



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

قسم التربية الحركية



شعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها على بعض محددات
التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
(12-14) سنة

دراسة ميدانية مقارنة على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية
الترويحية ببعض متوسطات ولاية الوادي

إشراف:

- د - بن علي عدة

من إعداد:

- جاب الله رشيد

- مناعي ربيع

السنة الجامعية: 2024/2023

تَشْكُرَات

اللهم لك الحمد مربي حتى ترضى ولك الحمد إذا مرضيت ولك الحمد بعد الرضا ولك الحمد دائما وأبدا فلك الحمد أولاً وآخر على عونك وتوفيقك وتيسير الأسباب وتذليل الصعاب لنا لإتمام هذا العمل المتواضع .

كما أتوجه بالشكر والإمتنان إلى من شرفنا بإشرافه على إنجاز هذا البحث الأستاذ الدكتور الفاضل الاخ "بن علي عدة" الذي كان نعم الأخ ونعم الأستاذ ونعم الناصح والمعين والموجه طيلة مراحل الإنجاز .

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالشكر الى كل من أمد لنا يد العون والنصح والتوجيه خلال العام الدراسي كاملا الأساتذة الأفاضل والإداريين في معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية

- بسكرة -

كما لا ننسى زملائي الأعزاء سنة ثانية ماستر دفعة 2024 بدون إستثناء على الروح الأخوية التي سادت مسيرتنا الدراسية .

ونرجو من الله العلي القدير أن يجازي خيري الجزاء من أعانتنا ولو بمثل ذرة في تذليل كل الصعاب التي واجهتنا في الدراسة والإيواء والتنقل والبحوث والمذكرة وو... وأن يبارك لهم في أعمارهم وأعمالهم اللهم آمين
يا رب العالمين .

مرشيد جاب الله / مربي مناعي

إهداء

إلى من علّمتني العطاء، وغمرتني بجناتها وكرمها

أُمِّي الحبيبة

إلى منبت الخير والتضحية والإيثار

والدي الكريم

إلى مثال العطاء والكبرياء والتضحية

إخواني وأخواتي

إلى أقرب الناس إلى نفسي .

نروحي المخلصة

إلى مروحي وقرّة عيني ونبض فؤادي .

أبنائي وبناتي

إلى من لم يتوانوا في مد يد العون لي

أساتذتي الكرام

إلى جموع الأقارب والأصدقاء

أهديكم بحثي، وأدعو الله أن يحوز إعجابكم .

مناعي مريع

إهداء

أهدي ثمرة جهدي في هذا العمل المتواضع إلى
من كانوا سببا في وجودي في هذه الحياة " الوالدين الكريمين "
إلى مروح والدي الطاهرة صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير الخالد في وجداني
مرغم مرحيله منذ سنين مراحيا من الله تعالى أن يكون صدقة في ميزان حسناته .
إلى والدتي الغالية سندي ومتكئي ومنبع قوتي أطال الله في عمرها وحفظها من كل سوء .
إلى إخوتي وأختي وعائلاتهم خير سند ومعين لي في الحياة .
إلى نزوجتي العزيزة مرفيقة الكفاح في مكابدة مصاعب الحياة .
إلى ولدي وبناتي الأعزاء فخري واعتزازي وحرية حياتي وبهجتها

جاء الله مرشيد

قائمة المحتويات	
أ	تشكرات
ب-ج	إهداء
ذ	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
	مقدمة
الجانب التمهيدي التعريف بالبحث	
14	1- الإشكالية
16	3- الفرضيات
16	4- أهداف البحث
17	5- أهمية البحث
17	6- أسباب إختيار البحث
18	7- المصطلحات الأساسية للبحث
19	8- الدراسات السابقة والمرتبطة
25	التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري الخلفية المعرفية النظرية	
:الفصل الأول: الترويح والترويح الرياضي	
30	تمهيد:
30	أولاً- الترويح
42	ثانياً- الترويح الرياضي
48	خلاصة الفصل
:الفصل الثاني: التوافق النفسي	
50	تمهيد:
50	1- تعريف التوافق النفسي

51	2- مفهوم التوافق النفسي
52	3- تصنيفات التوافق
53	4- مؤشرات التوافق
55	5- أبعاد التوافق النفسي
56	6- نظريات التوافق النفسي
59	7- عوائق التوافق النفسي
60	8- أساليب التوافق النفسي
61	9- التوافق وعلاقته بالأنشطة الرياضية
63	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: مرحلة التعليم المتوسط وخصائص الفئة العمرية (12-14) سنة	
65	تمهيد
66	أولاً- مرحلة التعليم المتوسط
67	ثانياً- المرحلة العمرية (12-14) سنة
80	خلاصة الفصل
81	مرحلة التعليم المتوسط وخصائص الفئة العمرية (12-14) سنة
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث الميداني	
83	تمهيد:
83	1- الدراسة الاستطلاعية
84	2- منهج البحث
84	3- مجتمع وعينة البحث
86	4- مجالات البحث
87	- متغيرات البحث
87	6 - أدوات البحث
87	7- طريقة صياغة فقرات الاستبيان

90	8 - عرض عبارات الاستبيان
90	9 - الأسس العلمية السيكمترية للأداة (الصدق والثبات)
94	10- خطوات تطبيق البحث
94	11- الوسائل الإحصائية المستعملة
96	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
98	تمهيد:
98	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
104	2- تفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
107	إستنتاجات عامة
109	إقتراحات
111	خلاصة عامة
114	ملخص الدراسة
116	قائمة المصادر والمراجع
121	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين عدد المؤسسات وعدد التلاميذ التي تمثل مجتمع الدراسة	86
02	يبين مكان الدراسة	87
03	يوضح عدد وأرقام فقرات الإستهبيان السالبة والموجبة	90
04	يوضح توزيع العلامات على فقرات الإستهبيان عند تفريغ الإستهبيان	90
05	معامل الفاكرونباخ لقياس ثبات الاستبيان	91
06	يوضح معاملات الارتباط بين فقرات محور التوافق الأسري والدرجة الكلية للمحور	93
07	يوضح معاملات الارتباط بين فقرات محور التوافق الاجتماعي والدرجة الكلية للمحور	94
08	دلالة الاختلاف بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على بعد التوافق الأسري	100
09	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي وبعده التوافق الاجتماعي	102

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في بعد التوافق الأسري	101
02	متوسطي درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي وبعده التوافق الاجتماعي	104



مقدمة:

إهتمت أغلب الدراسات الحديثة إهتماماً كبيراً بالأنشطة البدنية الرياضية بكل تخصصاتها لما لها من تأثيرات واضحة في إعداد الإنسان من كل الجوانب النفسية والشخصية والاجتماعية والصحية، كون الإنسان يعيش في بيئة متنوعة ومتشابكة في العلاقات والأهداف فهذا التنوع يحتم على الإنسان إصدار سلوكيات يومية تتسم بالتنوع والتغير حسب متطلباته وحاجاته اليومية من أجل مواجهة دوافعه المختلفة بهدف تحقيق مستوى مرتفع من التوافق النفسي والسعادة، فتعتبر الأنشطة البدنية والرياضية مكوناً أساسياً ومهماً في بناء إنسان سليم ومتوازن في كل جوانب حياته

وقد ارتبط مفهوم الأنشطة البدنية والرياضية ارتباطاً وثيقاً منذ نشأته في العصور القديمة بمصطلح الترويح، فأغلب النشاطات البدنية والرياضية التي ابتكرها الإنسان القديم كان هدفه الترويح عن النفس وملاً الفراغ الروحي والنفسي، فمن هذا المنطلق إتسمت الأنشطة البدنية الرياضية بسمات الأنشطة الترويحية لأن الدافع الأكبر من ممارستها هو الحصول على السعادة الشخصية، فهي إذا تعتبر سلوكاً اجتماعياً مهماً في الحياة اليومية للأفراد عامة، حيث يساهم في تزويده بمهارات حياتية كبيرة ومتنوعة وخبرات واسعة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتكسبه علاقات إجتماعية طيبة مع الآخرين .

إذا فإن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية أصبحت في العصر الحديث ظاهرة من ظواهر الحضارة التي تؤثر بفاعلية كبيرة وعلى نطاق واسع على الأفراد والمجتمعات والشعوب فقد أصبحت تخدم كل جوانب الحياة العامة كالترفيه والصحة والاقتصاد والسياسة والعلاقات العامة والعلاقات الخارجية .

فالنشاط البدني الرياضي الترويحي أظهر في العديد من الدراسات العلمية فاعليته في التأثير على التوافق النفسي والاجتماعي للإنسان عامه وللمتعلمين خاصة، فالتوافق النفسي للمتعلم يمكن أن يؤثر على مسار الحياة من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع كل عناصر البيئة المحيطة به ابتداءً من الأسرة والمدرسة والمجتمع أين يقضى المراهق جزءاً كبيراً من

حياته يتلقى فيها أنواع كبيرة من المعارف العلمية والحياتية والسلوكية والتربوية .(فروجة، 2011، ص 10).

فمن منطلق أن الأنشطة الرياضية الترويحية تعتبر من الأنشطة التربوية العامة التي تهدف إلى الإعداد الأمثل للفرد من جميع الجوانب الصحية والبدنية والنفسية ويشعرهم بالسعادة المنشودة، وتعتبر كعلاج فعال للتغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية وخاصة للفئة الأكثر عرضة لهذه المشاكل وهي فئة مرحلة المراهقة بكل مراحلها (المبكرة - المتوسطة - المتأخرة) لأنهم يعيشون مرحلة حرجية من مراحل النمو نظرا للتحويلات السريعة والعميقة التي تمس الجوانب الجسمية والفيسيولوجية والنفسية والاجتماعية. وخاصة عند المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة، وهم يمثلون تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

وإنطلاقا من هذه المعطيات إختارنا موضوع بحثنا الذي يتمحور حول ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها على بعض محددات التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (12-14 سنة).

في دراسة مقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من بعض متوسطات ولاية الوادي. وقد قسمنا دراستنا إلى ثلاث جوانب أساسية - جانب تمهيدي وجانب نظري وجانب ميداني تطبيقي .

حيث إشتمل الجانب التمهيدي مدخلا عاما للتعريف بالدراسة وبإشكالياتها وفرضياتها وأهدافها وأهميتها وشرح مصطلحات البحث الأساسية وسرد بعض الدراسات السابقة المشابهة لهذه الدراسة .

أما الجانب النظري قسمناه إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول: الترويح والترويح الرياضي

الفصل الثاني: التوافق النفسي

الفصل الثالث: مرحلة التعليم المتوسط وخصائص الفئة العمرية.

أما الجانب الميداني التطبيقي تم تجزئته إلى جزئين:

- الجزء الأول تم سرد فيه الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث الميداني .
- الجزء الثاني تم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج ثم الإستنتاجات العامة.
- ختاماً بالتوصيات والإقتراحات وما يثيره البحث من مشكلات مستقبلية .



الجائز النّمهيكى



❖ 1- الإشكالية :

يعتبر الترويح من أهم المجالات التي تهتم باستثمار وقت الفراغ وتنمية الشخصية بصورة متكاملة بدنيا واجتماعيا وعقليا ويساعد الترويح على التخلص من الضغوط الناتجة عن أعباء الحياة اليومية ويرى عفت عبد السلام (1998م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تؤثر تأثير إيجابيا على التوافق (النفسي والشخصي والأسري والاجتماعي) أي أن الطلاب يتوصلون الى حالة من الرضا والارتياح. مع خفض التوترات النفسية وينعكس ذلك في معاملاتهم مع الآخرين ويزيد في تحصيلهم الدراسي ويعتبر النشاط الرياضي من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج إيجابية على حياة التلميذ النفسية والاجتماعية، حيث أنه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في المجتمع.

وأصبحت الأنشطة البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الإجتماعي بعد ان زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والتربوية والترويحية والنفسية، ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على إختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم (الخولي، 2002، ص54)

يعتبر النشاط البدني الترفيهي أحد أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج إيجابية في حياة الفرد العلمية والعملية فهو يساعده على إعادة بعثه لطاقاته وتجديدها والإبتعاد عن الروتين اليومي للعمل والمدرسة كما أنه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات الأفراد. كما انه يعد وسيلة من وسائل علاج الاضطرابات البدنية والنفسية والاجتماعية (البكري، 2019، ص 5)

والنشاطات الرياضية الترويحية ليست مجرد ألعاب وممارسات لملا فراغ التلاميذ أو مجرد لهو في حد ذاتها تساهم بشكل كبير وواضح بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية للتلاميذ مما يؤهلهم كأشخاص ناضجين وفاعلين في أسرههم بالدرجة الأولى وفي مجتمعاتهم بدرجة أوسع مما يرفع درجات التوافق والاندماج الأسرى لديهم ومن خلاله إلى توافق وإندماج إجتماعي ويجعله فرد صالح في مجتمعه.

وللتوافق النفسي الأسري والاجتماعي أهمية بالغة في حياة الفرد خاصة المراهق فالتوافق النفسي عبارة عن انسجام وتكيف الفرد مع نفسه من جهة ومع ما يحيط به من جهة أخرى والتوافق الأسري هو أن يكون هذا الشخص على وفاق مع أفراد أسرته وإن تسود المحبة والمودة بينه وبين أفراد أسرته، والتوافق الاجتماعي هو العلاقة الحسنة والطيبة بين الفرد وبيئته الاجتماعية وسوء التوافق هو فشل الشخص في تحقيق طموحاته وإشباع حاجياته وحتى فشله في إنشاء علاقات مع أفراد أسرته ومجتمعه.

تتسم مرحلة المراهقة بالإنفعالات العنيفة التي لا تتناسب مع مميزاتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها كما تتسم بالتناقض في المشاعر، لذلك يتسع خيال المراهق ويتخطى حدود زمانه ومكانه وحدود قدراته، وخلالها يحتاج المراهق الى حب الآخرين ويصبح أكثر رغبة في الارتباط بأصدقاء ومجتمعات جديدة وفي التجانس مع من حوله ابتداء من الأسرة واصدقاء المدرسة الى الجيران (تهاني، 2008، ص184)

وفي الواقع أن النشاطات الرياضية الترويحية بالنسبة للمراهقين ومرحلة المتوسطة أصبحت تشكل مجتمعات بحد ذاتها يعيش فيها التلميذ المراهق وتؤدي دورا كبير في حياته حيث تعده وتساعد على النمو بأشكاله الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية

وتشير ملاحظات كثيرة إلى أن تلاميذ المرحلة المتوسطة يواجهون مشكلات التوافق الأسري والاجتماعي لذا يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم واستراتيجيات حياتهم كالرحلات والخرجات العائلية والنشاطات الرياضية الترويحية من أجل إشباع رغباتهم مما يؤثر إيجابا على سلوكياتهم وتوافقهم النفسي الأسري والاجتماعي .
ومما سبق نطرح الإشكال العام للدراسة كما يلي :

❖ 2- التساؤل العام للدراسة :

- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اثر على بعض محددات التوافق النفسي العام (التوافق الأسري, التوافق الاجتماعي) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

❖ 2-1- التساؤلات الجزئية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محدد التوافق الأسري بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محدد التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

❖ 3- الفرضيات :

❖ 3-1- الفرضية العامة :

- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اثر على بعض محددات التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

❖ 3-2- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محدد التوافق الأسري بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محدد التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين.

❖ 4- أهداف البحث :

- معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على التوافق الأسري
- معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على التوافق الاجتماعي

❖ 5- أهمية الدراسة :

- محاولة تسليط الضوء على التأثيرات المباشرة، لممارسة النشاطات الرياضية الترويحية على نفسية المراهقين وعلى مدى فعاليتها في إحداث توافقات نفسية لديهم في محيطهم الأسري والاجتماعي.
- تكمن أهمية دراستنا هذه كغيرها من البحوث والدراسات التي تتناول مواضيع نفسية واجتماعية كونها تكشف لنا عن طبيعة علاقة النشاط الرياضي الترويحي بالخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية .
- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في مرحلة المراهقة المبكرة
- محاولة إبراز النشاطات الرياضية الترويحية كحل علاجي لبعض المشاكل النفسية والاجتماعية لهذه الفئة العمرية.

❖ 6- أسباب اختيار الموضوع:

6-1- الأسباب الذاتية:

كون الطالبان اللذان يقومان بهذا البحث أساتذة تعليم متوسط، يلاحظان ميدانيا المستويات المتفاوتة في التوافق الأسري والاجتماعي في البيئة المدرسية وخارجها لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط فأرادا أن يسلطا الضوء على دور النشاطات الرياضية الترويحية في تحقيق الإستقرار النفسي والاجتماعي لدى هذه الفئة.

6-2- الأسباب الموضوعية :

✓ الوصول إلى نتائج ومعرفة علمية حقيقية لفك اللبس عن الجدل القائم حول النشاطات الرياضية الترويحية ومدى تأثيرها المباشر وغير المباشر على الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة .

✓ المساهمة في البحوث والدراسات التي تتناول وتبحث عن الحلول المناسبة للتوافق النفسي الأسري والاجتماعي لهذه المرحلة الحساسة من مراحل عمر الإنسان والتي تتميز بصفات ومميزات عديدة .

❖ 7- المصطلحات الأساسية للبحث:

7-1- الأنشطة الرياضية الترويحية

7-1-1- التعريف الاصطلاحي للنشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني والرياضي: " هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التعليم وهو جزء من التربية العامة وهو على ثلاث أشكال: حصة التربية البدنية والرياضية والنشاط الرياضي الداخلي والنشاط الرياضي الخارجي، حيث يمد الفرد الممارس خبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته ويعينه على مسايرة العصر وتطوره ونموه . (البسيوني، الشاطي، 1992، ص6) ويعرفه "قاسم حسن حسن" بأنه ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي الوجهة الإيجابية خدمة للفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع . (الحسين، 1990، ص 65)

7-1-2- التعريف الاصطلاحي للترويح:

إن مصطلح الترويح مشتق أيضا من الأصل اللاتيني RECREATION وتحليل هذا المصطلح نجد أنه إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح RE يعني إعادة والمقطع الثاني من المصطلح CREATION يعني الخلق . (درويش، الحماحي، د س، ص 54) ويعرف عطيات محمد خطاب أن الترويح نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع، يمارس في أوقات الفراغ ويساهم في بناء الفرد وتنميته. (خطاب، 1982، ص 23)

7-1-3- التعريف الإجرائي للنشاط الرياضي الترويحي :

هو جميع أشكال الأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها التلاميذ خارج أوقات الدراسة قصد الترويح عن النفس والسعي لتحقيق السعادة .

7-2- التوافق النفسي :

7-2-1- التعريف الإصطلاحي للتوافق النفسي:

التوافق النفسي هو حالة من التلاؤم بين الشخص وذاته، وبين الشخص وبيئته المحيطة به، ويتضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه واتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة .

(صالح وآخرون، 1990، ص27)

ويعرفه جمال أبوا دلو أن التوافق النفسي هو توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به وكلا المستويين لا ينفصل أحدهما عن الآخر، لما يؤثر فيه ويتأثر به؛ فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق إجتماعيا. ويضيف علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو القدرة على التوفيق بين دوافع الفرد وأدواره الإجتماعية المضارعة مع هذه الدوافع بحيث أن لا يكون هناك صراع داخلي. (أبو دلو، الصحة النفسية، 2009، ص 288)

7-2-2- التعريف الإجرائي للتوافق النفسي:

هو مجموعة من السلوكات التي يسلكها الفرد من أجل الإنسجام وتحقيق الإستقرار مع نفسه أولا ومع الآخرين ثانيا وتحقيق أهدافه التي تتمثل في تقبل الذات والرضا عن ذاته بدرجة أولى وعن محيطه وبيئته التي يعيش فيها بدرجة ثانية .

7-3- مرحلة التعليم المتوسط:

التعريف الاجرائي: هم المتمدرسون أو التلاميذ الذين يزاولون دراستهم على مستوى التعليم المتوسط، وتعرف بأنها المرحلة الوسطى من سلم التعليم بين التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي وتتراوح أعمارهم بين (12- 14) سنة وهم يمرون بمرحلة عمرية حساسة وهي مرحلة المراهقة المبكرة .

❖ 8- الدراسات السابقة والمرتبطة

8-1- الدراسة الاولى :

دراسة بن علي عدة

العنوان: النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 17) سنة، اطروحة دكتوراه سنة 2020/2019 جامعة الجزائر 3

- أهداف الدراسة :

- 1- معرفة مدى إسهام النشاط الرياضي الترويحي في رفع درجة التوافق النفسي العام بين مختلف الجنسين ذكور وإناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي
- 2- معرفة مدى إسهام النشاط الرياضي الترويحي في رفع درجة التوافق النفسي العام بين الجنسين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

- فرضيات الدراسة :

- 1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة التوافق النفسي العام بين مختلف الجنسين ذكور وإناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح الممارسين.
 - 2- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح الممارسات في التوافق النفسي العام بدرجة أكبر.
- منهج الدراسة:** اعتمد الباحث المنهج الوصفي المقارن .
- عينة الدراسة:** اعتمد الباحث على العينة المقصودة وهم تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (ذكور وإناث) من بعض ثانويات ولاية تيارت.
- أداة الدراسة:** اعتمد الباحث الإستبيان.

نتائج الدراسة: من خلال الدراسة توصل الباحث الى النتائج التالية

- 1- إستنتج الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على درجة التوافق النفسي العام بين مختلف الجنسين ذكور وإناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط الرياضي الترويحي قد ساهم في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى الممارسين.

2- إستنتج الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح الممارسات مما يعني أن النشاط الرياضي الترويحي قد ساهم في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى الممارسات بدرجة أكبر

9-2- الدراسة الثانية :

دراسة آيت مسغات كهيئة

العنوان: ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

مذكرة ماستر سنة (2020/2019) جامعة محمد بوضياف المسيلة.

- **الهدف من الدراسة:** يتمحور الهدف من هذه الدراسة حول إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في الوقاية ، وكذلك الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ومعرفة العلاقة الموجودة بين هذا النوع من النشاط والضغوط النفسية للمراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا .

- فرضيات الدراسة:

نقص ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتقليل من ضغوطاتهم النفسية وعدم دراية التلاميذ بأهم النشاطات الرياضية الترويحية وتجاهل دورها في التقليل من ضغوطاتهم النفسية .

- **منهج الدراسة:** إعتد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي

- **عينة الدراسة:** اختار الباحث العينة المقصودة وهم تلاميذ الثالثة ثانوي لبلدية المسيلة

(17-18) سنة

- **أدوات الدراسة:** إعتد الباحث الإستبيان كأداة لجمع البيانات والمعالج الإحصائي

spss لتحليل ومعالجة النتائج

- **نتائج الدراسة:**

توصل الباحث إلى الإستنتاج بأنه يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فهناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يمتلكون ثقافة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

9-3- الدراسة الثالثة :

دراسة بخوش حميدة

العنوان: مدى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق

النفسي الإجتماعي لدى المصابين بالإعتلال العضلي

أطروحة دكتوراء سنة (2021 / 2022) جامعة الجزائر 3

- الهدف من الدراسة :

معرفة مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي والإجتماعي لدى المصابين بالاعتلال العضلي، ومعرفة درجة تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمصابين بالاعتلال العضلي الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي باختلاف متغيري (الجنس، السن) .

- فرضيات الدراسة:

1- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى فئة المصابين بالإعتلال العضلي.

2- تختلف درجة تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمصابين بالإعتلال العضلي الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي باختلاف متغيري (الجنس، السن).

- منهج الدراسة :

إعتمد الباحث منهج " دراسة حالة " في دراسته

- **عينة الدراسة:** إعتد الباحث العينة المقصودة وهم المنخرطين في جمعية التحدي ببلدية تازمالت ولاية بجاية والمصابين بالإعتلال العضلي .
- **أدوات الدراسة:** إعتد الباحث الإستبيان كأداة لجمع البيانات والمعالج الإحصائي spss نسخة 22 لتحليل ومعالجة النتائج
- **نتائج الدراسة:** توصل الباحث في دراسته الى -أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال وإيجابي في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لدى المصابين بالإعتلال العضلي .
- إن متغيري الجنس والعمر لا يؤثر في درجة تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي للمصابين بالإعتلال العضلي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

4-9- الدراسة الرابعة:

دراسة مخلفي رضا

العنوان: أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة

مذكرة ماجستير سنة (2008 / 2009) جامعة شلف

- الهدف من الدراسة :

الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في مرحلة المتوسط ومدى مساهمتها في التأثير على الجانب النفسي والإجتماعي على تلاميذ سن المراهقة وفي حل مشاكلهم، وإبراز الفرق في التوافق النفسي والإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

- فرضيات الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والإجتماعي بين تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

- **منهج الدراسة:** إعتد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) .

- **عينة الدراسة:** إعتد الباحث العينة العشوائية على عدد من تلاميذ متوسطات مدينة شلف

- أدوات الدراسة: اعتمد الباحث مقياس التوافق النفسي ومقياس التوافق الإجتماعي كأدوات لجمع المعلومات والبيانات، واستخدم الأساليب الإحصائية التالية: -الـاختبار T- معامل الارتباط بيرسون - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري.
- نتائج الدراسة: توصل الباحث في دراسته إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستويات بعد التوافق النفسي وكذلك بعد التوافق الإجتماعي لصالح التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية مقارنة بزملائهم غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

9-5- الدراسة الخامسة :

دراسة بشير حسام

العنوان: فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا .

أطروحة دكتوراء سنة (2010 / 2011) معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبدالله .

- هدف الدراسة: معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المعاقين حركيا في تحقيق الصحة النفسية وكيفية إدماجهم داخل المجتمع .
- فرضيات الدراسة: للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا وإجتماعيا .
- منهج الدراسة: إعتد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي المقارن .
- عينة الدراسة: إعتد الباحث على طريقة العينة المقصودة من الأطفال المعاقين بالمركز الطبي التربوي بجيجل والمركز الطبي البيداغوجي بعين البيضاء ولاية أم البواقي .
- أدوات الدراسة: إعتد الباحث مقياس الصحة النفسية ومقياس التكيف الإجتماعي كأدوات لجمع البيانات، واستخدم نظام SPSS لتحليل ومعالجة النتائج .
- نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الحركي الترويحي ونمو التوافق النفسي والإجتماعي لدى الأطفال المعاقين الذين يمارسون هذا النوع من النشاط البدني مقارنة بالمعاقين غير الممارسين لهذا النشاط .

9-6- الدراسة السادسة :

دراسة سلامي محمد

العنوان: أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

مذكرة ماستر سنة (2017 / 2018) جامعة البويرة .

- **هدف الدراسة:** معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي وأثره على درجات التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .

- **فرضيات الدراسة:** يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، ويؤثر سلبا على درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير الممارسين .

- **منهج الدراسة:** إعتد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي .

- **عينة الدراسة:** إعتد الباحث الطريقة العشوائية على عدد من تلاميذ 3 ثانويات بولاية المدية .

- **أدوات الدراسة:** إعتد الباحث اختبار التوافق النفسي كأداة لجمع البيانات، واستخدم برنامج " SPSS " لتحليل ومعالجة النتائج .

- **نتائج الدراسة:** يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين، وسلبا على التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية .

❖ التعليق على الدراسات السابقة :

1- من حيث الأهداف: إن كل الدراسات السابقة والمثابفة تشابهت أهدافها وتمحورت حول محاولة معرفة وإبراز التأثير الإيجابي للنشاط البدني الرياضي بأنواعه سواء النشاط الرياضي الترويحي أو النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية بكل أطوارها على درجات التوافق النفسي والإجتماعي لكل الفئات الممارسة (تلاميذ أو اصحاء أو مصابين بإعتلالات مختلفة) مقارنة بأقرانهم غير الممارسين لهذه للأنشطة البدنية الرياضية.

2- من حيث الفرضيات: إفترض كل الباحثين في الدراسات السابقة التي اعتمدناها بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي أو غيره له تأثيرات إيجابية على درجات التوافق النفسي ، وكذلك أن لهذه النشاطات دور فعال في تحقيق هذا التوافق ، بالإضافة إلى أنه يوجد افضلية في التوافق النفسي لدى الممارسين للأنشطة البدنية مقارنة بغير الممارسين .

3- من حيث المنهج: معظم الدراسات التي إستعنت بها في موضوع بحثي إعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي والوصفي المقارنة لأنه الأنسب لوصف الظاهرة المراد معالجتها .

4- من حيث العينة: اختلفت الدراسات السابقة التي استعنت بها في بحثي هذا سواء في طريقة اختيار العينة أو نوعها وذلك حسب نوع الموضوع المعالج.

فهناك نوع العينة عشوائية بسيطة والبعض الآخر قد إختار العينة عشوائية إلا أن المجتمع الإحصائي يكون مقصود. وبعضها تكون العينة مقصودة والمجتمع الإحصائي مقصود .

5- من حيث أدوات البحث: إختلفت الدراسات أيضا في نوع أدوات البحث المستعملة في مواضيعهم إلا أن أغلبهم إستعملوا مايلي: الإستبيان أو المقياس أو الإختبار كأدوات لجمع البيانات، واستعملو البرنامج الإحصائي " SPSS " كأداة لمعالجة وتحليل البيانات . بالإضافة إلى بعض الأساليب الإحصائية الأخرى كمعاملات الارتباط والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري .

6- من حيث النتائج: أجمعت كل الدراسات السابقة التي استعنت بها في معالجة موضوع دراستي على أن النشاط البدني الرياضي بأنواعه الترويحي والتربوي يساهم في تحقيق

التوافق النفسي الإجتماعي للأفراد المفحوصين. وأن فعالية النشاط الرياضي أثبتت نجاعته وإجابيته ميدانيا على مختلف العينات المفحوصة علميا .

7- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ✓ تعتبر الدراسات السابقة جزء من الإطار النظري للدراسة الحالية .
- ✓ التعرف على أدوات البحث والأدوات الإحصائية المستخدمة ومدى ملائمتها مع دراستنا.
- ✓ الاستفادة من المراجع الخاصة بالدراسات السابقة في مجال الدراسة الحالية .
- ✓ الاستفادة من الإقتراحات التوصيات التي أدرجت في الدراسات السابقة لتفادي المعوقات والإستعانة بالمحفزات .



الجانب النظري

الخلفية المعرفية النظرية للبحث





الفصل الأول

التزويج والتزويج إلى ناضي



❖ تمهيد:

ظاهرة الترويح أصبحت جزءاً أساسياً من النظام الاجتماعي للمجتمع، وكذلك أحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد. لقد اتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو الأساس لهاتين الظاهرتين، مما جعل له أهمية كبيرة في الحياة الاجتماعية، خاصةً بعد تنظيمه إلى ما يُعرف الآن بالأنشطة الرياضية الترويحية أو الترويح الرياضي.

في المجتمعات المعاصرة، تحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية مكانة خاصة. فالممارسة الرياضية ذات أهمية بالغة لجميع فئات المجتمع، بغض النظر عن أعمارهم أو مستوياتهم أو أجناسهم. فهي تساهم في تطوير وتنمية الشخصية، والترفيه عن النفس، وتقوية العضلات، وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. كما أنها تعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي قد يواجهها الفرد.

❖ أولاً- الترويح

1- مفهوم الترويح

إن مصطلح الترويح *Recreation* يعني إعادة الخلق إذ إن المقطع الاول من المصطلح *Re* يعني إعادة، بينما الجزء منه *création* يعني الخلق، ويفهم أيضاً من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش أو كخصائل *Outcomes* لممارسة نشاطه.

ويرى رومني *Romme* أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش *Nash* أن وقت الفراغ هو تلك الاوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق دوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار.

ويشير دي جرازيا *De geazzia* إلى الترويح بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (الحماحي، 1998، ص29)

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف بتلر Petller أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (درويش، الحماحي، 1997، ص54)

2. نظريات الترويح

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها "Segmund Freud" وكارل جروس "Karl Gros" التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

2-1- نظرية التلخيص

قد نادى بها "تسالني هول" وتقول هذه النظرية أن الكائن يتطور في لعبه تطور يشابه التطور الذي مر به أجداده منذ بدء خليقتهم فهو تلخيص للحضارات السابقة التي مر عليها الجنس البشري منذ عهد إنسان الغاب الذي كان في صراع مع الطبيعة والوحوش إلى عهد الجماعات البدائية الغير منتظمة التي يغلب عليها طابع الأنانية الفردية ثم العهد الحديث الذي تركز فيه الحياة على التعاون. (أحمد، 1997، ص 14-15)

2-2- نظرية الاسترخاء

وقد نادى بها "باتريسك" فهي تأكد على أن الفرد يشعر بالسعادة في اللعب وذلك أنه وسيلة من وسائل تنشيط الجسم واستعادة الطاقة المستخدمة في العمل ومنفذ للتخلص من توتر الأعصاب والاجهاد العقلي والقلق النفسي.

3-2- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر)

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة، بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب تنفيس الذي ينجم عنه اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات تعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها بالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (محمد، 1994، ص 56-57)

2-4- نظرية الترويح

يؤكد "جستي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الارهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة والاسترخاء، في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ، كل هذه الممارسات تقوم بإزالة التعب من الفرد، وخاصة العامل النفسي، ولهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة، والمناطق الضيقة ومزعجاتها. (كمال، 1990، ص229)

2-5- نظرية الإعادة للحياة

يرى "كارل جروس" Karl Gros الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية لبقاء حياة البالغين، وهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبيرة، حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما

تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

3- أهمية الترويح

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة اجتماعيا نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

3-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة، حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (لطفي، 1981، ص61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مرافق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (حولي، 1990، ص150)

3-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة التعود على القيادة والتبعية الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

3-3- الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الانساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول إن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين: (لطفی، 1981، ص65)

1. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
2. أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد والمشارك الآخر. أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس اللمس الشم التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية. وتبرز أهمية التروييح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها. (القزويني، 1978، ص 43)

3-4- الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداداته النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في تروييحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار 15 %.

فالتروييح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية التروييح نتجت من ظروف العمل نفسه أي من آثاره السيئة على الإنسان كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن التروييح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

3-5- الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

3-5-1- تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

3-5-2- تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

3-5-3- تعلم حقائق المعلومات: هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج التروحي رحلة بالطريق الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم. هنا في الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

3-5-4- اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية. (القرويني، 1978، ص31-32)

3-6- الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، رياضة) سياحة شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن

يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع. وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعتقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية.

(A, Domart, 1986, p 589)

4- أنواع الترويح

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك لأن النشاط الانساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

- **نشاط ترويحي فعال Loisir Active**: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ.

- **نشاط ترويحي غير فعال Loisir Passif**: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع. (Alain Touraine, 1969, p26)

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين في حين تعتبر التراويح الفردية الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية وهي معبرة عن الذات الإنسانية.

أما التقسيم الذي ستستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها.

4-1- الترويح الخلوي:

هو نوع من أنواع الترويح الذي يشتمل في برنامجه على مختلف أشكال النشاطات التي تتم بعيداً عن الأماكن المغلقة، والتي لها علاقة مباشرة بالطبيعة التي يستمتع الأفراد بجمالها.

4-2- الترويح الإجتماعي:

يقصد به مشاركة أكثر من فرد في نشاط ما بهدف المشاركة الإجتماعية الفاعلة بين الأفراد لغرض الترويح

4-3- الترويح الثقافي:

يسعى في برامجه إلى تحقيق المتعة لممارسيه وإلى إكسابهم المعلومات والمعرفة والمفاهيم، وتتنوع أشكال أنشطته إلى أنشطة لغوية وأنشطة أدبية وأنشطة عقلية.

4-4- الترويح الفني:

يهتم هذا النوع من الترويح بالأنشطة التي تحقق السعادة من خلال برامجه التي تحتوي على الفن والإبداع مثل الرسم بأشكاله وأنواعه المختلفة.

4-5- الترويح العلاجي:

يقصد به الأنشطة الترويحية التي يستفيد منها المرضى المصابين بأمراض مختلفة بهدف تحقيق المتعة والاسترخاء والخروج من أجواء المرض التي تؤدي إلى الإحباط والاكتئاب، حيث تكون أنشطته متنوعة حسب الفئة العمرية وطبيعة المرض. (زريقات، عايد، 2022، ص18-19)

4-6- الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي، ويرى البعض أن الترويح يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، والمؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم الشاملة،

وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات، خطاب، 1978، ص64)

4-7- الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به لأهمية كبرى في المتعة الشاملة، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، وإن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه من خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسن عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعقلي والعصبي. (رحمة، براهيم، 1998، ص9)

5- العوامل المؤثرة في الترويح

يذكر سي لعربي أن ثمة عوامل اقتصادية واجتماعية مؤثرة في الترويح فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كلاً من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

5-1- الوسط الاجتماعي:

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملاً في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى، ويرى "دومادوزين" أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلاً لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما، وقد جاء في استقصاء جزائري إن شباب المدينة أكثر ممارسة للنشاط الرياضي من شباب الأرياف وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ومن أسباب ذلك إن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط خاصة عند الفتيات، وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية

أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة حيث بين "لوشن" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني في دراسته على عينة بلغت 1880 شخصاً في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموماً. (راج، 2008، ص 33)

5-2- المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل الأفراد لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه، يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية.

5-3- السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نَمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب. يشير "سولينجر" إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كمشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

5-4- الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة، كما أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات.

5-5- درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأغراض نحو تسلياتهم وهواياتهم منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بيّن أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويحه.... خاصة وأن الإنسان يتلقى اليوم كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة. كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي ابتدائي، ثانوي جامعي أن الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعاً بالمنوعات الغذائية والألعاب المختلفة. (رابح، 2008، ص 34)

❖ ثانياً - الترويح الرياضي

1- تعريف الترويح الرياضي

يعرف أحمد حسني الترويح بأنه هو النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب، بهدف اكتساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية ولإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة.

(الشاذلي، 2011، ص90)

كما يعرف كلاً من هدى حسن محمود وماهر حسن محمود الترويح الرياضي بأنه هو النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله. (هدى، ماهر، 2008، ص 88)

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخلالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها.

(الخوري، 1996، ص 77)

ويعرفها أيضاً محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز الترويح الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للممارس لأوجه مناشطه التي تشمل على الألعاب والرياضات. (الحماحي، دس، ص 84)

2- أنواع الترويح الرياضي

وفقاً لآراء كل من رينولد "كارلسون"، "جانيت" ماكلين، تيودور ديب، "جيمس بيترسون"، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية: (غندير، د س، ص 292-293)

2-1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عالٍ من المهارة أو الأداء، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط: ألعاب الكرة، التتابعات ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء، ألعاب اقتفاء الأثر.

2-2- الألعاب أو الرياضات الفردية:

يُفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الاتفاق على وقتٍ معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزلج على الجليد أو الأرض، المشي الجري، الفروسية، الجولف، الرمي بالسهم السباحة، ركوب الدراجات، اليخوت... إلخ.

2-3- الألعاب أو الرياضات الزوجية:

هناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معاً وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد: التنس الأرضي الريشة الطائرة (بادمنتون)، تنس الطاولة، المباراة كرة المضرب الخشبي (الكريكت)، الإسكواش.

2-4- ألعاب أو رياضات الفرق:

تُعَدُّ الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع إهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق، ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة كرة اليد الهوكي، الريغبي.

3. خصائص التروييح الرياضي

- **الهادفية:** بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن التروييح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
- **الدافعية:** بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناشط التروييح الرياضي أو التروييح الخلوي أو التروييح الاجتماعي أو التروييح الثقافي أو التروييح الفني أو التروييح التجاري أو التروييح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة. يتم في وقت الفراغ وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العملة أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.
- **حالة سارة:** وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب الفرح و السرور إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

• **التوازن النفسي:** وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني التروحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

إن الاحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

4. أهداف الترويح الرياضي

يشير الحماحي وعبد العزيز إلى مجموعة من أهداف الترويح الرياضي نذكرها كالتالي:
(الحماحي، 1998، ص 91-95)

4-1- الأهداف الصحية:

الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام تتمثل:

- تطور الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.

4-2- الأهداف الاجتماعية:

تتضمن ما يلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي.

4-3- الأهداف التربوية:

تتضمن أهم الأهداف التالية:

- تنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات.

- استثمار أوقات الفراغ والارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة والإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء.

4-4- الأهداف النفسية:

تحتوي على أهم الأهداف التالية:

- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.

4-5- الأهداف البدنية:

تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام:

- تنمية اللياقة البدنية وتجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة والاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

4-6- الأهداف الثقافية:

وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية.
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة.
- إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

4-7- الأهداف الاقتصادية:

- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد والإنتاج القومي للدولة.

- التقليل من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للمجتمع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسي أو العصبي.

5. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية

أ- تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي، وتحقيق الذات والأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة، وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس. (ميادة، 2008)

ب- توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع والرضا النفسي.

ج- تزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها.

د- تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد. (حسني، 2003)

وتتلخص أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية فيما يلي:

- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- تكسب الممارسة الرياضية الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
- تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة. (ياسين، 2008)

❖ خلاصة الفصل:

ظاهرة الترويح أصبحت جزءاً أساسياً من النظام الاجتماعي للمجتمع وأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، بحيث اتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو الأساس لظاهرتي الرياضة والترويح، مما جعله ذا أهمية كبيرة في الحياة الاجتماعية. وبعد تنظيم اللعب إلى ما يُعرف بالأنشطة الرياضية الترويحية، أصبحت ممارستها ذات مكانة خاصة في المجتمعات المعاصرة، حيث استتجنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية مهمة لجميع فئات المجتمع لدورها في تطوير الشخصية، الترفيه، تقوية العضلات تحسين العلاقات الاجتماعية، والتخفيف من التوترات والانفعالات.



الفصل الثاني

النوافل النفسية

❖ تمهيد:

يعد مصطلح التوافق النفسي من أكثر المصطلحات النفسية شيوعاً في مجال علم النفس وفي أي فرع من فروعها، والفرد لكي تستمر حياته لابد من أن يتوافق نفسياً بين مطالبه الذاتية وما يحيط به.

وقد تكون عملية التوافق النفسي أمراً سهلاً يقوم به الفرد دون مشقة أو عناء، وقد تكون في أحيان أخرى أمراً شاقاً فإذا لاقى رغبات الفرد تعارضاً مع المجتمع فهذا يؤدي إلى خلق عوائق في سبيل تحقيق الدوافع كما في حالات الصراع النفسي.

فإن الفرد من أجل أن ينسجم مع غيره من الأفراد عليه أن يقوم بتعديل ما بنفسه أو ما في بيئته ليتلائم مع من حوله. لا اعتبار أن كل فرد منا يتعرض إلى عقبات وظروف مفاجئة في حياته العادية، بحيث يمر بأوقات ولحظات مضطربة، ويحاول دائماً البحث عن طريقة أو وسيلة مناسبة لكي يواجه هذه المواقف، وبالتالي يسعى إلى التكيف مع المواقف والظروف الجديدة وهو ما يسمى بعملية التوافق النفسي، وغايتها هي أن يحقق التوازن بين الفرد وبيئته أو تعديل السلوك حتى يتلاءم مع المشكلة التي تواجهه.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التوافق النفسي، بعض المفاهيم المتعلقة بالتوافق النفسي، اتجاهات مختلفة في تعريف التوافق النفسي وإلى مجالاته ومعايير قياسه وعوائقه وإلى نظرياته وأخيراً إلى خصائص الشخصية المتوافقة نفسياً.

❖ 1- تعريف التوافق النفسي:

يقصد بالتوافق النفسي رضا الفرد عن نفسه وتتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق والنقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع. (فهيم، 1979، ص 34)

ويشير الباحث "حامد زهران" إلى التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية

المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق النفسي مطالب النمو في مختلف مراحل المتابعة. (زهران, 1994، ص08)

خلاصة القول في هذا الإطار هي إن التوافق النفسي يعتبر مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولاً ومع الآخرين ثانياً، وتحقيق أهدافه ويظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته، قبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

❖ 2- مفهوم التوافق النفسي:

يعتبر مصطلح التوافق النفسي مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة، وفي الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه أما على المستوى الشخصي أو الاجتماعي.

ويشير صالح مخمر (1978): "إن التوافق النفسي هو الرضا بالواقع المستحيل على التغير وتغيير الواقع القابل للتغيير ويرى أن عملية التوافق النفسي تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم وثمناً للسلام الاجتماعي، وتشبته بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي". (رضوان، 2001: 27)

بمعنى أن عملية التوافق النفسي تتحقق بالتضحية بالذات والقبول بالمجتمع كما هو بما فيه من معايير وأعراف وتقاليد، وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها، وأما رفضه لها وتشبيهه بذاته وفرضها على العالم الخارجي.

ويرى الدسوقي (1997): "إن التوافق ذاتية الصبغة وأن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية، ويتحلى بقدر من المرونة، ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة، وأنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة". (عسيري، 2003، 35)

ويعرف عبد الرحيم بخيت (1998): "إن التوافق هو علاقة ايجابية يقوم بها الفرد عامدا لتكون منسجمة مع البيئة، وتتطوي على قدرة الفرد على ادراك الحاجات البيولوجية أو الاجتماعية أو الانفعالية". (طه، 2003: 368)

من خلال هذه التعاريف نستطيع أن نلمس أن التوافق ينتج عنه:

- علاقات ايجابية منسجمة مع البيئة يقوم بها الفرد متعمدا.

- إدراك الحاجات البيولوجية أو الاجتماعية أو الثقافية.

فإذا استطاع الفرد أن يخفف من حدة التوتر النفسي، أو الإحباط الناجم عن وجود العوائق ويستعيد الاتزان والانسجام، ويمهد السبيل أمام استمرار النمو والحياة، وهذه الحالة هي ما تطلق عليها بالتوافق النفسي.

❖ 3- تصنيفات التوافق:

- التصنيف الأول:

وهو على المستوى البيولوجي، ويرى أن التوافق هو المرونة في مواجهة الظروف البيئية المتغيرة، وهو عملية دينامية مستمرة يتوافق فيها الكائن الحي مع بيئته.

ويؤكد لورنس أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، ذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك، بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته، وإلا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة .

وعليه فإن إشباع الحاجات الأولية والنفسية من مؤشرات وأسس التوافق، حيث أن إشباعهما ذو مكانة هامة في عملية التوافق، فإن لم تتل هذه الحاجات قدرا كافيا من الإشباع فإن الشخص يعاني من التوتر، ومع الزيادة في التوتر تأتي الزيادة في تدهور الاتزان الانفعالي، يلي ذلك أن تضعف قدرة الشخص على الوصول إلى التوافق الحسن.

(الحجار، د س ص26)

- التصنيف الثاني:

وهو على المستوى الاجتماعي، ويرى أن التوافق هو إقامة علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة الاجتماعية من خلال إحداث تغير نحو الأحسن في الفرد، ويتضمن هذا النوع من التوافق أسلوب حل المشكلات التي تنشأ في عملية التفاعل مع المجتمع. وأن من أساسيات التوافق أن يحس الفرد بمسئوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه ومفاهيمه، وفي هذه الحالة يكون الشخص غريبا أي يهتم بالغير، ومن ثم يبتعد عن الأنانية ويتمثل في سلوك الفرد في الاهتمام بمجتمعه، والدفاع عنه، وحماية منجزات هذا المجتمع، وعدم التفريط في مصادر الثروة.

- التصنيف الثالث:

وهو على المستوى النفسي، ويرى أن التوافق يتمثل في خفض التوتر، وبإشباع حاجات. ولكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخر، فإن أحد مؤثرات ذلك أن يحس بأن حاجاته النفسية مشبعة ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن وهي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بالتواد وبمعنى آخر إحساسه بأنه محبوب من الآخرين، وأن لديه القدرة على الحب وكذلك القدرة على الإنجاز، كما أن الإنسان نفسه بحاجة إلى التقدير والحرية الفرد، ويتميز هذا التوافق بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية والانتماء. (الحجار، د س، ص 27)

❖ 4- مؤشرات التوافق:

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

وتتلخص مؤشرات التوافق الاجتماعي فيما يلي:

الالتزام بأخلاق المجتمع:

فعملية التطبيع الاجتماعي للفرد لابد أن تتضمن التزام الفرد بما في المجتمع من أخلاقيات مستمدة من الشرائع السماوية، ومن التراث الممتد عبر التاريخ، هذه الأخلاقيات تعد بمثابة معايير لضبط سلوك الفرد في ضوءها حتى لا يكون خارجا أو منحرفا عن النظام

العام، ويتعرض لعقاب المجتمع بقوانينه الوضعية التي سنّها للحفاظ على هذه الأخلاقيات، وحينما يلتزم الفرد بهذه المجموعة من الأخلاقيات؛ فهذا دليل على توحيد الفرد مع الجماعة، ومنه انتمائه إليها وشعوره في كنفها بالرضا والسعادة والارتياح النفسي وهذا دليل على التكيف والتأقلم. (جبل، 2000، ص 69)

الامتثال بقواعد الضبط الاجتماعي:

كل مجتمع تنظمه جملة القواعد والنظم؛ التي تمثل نموذج الثقافة المادي واللامادي، والتي تؤدي إلى تنظيم علاقات الأفراد ببعضهم، ويحكمه كذلك النسق القيمي الذي ترتضيه الجماعة، وتدرج فيه القيم طبقاً لأهميتها لديهم، فالفرد أثناء تطبعه اجتماعياً مع مجتمعه يتعرف على هذه القواعد من نموذج ثقافي ونسق قيمي، ويكتسبها ويتشبع بها إلى أن تصبح جزءاً من تكوينه الاجتماعي، وأنماطاً تحدد سلوكه داخل الجماعة وخارجها، وتؤدي به عملية الضبط الاجتماعي إلى التحكم في انفعالاته وعواطفه المتصارعة، وتوجيهها الوجهة التي ترتضيها الجماعة.

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

الكفاية في العمل:

تعتبر قدرة الفرد على العمل، الإنتاج، الانجاز، الابتكار والنجاح دليلاً على توافقه في محيط عمله، ولأن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً يرتضيه، وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته؛ فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقاً مع هذا العمل. (جبل، 2000، ص 325)

المسؤولية الاجتماعية:

أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع، بقيمه وعاداته ومفاهيمه بحيث يكون غيريا -يهتم بالآخرين- فيتسم سلوكه بالاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته. (الداهري، 1999، ص 59)

❖ 5- أبعاد التوافق النفسي:

تتعرض عملية التوافق من خلال جميع مجالات الحياة الفرد الشخصية والاجتماعية التي تشبع بإشباع نشاط الفرد وعلاقاته، وبالرغم من أن هناك محصلة للتوافق يمكن أن يشار إليها، على هذا الأساس لا يمكن تجاهل الجوانب المختلفة له، وتتمثل أبعاد التوافق في:

5-1- التوافق النفسي (الشخصي):

والذي يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية لمطالب النمو في مراحله المتتابة. (القريطي، 1998، ص 64)

5-2- التوافق الاجتماعي:

يشير التوافق الاجتماعي إلى حسن التوافق مع المجتمع والسعادة مع الآخرين والتوافق مع نظام المجتمع ومؤسساته، قوانينه، أعرافه، تقاليده، طوائف و جماعات والتفاعل الاجتماعي السليم، العمل لخير الجماعة وكذلك السعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (عسيري، 2003، ص 40)

5-3- التوافق البيولوجي:

يشارك كل من (Lorens et Tchopin) في القول: "إن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، ذلك أن تغير الظروف يقابله تغيير وتعديل السلوك" (سهير، 1999، ص 35)

5-4- التوافق الأسري:

ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية. وهو السعادة الأسرة والمتمثلة في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات بين الوالدين فيما بينهما، وفيما بين الأولاد مع بعضهم البعض حيث يسود الحب والاحترام والثقة المتبادلة بين الجميع والتمتع بقضاء وقت الفراغ معا. (شقيير، د س، ص52)

❖ 6- نظريات التوافق النفسي:

إن اختلاف العلماء والباحثين حول مفهوم التوافق أدى إلى ظهور عدة نظريات اختلفت في تفسيرها لعملية التوافق.

6-1- نظرية التحليل النفسي:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن التوافق هو قدرة الفرد على أن يقوم بعملياته العقلية والنفسية والاجتماعية على خير وجه، ويشعر أثناء القيام بها بالسعادة والرضا، فلا يكون خاضعا لرغبات الهو، ولا يكون عبدا لقسوة الأنا الأعلى وعذاب الضمير. (طه، 1994، ص367)

ويرى "فرويد" أن السمات الأساسية الشخصية المتوافقة والمتمتع بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب، وهو ينظر إلى أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي الهو، الأنا والأنا الأعلى، ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية، وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية، حيث يعمل الهو بناء على مبدأ اللذة على عكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية لدى العالم الخارجي، لأن الأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو، ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية

المتكاملة، بينما الأنا الأعلى مخزنا للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية والاجتماعية والأنا الأعلى يتكون من الضمير والأنا المثالية. (عسيري، 2003، ص40)

6-2- النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية أن الشخص المتوافق هو الشخص الذي استطاع أن يكون عادات سوية نتجت من خلال ارتباطات بين مثيرات حسية واستجابات جسمية، عقلية انفعالية واجتماعية، دعمت بالإثابة وتكررت فكونت عادة. (طه، 1994، ص368)

وأوضح كل من (Yolman et Karsner) أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لاتعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية أو ينتج عن ذلك بأن يأخذ هذا السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق، ولقد (Pandora) التفسير السلوكي الكلاسيكي، والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطبيعة آلية ميكانيكية حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية ناتج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها، والسلوك الإنساني والعمليات العقلية والشخصية. (طه، 1994، ص368)

6-3- النظرية الإنسانية:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه أمثال (Bhargava) و(Protaph) وعلى رأسهم (Rojerz) أن الذي يعاني من سوء التوافق يعبر عن قلقه إزاء بعض السلوكات التي لا تتطابق مع مفهوم الذات لديهم ويمكن أن يستمر هذا الاختلال في التوازن النفسي إذا احتفظ الفرد بالخبرات الانفعالية السابقة بعيدا عن المجال الإدراكي مما ينتج عنه نوع من التفكك في كيانه الداخلي وعدم تنظيم تلك الخبرات في ذاته فيختل التوازن النفسي.

ويقرر (KarlRojerz) أن معايير التوافق تكمن في النقاط الثلاث الآتية:

- الإحساس بالحرية.
- الانفتاح على الخبرة.
- الثقة بالمشاعر الذاتية.

فإذا فشل الأفراد في تحقيق هذه المعايير فإنهم سيعانون من سوء التوافق.

(مدحت, 1990، ص88)

أما (Maslo) فيؤكد على ضرورة تحقيق الذات لتحقيق التوافق السوي، وقد حدد المعايير المعبرة عن التوافق فيما يلي:

- الإدراك الفعال للواقع.
- قبول الذات واستقلالها.
- نقص الاعتماد على الآخرين.
- الاهتمام الاجتماعي القوي وإقامة علاقات اجتماعية سوية. (طه, 1994، ص369)

6-4- النظرية الاجتماعية:

يشير أصحاب هذه النظرية من منطلق اجتماعي إلى تأثير الجوانب الثقافية والاجتماعية السائدة في المجتمع على أنماط التوافق، باعتبار هذا الأخير هو محصلة للرصيد الثقافي للمجتمع الذي يعيش فيه، وأن الاختلاف بين الأفراد في الاستجابة للتأثيرات ينبع من ثقافة الطبيعة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد، وبالتالي تأثر على توافقهم.

(مدحت, 1990، ص88)

يتضح لنا من خلال مناقشتنا لهذه النظريات التي فسرت ظاهرة التوافق انه يجب أن ننظر النظرة التكاملية لها، لأنه لا يمكننا أن نتبنى إحدى النظريات لتفسير التوافق، ونترك بقية النظريات، لذلك الاعتماد عليها جميعا ضروري، ذلك لأن الفرد ما هو إلا محصلة لتفاعل بين نموه البيولوجي والنفسي والاجتماعي.

❖ 7- عوائق التوافق النفسي:

حدد علماء علم النفس عوائق التوافق النفسي فيما يلي:

7-1- العوائق الجسمية:

ونقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية، ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الفرد عن المشاركة في بعض الأنشطة وتكوين الأصدقاء.

7-2- العوائق النفسية:

ونقصد بها نقص الذكاء، أو ضعف القدرات العقلية، ومهارات النفس الحركية أو هي خلل في نمو الشخصية تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينها، واختيار إي منها في الوقت المناسب. (الحجار: 2003: 20)

7-3- العوائق الاقتصادية:

يعتبر عدم توفر الإمكانيات المادية عائقاً يمنع كثيراً من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط، خاصة في مرحلة الشباب حيث يكون في التعليم والعمل والاستقرار في المستقبل.

7-4- العوائق الاجتماعية:

يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه فتخلق لديه نوعاً من الصراع النفسي، بين هذه الضوابط وبين رغباته ودوافعه، وقد تؤدي إلى إحباطه وشعوره بالعجز والضعف. (الشريت، 2004، ص 137-138)

❖ 8- أساليب التوافق النفسي:

مما لا شك فيه أننا نقضي جزءا كبيرا من وقتنا من أجل اكتشاف وتطوير أساليب التوافق مع الألم والإحباط، القلق والصراع وضغوط الحياة، ويمكن أن تنقسم الأساليب التي نتبعها إلى أساليب سلبية أو مؤقتة، وأخرى ايجابية أو توكيدية.

8-1- الأساليب المؤقتة أو السلبية:

إن معظم الوسائل التي نلجأ إليها للتوافق هي وسائل دفاعية بمصطلحات التحليل النفسي، حيث أن هذه الوسائل قد تنقص من الواقع المباشر لمثيرات المشقة، لأنها تظل تدفع الفرد إلى السلوك غير الملائم اجتماعيا مثل العدوان، وتجنب المشكلات مثل الانسحاب، أو خداع النفس مثل التبرير أو الإنكار.

8-1-1- الحيل الدفاعية:

تتعدد الحيل الدفاعية وتنقسم إلى أقسام منها:

* الحيل الدفاعية الانسحابية أو الهروبية: مثل:

-الانسحاب: حيث يتوافق بعض الأفراد لحالات الإحباط بالانسحاب، والابتعاد عن العوائق التي تعترض سبيلهم، ويتجنب المواقف التي تسبب لهم الفشل أو التي تؤدي إلى النقد والعقاب. إلا أننا نلاحظ أن الفرد الذي يلجأ إلى هذه الحيلة تجعله منعزلا وحيدا غير قادر على أن يواجه الحياة أو الناس. (السيد وآخرون, 1999, ص 692-693)

- الإنكار أو الرفض: نجد أن بعض الأفراد ينكرون ببساطة أنهم كانوا في خطر وكل هذا يحدث كنوع من خفض الوقع المباشر للتهديد أو المشقة، ولكن عندما يشتد التهديد لا نجد الفرصة للقيام بعمل ايجابي لتفادي الخطر.

- التبرير: يعتبر التبرير شرح السلوك الغير مقبول بطريقة تجنبنا الشعور بالذنب والخجل.

* الحيل الدفاعية العدوانية: مثل:

- العدوان: وصف Azrin وآخرون بأنه استجابة مميزة لمواجهة التهديدات لدى بعض الكائنات مثل الفئران والحمائم، ويعتبر كذلك الإسقاط من بين الحيل الدفاعية العدوانية.

*** الحيل الدفاعية الإبدالية: فتمثل في:**

- **الكبت:** الذي يعتبر نسيانا نشط، نستبعد به الأشياء بطريقة آلية من أذهاننا لنقل أو نخفض القلق.

- **أحلام اليقظة:** تمثل إشباع نظري أو تصوري لدوافعنا ورغباتنا التي لم تشبع في الواقع إما بسبب وجود العقبات أو إما بسبب الكبت. (زهران, 2001, ص38)

8-2- الأساليب التوكيدية للتوافق (الايجابية):

كما أننا رأينا وسائل سلبية أو مؤقتة للتوافق، هناك أيضا وسائل أو طرق ايجابية فشعورنا بعدم السعادة أو التوتر، يمثل تنبيهنا لنا لتحمل المسؤولية تجاه أنفسنا، واتخاذ تدابير وقائية من أجلها ومن الوسائل الايجابية ما يأتي:

*** تحمل المسؤولية:** حيث يرى Rotter انه يمكن التمييز بين الأفراد من حيث نظرتهم إلى التدعيم، وعما إذا كان داخليا أم خارجيا، ولعل كثيرا منا قد اعتاد على أن يكافئ نفسه كلما نجح في احد الأمور الحياتية، وأن ينسب لنفسه عدم التوفيق فلا يلوم الآخرين، كذلك من الوسائل الايجابية الأخرى القدرة على التحكم في الأفكار المأساوية، وخفض الاستثارة. (عبد الحليم محمود السيد، 1990، ص 697)

❖ 9- التوافق وعلاقته بالأنشطة الرياضية:

إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية ، فالرغبة الملحة للحصول على المزيد من التقدم والإرتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية التحمل، أو القدرة على الإستمرار في بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل ، إذا فإن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى فاعلية أعضاء وأنظمة إنجاز المجهود من أهمها اللياقة النفسية .

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والإجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر

به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية ، فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع ، ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الإتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من فرد آخر ولا فريق من فريق آخر إنما منافسات بين الأفراد أو المجموعات لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات ، فهي من الناحية الإجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد ، فهي تكسبهم قوة العزيمة والإرادة للوصول للأهداف التي يسعى إليها الأفراد أو المجموعات هذا بالإضافة إلى إكتسابهم الروح الرياضية العالية وإحترام الآخرين والتحمل والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة. (حشمت، باهي، 2006 - ص 79) .

ومن هنا يتضح لنا جليا أهمية التوافق النفسي في علاقته بمستوى القدرة على الأداء في الأنشطة الرياضية بمختلف تخصصاتها وأنواعها بجانب القدرة البدنية ، فالشخص المتوافق نفسيا واجتماعيا يمتلك كفاءات أعلى في الأداء الرياضي وبالتالي الحصول على نتائج قياسية وجد مرضية الشخص الممارس للنشاط الرياضي .

❖ خلاصة الفصل:

من خلال التعرض في هذا الفصل إلى موضوع التوافق النفسي، تبين لنا أنه عملية يسعى إليها الفرد من أجل أن يحقق التوازن بين الفرد وبيئته، وهو مفهوم له علاقة ببعض المفاهيم المهمة مثل التكيف والصحة النفسية وتنعكس عملية التوافق من خلال جميع مجالات حياة الفرد الشخصية والاجتماعية والتي تشبع بإشباع نشاط الفرد وعلاقاته، وللتوافق أهمية تظهر في ميادين مختلفة كالتربية والصناعة وغيرها، وهناك عدة نظريات اختلفت في تناولها لمفهوم التوافق كمصطلح سيكولوجي وإنساني، وبيولوجي حيث أن كل نظرية فسرتة كما يراه أصحابها، وأثناء محاولة إحداث الفرد توافق بينه وبين بيئته يتعرض إلى عوائق تعود إلى عدم إشباعه للحاجات الجسمية والنفسية وتعلمه للسلوكات المغايرة للجماعة، والقلق وعدم القدرة على الإدراك والتمييز بين عناصر الموقف، والتي على أثرها يحدث ما يسمى بسوء التوافق، لذلك يلجأ الفرد إلى أساليب التوافق المتمثلة في الحيل الدفاعية.



الفصل الثالث

من حلت النعليم الملو سطر وخصائص

الفئة العميتة (12-14) سنته



من العمة (12-14)

❖ تمهيد:

من اهم مراحل التعليم مرحلة التعليم المتوسط وهي مرحلة عمرية هامة وحرحة في حياة التلميذ الا وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بتغيرات وتقلبات عديدة يمر بها التلميذ المراهق. ما ينبغي على رجال التربية ان يهتموا بهذه المرحلة والتعرف على المشكلات التي تواجه التلميذ حتى يسهل التعامل معه. نحاول في هذا الفصل التعرف على هذه المرحلة وعلى اهم ما يميزها وكذلك نتطرق الى اهم خصائص النمو فيها.

❖ أولاً- مرحلة التعليم المتوسط:

1- مفهوم التعليم المتوسط:

المرحلة المتوسطة مرحلة تعليمية عامة يلتحق بها التلميذ بعد اتمامه الدراسة الابتدائية، وهي تسبق المرحلة الثانوية ومدة الدراسة في هذه المرحلة أربعة سنوات دراسية، ينتقل بعدها التلميذ الى المرحلة الثانوية.

وتدعى هذه المرحلة بالطور الثالث أو المراهقة المبكرة وتمتد من 12 الى 15 سنة من عمر التلميذ، يزداد فيها المراهق بقوة الفعالية ويصبح أكثر تحكما في جسمه ويزداد ذكاءا ويبدأ ف هذه المرحلة بتكوين قيم وتوجهات. (قسيبي، 2018، ص 130)

2- أهمية المرحلة المتوسطة:

تعتبر المرحلة المتوسطة واسطة العقد في مراحل التعليم المختلفة، لذلك تمثل بحكم موضعها من السُّلم التعليمي مرحلة ذات انتقال في حياة التلاميذ، لعل من العوامل التي تكسب هذه المرحلة أهميتها ما يلي:

- إن المرحلة المتوسطة هي التي يجري فيها تثبيت وتوسيع ما حَقَّقته المرحلة الابتدائية من تنمية المهارات والمعارف الأساسية.

- إنها المرحلة التي يتم فيها إعداد جيل وسط في كفايته وتأهيله وقدراته، يمكنه القيام بمسؤولياته وخلق طريقه في الحياة العملية وإطلاع طلابها حين تخرُّجهم بأعباء الحياة، أو كسب العيش، أو مواصلة دراستهم المرحلة الثانوية أو الفنية بأنواعها المختلفة.

- إنها المرحلة التي تحدد مستقبل حياة الطالب؛ لأنها تكون بانتهاء مرحلة الطفولة وابتداء سن الفتوة، وما يتبع هذا السن من تغيرات نفسية وجسدية وعقلية وخلقية، وتعمل على الوفاء بحاجات الطلاب بما يتفق مع خصائص البلوغ.

- كما أنها تعطي عناية كبيرة للكشف عن ميول ورغبات الطلاب واستعداداتهم وقدراتهم، كما تقوم بتوجيه هذه الميول والقدرات لما فيه خير لأنفسهم ولمجتمعهم.

❖ ثانيا - المرحلة العمرية (12-14)سنة:

رغم انه لا يمكن الوقوف على تعريف شامل جامع للمراهقة إلا أننا حاولنا التطرق لأهم هذه التعاريف وذلك فيما يلي :

1- تعريف المراهقة

- لغة:

ومن معاني كلمة مراهق في اللغة العربية الخفة، الجهل الحدة، غشيان المحارم من شرب الخمر ونحوه، وكلمة مراهق تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة هذا في قولهم رهِقَ بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الشيء . (وطاس، 1988، ص122) والمراهقة تعني المقاربة، فرهقة معناها أدركته، وأرهقة تعني دانيته، فراهق الشيء معناه قاربه، ورهِقَ البلوغ معناها من البلوغ، وراهق الغلام معناها قارب الحلم، وصبي مراهق معناه مداه للحلم، والحلم هو القدرة على إنجاب النسل . (معوض، 2003، ص230) والمراهقة لغة من الرهِق ورهقة الشيء غشيته، قال تعالى :[.... وَزِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ] {يونس:26}

وفي الحديث الشريف: إذا صلى احدكم إلى الشيء فليرهقه، أي فليغشه ولا يبعد عنه وقال أرهقه طغيانا أي أغشاه إياه وأرهقه عسرا أي كلفه إياه، وراهق الفتى أي قارب الحلم، وأرهق الظلم .

- اصطلاحا:

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (adolescere) ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ، فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفسيولوجي والجنسي، وهي مرحلة تسبق المراهقة مباشرة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار سلالته . (معوض، 2003، ص229) .

كما عرف الباحث "ستانلي هول" المراهقة بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما عبر عنه بكلمتي "stress – storm". (بلغيث، 2007، ص166)

أما حامد زهران "فيرى أن المراهقة هي الفترة الممتدة من البلوغ إلى اكتمال النضج التناسلي للفرد وتتميز بتكوين العادات والعواطف الشخصية وكذا العواطف نحو الذات ، وفي تلك المرحلة الفاصلة بين الطفولة وحياة النضج وبين مرحلة الاعتماد على الغير ومرحلة الاستقلال بالنفس، وبين الحياة في ظل الأسرة حياة يصوغها المراهق بنفسه لنفسه، وهي مرحلة انتقال وتطور وتغير ومرحلة حرجة في اغلب الأحيان يتخللها الجهل وسوء الفهم والطموح والجنوح للأعلى والتسامي". (زهران، 1972، ص292 – 293).

وتختلف المراهقة عن البلوغ حيث أن كلمة البلوغ تشير إلى التغيرات الفيزيولوجية التي تشمل النضج الجنسي الذي يحصل في هذه الفترة، في حين المراهقة تشير إلى مرحلة البلوغ حيث يصبح المراهق يافعا بما في ذلك التغيرات النفسية التي تصاحبها. (الضامن، 2005، ص177).

2- أهمية المراهقة :

مرحلة المراهقة بالمقارنة بالمرحلة السابقة مرحلة انتقال خطيرة في عصر الإنسان، ففي مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة تكون حياة الطفل تتسم بالهدوء والاتزان والعلاقات الاجتماعية التي تسير في يسر وسهولة، وإن الطفل يندمج مع أصدقائه ويشترك معهم في لهوهم وتسليتهم وأوقات فراغهم، ويكون الطفل منشغلا بالعالم الخارجي الذي يحيط به أكثر من انشغاله بذاته.

وبداية البلوغ الذي يعتبر قنطرة أو ممرا يصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة، تحدث تغيرات في حياة الطفل تشمل كيانه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، فتنحول اتجاهات الطفل وميوله وأفكاره ومعتقداته إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة، فهو ينتقل من أشياء ملموسة على أشياء معنوية وفكرية ينتقل من مرحلة يكون فيها معتمدا على الغير إلى طور

يعتمد فيه على نفسه، بل ميل إلى التحرر من سلطة الأبوين والخروج عليهما والالتصاق بالسلة والأصدقاء والولاء لهم، وتكوين العلاقات العاطفية معهم، طور البحث عن المثل العليا وعبادة البطل، والاكتفاء الذاتي، واستيقاظ الدوافع الجنسية واتساع العلاقات الاجتماعية، فيزداد الاهتمام بالآخرين، ويظهر لدى الفرد القدرة على النقد والتحليل، وتفهم الأمور والقيم التي قد لا تتوافق مع نموه المفاجئ وخبراته المحدودة الفجة .

فالمراهق بعد أن يشعر بأنه فرد في مجتمع له نشاطه، تزداد حساسيته عما كانت عليه وتظهر ميوله متجهة نحو التوافق مع الجماعة على صورة مشاركة وتعاون ووافق .

إن مسؤولية تربية المراهق وتنشئته تنشئة طيبة مهمة شاقة على الآباء والمربين الذين يقومون بغرس المثل والمبادئ القويمة في نفوس الشباب، إما أن اخطأ الآباء التربية أخرجنا أفراد تتصف حياتهم بالعدوان، والتقلب في دركات الأخطاء والإثم ثائرين على أنفسهم وعلى مجتمعهم جانحين في سلوكهم واتجاهاتهم . (معوض، 2003، ص 227-228)

3- أنماط (أنواع) المراهقة :

تحدد أنماط المراهقة وأنواعها على حسب الظروف الاجتماعية والثقافية للمراهق، فقد اجر "صموئيل مفاريسون" (1958) بحثاً مفصلاً عن أنماط المراهقة في المجتمع المصري ونشر نتائجه في مرجع بعنوان إضاءة على المراهق المصري، واستخلص ان للمراهقة أربعة أنماط لخصها "محمد مصطفى زيدان" "نبيل السمالوطي" (1985) على النحو التالي:

(بن علي زين، 2008، ص 56)

- مراهقة متوافقة سوية أو متكيفة :

وتتميز بالاستقرار العاطفي متكامل الاتجاهات، والتوافق مع الذات ومع الآخرين، والرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط، وتجاوز القلق، وهذه المراهقة توفرت لها المعاملة الأسرية السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط السليم بالجنس الآخر، وإشباع الهوايات والتعويد على الثقة بالنفس وشعور المراهق بقيمة إضافة إلى وضع الأسرة الجيد من الناحية الاقتصادية والجو الديمقراطي السائد فيها.

(الطواب، 1993، ص94)

- المراهقة الانسحابية المنطوية:

المراهقة الانسحابية هي صورة مكتئبة تميل نحو الانطواء والعزلة والسلبية وكذا الخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، كما نجد علاقات المراهق الخارجية مع الناس ضعيفة ومحدودة، وهذا المراهق نجد يفرق في الهواجس وأحلام اليقظة، حيث تصل في الكثير من الحالات إلى الأوهام والخيالات المرضية، وهذه المراهقة ناجمة عن اضطراب الجو النفسي في الأسرة (سيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، ضعف المستوى الاقتصادي، وكذا الاجتماعي، ونقص إشباع الحاجة إلى التقدير. (الديدي، 1995، ص126)

- المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق هنا بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء والخاصية الرئيسية التي يتميز هذا النمط هو السخط العام على المعايير السائدة بضرورة تغييرها مما يجعلهم يشاركون في المظاهرات والتخريب، والسلوك العدواني عند هذه الفئة يكون مباشرا بالإيذاء، أو قد يكون غير مباشر كاتحاد صورة العناد وعدم الخضوع لأي سلطة كما يتميز هذا النمط بالتأثير السريع بإبطال الروايات والأفلام ونقص الحس الأخلاقي والاجتماعي والسبب هنا يعود إلى التربية الضاغطة والمتزمطة والمتسلطة أو المتمادية في ضعفها ورخاته ومما يعيق تكوين الضمير الأخلاقي والكوابح الداخلية .

- المراهقة المنحرفة :

هذا النمط لم ينجح في تطوير معايير الأخلاقية وبناء الضمير، وتتسم علاقاته مع الآخرين بالبرودة، حيث يبحثون عن المتعة الشخصية واللذة أين ما كانت والإشباع الفور دون الأخذ بعين الاعتبار العوائق ودون الشعور بالذنب، تصرفاتهم تتسم بعدم التفكير، وطموحاتهم تتسم بالأنانية، ومن سمات هذا النمط أيضا الانحلال الأخلاقي والجنوح المضاد للمجتمع، والانتماء إلى أسرة مفككة ومنحلة أخلاقيا ومستهترة، والأسباب هنا ترجع

لمرور الفرد بخبرات شاذة وصدمات عاطفية وقصور الرقابة الأسرية . إضافة إلى تجاهل رغبات المراهق وحاجاته، والنقص الجسدي والضعف العقلي، وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة. (بن زائين حفيظة، 2008، ص 73)

4- التحديد الزمني لفترة المراهقة :

إن التحديد الزمني لفترة المراهقة حسب ميخائيل نعيمة إبراهيم اسعد (1991) تتألف من ثلاثة مراحل :

- المراهقة المبكرة أو الأولى

وتمتد من 12 سنة إلى 14 سنة، وتبدأ بظهور البلوغ بأول حيضة للفتاة وأول قذف بالنسبة للذكر .

- المراهقة الوسطى أو الثانية :

وتمتد من 14 سنة إلى 17 سنة، وتصادف هذه الفترة مرحلة التعليم المتوسط والثانوي.

- المراهقة المتأخرة أو الثالثة :

وتمتد من 17 سنة إلى 21 سنة أو 25 سنة على حسب تقسيم العلماء لها .

5- حاجات المراهق الأساسية :

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجات والميول والرغبات تصل في محلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة

السعيدة، الحاجة إلى الحماية من الحرمان بإشباع الدوافع، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

- الحاجة إلى الحب والقبول:

وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي الحاجة إلى الشعبية الحاجة إلى الانتماء إلى جماعات، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

- الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق (الشلة) الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك، الحاجة إلى أن يكون قائدا، الحاجة إلى إتباع قائد، الحاجة إلى أن يحمي الآخرين الحاجة إلى تقليد الآخرين الحاجة إلى المساواة مع الرفاق السن والزملاء في المظهر والملبس والمصروف والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى المعاملة العادلة .

- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام الجنسي الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري .

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى تنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى المطابقة، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي التربوي والمهني والأسري والزواجي .

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات :

وتتضمن الحاجة إلى النمو الحاجة إلى أن يصبح سويا عاديا، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين ،الحاجة إلى معرفة الذات، الحاجة إلى توجيه الذات .

- حاجات أخرى:

ومنها الحاجة إلى الترفيه والتسلية، الحاجة إلى المال ... الخ، ويؤدي إشباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النفسي، وبهذا المفهوم يمكن أن ننظر إلى الأخصائي النفسي في المدرسة على انه "ضابط الأمن النفسي " وعلى هذا الأساس يجب مراعاة إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين وكذا إدخال الدراسات النفسية في المدارس الثانوية والمعاهد والعليا والجامعات لمساعدة المراهق على فهم وحاجاته ووسائل إشباعها. (زهران، 1977، ص 401، 403).

6- خصائص المراهقة:

تتميز هذه المرحلة بمواصفات خاصة تميزها عن باقي المراحل فهي مرحلة بين الطفولة والرشد من جهة، ومن جهة أخرى اكتمال النضج، ومن أهم هذه الخصائص نذكر منها ما يلي:

- النمو الواضح والمستمر نحو النضج وكافة المظاهر وجوانب الشخصية .
- التقدم نحو النضج الجسمي والاختلاف من فرد إلى آخر
- التقدم نحو النضج الجنسي .
- التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعا من قدراته من خلال الخبرات والمواقف التي يتوافر فيها الكثير من المحاكات التي تظهر قدراته تعرفه حدودها .
- التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية وتحمل المسؤوليات، وتكوين علاقات اجتماعية والقيام بالاختبارات واتخاذ القرارات فيها يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج. (زهران، 1980، ص323)

وهناك خصائص أخرى وهي :

- التقلبات والانفعالات نتيجة الاختلال في الاتزان الغدي الداخلي .
- الميل نحو الاستقلالية عن الأسرة المسؤولة وهذا ما سمي بتوكيد الذات واكتشاف الأدوار

- الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة معرفة خصائصه ومحاولة بناء علاقات اجتماعية
- اختبار المراهق للهوية التي تحقق له اكبر درجة من المنفعة والرضا .
- التمرد والعصيان وملازمة التوتر الانفعالي للمراهق لفترة طويلة .
- لجوء الكثير من المراهقين إلى التمارض والهروب من المواقف غير مرغوب فيها
- هناك خصائص أخرى وهي :
- التقلبات والانفعالات نتيجة الاختلال في الاتزان الغدي الداخلي .
- الميل نحو الاستقلالية عن الأسرة وتحمل المسؤولية، وهذا ما يسمى بتوكيد الذات واكتشاف الأدوار .

- الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة معرفة خصائصه ومحاولة بناء علاقات اجتماعية
- اختبار المراهق للهوية التي تحقق له اكبر درجة من المنفعة والرضا .
- التمرد والعصيان وملازمة التوتر الانفعالي للمراهق لفترة طويلة .
- لجوء الكثير من المراهقين إلى التمارض للهروب من المواقف غير المرغوب فيها.

7- مشكلات المراهقة:

إن مرحلة المراهقة كأي مرحلة من مراحل النمو لها مشكلاتها ولكن هذه المشكلات ذات طابع خاص نظر الحساسية هذه المرحلة من جهة والتغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي تطرأ على المراهق من جهة أخرى .

ولأهمية ذلك نحاول فيما يلي التعرض لأهم هذه المشكلات :

- المشكلات الصحية:

يتعرض المراهق في فترة المراهقة إلى مشكلات صحية قد تسبب له الإصابة بأمراض مختلفة مثل: أمراض فقر الدم، تقوس الظهر، قصر النظر ونقص السمع، والاضطراب في الغدد ... الخ (امزيان زوبيدة، 2007، ص55) كل هذه الأمراض وغيرها تعود بالدرجة الأولى إلى التسارع المتزايد في نمو جسمه، لذا يجب الحرص على مراقبته حتى نتجنب أي مشاكل صحية قد تؤثر عليه وعلى تصرفاته فهم بحاجة إلى تغذية كاملة ومتنوعة غنية بكل أنواع الفيتامينات والبروتينات لأنه جسمه في نمو مستمر .

- المشكلات الاجتماعية :

يحاول المراهق أن يقف موقف الناقد للمجتمع بنظمه وتقاليده وعاداته وقيمه الأخلاقية والدينية، فيبدأ بالبحث عن نواحي النقص والعيوب السائدة في ذلك المجتمع، والدعوة والمطابقة بإصلاحه وعلاجه، كل ذلك يأتي نتيجة رغبته في تأكيد رجولته وأحقته في الانضمام إلى مجتمع الرجال، (معوض، 2003، ص384-385).

وفي هذه الحالة يميل إلى احد هذه الخيارات :

- التمرد وتفضيل الجماعات غير الأسرية كالعصابات التي يستمد منه الدعم لذاته المضطربة والأمان الذي لم يحض به في محيطه .

- الجنوح حيث أن حالة الإحباط وعدم الرضا هما عاملان أساسيان في اتجاه المراهق نحو ارتكاب بعض الجرائم، وقد أكدت دراسة "بولبي" bowlby لبعض السارقين إلى وجود ارتباط بين الجنوح والحرمان الامومي فقد كانوا يعانون من تفريق في المعاملة في طفولتهم . (ميمونة، 2003، ص247)

الشخصية المضادة للمجتمع ويحدد كليلي kulily سماتها بالأنانية المفرطة وعدم تحمل المسؤولية إلى جانب عدم التعلم من الخبرة (عيسوي، 1999، ص330)

- المشكلات الأسرية :

من أكثر ما يميز مرحلة المراهقة ميل المراهق إلى الثورة والتمرد الذي ينصب بدايته على اقرب الناس إليه مثل: الأب، الأم، الأخوة، والأقارب " فهؤلاء هم الذين يحيطونه بالعطف والرعاية، وهذا العطف والحنان قيد من قيود الأسرة يحاول المراهق أن يكسره لأن هذا القيد يذكره بأيام الطفولة بما فيها من خضوع واستسلام وتبعية "

ويصبح المراهق يتضايق من تدخلات والديه في بعض شؤونه التي يرى أنها خاصة به، إذ يعتبر هذا التدخل بمثابة تصغير لشأنه واحتقار لقدراته ولكن في أحيان كثيرة لا يستطيع التعبير عن عدم رضاه بصراحة، وإنما في شكل غير مباشر، حيث يفسر هذا التدخل استمرار للسلطة على عكس ما تراه الأسرة بأنه رعاية واهتمام بشؤونه. (معوض، 2003، ص 380-382)

إن المراهق يرى أن أسرته لا تعامله كما ينبغي فهي لا ترى أنه أصبح رجلا له مكانته الاجتماعية وإن عجزه على تحقيق آماله وطموحاته يعود إلى الأسرة بالدرجة الأولى، فهذا التمرد يعتبر في نظره ضروري لأنه يسعى إلى تحقيق استقلاله عن والديه وحرية وقيمه الاجتماعية بعيدا عن حياة الطفولة .

- المشكلات المدرسية :

من بين المشكلات المدرسية التي يعاني منها المراهق سوء التوافق المدرسي والذي يكون نتيجته الانفعالات التي يعاني منها المراهق في تلك الفترة . (السيد، 1998، ص 298) .

فالمراهق يرى أن المدرسة ما هي إلا امتداد لسلطة الأسرة وهي اشد منها، لذا يجد صعوبة في التمرد والثورة على هذه السلطة فيتخذ لنفسه طريقتين، إما أن يصطنع الغرور والوقار والاستهانة بالدرس أو يعلن تمرده فيخرج عن النظام ويواجه الإدارة والمدرسين ويرى في تمرده انه يقترب من رفاقه الذين يبادلونه الشعور .

- المشكلات العاطفية والجنسية:

يرجع اهتمام المراهقين بالمسائل الجنسية والعاطفية إلى نموهم الجسمي والفزيولوجي والجنسي، واكتمال الوظائف التناسلية في مطلع مرحلة المراهقة وما يصاحب ذلك من تغيرات تشمل الأعضاء الجنسية الأولية والتغيرات الثانوية التي تؤدي إلى تغير جسمي المراهق تغيرا يحوله من طفل إلى رجل. (معوض، 2003، ص385)

وبحكم نضج الوظائف الجنسية لدى المراهق فإن الميل نحو الجنس الآخر يبدأ في الظهور، حيث يميل المراهق إلى فكرة الحب من أول نظرة فيقع في حب الفتاة معتقدا أن هذا حب حقيقي ودائم (عيسوي، د ت، ص255 - 257)

كما قد يعاني المراهق من الانحرافات الجنسية مثل ممارسة العادة السرية والجنسية المثلية إذن فالنمو الجنسي الذي يطرأ على المراهق يخلق لديه العديد من المشاكل حيث نجد نفسه محاطا بحالة من السرية والكتمان والتحريم تجعله في حيرة من أمره ولا يعرف كيف يمكنه أن يتصرف بشكل صحيح مع هذه التغيرات، كما انه يصبح حساسا وعاطفيا فيبدأ بالبحث عن الحنان والرعاية في الجنس الآخر .

8- النظريات المفسرة للمراهقة:**- النظرية البيولوجية:**

تعتبر هذه النظرية من النظريات الرائدة في تفسير مرحلة المراهقة لكونها أولى الدراسات التي اهتمت بهذه المرحلة وقد كان "ستانلي هول" رائد هذه النظرية، حيث أكد على أن هناك فرق بين سلوك المراهق والسلوك السابق في مرحلة الطفولة وبين سلوكه وسلوكه اللاحق في مرحلة الرشد .

واعتبر هول أن مرحلة المراهقة ولادة جديدة أو ولادة ثانية للإنسان للتغيرات البيولوجية المصاحبة لهذه الفترة البلوغ واستيقاظ بعض الدوافع الكامنة في عضوية الفرد ووضعت هذه النظرية خصائص بيولوجية لهذه المرحلة: (الحليوسي وآخرون، 2002، ص177).

- النظرية الاجتماعية:

تؤكد هذه النظرية على أهمية واثـر ودور العامل الاجتماعي الثقافي السائد في المجتمع في تطور ونمو شخصية المراهق. (جبل، 2001، ص419)

ومن أهم الدراسات التي تؤيد النظرية هي دراسات الباحثة الأمريكية "ماركيت تميدا 1928" عن سكان جزيرة سامو في جنوب المحيط الهادي، والتي أثبتت بان أزمة المراهقة لا وجود لها في المجتمعات البدائية في حين تمر هذه النظرية بشدة وعصبية في أمريكا وهكذا فان مشكلات المراهقة وأزماتها راجعة إلى الظروف الثقافية والاجتماعية .

(الكبيسي والداهري، 2000، ص 155)

- النظرية النفسية:

كما يؤكد أصحاب هذا الاتجاه على النمو الجسمي والجنسي لهذه المرحلة فانه يؤكد ما بصاحب هذا النمو من تأثيرات على نمو المراهق وسلوكه، فغموض هوية المراهق وميولاته المتناقضة وصراعاته النفسية وقلقه الجنسي تعتبر عوامل أساسية في اضطراب علاقاته مع ذاته والآخرين.

ومن رواد هذه النظرية "فرويد" حيث يرى أن مرحلة المراهقة هي المرحلة الأخيرة من مراحل النمو؟ إذ تتميز هذه المرحلة بالقلق نتيجة عودة القوى الليبيدية للظهور يهدد التوازن بين الهـو والانا الذي يكون سائدا في مرحلة الكمون، ومن ناحية أخرى تتميز المراهقة بمراحل ارتقائية هامة منها: التحول إلى عشق الذات واحترام الواقع ونمو الميول الجنسية. (مرسي، 2002، ص 21)

9- تأثير الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية عند الفرد من خلال نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبًا هامًا لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

في الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح رياضية، من ناحية، والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس التي لا بد له أن يواجهها في الحياة. إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيًا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تتحقق من خلالها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستخدمة في التشخيص والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض والتخفيف من الإحباطات التي يعانيها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.

❖ خلاصة الفصل :

في هذا الفصل تعرضنا إلى تعريف المراهقة حيث أنها المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، وبما أن المراهق يمر بهذه المرحلة فإنه يتخذ عدة أنواع لها حسب ما تقضيه البيئة التي يعيشها فقد تكون مرحلة موافقة أو متكيفة فتمر المرحلة مرور هادئ ومستقر خالية من المشاكل، أو قد تكون انسحابية منطوية التي تتميز بالانعزال والانطواء والهروب من خلال الأحلام اليقظة، أو تكون من خلال المراهقة العدوانية المتمردة التي تتسم بالمشاكل كالتمرد والعناد والثورة على كل من المراهقة الانسحابية والعدوانية .



الْجَانِبُ الْمَلِيكُ أَنِي



الفصل الرابع

الإيجازات المنهجية المنهجية

في الجانب المبدئي



❖ تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية علمية يبني عليها الباحث قواعد دراسته ويجعل منها منطلقاً ومرجعاً في عملية البحث والدراسة بكل فصولها وفي جميع مراحلها، وتكون هذه المنهجية المعتمدة بمثابة المرشد والدليل الذي يتبناه الباحث حتى يضفي على دراسته الدقة والموضوعية والصبغة العلمية. ومما لا يدع مجالاً للشك أن تقديم أي بحث علمي في أي علم من العلوم يقاس بدرجة دقة وجودة النتائج المتوصل إليها، وهذا يرجع أساساً إلى دقة الأدوات والوسائل المستخدمة للقياس؛ وكيفية توظيفها في بحثه وفق إجراءات ومنهجية البحث العلمي المختارة. وفي هذا الفصل نحن بصدد توضيح وعرض مختلف إجراءات الدراسة الميدانية لبحثنا إنطلاقاً من الدراسة الإستطلاعية بمراحلها؛ وتسمية منهجية البحث المختارة ووصف عينة الدراسة وكذا عرض أدوات جمع البيانات ومراحل تطبيقها على العينة، وتوضيح الأدوات والوسائل المستخدمة في جمع البيانات وكذا مختلف الوسائل الإحصائية المعتمدة في إخراج وتحليل النتائج المحصل عليها.

❖ 1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1- التجربة الإستطلاعية الأولى:

بعد عرض الإستبيان على مجموعة من المحكمين وهم أساتذة جامعيين متخصصين من جامعتي محمد خيضر - بسكرة - وجامعة حمه لخضر الوادي. وتم خلالها تحديد الصيغة النهائية للإستبيان بعد الحذف والتعديل الموصى به من طرف الاساتذة. قمنا بإجراء دراسة استطلاعية أولى على عينة من التلاميذ في المؤسسات التربوية وكان الهدف منها:

* الإحتكاك المباشر بالعينة وتوضيح موضوع الدراسة وأهدافه.

* ضبط عدد التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ونوع الرياضات وعدد

تكرار الممارسة اسبوعياً.

* تجريب أداة القياس على العينة المختارة لمعرفة مدى تلاءم عبارات الإستبيان مع

مستوى استيعاب التلاميذ.

* التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها .

1-2- الدراسة الإستطلاعية الثانية:

الهدف منها تجريب أولي للإستبيان على عينة من التلاميذ قومها (30) تلميذ وقد تم إجراء هذه التجربة على تلاميذ ممارسين وغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (15 تلاميذ من كل صنف) بعد اختيارهم عشوائيا بالتنسيق مع إدارة المؤسسة والزملاء اساتذة مادة التربية البدنية والرياضية وقد تم شرح الهدف من الدراسة ثم تحضيرهم نفسيا وبعدها شرح عبارات الإستبيان والبدائل وكيفية الإجابة بوضع علامة (x) فيما يتناسب مع شخصه ، حيث كان التجاوب معنا مشجعا وقد تم الإجابة على الإستبيان بمحوريه خلال مدة لا تتجاوز (16) دقيقة بدون اي استشارات ولا أي استفسار على اي عبارة من طرف التلاميذ .

بعد الإنتهاء من الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية تم إعتداد الإستبيان بمحوريه لتقديمه للدراسة الميدانية .

❖ 2- منهج البحث:

من اجل تحليل ودراسة المشكلة التي طرحناها، واستجابة لطبيعة موضوع دراستنا إرتأينا أن المنهج الوصفي المقارن هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي ندرسه في بحثنا هذا . ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف ثم تنظيم البيانات وعرضها ثم تحليلها وبناءا على ذلك تستخرج الإستنتاجات والإقتراحات .

❖ 3- مجتمع وعينة البحث :

3-1- مجتمع البحث:

قبل الضبط النهائي لعينة البحث قمنا بزيارة ميدانية الى مديرية التربية لولاية الوادي قصد الحصول على بعض الإحصائيات حيث تم تزويدنا بالإحصائيات التالية:

* عدد متوسطات الولاية 119 متوسطة

* عدد تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط 69795 تلميذ؛ منها 34165 إناث و35030 ذكور. وهو ما يعتبر بالمجتمع الكلي أو الأصلي لدراستنا .

وقد تم إختيار بطريقة قصدية 4 متوسطات من الجهة الجنوبية للولاية - بإعتبارها المؤسسات الأقرب لنا جغرافيا - لتطبيق دراستنا على تلاميذ هذه المؤسسات .

من خلال القيام بجلسات متعددة مع تلاميذ هذه المؤسسات تم طرح أسئلة متنوعة عليهم حول ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ونوعه وعدد أيام الممارسة أسبوعيا وكان ذلك بالإستعانة بإدارة المؤسسات المعنية وأساتذة الإختصاص. حيث تم إحصاء عدد (112) تلميذ ممارسون للنشاط البدني الرياضي الترويحي أثناء وقت فراغهم وكانوا كلهم تلاميذ ذكور وعدم إحصاء أي تلميذة لفئة الإناث ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي خارج المؤسسات نظرا لخصوصية المنطقة وعدم وجود أماكن مخصصة للأنشطة الرياضية للإناث .

وقصد إجراء مقارنة فعّالة للدراسة قمنا بإختيار نفس العدد من التلاميذ (112) تلميذ غير ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية بأعداد مساوية لعدد التلاميذ الممارسين في كل متوسطة .

وبالتالي تم تحديد مجتمع البحث (224) تلميذ (ممارسين وغير ممارسين) .

- فيما يلي جدول يوضح توزيع عدد التلاميذ على المتوسطات التي أجرينا عليها الدراسة.

الرقم	إسم المتوسطة	عدد التلاميذ الممارسين	عدد التلاميذ غير الممارسين	المجموع
01	متوسطة بوغزالة محمد الطاهر	33	33	66
02	متوسطة طليبة بوراس	29	29	58
03	متوسطة دربال عبد القادر	25	25	50
04	متوسطة محمد الأمين العمودي	25	25	50
	المجموع الكلي	112	112	224

جدول (01) يبين عدد المؤسسات وعدد التلاميذ التي تمثل مجتمع الدراسة

3-2- عينة البحث :

تم إختيار العينة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث عن طريق القرعة؛ حيث أحصينا (80) تلميذا بنسبة 35% من مجتمع البحث مقسمين بالتساوي 40 تلميذ ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و40 تلميذ غير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي

❖ 4- مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني:

تم تطبيق الدراسة على تلاميذ 4 متوسطات من الجهة الجنوبية لولاية الوادي.

المتوسطات	عدد التلاميذ	ذكور	اناث
متوسطة الشهيد بو غزالة محمد الطاهر	611	300	311
متوسطة الشهيد طليبة بوراس	889	427	462
متوسطة المجاهد دربال عبد القادر	632	331	301
متوسطة محمد الأمين العمودي	736	350	386

جدول (02) يبين مكان الدراسة

4-2- المجال الزمني:

بعد إختيار الأستاذ المشرف والتشاور في عنوان الدراسة تم إنجاز الدراسة في الفترات الزمنية التالية:

* ضبط العنوان وخطة البحث وإنجاز الجانب التمهيدي للدراسة في الفترة الممتدة بين 16 جانفي 2024 و01 فيفري 2024 .

* الشروع في إنجاز فصول الجانب النظري من 01 فيفري 2024 إلى 15 أفريل 2024 .

* الجانب التطبيقي تم إنجازه في الفترات التالية :

**** الدراسة الإستطلاعية الأولى من 04 فيفري 2024 إلى 08 فيفري 2024**

**** الدراسة الإستطلاعية الثانية من 25 فيفري 2024 إلى 29 فيفري 2024**

**** تطبيق الأداة وتوزيع الاستمارات على عينة البحث من 10 مارس 2024 إلى 14**

مارس 2024

**** إسترجاع الإستمارات وجمع وتحليل ومناقشة البيانات من 17 مارس 2024 إلى 09**

ماي 2024 .

❖ - متغيرات البحث :

5-1- المتغير المستقل:

النشاط الرياضي الترويحي.

5-2- المتغير التابع:

بعض محددات التوافق النفسي العام (التوافق الأسري والتوافق الإجتماعي)

❖ 6 - أدوات البحث :

من أجل دراسة موضوع أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض محددات التوافق النفسي العام إستخدمنا إستبيان التوافق النفسي كأداة لجمع بيانات الدراسة موجه للتلاميذ عينة الدراسة (عينة ممارسة وعينة غير ممارسة) وقيس هذا الإستبيان الأبعاد التالية:

- البعد الأسري

- البعد الإجتماعي

ويتضمن الإستبيان 24 عبارة مقسمة بالتساوي يعني 12 عبارة للبعد الأسري و12 عبارة للبعد الإجتماعي، ويقدم التلاميذ الإجابة على عبارات الإستبيان على مقياس ثلاثي الدرجات (تنطبق علي بدرجة عالية - تنطبق علي بدرجة متوسطة - لا تنطبق علي)

❖ 7- طريقة صياغة فقرات الاستبيان :

من أجل التحضير الجيد لصياغة فقرات الإستبيان حتى يكون أداة ناجعة في دراسة درجات التوافق النفسي؛ ومن أجل الحصول على نتائج تعكس الواقع الصحيح لعينة البحث قمنا باتخاذ إجراءات عديدة منها:

1 - الجلوس مع السيد المشرف لأخذ نصائحه وتوجيهاته والإستفادة من خبراته وتجربته في البحث العلمي؛ وكنا في كل خطوة أو مرحلة نتوصل إليها في إعداد الإستبيان نرجع للمشرف من أجل التصويب والتقويم حتى وصلنا إلى الصيغة النهائية لهذا الإستبيان .

2- الملاحظات الميدانية المسجلة من خلال الدراسات الإستطلاعية الأولية للمتوسطات ومقابلة التلاميذ. والجلسات الحوارية معهم، والإحتكاك الدائم معهم خلال سنوات العمل كون الباحثان أساتذة تربية بدنية ورياضية للتعليم المتوسط، منذ أكثر من 15 سنة، من خلالها إستطعنا أن نضع تصورا عاما ومادة خام للسلوكيات النفسية الإجتماعية للتلاميذ .

3- الإطلاع على عدد كبير ومعتبر من الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا والتي لها علاقة مباشرة بمشكلة دراستنا؛ فمن خلالها حاولنا الإستفادة من أدوات الدراسة المستخدمة في هذه الدراسات، واستخراج العبارات المتلائمة مع مستوى عينة دراستنا .

4- الإطلاع على عدة اختبارات ومقاييس منها:

* إختيار التوافق النفسي العام للدكتور " محمود عطية هنا " .

* مقياس التوافق النفسي العام للدكتورة " إجلال محمد سري " .

من خلال المصادر سألغة الذكر اخذنا ما يتناسب مع موضوع الدراسة وما يتلاءم مع عينة الدراسة واستخلصها إستبيان التوافق النفسي ببعديه

** البعد الأول: التوافق الأسري .

** البعد الثاني: التوافق الإجتماعي .

وبناء على الخطوات السابقة توصلنا إلى صياغة الإستبيان في صيغته الأولية ويتكون من 32 عبارة موزعة كالتالي 16 عبارة لبعد التوافق الأسري و 16 عبارة لبعد التوافق

الإجتماعي وتم عرضه على عدد من الأساتذة والدكاترة المتخصصين من جامعتي الوادي وبسكرة لإبداء آراءهم وملاحظاتهم عليها؛ واستعملنا عبارات (مناسبة - غير مناسبة - تعدل - تحذف) .

وبعد التحكيم والأخذ بآراء المحكمين (الحذف والتعديل) أصبح الإستبيان جاهزا في صيغته النهائية مكونا من 24 عبارة (12 عبارة لكل بعد) منها ذات إتجاه سلبي والبعض الآخر ذات إتجاه موجب والجدول التالي يوضح عدد وأرقام الفقرات الموجبة والسالبة.

الأبعاد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	المجموع
بعد التوافق الأسري	7-5-4-3-2-1 12-11-9-8	10-6	12
بعد التوافق الإجتماعي	7-6-5-4-3-2 12-11-10-8	9-1	12
المجموع الكلي	20	04	24

جدول (3) يوضح عدد وأرقام فقرات الإستبيان السالبة والموجبة

• طريقة تصحيح الإستبيان :

وزعت فقرات الإستبيان الـ 24 بالتساوي على البعدين (الأسري والإجتماعي) بحيث يجيب التلميذ عليه على سلم ثلاثي التدرج

(تنطبق علي بدرجة عالية - تنطبق علي بدرجة متوسطة - لا تنطبق علي)

وتتضمن عبارات سلبية وأخرى إيجابية وتم تحديد منح العلامات على الإجابة كما في

الجدول التالي :

الفقرات	البدائل	ينطبق علي بدرجة عالية	ينطبق علي بدرجة متوسطة	لا ينطبق علي
نقاط الفقرات ذات الإتجاه الموجب	3	2	1	
نقاط الفقرات ذات الإتجاه السالب	1	2	3	

جدول رقم (4) يوضح توزيع العلامات على فقرات الإستبيان عند تفريغ الإستبيان

❖ 8 - عرض عبارات الاستبيان :

تضمن الإستبيان 24 عبارة وبعدين هما :

8-1- البعد الأسري:

يتمثل في تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره ،وتحبه مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة والتعاون بينه وبين أفراد الأسرة .

فالتوافق الأسري يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري وسلامة العلاقات بين الأبناء ووالديهم وبين الأبناء في حد ذاتهم حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل .

8-2- البعد الإجتماعي:

يتمثل في إستمتاع الفرد بعلاقات إجتماعية منسجمة ومتكافئة وكذا الإحساس بدوره الفعال في الأنشطة الإجتماعية وتقبله لتنوع ثقافة مجتمعه والبيئة التي يكون فيها .

❖ 9 - الأسس العلمية السيكومترية للأداة (الصدق والثبات) :

9-1- الثبات:

كما قمنا بحساب ثبات الإستبيان بعد تطبيقه على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بطريقة ألفا كرونباخ، كون أن ألفا كرونباخ يتوافق والمقاييس ذات التدرج الثلاثي فما فوق في الأوزان وهذا ينطبق على الإستبيان المطبق في الدراسة الحالية والجدول التالي يعرض ذلك :

عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	الإستبيان	
12	0.65	بعد التوفيق النفسي	إستبيان التوافق النفسي
12	0.62	بعد التوفيق الإجتماعي	
24	0.72	الدرجة الكلية للمقياس	

جدول رقم (5) معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان

يتضح لنا من الجدول أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ 0,72 لإجمالي فقرات الاستبيان الـ 24 قيما تتراوح ثبات المحاور ما بين (0,62 - 0,65) وهذا ما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة لحد ما من الثبات ويمكن الاعتماد عليه والوثوق به في جمع بيانات هذه الدراسة .

9-2- الصدق :

9-2-1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

بعد عرض الإستبيان على عدد من المحكمين وهم دكاترة وأساتذة جامعين في إختصاص علم النفس وعلم الاجتماع والتربية البدنية والرياضية لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آراءهم في التعديل والتحقق من مدى ملاءمة كل عبارات محاور الاستبيان ومدى سلامة ودقة الصياغة اللغوية والعلمية للعبارات ومدى شموليتها لتحقيق أهداف الدراسة. وفي ضوء آراء السادة الاساتذة المحكمين تم حذف بعض العبارات غير الملائمة وإعادة صياغة بعض العبارات لأجل ملاءمتها مع المستوى الادراكي والعلمي لعينة الدراسة .

9-2-2- صدق الإتساق الداخلي :

قد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط - بيرسون - بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.v.25 .

9-2-2-1- صدق الإتساق الداخلي للمحور الأول:

الجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور التوافق الاسري والدرجة الكلية للمحور .

الفقرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
1	0.579**	0.000
2	0.237*	0.034
3	0.358**	0.001
4	0.450**	0.000
5	0.675**	0.000
6	0.270*	0.015
7	0.247*	0.028
8	0.543**	0.000
9	0.427**	0.000
10	0.351**	0.001
11	0.230*	0.043
12	0.476**	0.000

جدول رقم (6) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات محور التوافق الأسري والدرجة الكلية للمحور

خلال نتائج الجدول نجد أن جميع معاملات ارتباط - بيرسون - بين فقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01 - 0,05) حيث كانت كل المعاملات محصورة بين (0,230 - 0,675) وعليه فإن جميع فقرات المحور الأول متسقة داخليا مع محور التوافق الأسري مما يثبت صدق الإتساق الداخلي لمحور التوافق الأسري .

9-2-2-2- صدق الإتساق الداخلي للمحور الثاني:

جدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور التوافق الاجتماعي والدرجة الكلية للمحور .

ال فقرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
1	0.224*	0.047
2	0.217*	0.050
3	0.359**	0.001
4	0.635**	0.000
5	0.358**	0.001
6	0.219*	0.046
7	0.553**	0.000
8	0.610**	0.000
9	0.249*	0.026
10	0.235*	0.034
11	0.503**	0.000
12	0.678**	0.000

جدول رقم (7) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات محور التوافق الاجتماعي والدرجة الكلية للمحور

* من خلال نتائج الجدول نجد أن جميع معاملات ارتباط - بيرسون - بين فقرات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01 - 0,05) , حيث كانت كل المعاملات محصورة بين (0,217 - 0,678) وعليه فإن جميع فقرات المحور الثاني متسقة داخليا مع محور التوافق الاجتماعي مما يثبت صدق الإتساق الداخلي لمحور التوافق الاجتماعي .

****** وعليه من خلال نتائج الثبات والإتساق الداخلي في الجداول السابقة يتضح لنا ثبات الإستبيان بدرجة مقبولة وكذا صدق إتساقه الداخلي مما يمكننا من تطبيقه على كافة عينة الدراسة والاعتماد عليه في جمع البيانات.

❖ 10- خطوات تطبيق الدراسة :

- 1 - في يوم 30 جانفي 2024 تم الإتصال بمديرية التربية لولاية الوادي قصد أخذ الإحصائيات اللازمة وأخذ الموافقة على زيارة المؤسسات التربوية المختارة لتطبيق الدراسة .
- 2 - في الفترة الممتدة بين (4 و 8) فيفري 2024 تم زيارة المؤسسات المستهدفة ومقابلة السادة المدراء والسادة الزملاء أساتذة التربية البدنية والرياضية ومن خلالهم عقد جلسات مع التلاميذ للإكتشاف وضبط مجتمع وعينة الدراسة .
- 3 - في الفترة الممتدة بين (25 و 29) فيفري 2024 شرعنا في التطبيق التجريبي للإستبيان على بعض أفراد العينة لإختبار مدى نجاعة الإستبيان وصلاحيته وتلاءمه مع العينة للضبط النهائي لعباراته .
- 4 - في الفترة الممتدة بين (10 و 14) مارس 2024 تم تطبيق الإستبيان على العينة المستهدفة بصغته المعدلة النهائية وأخذ الإجابات والنتائج المحصل عليها .
- 5 - في الفترة الممتدة بين 17 مارس و 09 ماي 2024 قمنا بجمع وتفرغ البيانات وتحليلها بواسطة وسائل إحصائية علمية متعددة .

❖ 11- الوسائل الإحصائية المستعملة:

يلجأ الباحث إلى الأساليب الإحصائية التي تساعد على الوصول إلى معطيات ونتائج يحل من خلالها الظاهرة المدروسة، وقد إستخدمنا الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS v.25)؛ وذلك بعد ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام:

1 - الإحصاء الوصفي والبياني :

* متوسط الرتب

* المتوسط الحسابي

* الإنحراف المعياري

* المضلعات التكرارية

2- الإحصاء الإستدلالي :

* إختبار مان وتي (U) للعينتين المستقلتين البديل اللابارامتري لإختبار "ت"، للكشف عن الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على إستبيان التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري.

* إختبار "Z" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على إستبيان التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري .

* إختبار "T test" لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على إستبيان التوافق النفسي في بعده التوافق الإجتماعي.

❖ خلاصة الفصل:

إن نجاح أي بحث أو دراسة مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءاته الميدانية، لأنها تعتبر جوهر ولب الدراسة وبوابته الرئيسية للوصول إلى النتائج المنشودة .

فمن هذا المنطلق أعطينا أهمية كبيرة لهذا الفصل من فصول دراستنا، فتناولنا من خلاله كل الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث الميداني بكل تفاصيلها انطلاقاً من الدراسات الإستطلاعية ومنهج البحث المعتمد والمتلائم مع طبيعة دراستنا، وكيفية إختيار وضبط مجتمع وعينه البحث، كما تطرقنا إلى مجالات البحث المكانية والزمانية، وحاولنا تبرير سبب إختيارنا الإستبيان كأداة للبحث وطريقة صياغة فقراته وعرض عباراته وأبعاده والأسس العلمية السيكولوجية التي تختبر صدقه وثباته، ختاماً بالوسائل الإحصائية المختلفة المعتمدة في معالجة وتحليل النتائج الوصول الى نتائج علمية دقيقة وحقيقية تعبر فعليا عن واقع العينة المستهدفة .



الفصل الخامس

عَنْ صَنِيعِ خَلْقِكَ وَمِنْ أَقْسَمَةِ الْبَنَاءِ



❖ تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق إستبيان التوافق النفسي على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وسينتهي الفصل بتفسيرها ومناقشتها.

❖ 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي.

وللتحقق من صحة الفرضية العامة نقترح الفرضيتين الجزئيتين التاليتين:

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري.

وللتحقق من صحة الفرضية العامة علينا التحقق من صحة الفرضيتين الجزئيتين قمنا بإجراء اختبار مان وتني (U) للعينات المستقلة البديل اللابارامتري لاختبار "ت" لعينتين مستقلتين بعد التحقق من عدم توفر شروطه والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

الجدول رقم (8) دلالة الاختلاف بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على بعد التوافق الأسري

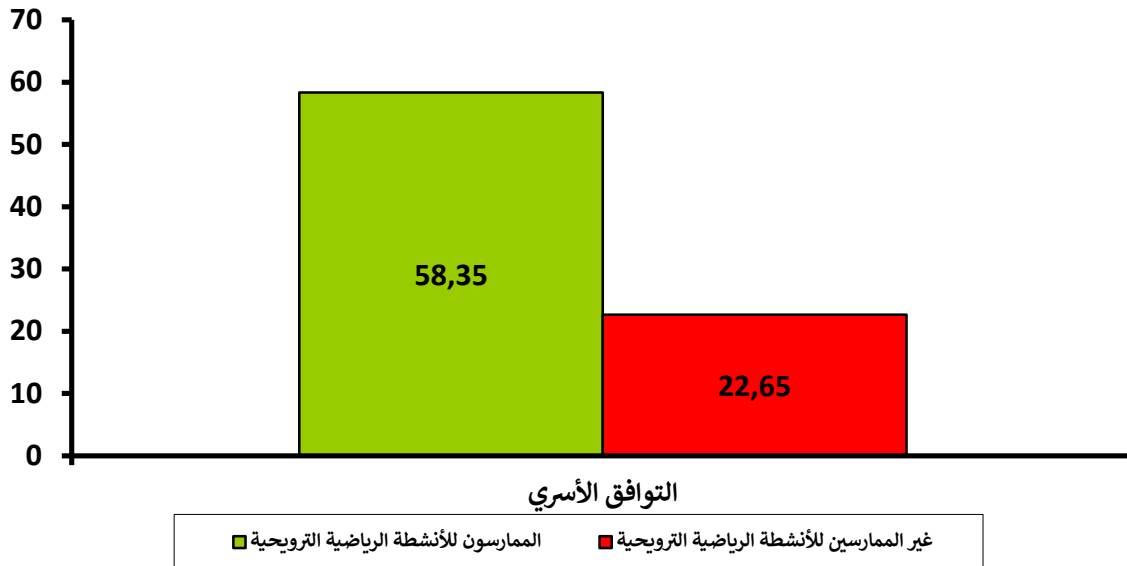
التوافق الأسري	العينة n	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	قيمة اختبار	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الممارسون للرياضة	40	58.35	86	6.92	0.000	دال
غير الممارسين للرياضة	40	22.65				

$$Z_{\alpha=\frac{0.05}{2}} = \pm 1.96$$

يتضح من بيانات الجدول (08) أن متوسط رتب درجات الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري البالغ (58.35)، ومتوسط رتب درجات غير الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري البالغ (22.65) كما جاءت قيمة اختبار "Z" المحسوبة (6.92) أكبر من قيمة "Z" المجدولة (1.96) بقيمة احتمالية محسوبة (0.000) أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) مما يدل على أن الاختلاف في الصفة (الممارسون/غير الممارسين للرياضة الترويحية) يؤدي إلى التباين في رتب درجات قياس التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية الجزئية الأولى القائلة: توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري.

والشكل التالي يلخص بيانيا متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في بعده التوافق الأسري.

الشكل (01): متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في بعد التوافق الأسري



يتضح من الشكل (01): متوسط رتب درجات الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري البالغ (58.35) وهو الأكبر من متوسط رتب درجات غير الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على إستبيان التوافق النفسي في بعده التوافق الأسري البالغ (22.65).

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي وبعده التوافق الإجتماعي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الإحصائية.

الجدول رقم (9) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي وبعده التوافق الاجتماعي

الدلالة	القيمة	قيمة t_c	متوسط	الانحراف	المتوسط	العينة	إستبيان التوافق النفسي وبعده التوافق الاجتماعي
الاحصائية	الاحتمالية		الفروق	المعياري	الحسابي	n	
دال	0.000	7.69	4.12	2.14	17.85	40	الممارسون للرياضة
				2.63	13.73	40	غير الممارسين للرياضة
دال	0.000	10.09	9.12	3.72	36.73	40	الممارسون للرياضة
				4.34	27.60	40	غير الممارسين للرياضة

$$t_{t(df\ 78, \alpha \leq 0.05)} = 1.99$$

يتضح من بيانات الجدول (09) أن قيمة متوسط درجات الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الاجتماعي بلغ (17.85) بانحراف معياري (2.14)، وقيمة متوسط درجات غير الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الاجتماعي بلغ (13.73) بانحراف معياري (2.63)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" المحسوبة (7.69) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.99)، بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

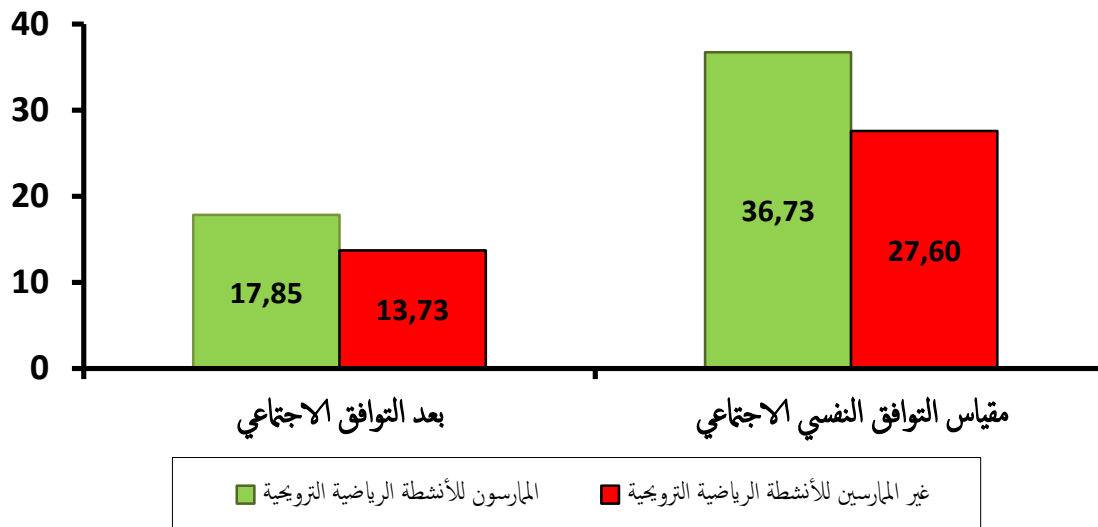
مما يدل على أن الاختلاف في الصفة (الممارسون/غير الممارسين للرياضة الترويحية) يؤدي إلى التباين في درجات قياس التوافق النفسي في بعده التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية الجزئية الثانية القائلة: توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الاجتماعي.

ويتضح كذلك من بيانات الجدول (09): أن قيمة متوسط درجات الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي بلغ (36.73) بانحراف معياري (3.72)، وقيمة متوسط درجات غير الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي بلغ (27.60) بانحراف معياري (4.34)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" المحسوبة (10.09) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.99)، بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

مما يدل على أن الاختلاف في الصفة (الممارسون/غير الممارسين للرياضة الترويحية) يؤدي إلى التباين في درجات قياس التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية العامة القائلة: توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي.

والشكل التالي يلخص بياناً متوسطي درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي بعد التوافق الاجتماعي.

الشكل رقم (02): متوسطي درجات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي وبعده التوافق الاجتماعي



يتضح من الشكل (02): أن متوسط درجات الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي في بعده التوافق الاجتماعي بلغ (17.85) وهو الأكبر من متوسط درجات غير الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على إستبيان التوافق النفسي في بعده التوافق الاجتماعي بلغ (13.73).

بالمقابل نجد أن متوسط درجات الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بلغ (36.73) وهو الأكبر من متوسط درجات غير الممارسين للرياضة الترويحية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي بلغ (27.60).

❖ 2- تفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة فرضيات البحث:

2-1-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: في الفرضية الجزئية الأولى إفترضنا على

أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محدد التوافق الأسري بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، حيث أكدت النتائج المتحصل عليها صحة وصدق هذه الفرضية، كما هو مبين في الجدول رقم (08) وكذلك الشكل رقم (01)، اللذان يوضحان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الأسري بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح فئة التلاميذ الممارسين؛ مما يعني أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يؤثر إيجابيا في رفع درجات التوافق الأسري لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين لهذه الأنشطة ويكسبهم قوة تأثير وقوة توافق إيجابي داخل المنظومة الاسرية وهذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة نذكر منها:

- دراسة بن علي عدة رسالة الدكتوراه (2019-2020) - جامعة الجزائر 3؛ حيث توصل الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة مع التلاميذ غير الممارسين
- دراسة مخلفي رضا مذكرة ماجستير (2008 - 2009) جامعة شلف؛ حيث توصل إلى أنه تلاميذ مرحلة المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية أكثر توافقا أسريا مقارنة بأقرانهم غير الممارسين .

2-1-2 - مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

في الفرضية الجزئية الثانية إفترضنا على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محدد التوافق الإجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، حيث أكدت النتائج المتحصل عليها صحة وصدق هذه الفرضية كما هو مبين في الجدول رقم (09) والشكل رقم (02) اللذان يوضحان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح فئة التلاميذ الممارسين، مما يعني أنه لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دورًا إيجابيا في رفع درجات التوافق الإجتماعي لدى فئة الممارسين لهذه الأنشطة مما ينمي لديهم الروح الجماعية والإحساس بقوة الانتماء والوعي بدورهم المنوط بهم في منظومة مجتمعهم، مما يزيد لديهم في قوة ومتانة في العلاقات الإجتماعية مع من حولهم . وهذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة نذكر منها.

- دراسة يخوش حميدة في أطروحة الدكتوراء (2021-2022) جامعة الجزائر 3، حيث توصلت إلى أنه ممارسة النشاط الرياضي الترويحي. ينعكس إيجابيا على درجة التوافق الإجتماعي لدى فئة المصابين بالإعتلال العضلي لدى فئتي الذكور والإناث .
- دراسة مخلفي رضا مذكرة ماجستير (2008 - 2009) جامعة شلف؛ حيث توصل الى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الإجتماعي لصالح تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية مقارنة بغير الممارسين .

2-1-3 - مناقشة الفرضية العامة:

في الفرضية العامة إفترضنا أنه لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثر على بعض محددات التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، فعلى ضوء صدق الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية يتحقق صحة وصدق الفرضية العامة، أي أنه لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اثر إيجابي على بعض محددات التوافق النفسي العام، مما يفسر ذلك بأن الأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (12-14)

سنة الممارسين لهذه الأنشطة إحساسا أكبر بذواتهم والشعور بالوجود مع من حولهم؛ وكذلك تقوي لديهم الثقة بأنفسهم وبالحرية في لعب أدوارهم على أكمل وجه داخل المنظومة المجتمعية، فهذه الأنشطة تساهم كذلك السماح لهم في المزيد من إكتساب صداقات جديدة وتوسعة علاقاتهم الإجتماعية مما يزيد من إحساسهم بالقبول والحب مع من حولهم سواء في الأسرة او في المجتمع المدرسي أو المجتمع المحيط بهم، وهذا كله يساعد على التوازن النفسي والتخلص من الضغوطات والمكبوتات مما يرفع لديهم درجات التوافق النفسي العام . وهذا يتضح لنا جليا من خلال الدراسة النظرية بأن النشاط الرياضي الترويحي يكسب التلاميذ الممارسين له درجات أكبر من التوافق النفسي، ومنه يستطيع التلميذ الممارس أن يتوافق مع نفسه ومع أسرته ومع المجتمع الذي يحيط به، مما يساعد على حصوله على الارتياح والسعادة التي ينشدها الجميع . وهذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة نذكر منها:

- دراسة سلامي محمد مذكرة ماستر (2017-2018) جامعة البويرة؛ حيث توصل الى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي العام لصالح تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مقارنة بغير الممارسين، مما يؤكد تأثير هذه الممارسة إيجابيا على التوافق النفسي لديهم.
- دراسة مخلفي رضا مذكرة ماجستير (2008 - 2009) جامعة شلف حيث توصل إلى أن تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية أكثر توافقا نفسيا من نظراءهم غير الممارسين .
- دراسة بخوش حميدة أطروحة دكتوراء (2021-2022) جامعة الجزائر 3؛ حيث توصلت إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ينعكس إيجابيا على التوافق النفسي العام لدى فئة المصابين بالإعتلال العضلي .

❖ إستنتاجات عامة:

على ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض وتحليل النتائج التي تمت معالجتها إحصائياً تم إستخلاص الإستنتاجات التالية حسب معامل الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي (ممارس - غير ممارس) :

❖ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والتلاميذ غير الممارسين لصالح فئة التلاميذ الممارسين في بعد التوافق الأسري، مما يعني أنه للنشاط البدني الرياضي الترويحي أثر إيجابي في رفع درجات التوافق الأسري نظراً لما يكتسبه التلاميذ الممارسين خلال مداومتهم على هذه الأنشطة من روح الانضباط والتعاون وكذا الإمتثال لأوامر القادة والمسيرين للحفاظ على تماسك المجموعة مما يكسبهم الطاعة والانصياع للوالدين، وكذلك إحترام زملاءهم وأقرانهم وتقبل أدوارهم مما يكسبهم الإحترام المتبادل بين الأخوة داخل الأسرة وإحترام الأدوار المتبادلة بين أفراد العائلة وهذا يضيف على الجو الأسري توافقاً تتجسد نتائجه بإدخال الفرح والسرور للعائلة، ويرفع روح التعاون والتآزر والإحترام وتقبل الأدوار المتبادلة بينهم .

❖ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والتلاميذ غير الممارسين لصالح فئة التلاميذ الممارسين في بعد التوافق الإجتماعي، مما يدل على أنه للنشاط البدني الرياضي الترويحي دوراً وأثراً إيجابياً في رفع درجات التوافق الاجتماعي نظراً لما يكتسبه التلاميذ الممارسين لهذه الأنشطة الرياضية من خبرات في إكتساب علاقات إجتماعية طيبة ونوعية داخل البيئة التي يعيش فيها كالصداقة مع من حوله والتعاون معهم، وبالتالي ترتفع لديهم الروح الجماعية وقوة الشعور بالمسؤولية وبالدور الفعال الذي يلعبه داخل منظومة المجتمع الذي يعيش فيه، مما يجعله فرداً إيجابياً ومؤثراً وفعالاً في مجتمعه.

❖ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والتلاميذ غير الممارسين لصالح فئة التلاميذ الممارسين في مستوى التوافق النفسي العام، مما يدل على أنه للنشاط البدني الرياضي الترويحي دوراً وأثراً فعالاً وإيجابياً في رفع درجات التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين لهذه الأنشطة، نظراً لما يكتسبه التلاميذ من ثقة بالنفس والإحساس بالمسؤولية وبالدور المنوط بهم مع من حوله مما يرفع لديهم القدرة على التوافق مع ذاته ومع أسرته ومع مجتمعه .

❖ إقتراحات

من خلال تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة وإستنادا إلى ما لاحظناه خلال مراحل البحث النظرية والتطبيقية والميدانية إرتأينا أن نقدم بعض التوصيات والمقترحات وكذلك طرح بعض المشكلات المستقبلية التي أثارها هذا البحث والتي تترك المجال مفتوحاً على البحث والدراسة والإثراء لهذا الموضوع الهام والتي نلخصها في ما يلي:

- 1 • تأطير وتشجيع المؤسسات التربوية والجمعيات الطفولية والشبانية على ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية لحماية فئة المراهقين نفسياً وإجتماعياً.
- 2 • ضرورة زيادة السلطات والهيئات العامة من إهتماماتها بالأنشطة الترويحية وتنويعها لما لها من فائدة في الحماية من الآفات الإجتماعية .
- 3 • توعية المراهقين وتوجيههم لممارسة الأنشطة الرياضية بكل أنواعها والحث على التعلق بها حفاظاً على صحتهم النفسية .
- 4 • ضرورة إدراج برامج رياضية ترويحية ضمن المختبرات التي تهتم بمعالجة الصحة النفسية لدى المصابين بالإعتلالات النفسية .
- 5 • تجنيد الكوادر الشبانية والرياضية وحثها على إعداد برامج خاصة لتأطير المراهقين وإدماجهم ضمن جمعيات وهياكل تمكنهم من ملأ الفراغ القاتل لهذه الفئة .
- 6 • تنظيم دورات ومنافسات دورية في كل الإختصاصات حتى نضمن مشاركة أوسع لكل فئات المراهقين .
- 7 • توعية التلاميذ والمراهقين بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة عامة والنشاط الرياضي الترويحي بشكل خاص.
- 8 • تهيئة الساحات العامة والمنتزهات والغابات وإعدادها لتمكين الجميع من ممارسة الانشطة الرياضية فيها .
- 9 • حث الأساتذة والمختصين في تنويع وتطوير أساليب وطرق ممارسة الأنشطة الرياضية لترغيب المراهقين فيها .

-
- 10 • ضرورة تطبيق إختبارات التوافق النفسي والإجتماعي على التلاميذ بشكل دوري ومحاولة إبراز النتائج للعامة من قبل المختصين النفسانيين داخل المؤسسات التربوية .
- 11 • إجراء المزيد في الدراسات الميدانية حول الأنشطة الترويحية ومدى أهميتها وفعاليتها في التخلص من العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية والأسرية .
- 12 • الإستفادة من نتائج الدراسات المرتبطة بالأنشطة الترويحية وعدم تركها حبيسة المكتبات والجامعات وتوظيفها في حل بعض المشاكل النفسية والإجتماعية التي عاني منها المراهقين .



خلاصة عامة:

في ختام هذا العمل المتواضع الذي بدأنا خطواته الأولى بطرح تساؤلاتنا على إشكال غامض ومجهول وفي الختام حولناه إلى ناتج واضح جلي ومعلوم , فقد بدأنا دراستنا كأبي بحث علمي بإشكال وإفتراضات وأنهيناها بحلول ونتائج وإستنتاجات, فها نحن نجسد أحد سنن الكون لكل بداية نهاية .

ففي ختام دراستنا نحاول بلورة زبدة عملنا الذي دارت فحواها حول مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي على بعض محددات التوافق النفسي العام, فقد حاولنا خلال بحثنا إظهار مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفس لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

فكانت النتائج العامة التي إستنبطناها من خلال الدراسة التطبيقية التي قمنا بها بإستعمال أدوات دراستنا وبعد تحليلها ومناقشتها وإستخلاص النتائج، توصلنا الى أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعون بدرجات أكبر في بعد التوافق الأسري لديهم مقارنة بالتلاميذ الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية، بمعنى أنهم من خلال ممارسة هذا النوع من النشاط إكتسبو خبرة أكبر في تحسين علاقاتهم الأسرية وتقوية روابطها مع مختلف مكونات الأسرة كالأبوين والأخوة والأخوات .

كما تحققنا كذلك من أن نفس الفئة من التلاميذ اي الذين يمارسون النشاط الرياضي الترويحي يتمتعون بدرجات أكبر في بعد التوافق الإجتماعي لديهم مقارنة مع الفئة المقابلة أي التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي؛ بمعنى أنه من خلال هذه الممارسة إكتسبو ديناميكية إجتماعية فعالة، وأصبحوا يلعبون أدوارا مثالية في المجتمع يقودون ويبادرون ويؤثرون ويتأثرون؛ ومن خلال هذين البعدين إستنتجنا أن فئة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لديهم درجات أكبر من التوافق النفسي الإجتماعي مقارنة بنظراءهم غير الممارسين .

فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تترك آثارا إيجابية على الفرد والمجتمع وعلى فئة تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بالخصوص فهي تعتبر وسيلة مثلى لتحسين سلوكيات المراهق وترويضها وجعله فردا صالحا متزنا نفسيا قويا بدنيا وناضجا عقليا، فمن هذا الأساس يتعين على الجميع من سلطات وجمعيات ومؤسسات تربوية ومؤسسات شبابية أن تعطي إهتماما خاصا لهذه الأنشطة حتى يتمكن أبناءنا وأمل مستقبل الأمة من إكتشاف ذواتهم وإكتساب الثقة بأنفسهم لأنهم إكتسبوا من خلالها توازنا نفسيا أسريا وإجتماعيا؛ وبهم نكون قد وضعنا قواعد قوية لبناء مجتمع سليم. وقد تبين لنا من خلال هذه الدراسة أيضا بعد توصلنا إلى صدق وصحة فرضياتها الجزئية ومن خلالها الفرضية العامة أن النشاط البدني والرياضي الترويحي مهما جدا ويحتل مكانة مهمة في حياة الإنسان عموما وفي حياة التلميذ المراهق خصوصا فهي تجعله فردا قادرا على تحقيق التوافق مع متغيرات الواقع الأسري والواقع الإجتماعي؛ بحيث يسهل عليه التكيف مع مختلف مستجدات الحياة . ومما سبق خلاصتنا العامة نقول إن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تؤثر تأثيرا إيجابيا على درجات التوافق النفسي بأبعاده (البعد الأسري - البعد الإجتماعي) عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

❖ ملخص الدراسة :

تناولنا في دراستنا الحالية دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي ببعديه (البعد الاسري والبعد الاجتماعي) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الذين يمثلون مرحلة المراهقة المبكرة التي تعتبر الفترة الحساسة في الاعداد النفسي والاجتماعي لتلميذ، وقمنا بهذه الدراسة على ضوء الإشكال التالي :

هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثر على بعض محددات التوافق النفسي العام (التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

ولحل هذا الإشكال افترضنا الفرضية التالية :

لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اثر على بعض محددات التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

منهج الدراسة: إستخدمنا المنهج الوصفي المقارن .

عينة البحث: طبقنا دراستنا على (80) تلميذا من 4 متوسطات من ولاية الوادي.

أدوات الدراسة: إستخدمنا الإستبيان كأداة للدراسة وتم معالجة النتائج بنظام spss . وكانت

نتائج الدراسة كالتالي :

✓ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والتلاميذ غير الممارسين لصالح فئة التلاميذ الممارسين في بعد التوافق الأسري، مما يعني أنه للنشاط البدني الرياضي الترويحي أثر إيجابي في رفع درجات التوافق .

✓ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والتلاميذ غير الممارسين لصالح فئة التلاميذ الممارسين في بعد التوافق الاجتماعي، مما يدل على أنه للنشاط البدني الرياضي الترويحي دورا وأثرا إيجابيا في رفع درجات التوافق الاجتماعي.

✓ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والتلاميذ غير الممارسين لصالح فئة التلاميذ الممارسين في مستوى التوافق النفسي العام، مما يدل على أنه للنشاط البدني الرياضي الترويحي دورا وأثرا فعالاً وإيجابيا في رفع درجات التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين لهذه الأنشطة.

Summary study:

In our current lesson, we investigated the role of recreational sports activity in psychological adjustment in the social dimension (family dimension and social dimension) among students in the weak education stage who represent the stage of adolescence, even which is considered sensitive in the psychological and social preparation of students, and our contribution to this study is in light of the following problem:

Do practicing recreational sports activities contribute to some of the determinants of general psychological adjustment (family adjustment, social adjustment) among students in the middle school stage?

To solve this problem, we assumed the following hypothesis:

Practicing recreational sports activities has an impact on some determinants of general psychological adjustment among middle school students.

Study methodology: We used the descriptive-comparative approach.

Research sample: We applied our study to (80) students from 4 middle schools from the state of El Oued.

Study tools: We used the questionnaire as a study tool, and the results were processed using the SPSS system. The results of the study were as follows:

✓ There are statistically significant differences between students who practice recreational sports physical activity and non-practicing students in favor of the category of practicing students on the family compatibility dimension, which means that recreational sports physical activity has a positive effect in raising compatibility scores.

✓ There are statistically significant differences between students who practice recreational sports physical activity and non-practicing students in favor of the group of practicing students in the social adjustment dimension, which indicates that recreational sports physical activity has a positive role and impact in raising social adjustment scores.

✓ There are statistically significant differences between students practicing recreational sports physical activity and non-practicing students in favor of the group of practicing students in the level of general psychological adjustment, which indicates that recreational sports physical activity has an effective and positive role and impact in raising the degrees of general psychological adjustment among students practicing these activities.



قائمة المصادر والمراجع:

❖ القرآن الكريم:

1. أحمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية - الإسكندرية - 1990.
2. أحمد حسني عجوز أحمد الشاذلي، تقويم برامج الأنشطة الترويحية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة لمديرية الشباب والرياضة بالجيزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2011.
3. أمين الأنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
4. امين انور الخولي، اصول التربية الرياضية -ج2-ط1- دار الفكر العربي القاهرة 2002.
5. أمين خولي: أصول الترويج أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، 1990.
6. بالحاج فروجة، التوافق النفسي الإجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق، جامعة الجزائر، 2011.
7. بشير إبراهيم محمد الحجار، التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظات غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية - غزة، فلسطين.
8. تهاني عبد السلام محمد - الترويج والتربية الترويحية - دار الفكر العربي - القاهرة - 2008.
9. جمال أبو دلو،- الصحة النفسية - دار أسامة للنشر - عمان - ط1 - 2009.
10. حامد عبد السلام زهران، 2001، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب القاهرة، ط 5.
11. حزام محمد رضا القزويني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد 1978.

12. حزام محمد رضا القزويني، التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978، ص31-32.
13. الحسين - ت - ج - 1990 - علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته
14. حسين آيت حشمت ودمصطفى باهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، مصر، 2006.
15. الحماحمي، عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1998.
16. درويش كمال، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 199
17. رحمة، براهيم، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998.
18. رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، ط2، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008.
19. زريقات، علي عايد، الترويح الرياضي والمهارات الحياتية، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، 2022.
20. زينب شقير، العنف ولاغتراب النفسي بين النظرية والتطبيق مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة، د ط.
21. سهير كامل أحمد، الصحة النفسية والتوافق، مركز الاسكندرية للكتاب ، الاسكندرية 1999، ط1.
22. شادي رفيق البكري، النشاط الرياضي الترويحي والعلاجي، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2019.
23. صالح حسن الداهري الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي طارق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1999
24. صدام أحمد، التربية الترويحية، الدار العربية للطباعة، بغداد، 1997.

25. صغيري رابح، دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008.
26. عبد الحليم محمود السيد وآخرون، علم النفس العام، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، 1999.
27. عبير بنت محمد حسن عسيري، 2003، علاقة تشكيل هوية الأبناء بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، منشورة جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
28. عرار خالد حسني، التربية البدنية والرياضية وعلائقها النفسية، ط1، مطبعة ابن حلدون، فلسطين، 2003.
29. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1982 .
30. عطيات، محمد خطاب، أوراق الفراغ والترويح، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، 1978.
31. غندير، نور الدين، النشاط الرياضي الترويحي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، مج4، ع9..
32. فرج عبد القادر طه، قراءات في علم النفس الصناعي و التنظيمي دار المعارف، ط4، 1994.
33. فوزي محمد جبل، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000.
34. قرمان ميادة، الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2008.
35. قسيمي سفيان، بوجلدة حسان، دور منهاج التربية البدنية لمرحلة التعليم المتوسط في تنمية بعض القيم الاجتماعية لدى التلميذ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، م5، ع 10، 2018.

36. كمال درويش، محمد الحماحي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
37. كمال درويش، محمود الحماحي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
38. لطفي بركات احمد تربية المعوقين في الوطن العربي دار المريخ للنشر الطبعة الأولى الرياض 1981.
39. محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
40. محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر، ط2، 1992.
41. محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
42. محمد، النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1994.
43. مدحت عبد اللطيف عبد الحميد، 1990، الصحة النفسية و التفوق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت.
44. هدى حسن محمود محمد، ماهر حسن محمود محمد، الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لتحدي الإعاقة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008.
45. A, Domart, al nouveau Larousse médical libraire Larousse paris, 1986.
46. Alain Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969.



الملحق رقم 01: الصيغة الأولية للاستبيان

الإجابة				المحور الأول : التوافق الأسري	
تحذف	تعديل	غير مناسبة	مناسبة		
				أشعر بالراحة والأمان في البيت	01
				لدي الثقة في جميع أسرتي	02
				أقبل نصائح الوالدين لي	03
				أشعر بالسعادة عندما تجتمع أسرتي	04
				يسمح لي بإعطاء رأيي في أسرتي	05
				أشعر بأن أسرتي تتخذ لي قراراتي بدلاً عني	06
				أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتي	07
				تتميز علاقتي بإخوتي بالحب والتفاهم	08
				أعاون مع أخوتي في إنجاز واجباتنا المدرسية	09
				تؤثر مشاكلي الأسرية على دراستي	10
				غالبًا ما تنتهي مشكلاتي مع أخوتي في حينها	11
				أواجه صعوبة في تلبية حاجياتي من طرف أفراد أسرتي	12
				أشعر بالرغبة في تناول وجباتي الغذائية مجتمعاً مع أسرتي	13
				أقوم بدعوة أقاربي لحضور أي مناسبة تخصني	14
				أفتخر بالنجاحات التي تحقّقها أفراد أسرتي	15
				أشعر بالضيق عند وجود خلافات في الأسرة	16

الإجابة				المحور الثاني : التوافق الإجتماعي	
تحذف	تعديل	غير مناسبة	مناسبة		
				أفكر كثيراً في الابتعاد عن الآخرين	01
				أحب أن أتعاون مع زملائي	02
				أشعر بالرغبة في قيادة أصدقائي خلال اللعب	03
				أسعى لإكتساب أصدقاء جدد	04
				كثيراً ما أشعر بحبي لنفسي	05
				أنسجم مع الأصدقاء الجدد بسرعة	06
				أصغي باهتمام إلى أصدقائي وأحاورهم	07
				أشعر بالخجل في التعامل مع البنات	08
				أميل الى الوقوف في مؤخرة الصف في المدرسة	09
				أشعر بالرغبة في المشاركة في النشاطات في المدرسة وخارجها	10
				أشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران وأهل الحي	11
				أتضايق من تدخل الآخرين في شؤني	12
				أحب مساعدة غيري	13
				أعامل زملائي معاملة حسنة	14
				أشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي	15
				أفضل القيام بواجباتي ضمن زملائي	16

الملحق رقم 02: الصيغة النهائية للاستبيان

الإجابات			المحور الأول : التوافق الأسري	
لا تنطق علي	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة عالية		
			أشعر بالراحة والأمان في البيت	01
			لدي الثقة في جميع أفراد أسرتي	02
			أقبل نصائح الوالدين لي	03
			أشعر بالسعادة عندما تجتمع أسرتي	04
			يسمح لي بإعطاء رأيي في أسرتي	05
			أشعر بأن أسرتي تتخذ قرارات تخصني بدلاً عني	06
			أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتي	07
			تتميز علاقتي بإخوتي بالحب والتفاهم	08
			أتعاون مع أخوتي في إنجاز واجباتنا المدرسية	09
			أواجه صعوبة في تلبية حاجياتي من طرف أفراد أسرتي	10
			أشعر بالرغبة في تناول وجباتي الغذائية مجتمعاً مع أسرتي	11
			أفتخر بالنجاحات التي تحقّقها أفراد أسرتي	12

الإجابات			المحور الثاني: التوافق الإجتماعي	
لا تنطبق عليّ	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة عالية		
			أفكر كثيراً في الابتعاد عن الآخرين	01
			أحب أن أتعاون مع زملائي	02
			أشعر بالرغبة في قيادة أصدقائي خلال اللعب	03
			أسعى لإكتساب أصدقاء جدد	04
			أنسجم مع الأصدقاء الجدد بسرعة	05
			أصغي باهتمام إلى أصدقائي وأحاورهم	06
			أشعر بالرغبة في المشاركة في النشاطات في المدرسة وخارجها	07
			أشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران وأهل الحي	08
			أتضايق من تدخل الآخرين في شؤوني	09
			أعامل زملائي معاملة حسنة	10
			أشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي	11
			أفضل القيام بواجباتي ضمن مجموعة من الزملاء	12

الملحق رقم 03: قائمة الأساتذة المحكمين

قائمة المحكمين

الرقم	الإسم و اللقب	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة	الامضاء
01	أ. م. محاضر	أ. م. محاضر	رياضيات	بكرة	
02	أ. م. محاضر	أ. م. محاضر	رياضيات	بكرة	
03	م. م. الخري	أ. مساعد	رياضيات	بكرة	
04	أحمد مركات	أستاذ	علم النفس	الوادي	
05	حليف زواوي	أستاذ	علم النفس	الوادي	
06	أحمد جلول	أستاذ	علم النفس	الوادي	
07	متوي قدارق	أستاذ	رياضيات	الوادي	
08	عبد الرزاق	أستاذ	علم النفس	الوادي	
09	عبد الحفي	م. م. محاضر	علم النفس	الوادي	

الملحق رقم 04: مخرجات برنامج spss

Tests of Normality							
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			الصفة	
Sig.	df	Statistic	Sig.	df	Statistic		
0.014	40	0.928	0.001	40	0.190	ممارس للرياضة الترويحية	درجات قياس التوافق الأسري لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
0.014	40	0.929	0.013	40	0.158	غير ممارس للرياضة الترويحية	
0.014	40	0.928	0.179	40	0.117	ممارس للرياضة الترويحية	درجات قياس التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
0.623	40	0.978	0.186	40	0.116	غير ممارس للرياضة الترويحية	
0.299	40	0.967	.200*	40	0.109	ممارس للرياضة الترويحية	درجات قياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
0.663	40	0.979	.200*	40	0.108	غير ممارس للرياضة الترويحية	

Group Statistics					
Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	الصفة	
0.339	2.143	17.85	40	ممارس للرياضة الترويحية	درجات قياس التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
0.416	2.631	13.73	40	غير ممارس للرياضة الترويحية	
0.588	3.721	36.73	40	ممارس للرياضة الترويحية	درجات قياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
0.687	4.343	27.60	40	غير ممارس للرياضة الترويحية	

Independent Samples Test										
t-test for Equality of Means							Levene's Test for Equality of Variances			
95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	t	Sig.	F		
Upper	Lower									
5.193	3.057	0.537	4.125	0.000	78	7.688	0.556	0.350	Equal variances assumed	درجات قياس التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
5.194	3.056	0.537	4.125	0.000	74.932	7.688			Equal variances not assumed	
10.925	7.325	0.904	9.125	0.000	78	10.091	0.234	1.438	Equal variances assumed	درجات قياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
10.926	7.324	0.904	9.125	0.000	76.208	10.091			Equal variances not assumed	

Test Statistics ^a			Ranks				الصفة
درجات قياس التوافق الأسري لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط			Sum of Ranks	Mean Rank	N		
86.000	Mann-Whitney U		2334.00	58.35	40	ممارس للرياضة الترويحية	درجات قياس التوافق الأسري لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
-6.917	Z		906.00	22.65	40	غير ممارس للرياضة الترويحية	
0.000	Asymp. Sig. (2-tailed)				80	Total	

ملحق رقم 05: الترخيص بإجراء الدراسة الميداني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التربية الوطنية

الوادي في : 2024/ 01/30

مديرية التربية لولاية الوادي

مصلحة التكوين والتفتيش

مكتب التكوين

مدير التربية

إلى السيد (ة) :

الرقم : 28 / 2024/15

- مدير متوسط بوغزالى محمد الطاهر
- مدير متوسط طليبة بوراس
- مدير متوسط دريال عبد القادر
- مدير متوسط الأمين العمودي

الموضوع : الموافقة على إجراء دراسة ميدانية.

المرجع : مراسلة السيد مدير جامعة محمد خيضر - بسكرة معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية - قسم التدريب الرياضي رقم : 24 بتاريخ : 2024/01/14.

استناد إلى المرجع المشار إليه أعلاه، يشرفني إعلامكم أنه يرخّص للطالب:

- جاب الله رشيد المولود بتاريخ : 1978/10/02 - الرياح

طالب بجامعة جامعة محمد خيضر - بسكرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي، على إجراء دراسة ميدانية بالمصلحة التي تشرفون عليها وهذا في إطار إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة : الماستر تخصص : نشاط بدني رياضي تربيوي

ملاحظة : تتم العملية تحت إشرافكم المباشر وفي إطار ما يسمح به القانون ، مع إلتزام الطالب بمرافقة الأستاذ(ة) المشرف(ة) وبالنظام الداخلي للمؤسسة.

مدير التربية:

نسخة إلى :

- المعني

