متوازنة .

3-11 أهمية الرياضة في تحقيق التفاعل الاجتماعي :

يرى " سيبيل Sippel " أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحا على السلوك الاجتماعي لدى المراهق وهذا من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي وكذلك استدعاء والديه وإجراء حوار معهما حول سلوك ابنهما في التزامه الأسرة ومع زملائه المجاورين له أهمية بالغة ودور فعال من حيث مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك وبلوغ أعلى مستويات التفاعل الاجتماعي . (vanschagen, 1993, p. 371)

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الاجتماعي للمراهق (vanschagen, 1993, p. 371)

3-12 وقت الفراغ وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي للمراهق :

لعل المشاكل الهامة التي تواجه الطلاب وخاصة الشباب شغل وقت الفراغ ، ونقصد بوقت الفراغ وقت النشاط الذي يحقق للطلاب رغباته ويشبع ميوله ويقابل احتياجاته ، لوقت الفراغ أهمية كبيرة إذا ما أحسن استغلاله في

تتمية شخصية الطالب ، حتى ينشأ بعيدا عن الانفعالات النفسية و الاجتماعية الذي تتنابه إذا ما لم يجد ما يشغل فراغه سوى التافه من الأمور .

ففي وقت الفراغ يكتشف الفرد نفسه ، وينمي ملكاته الكامنة ، كما أن فرصة للتعبير عن الذات وللتفيس عن التوتر ، وإشباع الكثير من الحوافز والدوافع التي يتعذر إشباعها في الحياة اليومية ، فوقت الفراغ يمكن في الواقع أن يكون الوقت الذي تتغير فيه الشخصية ، وبالتالي يصنع فيه الشخص من الجديد .

وقد يعتقد البعض أن الترويح يتنافى مع التربية يختلف عنها ، فإن الترويح يتصل بالنشاطات الجسمية المبهجة حين أن التربية تتصل بالنشاطات العقلية التي يراها الشاب أمرا باعثا على السامة الملل وفي الترويح يجد باب أوسع إمكانياته في مجال الحياة الاجتماعية والعلاقات الإنسانية (فهيمى، 1987، صفحة 85)

3-12-1 العلاقات والتوقعات الاجتماعية:

العلاقات الاجتماعية تؤدي إلى ظهور مجموعة من التوقعات الاجتماعية الثنائية فالزوج يتوقع من زوجته أن تبادله العبء وتتعاون معه فيما يتعلق بشئون أسرته الصغيرة ولتكوين حياة مستمرة هائلة وكذلك الزوجة تتوقع من زوجها أن يخلص لها وأن يتحمل مسؤولياته في الإنفاق عليها وعلى أبنائها وفي حماية ورعاية الأسرة التي قاما بتأسيسها سويا . وكذلك فالبائع يتوقع من المشتري دفع قيمة ما اشتراه والمشتري يتوقع من البائع عدم غشه وعدم المبالغة في أثمان السلع التي اشتراها منه (فهيمى و نهى، 1998، صفحة 21). ولاشك أن العلاقات الاجتماعية قد تأثرت بالتطورات الهائلة التي حدثت في المجتمعات نتيجة للتطورات المتتالية التي أوصلت البشرية للثورة الصناعية. واليوم نشاهد البشرية بثورة جديدة هي ثورة المعلومات التي ربما ستكون آثارها أكبر بكثير من الثورة الصناعية . فالتقدم العلمي الهائل اليوم في مجال العمل والتكنولوجيا ينذر بتغيرات جذرية كثيرة في المجال المادي وفي المجال المعنوي . وكذلك تأثير النظم على بعضها البعض سوف يؤدي إلى تغيرات كثيرة في مجال الأسرة والقرابة والعلاقات والقيم والعادات والتقاليد. فقد قضت الثورة الصناعية تدريجية على الأسرة الممتدة في الدول الغربية وانتقل نمط الأسرة الصغيرة النووية المستقبلية من تلك المجتمعات إلى كثير من مجتمعات العالم الثالث والعالم النامي . واختلفت علاقات الأسرة بعضها ببعض بعد أن كانت هذه العلاقات قوية تحكمها العائلات الكبيرة وعلاقات الجوار والانتماء إلى جماعة واحدة بحيث إذا اعتدى فرد من جماعة غريبة على أحد أفراد الجماعة هرعت الجماعة بأسرها لمساعدته . كذلك تساهم الجماعة في زواج أعضائها وتتعاون في حل ضائقة مالية حلت بأحد أعضائها . وتزداد الألفة والمودة بين الزوجين كلما كان هناك وضوح في أدوار أفراد الأسرة واتفاق في توقعات كل من الزوجين بالنسبة إلى الطرف الآخر بينما ينشأ النزاع الأسري عندما تتناقض وجهة نظر الزوجين عن أهمية أدوارهم الأسرية وعند حدوث تغير في أدوارهم نتيجة لظروف طارئة أو أسباب أخرى مثل اشتغال الزوجة أو طفل حديث الولادة أو مرض أحد الزوجين (حلمي و اجلال،

1989، صفحة 204) . كذلك أدت التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية إلى ضعف هذه العلاقات فحين نحدد وضع شخص في الجماعة فإننا نحدد موقفه السلبي بالنسبة لأبعاده من قبل النفوذ والقيادة والجاذبية (حسين، 1998، صفحة 31). ولقد أصبحت الأسر في القطاعات الحضرية تعيش في شبه عزله عن غيرها من الأسر . فالأمر يزداد قسوة حيث تعيش الأسر في الجوار والواحد لا يعرف الآخر . ومع ذلك فالعلاقات الاجتماعية ستظل قائمة وستظل هامة في حياة الأفراد لأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه ولا يستطيع أن يعيش بدون تكوين علاقات مع الآخرين لأن الاجتماع والمعايشة هما سنة الحياة (فهيمى و نهى، 1998، الصفحات 23-24). وإذا كانت العلاقات الأسرية والقربية تختلف من مجتمع لآخر فإنها في ذات المجتمع تختلف من بيئة اجتماعية إلى أخرى ومن جماعة إلى أخرى وفقا لحجم هذه الجماعة ودرجة تحضرها والأساس الاقتصادي الذي يحكمها . التوقعات الاجتماعية في حقيقتها نتيجة طبيعية وحتمية للعلاقات التي تربط بين الأفراد التي تؤدي في النهاية إلى تكوين شبكة متشعبة من العلاقات الاجتماعية(الخشاب و أحمد، 1989، صفحة 71)

3-12-2 شبكة العلاقات الاجتماعية :

تعني شبكة العلاقات مجموعة العلاقات الاجتماعية الضرورية الناتجة عن الصلات والعلاقات بين عوالم الأشخاص والأفكار والأشياء. يشكل الفرد في هذه الشبكة كلا اجتماعية كبيرة له أهداف عامة وأدوار مستقلة وثقافة فرعية، كما أن نشأة هذه الشبكة مرتبطة باكتمالها مع الدين الإسلامي لكونها وسيلة من وسائل تكون الصلات والروابط بين الأفراد والمجتمعات أن العلاقات (الخولي و سناء، 1988، صفحة 79) الاجتماعية في مفهوم مالك بن نبي هي التي تشكل هذه الشبكة. ولذلك فهي ليست مجرد أثر ناتج عن إضافة أشخاص وأفكار وأشياء إلى مجتمع معين. والملاحظ أن أفراد تلك الشبكة دائما يفضلون الإجماع على معايير يتفقون عليها مع بعضهم البعض وبالتالي يمارسون ضغطة غير رسمي على بعضهم البعض للامتثال لتلك القواعد والمعايير . وعندما لا يتفاعل الأفراد مع بعضهم البعض تقل اتصالاتهم إلى الحد الأدنى وبالتالي فإن شبكة علاقاتهم الاجتماعية تكون إلى حد ما ضعيفة وبالتالي تختلف المعايير الاجتماعية ويصبح الضبط الاجتماعي وتبادل المساعدة أكثر تفككا وأقل استمرارية، لقد حاول كثير من علماء الاجتماع تحليل العلاقات الاجتماعية من حيث طبيعتها وأسباب نشوؤها ونوعها واتجاهها ودرجة شدتها وتكرارها .

3-12-3 المناخ (الجو النفسي للفريق الرياضي):

عادة عندما نوصف الجو أو الطقس أو المناخ فأنا قد نصفه بأنه مشمس أو دافئ أو جميل أو قد نصفه بأنه عاصف أو ممطر أو بارد أو سيئ أو غير ذلك من مختلف الصفات. وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استخدام مثل هذه الصفات لوصف نوعية تفاعل الأفراد داخل الفريق الرياضي الواحد وطبيعة الاتصال بينهم

وكيفية شعورهم بالانتماء للفريق ونوعية علاقتهم بالقيادة الرياضية للفريق وفي هذه الحالة فأنا نقوم بوصف أو تحديد المناخ (الجو النفسي للفريق الرياضي .ولقد أشار العديد من الباحثين في مجال سيكولوجية الجماعات إلى أنا مناخ الجماعة أو الفريق هو مكون أو تركيب نفسي وهو عبارة عن تمثيل أو تصور داخلي لكيفية أدراك الفرد للحالات وللعلاقات الداخلية بين أعضاء الجماعة أو الفريق والتي يستطيع كل فرد في الجماعة تقييمها بصورة واضحة. ومن ناحية أخرى فإن ادراك الفرد للجو النفسي للفريق أو الجماعة من الأهمية بمكان لتأثيره على اتجاه وشعور كل فرد بالرضا وبالتالي البقاء كعضو في الجماعة وهو الأمر الذي ينتج عنه تماسك الجماعة أو الفريق بدرجة كبيرة .وفي ضوء ذلك فإن المسؤولية الكبرى في العمل على إيجاد المناخ النفسي الايجابي والبيئة النفسية الصحية للفريق الرياضي تقع على كاهل قائد الفريق الرياضي الذي يمتلك قوة التأثير والتوجيه على أفراد الفريق الرياضي وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على المناخ أو الجو النفسي للفريق الرياضي ويمكن تلخيص أهم هذه العوامل كما يلي: (عبدالحمد و عبدالمحسن، 1990، صفحة 171)

- **أولاً: التناغم الوجداني** :ويقصد بها أدراك القائد الرياضي وبقية أفراد الفريق الرياضي لما يحس به كل لاعب من أفراد الفريق وتفهم انفعالاته وتقديرهم لمعاناته وبصفة خاصة في حالات خبرات الفشل بالرغم من بذل أقصى جهد.
- **ثانياً : الضغط لتحقيق الفوز** : تعد الضغوط النفسية والتي تقع على كاهل لاعبي الرياضي من الأمور التي تستدعي القلق والتوتر والاستثارة العالية والتي تبعث في نفوس اللاعبين الخوف من ارتكاب الأخطاء وبالتالي خلق مناخ غير صحي بين اللاعبين يتسم بالانفعالات الزائدة والخوف من الفشل.
- **ثالثاً : الاستقلالية للاعب** : ويقصد بها إتاحة الفرصة للاعب الرياضي من الأداء أو السلوك بصورة مستقلة دون إجباره أو أكراه في بعض المواقف المعينة فاللاعب الرياضي يشعر بالمزيد من الرضا إذ أتيح له من وقت إلى آخر فرص اتخاذ القرار بنفسه وخاصة بالنسبة للاعبين المستويات الرياضية العليا.
- **رابعاً : الاعتراف بالجهد الفردي** : أن اعتراف القائد الرياضي بجهد اللاعب الرياضي من العوامل التي تعمل على زيادة ثقة اللاعب بنفسه وتساعده على تقوية العلاقات الاجتماعية ما بين اللاعبين وتعمل على ترقية مسؤولية اللاعب تجاه الفريق.
- **خامساً : العدالة** : أن العدالة والمساواة بين أفراد الفريق الرياضي الواحد من الأهمية بمكان الشعور كل لاعب بأنه يأخذ حقه كاملاً. إذ أن تحيز القائد الرياضي لبعض اللاعبين يمكن أن تبعث على الفرقة وخلق

المناخ غير الصحي في الفريق وتثير العداوة والبغضاء والكرهية بين اللاعبين. (عبدالحاميد و عبدالمحسن، 1990، صفحة 171)

▪ **سادسا : الالتزام :** ويقصد به بان كل لاعب في الفريق عليه أن يبذل قصارى جهده نحو الارتقاء بمستواه في إطار العمل الجماعي للفريق وان يقوم بالتعاون مع بقية أعضاء الفريق بصورة ايجابية وان يشعر بالارتباط والانتماء للفريق ويفخر بتمثيله سواء داخل الملعب أو خارجه.

3-13 مستويات التفاعل الاجتماعي :

يمكن أن نلخص مستويات التفاعل الاجتماعي إلى :

التفاعل بين الأفراد : هو ابسط مظاهر التفاعل ، مثال على ذلك "الزوج و الزوجة الأستاذ و الطالب، الرئيس والمرؤوس ...". أي أن طرفي التفاعل في هذا المجال فردان كل منهما يؤثر في نفسه و يؤثر في الآخر، و أي أنواع تفاعل يدركها الإنسان كالأم و الابن .

- **التفاعل بين الفرد و الجماعة :** الجماعة تتكون من اثنان أو أكثر يتفاعلان سواء بطريقة فعلية أو محتملة لمدة من الزمن يجمعهم في ذلك هدف واحد ، و التفاعل الاجتماعي في هذا المجال قد يحدث بين الفرد من ناحية وجماعات مختلفة من الناس من جهة أخرى مثال ذلك الأستاذ وجماعة التلاميذ و المدرب و الفريق الرياضي (عبدالحاميد و عبدالمحسن، 1990، صفحة 171)

- **التفاعل بين الفرد و الثقافة :** و الثقافة هنا هي عبارة عن التقاليد و أنماط التفكير و السلوك التي تسود في مجتمع معين و التفاعل بين الفرد و الثقافة العامة يتم بطريقة تفاعل الفرد و الجماعة، إذ تحدد الثقافة العامة مجموعة توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوك الفرد و بالتالي يعدل سلوكه حسب تلك التوقعات.

- **مستويات علاقات التفاعل الاجتماعي :** الأساس في علاقات التفاعل الاجتماعي تبادل التأثير والتأثر، و بيان ذلك أن (أ) يؤثر ف (ب) و يتأثر به ، و كذلك الحال بالنسبة ل (ب) في انه يؤثر في (أ) و يتأثر به ويعد التبادل بهذا المعنى أعلى أنواع علاقات التفاعل الاجتماعي. وسنبين فيما يلي مجموعة أنماط التواصل الصفي ، والذي يعني تبادل الرسائل بين طرفين يشتركان في علاقة اجتماعية ، وهذه العملية بين جميع الناس و خصوصا بين الأستاذ و التلاميذ فالرسالة ليست مجرد كلمات تنطق ،فالاتصال يكون مصحوبا بنبرات صوتية معينة وإشارات جسمانية باليد و العرض مثلا، وبوقفة معينة ، و بتعبيرات على الوجه كلها تدعم و تعزز وصول الرسالة بشكل كامل و تام، كما توجد عوامل هامة يظهرها المتلقي و خصوصا التلاميذ و المتعلم أو المتمرن ،بالانتباه، والإنصات و الملاحظة و محاولة المشاركة.

3-14 عمليات التفاعل الاجتماعي

يقف الكثير من العلماء في التمييز بين أربع عمليات في التفاعل الاجتماعي و التي نلاحظها في اغلب الأحيان في مختلف الجماعات ومنها الرياضية، الثقافية...و تعمل على استمرار الجماعة و استمرار العلاقات، وهذه العمليات هي:

- **المنافسة** : هي عملية اجتماعية منشطة للقوى و الإمكانيات الإنسانية ، وما في الحدود

المعقولة ، أي ما لم تتحول إلى حسد وغيرة و حب التملك ، وغير ذلك من العادات التي تقضي على التنافس .
التزييف و التضيق ، وهو يتولد عادة في إطار التعاون أو التنافس وفقا للأهداف و الاتجاهات التي يصطلح عليها (مختار، 1982، صفحة 146).وحسب علي السلمي هي عملية مستمرة و دائمة من أن الأفراد يشعرون أنهم يتنافسون و في بعض الأحيان يدرك الفرد انه يتنافس في سبيل شيء معين ، و المنافسة هي محاولة كل فرد أو جماعة الحصول على أفضل النتائج و المعدلات في الأوساط التربوية و الرياضية و هناك من يتنافس على صفقات عمليات لمزايدة أو بالناقصة أو شركات تتنافس على الأسواق . أي أن المنافسة هي المظهر الاجتماعي لعملية التفاعل .وفي عملية المنافسة ، فإن كل فرد يقيم سلوك الآخرين ، و يأخذ هذا السلوك في الاعتبار و يحدد سلوكه الشخصي...لذا نجد أن المجتمع يضع قواعد تحكم عملية التنافس بين الجماعات والأفراد في مجال التفاعلات الإنسانية المختلفة، كما أن المنافسة عامل هام في التطور و التقدم في المجتمع (زيدان، 1965، صفحة 34).

- **التعاون**: هو مظهر من مظاهر التفاعل الاجتماعي و نمط من أنماط السلوك الإنساني المعتاد، وعملية التعاون هي التعبير عن اشتراك شخصين أو أكثر في محاولة لتحقيق هدف مشترك بالرغم من أننا ذكرنا أن المنافسة ظاهرة كنمط سلوكي أساس.

خلاصة:

إن وجود الجماعة البشرية يعني بالضرورة وجود تفاعل اجتماعي سواء كان في المدرسة أو في العمل أو في المجتمع المحلي بغض النظر إن كانت هذه الجماعة صغيرة العدد أم كبيرة ، وهذا التفاعل هو العملية الرئيسية للحياة الاجتماعية الإنسانية لما له من خصائص وأشكال وأسس يقوم عليها هي مبادئ حياتنا اليومية ، فهو يهدف إلى بناء يسوده الرقي و التطور و الازدهار و التآخي بين أفرادها وجماعته عن طريق التعاون والتوافق و المساواة .

الفصل الثالث

المراقبة

تمهيد :

المراهقة مرحلة من مراحل الحياة تتميز بسرعة النمو و التغيير في كل المظاهر النمائية تقريبا الجسدية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية ، وحسب تقدير معظم الباحثين فإن هذه الفترة تغطي السنوات الممتدة بين سن (12) و (20) من العمر حيث ينتقل خلالها من عدم نضج الطفولة إلى نضج الرشد وبالتالي فهي بمثابة الجسر الواصل بين هاتين المرحلتين ، فعلى الرغم من أن التغيرات الرئيسية للمراهقة عامة لدى الجميع ، إلا أن النتائج تأتي على قدر من التباين ، وذلك لأن الآثار السيكولوجية للتغيرات البيولوجية والمعرفية والاجتماعية لمرحلة المراهقة تتشكل من خلال البيئة التي تحدث فيها هذه التغيرات ، مما يجعل هذه المرحلة بالنسبة إلى المراهقين والآباء فترة من الإثارة والقلق والسعادة والمشاكل والاكتشاف والارتباك مما يقتضي ضرورة اكتساب المعرفة والإيمان بالحقائق العلمية والممارسة التربوية ذات الصلة ، بدلا من الارتجال أو اللجوء إلى أسلوب المحاولة والخطأ في عملية التنشئة الاجتماعية للمراهقين ، وذلك نظرا للحساسية التي تتسم بها هذه المرحلة ، ولأهميتها في إرساء ملامح النمو السوي لمراحل الرشد اللاحقة ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

4-1 مفهوم المراهقة :

المراهقة اصطلاحاً تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد، وتعني أحياناً بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة ، ويفضل علماء النفس التكويني باستعمال هذا الاصطلاح اللغوي لأن مغزاه ينسجم كثيراً والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان (نور، 1990، صفحة 17) ومصطلح المراهقة مشتق من اللاتيني " Adolece " ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي و الانفعال والعقل ،أي النمو إلى النضج ويستخدم علماء النفس الإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء الانتقال من الطفولة إلى الرشد ، كما يتفق علماء النفس أن الطفولة تبدأ بتغيرات جسمية بسحبها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وان كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.

ولقد عرف الدكتور حسين فيصل المراهقة على أنها فرد يمر بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تعرض عليها مطالب عفوية واجتماعية وعقلية قد تتناسب معها ، ولا يساندها النمو العقلي الذي يتأخر عن النمو الجسمي ، هذا ما يعرف دائماً بالتخلف النهائي . (عبدالعالى، 1994، صفحة 169) وتعني المراهقة من الناحية الزمنية فترة امتداد تبدأ من حوالي الحادية عشر والثانية عشر وتدوم تقريبا حتى العشرينيات ،من ناحية الفرد متأثرة بعوامل سيكولوجية وفيزيولوجية والمؤشرات الاجتماعية الحضارية ، وحسب مالك محول سليمان فإن المراهقة هي ثلاثة مراحل :

- مراهقة مبكرة تمتد بين 11 و 14 سنة
- مراهقة متوسطة تمتد بين 14 و 18 سنة
- مراهقة متأخرة تمتد بين 18 و 21 سنة (خليل، 1994، صفحة 330)

4-2تحديد مرحلة المراهقة:

يختلف علماء النفس في تحديد فترة المراهقة ،فبعضه يتجه إلى التوسع في تحديدها ، فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تظم إليها التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها العاشرة و الحادية والعشرون سنة بينها يحفزها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر سنة ويطلعون عليها (خليل، 1994، صفحة 330). وترأ إيليزابيت مبرك في هذا العدد أن المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي إلى أن يتمكن الفرد التأكيد القانوني عن الكبار ، وترى انه من الصعب تحديد بالسن المراهقة بأكثر من سن تحديد الطفولة ،وذلك في ضوء المتوسط العام ، لان النضج العقلي والاجتماعي و الانفعالي يحدث ويتم في أعمار تختلف من فرد لآخر ، الأمر الذي يتوقف من الناحية الأخرى على الفرص في توفرها على البيئة التي يعيش فيها ، وان سن 21 سنة هو السن الذي يعني اكتمال النضج في نهاية مرحلة المراهقة (خليل، 1970، صفحة 73)

3-4 خصائص المراهقة :

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15_18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمته و مثله التي كونها واكتسابها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال قدراته و إمكانياته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم و مثل عليا (زيدان، 1995، صفحة 152).

◀ النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب نموه الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول و أثقل من الفتيات (البسيوني و فيصل، 1992، صفحة 147) إنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور و الإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبدأ النمو الطولي بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن و الطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرون سنة (المندلأوي و واخرون، 1990، صفحة 21).

◀ النمو الفيزيولوجي :

يرى مصطفى زيدان أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتين وينمو الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات ، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة المجالات و النشاطات المختلفة بعد ذلك مما سبب في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير ، التذكر ، الانتباه (زيدان، 1995، صفحة 154).

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين قاسم المندلأوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية و الأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطالب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على التحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين

المدائمة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس (المندللاوي و وآخرون، 1990، صفحة 21).

◀ النمو العقلي المعرفي :

▪ **الذكاء :** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نمو مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ، أن توزيع الذكاء يختلف من شخص للأخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بالقدرة الخاصة ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا و مهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة .

▪ **انتباه المراهق :** وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة ، والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

▪ **تذكر المراهقة :** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم و التذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق أن مر به في خبرته السابقة (jurgenweinek, 1983, p. 65).

▪ **تخيل المراهق :** يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرى المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب التي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولا شك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب و الهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم .

▪ **الاستدلال والتفكير :** التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء و الاعتقادات ليتيسر للمراهق فرص معالجة المشاكل عن طريق هادئ عقلي سليم (زيدان و نبيل، علم النفس التربوي ، 1972، صفحة 157_158)

◀ النمو الجنسي :

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التأثير بالمؤثرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف في الجنس الآخر ، وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه الجنس الآخر ، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي ، وأخذ المواعيد المختلفة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجانبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج في نهاية المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي .

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق ، نوع المجتمع الذي يعيش فيه ، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له ، التكوين الجنسي لأفراد الجنس الآخر والاتجاه الديني .

◀ النمو الأخلاقي :

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن الغير (زهرا، 1982، صفحة 220).

4-4 أنواع المراهقة :

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

فمن خلال الأبحاث التي أجراها مارجريت 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 أشكالا مختلفة .

- **المراهقة المكيفة** : خالية من المشاكل والصعوبات وتنسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية ، ويتميز فيها المراهق بالحس و التفتح .

- **المراهقة الانسحابية** : حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران ويفضل الانعزال و الانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته و مشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة .

- **المراهقة المنحرفة** : يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي و الانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين .

- **المراهقة العدوانية** : حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية (حامد، 1972، صفحة 378)

4-5 مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهقة هي مشكلات طبيعية لديناميكية المرحلة ، والوضع الاجتماعي للمراهق وهو المناخ النفسي للأسرة ، والإطار الخلقي و الديني للمجتمع، وعناصر الاحتكاك بين هذه الأطراف ، ولا بد من الإشارة إلى أن مشاكل المراهقة متفاوتة من حيث الدرجة والحدة ، فبعضها يمكن أن يكون من طبيعة النمو وبالتالي تنخفض شدة وحدته ويزول بزوال المرحلة وإنهاؤها ، والبعض الآخر يمكن أن تكون شديدة الحدة والخطورة وبالتالي تحتاج إلى تدخل نفسي من طرف أخصائي في هذا المجال ، ولهذا فقد تم تصنيف مشكلات الشباب على النحو التالي :

4-5-1 المشاكل النفسية والصحية :

- المشاكل النفسية :

وبتمثل هذا النوع من المشاكل في التردد والسرхан وأحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز من تقلب الحالة المزاجية ، وشدة الانفعالات وعدم القدرة على ضبطها والتحكم فيها ، وتأنيب المراهق لنفسه باستمرار ، وعدم القدرة على التعبير عن ذاته ، أن هذه المشاكل النفسية أو سواها من طبيعة وخصائص المراهق حيث يكون جهاز الشباب أو نظامه النفسي في حالة حيرة وعد استقرار ، فالتطرق هو السائد لديه فلم يستطيع الاعتدال في سلوكياته (امل، 2001، صفحة 90).

ومن المشكلات النفسية التي تلاحظ في سلوك المراهق هي :

❖ **النزعة العدوانية** : وهي من المشكلات الشائعة بين المراهقين ، وتتمثل في العدوان على الآخرين من زملائهم ، وأغراضهم تختلف من شخص لآخر ، وتتمثل في الاعتداء بالضرب والشتم ، والاعتداء بالسرقنة (ميخائيل، 1991، صفحة 145)

❖ **العناد** : وهو الأسرار على موقف التمسك بفكرة أو اتجاه معين ، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في ثني شخصية المراهق (ميخائيل، 1991، صفحة 145)

❖ **الخجل و الانطواء** : وهي تعبيراً عن نقص في التكيف مع الموقف ، وإحساس من جانب الشخص انه غير جدير بمجابهة الواقع ، ولكن هذا الخجل والانطواء قد يحدثان بسبب عدم الألفة لموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء أو مثيرات مؤلفة لموقف سابقة مشابهة للموقف الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواءً (محمد، 1974، صفحة 220) .

❖ التردد : وهي مشكلة معروفة كثيرا ، حيث أن جميع المراهقين يفتقدون الثقة بالنفس ، حيث لا يبدأ احد منهم عملا ما حتى يسارع في تركه ، والبدء في عمل آخر جديد (امل، 2001، صفحة 90) .

- المشاكل الصحية :

إن المتاعب التي يتعرض لها المراهق في سنه هي السمنة أو يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ، ولن إذ كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب أخصائي ، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة للغدد ، كما يجب عرض المراهق إلى إنفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبه ، وهو في ذاته جوهر العلاج لان المراهق إحساس خارق بأن أهله لا يفهمونه (امل، 2001، صفحة 91)

- المشاكل الاجتماعية :

أجريت دراسات عديدة حول المشكلات الاجتماعية من دراسات (بيترسون 1921 ، زهران 1988 ، نجاتي 1963 ، ومنيزة علمي 1966) ، وتتعلق هذه الدراسات بتطلع المراهق أن يكون مقبولا من جماعة الرفقاء والأصدقاء بالسلوك المناسب في المواقف الاجتماعية ، الخوف من ارتكاب الخطأ ، الخوف من مقابلة الناس ونقص القدرة في الاتصال بين الآخرين ، وعدم القدرة على إقامة علاقات جديدة وأيضا الوحدة ونقص الشعبية ، ورفض الجماعة له اعتبار لا يزال صغيرا وغيرها من المشكلات الاجتماعية الأخرى .

ومن بين المشكلات الاجتماعية المتوسطة الحدة :

- مشاكل أسرية :

يرغب الأهل أو بعضهم على الأقل في تبعية المراهقين لهم بصفة مطلقة ويقابلها الشباب بالرفض ومحاولة الاستقلال مما يؤدي إلى نشوء خلافات ومشاحنات ، لا بل صراعات عائلية سواء بين الأبوين أو بين الأبناء أنفسهم ، وهناك مشكلات تتعلق بالواقع الاقتصادي للأسرة والتفاوت في الإمكانيات المادية ، الأمر الذي يعكس حياة المراهق الاجتماعية ، ويجعلها جحيما وي طرح تساؤلات عديدة (ميخائيل، 1991، صفحة 73)

- مشاكل مدرسية :

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته ، وسلطة المدرسة ترفض ثورة المراهق ، وتتمثل هذه المشكلات في أنه لا يستطيع أن يعمل ما يريد كما تُلغ الخبرة والتخبط والقلق حياة المراهق من الاسترجاع وعدم الاهتمام من المدرسة والأسرة بآراء التلاميذ ومشكلاتهم وبالتالي تأخذ مظهرها سلبيًا للتغير عن ثورته ، كاصطناع الغرور والاستهانة بالدروس أو المدرسة أو المدرسين إلى درجة تصل إلى العدوان.

- مشاكل في المجتمع :

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحيلة الاجتماعية أو إلى العزلة ، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلاة الجماعة بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء ، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية ، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقات اجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين ، وأن يشعر بتقبل الآخرين له . (جلال، 1986، صفحة 87)

4-6 دوافع الممارسة الرياضية عند المراهق :

تشير النتائج والبحوث المعنية بدراسة دوافع المشاركة أو الانسحاب من الرياضة وخاصة الأطفال والمراهقين إلا أن تلك الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة ، الرغبة في تحقيق الاستمتاع والمشاركة واكتساب الأصدقاء ، وتحسين وتطوير مهاراتهم والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية وتحقيق النجاح والتفوق ، وقد استطاع كل من ويس و بيتلشكوف 1989 تصنيف أسباب المشاركة فيا لرياضة إلى أربعة فئات هي:

- الكفاية
- الانتماء
- اللياقة
- الاستمتاع

ولقد حاول العالم الباحث روديك تحديد أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وتقسيمها إلى نوعين هي (جلال و علاوي، علم النفس التربوي ، 1986)

❖ الدوافع المباشرة :

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة والصعبة .
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة وجمال الحركات .
- الإحساس بالرضا بعد النشاط البدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذ ارتبط بالنجاح.
- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا لها من أركان النشاط البدني الرياضي .

❖ الدوافع الغير مباشرة :

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد.
- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

4-7 المراهقة وممارسة النشاط البدني والرياضي :

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف على قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي المدرسي وسيلة تربية لها تأثير إيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:

- اكتساب القيم الأخلاقية.
- الروح الرياضية،
- قيمة اللعب النظيف.
- الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب.
- تحمل المسؤولية.
- التنافس في سياق تعاونها.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربية تؤكد إظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية. (كمال، راتب، و عبد ربه، 1999، صفحة 127)

4-8 الأنشطة الرياضية والمشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب احد العوامل المساعدة على تخفيف من الضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف على حالت مجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح رياضية من ناحية والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مرافق التنافس لتلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن واللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يعبر الفرد من خلالها على نفسه.

أن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعبير وللتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (ميخائيل، رعاية المراهقين، 1991، صفحة 147)

4-9 نظريات المراهقة:

4-9-1 النظرية البيولوجية في سيكولوجية المراهقة:

مؤسس هذا الاتجاه هو ستانلي هول **c.stanley hall** الذي وضع مؤلفين كبيرين عن المراهقة سنة 1904 هذا الاتجاه في صورته المتطرفة يذهب إلى القول بأن التغيرات السلوكية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد ويمكن تلخيص نظرية هول **hall** على النحو التالي:

◀ إن هناك فروقا ملحوظة بين سلوك المراهق، وسلوك طفل المرحلة السابقة وسلوك أبناء المرحلة التالية، ومن هنا يمكن النظر إلى مرحلة المراهقة على أنه ميلاد جديد يطرأ على شخصية الفرد فهناك التغيرات السريعة التي تظهر في ذلك الوقت والتي تحول شخصية الطفل إلى شخصية جديدة كل الجدة مختلفة كل الاختلاف.

◀ هذه التغيرات تعتبر نتيجة النضج، والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الغدد ومن حيث هذا كذلك فإن نتائجها النفسية تكون مشابهة وعامة عند جميع المراهقين.

◀ ولما كانت هذه الفترة بمثابة ميلاد جديد للمراهق، فإن التغيرات التي تحدث تكون غير مستقرة ولا يمكن التنبؤ بسلوكه، كما تكون الفترة كلها فترة ضغط وتوتر، أو فترة عاصفة وشدة نتيجة السرعة في التغيرات والطبيعة الضاغطة لناحية التوافق في هذه المرحلة.

4-9-2 النظرية الأنثروبولوجية والاجتماعي في سيكولوجية المراهقة:

ظهرت أهمية البيئة والثقافة في تنوع دوافع السلوك المحددة تحديدا بيولوجيا في ميدان الدراسات الانثروبولوجية ففي الدراسات التي قادت بها مرجريت ميد سنة 1952م على قبائل السامو **samoo** حيث أوضحت هذه الدراسات أن المشكلات التي تواجه المراهقين تختلف من ثقافة إلى أخرى بشكل يجعل الانتقال إلى مرحلة الشباب والرجولة يتم بصورة أكثر أو أقل تعقيدا، أكثر أو أقل صراعا.

ومثل هذه الدراسة تجعل من الضروري القيام ببحوث ودراسات مقارنة بين ثقافات مختلفة و أزمنة مختلفة أو نفكر في مشكلات المراهقة على ضوء بيئته الاجتماعية والثقافية تنعكس بالضرورة على مشكلات المراهق الذي يمر بمرحلة عدم استقرار.

كما ذكرت ميد عن المراهقة في قبائل السامو (إن المراهقة هناك تعتبر فترة سرور وبهجة خلو من الشدة والتوتر)، ففي هذه الشعوب تعتبر الفترة الواقعة بين النضج والدخول في مستويات الرجال قصيرة ومقاربة فليس على المراهق أن ينتظر سنوات طويلة كي يصبح أهلا لتحمل المسؤوليات الكبار وحقوقهم وواجباتهم.

وقد لاحظ الدكتور مصطفى فهمي في دراسته القبائل السلوك هذه الجماعات البدائية لا تعرف ما هو معروف عادة باسم (أزمة المراهقة) وإن كل ما نجده عندها لا يزيد على فترة بلوغ قصيرة، يكتمل فيها نضج الفرد جنسيا نضجا يسمح له بتحمل مسؤوليات المجتمع، كما أن سلوك الكبار في هذه القبائل لا يقوم على إتهال كاهل

المراهق بقيود وتقاليد اجتماعية ومادية تجعل من طور المراهقة طور أزمات نفسية كما هو مشاهد في مجتمعاتنا الحديثة مثلا. (زيدان، نظريات التعليم وتطبيقاتها التربوية، 1989، صفحة 157_158)

التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والاجتماعية:

إن هذا الاتجاه الاجتماعي والثقافي يدعونا إلى الكثير من التأمل والبحث، فقد بين الأثر القوي الذي تحدثه العوامل الاجتماعية والثقافية كما بين أن العوامل البيولوجية لا يمكنها أن تفسر المحتوى الخاص لسلوك المراهق، لكن هل المعنى ذلك أن التغيرات البيولوجية لا قيمة لها البتة أولا تأثير لها على سلوك المراهق لأن كان ذلك هو ما تعنيه فإنها تكون بذلك قد تخطت حدود التجارب والخبرات المشاهدة، وبذلك تكون قد أغفلت أحد المتغيرات الهامة الأساسية، ونعني به الكائن الحي نفسه، فالعوامل البيولوجية تساهم بنصيب كبير في نمو وتطور السلوك البشري، أما إذا كان ما تعنيه هو أن السلوك يتحدد ليس فقط بالحالة البيولوجية للفرد إنما أيضا بالعوامل الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، فإذا كان للظواهر والتأثيرات الاجتماعية دور واضح فإن الكائن الحي نفسه يلعب دور لا يقل أهمية عن دور البيئة وبعد أحد المتغيرات الهامة التي لا يمكن إغفالها، وهذا الاتجاه الخير عبر عنه بوضوح (سولنبرج - Sollenberger) في مقالة نشرها سنة 1939م بعنوان: مفاهيم عن المراهقة حيث يقول: "أما هؤلاء الذين يهتمون بتوافق المراهق مع الدور الاجتماعي الذي يفرضه عليه المجتمع مع إغفال علاقة ذلك بحالة الفرد الفسيولوجية فإننا نقترح لهم تسمية جديدة لموضوع بحثهم هي علم النفس الاجتماعي للمراهق" وباختصار يمكن القول بأن المجتمع نفسه لا يعطي المراهق فرصا كافية للقيام بالدور الذي يتفق ومستويات نضجه الجسمي والعقلي ونزعتة إلى التحرر والاستقلال.

ومن هنا ينشأ الإحباط والصراع الذي تتمس به المراهقة إلا أن هذه المشكلات وهذا الصراع ليس وليد الثقافة وحدها بل هو نتيجة التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وهكذا نستطيع أن ننظر إلى المراهقة لا على أنها تمثل فترة مستقلة منفصلة عن مراحل النمو وإنما باعتبارها مرحلة انتقال ونمو مستمر من الطفولة إلى الرجولة. (زيدان، نظريات التعليم وتطبيقاتها التربوية، 1989، صفحة 160)

4-9-3 نظرية النفسي، التحليلي، الاجتماعي:

توصل سيغموند فرويد، مؤسس النظرية التحليلية حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب اللهو ومطالب الأنا الأعلى وأن المراهق ينمو وينضج كما ينضج معه الأنا الأعلى أو الضمير بطريقة أفضل وبصبح قوة داخلية تحكم وتسيطر على السلوك. كما أوضحت هذه الدراسة صياغة موضوع جديد أتى فرويد على أساس مضمون لمفهوم الحياة الجنسية للمراهق.

حيث نجد أن فرويد يميز بين الحياة الجنسية والحياة التناسلية ورأى أن الأولى أشمل من الثانية بحيث لا تشكل الحياة التناسلية إلا مظهرا - قد يكون الأتم والأكمل - من مظاهر الحياة الجنسية، وقد توصل سيغموند فرويد إلى صياغة نظريته الجنسية من خلال ممارسته الاعتيادية، فقد تبين له أن المرضى العصبيين كانوا يذكرون بصورة شبه دائمة حدثا أساسيا وقع لهم في طفولتهم، إلا وهو إغراء الراشدين لهم، واعتبر فرويد في بداية الأمر أن هذا

الحدث يشكل حقيقة تاريخية، إلا أن ظهر له ما بعد أن ما اعتبره حدثاً يتعلق بتاريخ المريض العصبي هو مجرد هوام طفلي، وبات من الممكن عندئذ التكلم بصدد هذا الحدث عن حقيقة نفسية لا عن حقيقة تاريخية، وقد أتاح هذا الاكتشاف لفرويد بالقول أن الحياة الجنسية لدى الكائن البشري (لا تظهر كما كان الاعتقاد شائعاً في مرحلة المراهقة، بل هي تظهر لدى الطفل منذ لحظة الولادة).

يقول الدكتور "محمد الزعبلوي": ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد عن نفسه، نتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق ويشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يجب أن يحاسب على كل صغيرة وكبيرة، أو أن يخضع سلوكه لرقابة السرعة وصايتها، فهو لا يجب أن يعامل كطفل ولكنه من الناحية الأخرى مازال يعتمد على السرعة في قضاء حاجاته الاقتصادية وفي توفير الأمن والاطمئنان له، فالأسرة تريد أن تمارس الأوامر. (علاوي و سعد، 1972، صفحة 68)

4-10 الاتجاه الإسلامي في دراسة المراهقة:

لقد تناول الفقهاء الأحكام الخاصة بالمراهق الضابطة لسلوكه مع أفراد المجتمع مما يدل على أن مصطلح المراهقة لا يرجع في أصله إلى اللغة اللاتينية حيث أن الغالبية من علماء النفس يرجعون هذا المصطلح إلى لاتيني. يقول أبو البقاء الكفوي: "والبلوغ بالحلم قدر لشارع الإطلاع به، إذ عنده يتم التجارب بتكامل القوى الجسمانية التي هي مراكب القوى العقلية، والأحكام علفت بالبلوغ عام الخندق، وأما قبل ذلك منطوية بالتميز، بدليل إسلام علي رضي الله عنه. (الكفوي و عدنان درويش، 1993، صفحة 247)

ويقول الدكتور وهبة الزحيلي في شروط المحكوم عليه ما يلي: ويشترط في المحكوم عليه شرطان: الأول أن يكون المكلف قادراً على فهم دليل التكليف، لأن التكليف خطاب من لا عقل له ولا فهم محال، والقدرة على الفهم تكون بالعقل، لأن العقل هو أداة الفهم والإدراك، و به الامتثال ولما كان العقل من الأمور الخلفية، ربط الشارع التكليف بأمر ظاهر منضبط يدرك بالحس هو البلوغ عاقلاً.

ويعرف العلم بما يصدر عنه من الأقوال والأفعال بحسب المؤلف بين الناس، فمن بلغ الحلم، ولم يظهر خلل في قواه العقلية صار مكلفاً، قال في مسلم الثبوت: "العقل شرط التكليف إذ به الفهم، وذلك متفاوت ويناظر بكل قدر، فأنيط بالبلوغ عاقلاً" (الزحلي، 1996، صفحة 158).

والبلوغ يحصل إما بإمارات البلوغ الطبيعية أو بتمام الخامسة عشر عند جمهور الفقهاء، والأصل أن أهمية الداء بتوافر العقل، ولما كان العقل من الأمور الخفية أرتبط بالبلوغ، لأنه مظنة العقل، والأحكام ترتبط بعقل ظاهرة منضبطة، فيعتبر الشخص عاقلاً بمجرد البلوغ وتثبت له حينئذ أهلية أداء كاملة. (الزحلي، 1996، صفحة

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المراهقة وتحديد زمنيها، والتعريف بأنواعها، والخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة والاحتياجات السامية للمراهق، كما تم التطرق إلى المشاكل النفسية الجسدية والاجتماعية التي يعاني منها المراهق، والتي يمكن أن تؤدي به إلى سلك طريق الانحراف والعزلة، كما تطرقنا إلى تبيان الأهمية النفسية والجسدية والاجتماعية للنشاط البدني عند المراهق ودورها في التخفيف من المشاكل التي يعاني منها في هذه المرحلة كنتيجة لممارسة التربية البدنية والرياضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة ، ومن أجل الحصول على نتائج علمية ، يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى ، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية ، وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية موضوعية ودقيقة .

1- المنهج المتبع :

يعتبر اختبار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي ، إذا يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس ، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة ، وبإشكالية البحث حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختبار المنهج المتبع ، وانطلاقاً من موضوع دراستنا : (دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى مراهقي الطور الثانوي) حيث نتطرق في بحثنا هذا إلى ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية . (عبدالرحمان، 1996، صفحة 76)

اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرف ب : "تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (محجوب، 1991، صفحة 219)

كما عرفه بشير صالح الرشدي بأنه : " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوعات اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا للاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعليمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث " (الرشدي، 2000، صفحة 59)

2- مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة :

يقول محمود قاسم في كتابه المنطلق الحديث ومناهج البحث ، " ينظر على العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع " (قاسم، 1976، صفحة 151).

ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من 1200 تلميذ من تلاميذ المرحلة الثانوية وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من عدد التلاميذ ، وقام باختيار عينة البحث من المجتمع قدر ب 10 تلاميذ وبالتالي كانت عينة البحث مقدرة ب 120 تلميذ من المرحلة الثانوية تم اختيارهم بشكل عشوائي .

مجالات البحث :

المجال المكاني : كان مبرمج إنجاز هذا البحث في ثانوية-العربي بن مهدي - جليلة - وتوزيعه على 120 تلميذ يزاولون دراستهم في الثانوية .

المجال الزمني : كان من المبرمج إنجاز هذه الدراسة من 4 مارس سنة 2020 وطرح الاستبيان على التلاميذ.

3- تحديد متغيرات الدراسة :

◀ المتغير المستقل : ممارسة الرياضة في وقت الفراغ

◀ المتغير التابع : التفاعل الاجتماعي

4- أدوات البحث :

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبو إليها بحثه ، ومن هذا المنطلق وصف الباحث عدة وسائل في جميع المعلومات ، قد ساعدته في الكشف عن جوانب البحث فقد تم الاستعانة بالاستبيان .

- الاستبيان :

يعرف بمجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها ، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق متعرف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق .(العكس، 1986، صفحة 210)

وكانت استمارة البحث تعتمد على ثلاثة محاور وكل محور متكون من مجموعة من الأسئلة لها علاقة بكل محور وقد تكونت استمارة الاستبيان من أسئلة فهي التي تقيد ب نعم أو لا موافق غير موافق .

_ الخصائص السيكومترية : من نتائج تحليل البيانات العينة والغرض التأكد من صدق وثبات الاستبيان استخدمنا الطرق التالية :

صدق التحكيم : تم تحكيم استمارة الاستبيان من طرف الأساتذة ، وذلك للتأكد من أن هذا الاستبيان يقيس ما أعد لقياسه حيث قمنا بعرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من داخل الجامعة وكان الاتفاق على أن هذا الاستبيان يقيس ما وضع لقياسه .

معامل ثبات ألفا كرونباخ : أعد كرونباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات ، ويتم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS والذي من خلاله نحسب معامل التميز لكل سؤال (علام، 2002، صفحة 125_126) والذي معادلته كالاتي :

$$\alpha = \frac{N \times C}{B + (N-1) \times C}$$

حيث : N عدد العناصر

C متوسط التباين الداخلي

B متوسط التباين الكلي

5_ الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة :

النسب المئوية :

عدد التكرارات

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{حجم العينة}} \times 100$$

حجم العينة

كا 2 :

يعتبر اختبار: كا² من أفضل الاختبارات الإحصائية التي تستخدم في حساب دلالة الفروق بين تكرارات النسبة والتكرار يستخدم كا² لحساب دلالة فرق البيانات العددية التي يمكن تحويلها إلى تكرار أو ،سب مئوية وتقوم فكرتها الأساسية على قياس مدى اختلاف التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة والمحتملة الحدوث (الدردير، 2006، صفحة 130)

ويمكن حسابه من المعادلة التالية

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج (ت م - ت ن) 2}}{\text{ت ن}}$$

بحيث :

ت م : تكرار مشاهد

ت ن : تكرار متوقع

خلاصة :

نظرا لطبيعة مشكلة البحث الحالي استدعى منا التعريف بالبحث والمنهج وإجراءاته في هذا الفصل فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة الموجودة فعلا ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي يحاول الوقوف معنا على أرض الواقع مع بحثنا هذا ، حيث كان من المتوقع الوصول إلى العديد من النقاط التي تبين أن لممارسة الرياضة في وقت الفراغ تجعل المراهق يهتم بالعديد من الأمور الايجابية التي تسمح له بالتفاعل داخل المجتمع، فمن خلال النتائج التي كان من المتوقع الوصول إليها أن لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية العلاقات الاجتماعية وكذلك معرفة ما مدى مساهمة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في زيادة روح المنافسة وأيضا الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية روح المبادرة الاجتماعية لدى مراهقي الطور الثانوي . ومن خلال هذا يتبين لنا أن لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية التفاعل الاجتماعي .

الاستنتاج العام :

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة ، وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة ، فتبين لنا أن ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تساهم في تنمية التفاعل الاجتماعي للتلاميذ المراهقين في هذه المرحلة الحساسة في حياته قياسا على الدراسة السابقة الأولى والتي أثبتت على دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي .

حيث أثبتت الدراسات التي قمنا بها بأن لممارسة الرياضة في وقت الفراغ تنمي العلاقات الاجتماعية وذلك قياسا إلى الدراسة السابقة الثالثة والتي كانت نتائجها على أن النشاط البدني الرياضي له دور هام في تحقيق مبدأ التعاون الاجتماعي ، وكذلك أثبتت دراستنا أن المراهق يرغب في الزيادة روح المنافسة مع الآخرين وذلك قياسا على الدراسة الثانية والتي كانت نتائجها بأن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور كبير في خلق التنافس الاجتماعي ، وكما تنمي روح المبادرة وذلك قياسا على الدراسة الثانية والتي أسفرت على أن الألعاب الشبه رياضية تعمل على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف السمات والصفات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ، كما تلعب ممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في الارتقاء في العلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الجماعة وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الاجتماعي .

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين خاصة تلاميذ المرحلة الثانوية .

خاتمة

خاتمة:

أصبحت المشاكل الاجتماعية ومنها التفاعل الاجتماعي التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة وتلميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية ، إن مشكل التفاعل الاجتماعي موضوع انشغال الكثير من العلماء حيث أقرّوا أن التفاعل الاجتماعي لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني والرياضي وتلقي التوجيهات والإرشادات وبها تختلف أحسن العلاقات بين التلاميذ في الوسط الاجتماعي ومما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل ، ألا وهي أثر ممارسة الرياضة في وفي وقت الفراغ في تحقيق التفاعل الاجتماعي ، فحاولنا في بحثنا هذا ان نوضح التأثيرات الايجابية والدور الكبير الذي تقدمها الرياضة في وقت الفراغ للمراهق ومساهمتها في تحقيق التفاعل الاجتماعي عن طريق تفاعل التلاميذ مع بيئتهم الاجتماعية والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الأدائية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش .

وعليه فإن الرياضة في وقت الفراغ تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية لقدرات التلميذ العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح الرياضية والتنافسية مما تعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة ويعمل على النهوض بالرياضة واستغلال أوقات الفراغ بشكل أحسن كما تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية وصدقات متينة في وسط اجتماعي .

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للرياضة في وقت الفراغ دور في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى مراهقي الطور الثانوي وبالخصوص تلاميذ المرحلة الثانوية .

قائمة المصادر
والمراجع

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. أبو البقاء الكفوي. و محمد المصري. عدنان درويش. معجم في المصطلحات و الفروق اللغوية مؤسسة الرسالة. بيروت ، 1996.
2. جمال نور. تأليف المراهق. دار المعارف. ط1 ، القاهرة .1998.
3. حامد زهران. تأليف علم النفس الاجتماعي. عالم الكتب. ط 14 ، القاهرة .1999.
4. حامد عبد السلام زهران. تأليف علم النفس النمو للطفولة و المراهقة. عالم الكتب ، ط5 ، القاهرة .1998.
5. حسن. م. DANS. ديناميكيات الجماعة و التفاعل الصفي. دار الكندي، مصر. 1982.
6. خطاب. م. ع. النشاط الترويحي و برامجه. منشأة المعارف ، مصر ، 1987.
7. درويش. ك. الحمادي. م. DANS. رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ. مركز الكتاب للنشر. ط1 ، مصر. 1997.
8. الرستدي. ب. مناهج البحث التربوي. دار الكتاب الحديث ، ط2 ، مصر . 1997.
9. الرخلي. أصول الفقه الاسلامي. دار الفكر. ط5 . سوريا . 2003.
10. زهران حامد. تأليف علم النفس النمو. دار الطليعة ، ط1 ، بيروت 1999.
11. سعد جلال. و محمد العلاوي. تأليف علم النفس التربوي. دار المعارف. مصر. دوم تاريخ
12. أحمد . غ . أ. DANS. علم الاجتماع و دراسة المجتمع . دار المعرفة الجامعية للتوزيع . الاسكندرية . 2006.
13. السيد علي شتا. تأليف التفاعل الاجتماعي و المنظور الظاهري. المكتبة المصرية للطباعة و النشر. ط2 ، مصر. 1997.
14. الشافعي. حسن أحمد. التربية البدنية و الرياضية و العولمة ظاهرة العصر، دار الفكر العربي ، ط4 ، القاهرة . 1999 .
15. صالح علي. و أبو جادو. تأليف سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. دار المسيرة للنشر. عمان . 1993.
16. عادل محمد. التربية البدنية للخدمة الاجتماعية. دار النهضة العربية ، ط1 ، الجزائر، 2006.
17. عبد الحميد عبد المحسن. مدخل في العمل مع الجماعات. دار الثقافة للنشر. الأردن 1987.

18. عبد القادر لقصير. تأليف الأسرة المتغيرة في مجتمع المدنية العربية. دار النهضة. ط1 ، بيروت 1982.
19. العدلي فاروق. تأليف علم الاجتماع العام. دار الزهرات ، عمان .1999.
20. العزيز. س. ع. و عزت. ع . الوجه المدرسي. دار الثقافة للنشر والتوزيع. ط2 ، عمان .2003.
21. عصام عبد الحق. تأليف التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر ، مصر 1960 .
22. علاوي. م. ح. DANS. علم النفس الرياضي. دار المعارف. ط7 ، مصر 2001.
23. أسامة رابت. تأليف رياضة المشي و مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية ، عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 1987 .
24. علي. ه. DANS. التفاعل الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى بعض تلاميذ الدور الثانوي . رسالة ماجستير في علم النفس . 31- جامعة محمد خيضر . الجزائر .2006.
25. علي يحي المنصوري. تأليف الثقافة الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1999.
26. العيسوري عبد الرحمن. تأليف مناهج البحث العلمي. المكتب العربي الحديث. ط1 ، مصر 1998.
27. غيث و عاطف محمد. تأليف قاموس علم الاجتماع. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية ، 1983.
28. فؤاد البهي السيد. تأليف الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. دار الفكر العربي. ط4 ، مصر ، 1999.
29. فوزي عبد الله الدكس. تأليف البحث العلمي مناهج و إجراءات العينة . مطبعة العين الحديثة. الامارات العربية المتحدة .2003.
30. قاسم المندلاوي و وآخرون. تأليف دليل الطالب في التطبيقات الصيدلانية للتربية الرياضية. دار المعرفة. بغداد. العراق، 1981.
31. كمال درويش. و الحماحي محمد. تأليف رؤية عصرية للترويج و أوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر .1999.
32. محمد رمضان القذافي. تأليف علم النفس النمو. المكتبة الجامعية الأزراطية. الاسكندرية. مصر ، 1999.
33. أسامة كمال إبراهيم رابت. خليفة عبد ربه. تأليف النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل. دار الفكر العربي . القاهرة 2002.

34. محمد علال خطاب. و كمال الدين زلي. تأليف الثقافة البدنية ، القاهرة الحديثة ، مصر .
35. محمد علاوي و بلال سعد. تأليف علم النفس التربوي. المعارف الجامعية. ط3 ، مصر ، 1994.
36. محمد عوض البسيوني و الشاطف ياسين فيصل. نظريات في طرق التربية البدنية و الرياضية ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر، 2006.
37. محمد لبيب التحيحي. تأليف الأسس الاجتماعية للتربية. مكتبة الأنجلو المصرية. مصر، 1995.
38. محمد مصطفى زيدان. دراسة سيكولوجية تربوية لتلاميذ التعليم العام. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر، 2002.
39. محمد. م. ع. DANS. وقت الفراغ في المجتمع الحديث. دار النهضة العربية للنشر و التوزيع. بيروت، 1987.
40. محمد. تأليف المراهقة و سن البلوغ. دار المعارف للطباعة و النشر ، ط2 ، . بيروت 1998.
41. محمود قاسم. تأليف المنطلق الحديث و مناهج البحث. دار المعارف. القاهرة ، 1997.
42. مختار الصحاح و ابن أبي بكر الرازي محمد. تأليف الترويح الرياضي. دار الدعوة. تركيا 2001.
43. مصطفى الفهمي. تأليف سيكولوجية الطفولة و المراهقة . دار المعارف الجديدة. ط4 مصر، 1994.
44. أمل تأليف بحوث و دراسات في علم النفس . مؤسسة الرسالة. مصر، 1986.
45. مصطفى حسين باهي و مجمد عبد الحفيظ إخلاص. تأليف الاجتماع الرياضي. القاهرة، 1999.
46. ميخائيل. تأليف رعاية المراهقين. دار الغريب للطباعة. ط7 ، عمان، 1987.
47. يوسف. ل. DANS. سيكولوجية اللعب و التربية الرياضية. دار المعارف. مصر، 1994.
48. أمين أنور الخولي. أصول التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر. القاهرة ، 1997.
49. أيمن أنور الخولي. رياضة و مجتمع سلسلة عالم المعرفة، الكويت 1996 .
50. جابر. ج. ب. DANS. علم النفس الاجتماعي. مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع. الأردن، 1983.
51. جامد عبد العالي. سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية. مؤسسة الشرق. بيروت، 1999 .

المراجع باللغة الأجنبية:

52. Bessette & Jean. M. 1997. Dans sociologie criminelle. Paris
53. Domart. 1986. Dans nouveau Larousse médical. Russie
54. J.K & C. N. 1995. Dans relation agression
55. Jurgenweinek. 1983. Dans 4 (ED) Manuel d'entraînement. France
56. KH & V. 1993. Dans Böll de l'éducation physique dans le développement.
Paris
57. Losir. R. 1970. London
58. Vanschagen. 1993. Dans rôle de l'éducation physique dans le développement
de la personnalité

الملاحق

الملحق رقم 01: استمارة التحكيم

جامعة الجيلالي بونعامة - خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة التحكيم

في إطار استكمال متطلبات الحصول على شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني والرياضي

الطالبين : هامل نورالدين , لعريبي يوسف

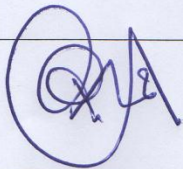

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان لغرض دراسة موضوع والذي عنوانه كالتالي : دور ممارسة
الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى مراهقي الطور الثانوي . تحت إشراف الأستاذ
عزيزي إبراهيم وهذا لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية .

أمل أن تتكرموا سيادتكم بتحكيم هذا الاستبيان بهدف معرفة مدى تناسب طبيعة الأسئلة مع موضوع قيد
الدراسة مع العلم أن مساهمتكم في التحكيم ستضفي الموضوعية على أدوات الدراسة .

غير موافق بشدة	غير موافق	موافق أحيانا	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
المحور الأول : العلاقات الاجتماعية						
					يتهمني زملائي بأنني أناني	1
					أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي	2
					أشعر أنني ذو قيمة اجتماعية	3
					يأخذ زملائي بآرائي	4
					أشعر بقدراتي على قيادة الآخرين	5
					أسارع في تقديم المساعدة لمن يطلبها	6
					يزعجني سخريه زملائي بي	7
					استطيع التأثير بالآخرين	8
المحور الثاني :روح المنافسة						
					أكافح بأقصى ما أستطيع من الجهد ولو عشت مهزوما	1
					عندما تسوء الأمور في المباراة فإنني أكافح بأقصى ما لدي	2
					لا استسلم بسهولة اهزم بفارق كبير	3
					الهجوم هو أفضل وسيلة للدفاع	4
					أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها	5
					أشعر بالسعادة نتيجة مشاركتي في المنافسة	6
					أمتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا متميزا في الأداء	7
					لا أبالي بنتيجة المباراة	8

المحور الثالث : المبادرة الاجتماعية						
					1	أبدأ بإرضاء من يغضب علي
					2	أسارع بالسلام على زملائي
					3	أسعر لمصافحة زملائي لاسيما في المباراة
					4	أبذل جهدي كله لإرضاء الآخرين
					5	أتردد في زيارة من لا يزورني
					6	ألدي الرغبة في الانسجام مع الآخرين
					7	أحاول رفع الروح المعنوية للفريق
					8	أقدم المساعدة للآخرين

الأساتذة المحكمين

اسم و لقب الاستاذ	الدرجة العلمية	الملاحظة	إمضاء
علاء الدين محمد	دكتوراه	موافق للدراسة	
أبو الزبير عتيق	ماجستير	موافق	

جامعة الجليلي بونعامة - خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

في إطار استكمال متطلبات الحصول على شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني والرياضي

الطالبيين : هامل نورالدين ، لعريبي يوسف

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة ولنا كل الثقة فيكم وفي

إجاباتكم ، وبذلك تكونون قد ساهمتم في انجاز هذا البحث الذي نحن بصدد انجازه والذي موضوعه كتالي :

دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى مراهقي الطور الثانوي .

غير موافق بشدة	غير موافق	موافق أحيانا	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
المحور الأول : العلاقات الاجتماعية						
					يتهمني زملائي بأنني أناني	1
					أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي	2
					أشعر أنني ذو قيمة اجتماعية	3
					يأخذ زملائي بآرائي	4
					أشعر بقدراتي على قيادة الآخرين	5
					أسارع في تقديم المساعدة لمن يطلبها	6
					يزعجني سخرية زملائي بي	7
					استطيع التأثير بالآخرين	8
المحور الثاني :روح المنافسة						
					أكافح بأقصى ما أستطيع من الجهد ولو عشت مهزوما	1
					عندما تسوء الأمور في المباراة فإنني أكافح بأقصى ما لدي	2
					لا استسلم بسهولة اهزم بفارق كبير	3
					الهجوم هو أفضل وسيلة للدفاع	4
					أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها	5
					أشعر بالسعادة نتيجة مشاركتي في المنافسة	6
					أمتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا متميزا في الأداء	7
					لا أبالي بنتيجة المباراة	8

المحور الثالث : المبادرة الاجتماعية						
					1	أبدأ بإرضاء من يغضب علي
					2	أسارع بالسلام على زملائي
					3	أسعر لمصافحة زملائي لاسيما في المباراة
					4	أبذل جهدي كله لإرضاء الآخرين
					5	التردد في زيارة من لا يزورني
					6	لدي الرغبة في الانسجام مع الآخرين
					7	أحاول رفع الروح المعنوية للفريق
					8	أقدم المساعدة للآخرين

