



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة - 2 -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة متممة لنيل شهادة الدكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا

فئة الذكور: دراسة تجريبية بمتوسطة آقصي تاوزيات، خنشلة

إشراف
أ.د. هدوش عيسى

إعداد الطالبة
- بن هنية وهيبة

السنة الجامعية: 2022 - 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ لئن شكرتم لأزيدنكم ﴾

المُجَادَلَةُ الْآيَةُ 7

الحمد لله رب العالمين، الحمد لله حمدا كثيرا طيبا ومباركا فيه، الحمد لله الذي وفقنا لإتمام عملنا المتواضع، والصلاة والسلام على سيدنا وحبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وكل من ارتضى الله له سلاما

إني بهذا العمل اجتهدت وأتمنى أن أكون قد أصبت

وفي هذا الصدد أتقدم بجزيل الشكر لكل من كانت له يد المساعدة في جني ثمار الجهد المبذول وبصفة خاصة أشكر المشرف البروفيسور "هدوش عيسى" الذي لم يبخل علينا بعلمه وإرشاداته، والذي كان له دور كبير في تخطي أهم الصعوبات التي واجهتني، خاصة الصعوبات المتعلقة بجائحة كورونا كما أتوجه بالشكر لأعضاء هيئة لجنة الدكتوراه التي لم تبخل علينا بعلمها وإرشاداتها، وبصفة خاصة أشكر رئيس اللجنة البروفيسور "مرات محمد" والسيد مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورئيس قسم البحث العلمي "بن حفيظ مفيدة" الذين لهم دور كبير في احتوائنا ومراعاة ظروفنا لإتمام دراستنا في أحسن الظروف

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى الأمين العام للرياضة المدرسية "ربيعي الصيد"، ومدير مديرية التربية لولاية خنشلة "مصباح مراد" اللذين لهما دور في الترخيص والسماح لنا بإجراء الدراسة على مستوى المؤسسة المذكورة تشجيعا للبحث العلمي

بن هنية وهيبية

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا وحبیبنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وعلى

كل من ارتضى الله له سلاما

إلى من قال فيهما الرَّحْمَنُ: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ﴾ الإسراء الآية 23

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى من منَّ عليها المولى عزَّ وجلَّ فجعل الجنة تحت أقدامها

إلى التي علمتني الفضيلة والأخلاق الرفيعة، إلى التي غرست في طموحاتي الكبيرة، والتي سهرت من

أجلي وأفنت عمرها وصحتها من أجل أن نتعلم ونرتقي

حفظك الله ورعاك وأطال عمرك ورزقك الصحة والعافية أُمي الحبيبة

إلى الذي رباني فأحسن تربيتي، إلى الذي أنهكه العمل لييسر لي طريق العلم والعمل ويوفر حاجياتي دون

كلل وملل، حفظك الله أبي ورعاك وأطال في عمرك ورزقك الصحة والعافية

إلى ثمار البيت الغاليين إخوتي وأخواتي الذين لم يتوانوا في تقديم يد المساعدة لإتمام أعمالي وأخص

بالذكر أخي عبد الجليل وصلاح الدين وكريم وحياة

كما أهدي هذا العمل إلى كل من شجعني ولو بكلمة طيبة من أقارب وأصدقاء وزملاء

إلى صليحة، دليلة وعفاف

بن هنية وهيبة

محتويات البحث

أ	كلمة شكر
ب	إهداء
ج	محتويات البحث
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
ل	قائمة المختصرات
م	قائمة الملاحق

1	مقدمة
---	-------	-------

الفصل التمهيدي

8	1. إشكالية الدراسة
14	2. تساؤلات الدراسة
14	1.2. التساؤل الرئيسي
14	2.2. التساؤلات الجزئية
14	3. فرضيات الدراسة
14	1.3. الفرضية الرئيسية
15	2.3. الفرضيات الجزئية
16	4. أهمية الدراسة
16	5. أهداف الدراسة
17	6. تحديد وضبط المصطلحات
19	7. الدراسات السابقة
19	1.7. الدراسات الوطنية
32	2.7. الدراسات الدولية
36	3.7. التعليق على مجموعة الدراسات السابقة
39	4.7. أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
43	5.7. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
44	6.7. الجديد الذي جاءت به الدراسة الحالية مقارنة بالدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي

48	تمهيد
49	1. مفاهيم متعلقة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي
49	1.1. النشاط البدني الرياضي
49	2.1. الترويح
50	3.1. النشاط الترويحي
50	4.1. الأنشطة الترويحية الرياضية
51	5.1. البرنامج الترويحي
51	6.1. النشاط البدني الرياضي الترويحي
52	2. نشأة الترويح
53	3. الترويح وعلاقته ببعض المصطلحات
53	1.3. الترويح ووقت الفراغ

53	2.3. اللعب والترويح
53	3.3. الترويح والرياضة للجميع
55	4. نظريات الترويح
55	1.4. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر)
55	2.4. نظرية الإعداد للحياة
56	3.4. نظرية الإعادة والتلخيص
56	4.4. نظرية الغريزة
57	5.4. نظرية النمو الجسدي
57	5. مستويات المشاركة في أنشطة الترويح
57	1.5. المستوى الأول
57	2.5. المستوى الثاني
57	3.5. المستوى الثالث
57	4.5. المستوى الرابع
58	5.5. المستوى الخامس
58	6.5. المستوى السادس
58	6. أنواع الترويح
58	1.6. التقسيم العام
58	1.1.6. الترويح الفني
58	2.1.6. الترويح الرياضي
59	3.1.6. الترويح الخلوي
59	4.1.6. الترويح الاجتماعي
59	5.1.6. الترويح الثقافي
59	6.1.6. الترويح العلاجي
59	2.6. تقسيم "ديميزديه" للأنشطة الترويحية
60	7. عوامل تقسيم الأنشطة الترويحية
61	8. خصائص الترويح
61	1.8. الهادفية
61	2.8. الدافعية
61	3.8. الاختيارية
61	4.8. يتم في وقت الفراغ
61	5.8. حالة سارة
61	6.8. التوازن النفسي
62	9. المعايير العلمية في اختيار أوجه نشاط البرامج الترويحية
62	1.9. معيار الإنجاز
62	2.9. معيار الاهتمام
62	3.9. معيار النضج
62	4.9. معيار الأمن والسلامة
62	5.9. معيار الاقتصاد
62	6.9. معيار الواقعية
62	7.9. معيار الفائدة
62	8.9. معيار القيمة النسبية

63	10. أهمية الترويح
65	11. أهداف الترويح الرياضي
67	12. أغراض ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي
67	1.12. غرض حركي
67	2.12. غرض الاتصال بالآخرين
67	3.12. غرض تعليمي
68	4.12. غرض ابتكاري فني
68	5.12. غرض اجتماعي
68	13. العوامل المؤثرة في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية
68	1.13. الوسط الاجتماعي
68	2.13. الوسط والمستوى الاقتصادي
69	3.13. السن والجنس
69	4.13. المستوى الثقافي ودرجة التعليم
69	14. الأنشطة الترويحية وقت الفراغ والنظام التربوي في المجتمع
70	15. التربية والنشاط البدني الرياضي الترويحي
71	16. أهمية اللعب والرياضة في البيئة المدرسية
72	17. أهمية الألعاب الترويحية لسنوات ما قبل المراهقة

الفصل الثاني: التوافق النفسي

74	تمهيد
75	1. التوافق النفسي
76	2. التوافق وبعض المصطلحات
76	1.2. التوافق والصحة النفسية
76	2.2. التوافق والتكيف
77	3.2. الشخصية والتوافق
77	4.2. التربية والتوافق النفسي
78	5.2. التوافق والعمل المدرسي
79	6.2. التوافق والضغطات
79	3. عناصر التوافق النفسي
79	1.3. التوافق الشخصي
80	2.3. التوافق الاجتماعي
81	3.3. التوافق الصحي
81	4.3. التوافق الأسري
82	4. الاتجاهات النظرية لتفسير التوافق النفسي
84	5. الآليات الدفاعية والتوافق النفسي
84	1.5. الآليات الدفاعية اللاشعورية
85	1.1.5. الكبت
85	2.1.5. التقمص (التوحد)
86	3.1.5. التبرير
86	4.1.5. التكوين العكسي (الرد العاكس)
86	5.1.5. الإغلاء (التسامي)
86	6.1.5. التعويض
87	7.1.5. النكوص

87 الإسقاط	8.1.5
88 أحلام اليقظة	9.1.5
88 العدوان	10.1.5
88 آليات الدفاع الشعورية	2.5
88 إزالة العقبة التي تعترض طريق الفرد	1.2.5
88 تغيير الطريق عند عدم القدرة على إزالة العقبة	2.2.5
89 تغيير الهدف عند عدم تحققه	3.2.5
89 التوفيق بين القوى المتصارعة ومحاولة ارضائها جميعا ولو جزئيا أو تأجيل أحدها مؤقتا	4.2.5
89 التصنيف الحديث لآليات الدفاع	6
89 دفاعات التكيف العالي	1.6
90 دفاعات التكيف العقلي	2.6
90 دفاعات التشويه البسيط	3.6
90 دفاعات التنصل	4.6
90 دفاعات التشويه الكبير	5.6
90 الدفاعات العملية	6.6
90 دفاعات الانفصال عن الواقع	7.6
91 خصائص التوافق النفسي	7
92 بعض مؤشرات التوافق النفسي	8
92 عوامل التوافق النفسي	9
92 تحقيق مطالب النمو المتتابعة	1.9
92 إشباع دوافع السلوك	2.9
93 حيل الدفاع النفسي	3.9
93 محكات تحديد التوافق النفسي	10
93 المحك الاحصائي	1.10
93 المحك الذاتي	2.10
93 المحك الثقافي (الايقاعي)	3.10
94 المحك المثالي	4.10
94 المحك الباثولوجي	5.10
94 ديناميات التوافق النفسي	11

الفصل الثالث: التأخر الدراسي

97 تمهيد	
98 مفهوم التأخر الدراسي	1
99 التأخر الدراسي والتحصيل الدراسي	2
100 اختبارات مستوى التحصيل الدراسي	3
100 أنواع الاختبارات التحصيلية	4
101 أزمة التأخر الدراسي	5
102 مفاهيم متعلقة بالتأخر المدرسي	6
102 1.6. التأخر العقلي والتخلف الدراسي	
103 2.6. صعوبات التعلم	
103 7. أشكال التأخر الدراسي	
103 1.7. التأخر الدراسي العام	
104 2.7. التأخر الدراسي الجزئي أو الخاص	

104	3.7. التأخر الجماعي
104	4.7. التأخر الفردي
104	5.7. التأخر الدراسي الخَلقي
105	6.7. التأخر الدراسي الوظيفي
105	7.7. التأخر التدريجي
105	8.7. التأخر الظاهري
105	9.7. التأخر الدراسي الحقيقي
105	10.7. التأخر الدراسي الدائم
105	11.7. التأخر الدراسي الموقفي
106	8. أسباب التأخر الدراسي
106	1.8. أسباب صحية – جسمية
106	2.8. أسباب نفسية
106	3.8. العوامل الذاتية أو الشخصية
107	4.8. العوامل المدرسية
107	5.8. العوامل البيئية
107	9. مظاهر وخصائص التأخر الدراسي
107	10. الآثار التربوية والاجتماعية للتأخر الدراسي
108	11. خصائص المتأخرين دراسيا
108	1.11. الخصائص العضوية
109	2.11. الخصائص العقلية
109	3.11. الخصائص الانفعالية
110	4.11. الخصائص الاجتماعية
111	5.11. الخصائص التربوية والانفعالية
111	12. تشخيص التأخر الدراسي
112	13. علاج التأخر الدراسي
112	1.13. العلاج النفسي
112	2.13. العلاج الاجتماعي
113	14. رؤى أخرى عن طرق معالجة التأخر الدراسي
114	15. دور الأنشطة المدرسية في الارشاد التربوي وتحقيق التوافق النفسي
115	16. الأنشطة الترويحوية التي يمارسها الطلاب غير المتفوقين
115	17. إعاقات تحقيق الأهداف عند المتعلم وآثارها السلبية
116	18. مشكلة التأخر الدراسي وموقف المنهاج منه
117	19. أهمية دراسة خصائص المرحلة العمرية لتوجيه التلاميذ
الفصل الرابع: المرحلة العمرية (12 – 13 سنة)	
120	تمهيد
121	1. مفهوم الطفولة
121	2. مفهوم المراهقة
122	3. خصائص النمو خلال المرحلة العمرية (12 – 13 سنة)
122	1.3. النمو الحركي
123	2.3. النمو المعرفي
124	3.3. النمو الجسماني
125	4.3. النمو الاجتماعي

125	5.3. النمو الخلقى.....
126	6.3. النمو الانفعالي.....
127	4. خصائص مرحل الطفولة المتأخرة عند جيزل.....
127	5. مطالب النمو.....
128	6. متطلبات النمو في المرحلة العمرية (12 - 13 سنة).....
129	7. الحاجات النفسية للطفل والمراهق.....
130	8. مشكلات التلاميذ خلال المرحلة العمرية (12 - 13 سنة).....
130	1.8. المشكلات الصحية والجسمية.....
130	2.8. المشكلات الأسرية.....
130	3.8. المشكلات المدرسية.....
130	4.8. المشكلات الأخلاقية والقيمية.....
130	5.8. المشكلات الاجتماعية.....
131	6.8. المشكلات النفسية.....
131	7.8. مشكلات قضاء أوقات الفراغ.....
131	9. ضرورة الاهتمام بالمرحلة العمرية (12 - 13 سنة).....
132	10. أهمية النشاط الترويحي في شغل وقت الفراغ للتلميذ.....
133	11. علاقة الطفل بوالديه في المرحلة المراهقة.....
133	12. التأخر الدراسي خلال المرحلة العمرية (12-13 سنة).....
134	13. دور المدرسة في تعديل سلوك التلميذ.....
134	14. إسهامات اللعب في النمو.....

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

137	تمهيد.....
138	1. الطرق المنهجية المتبعة.....
138	1.1. المنهج المتبع.....
138	2.1. المجتمع وعينة الدراسة.....
138	3.1. الدراسة الاستطلاعية.....
139	1.3.1. حدود الدراسة الاستطلاعية.....
139	2.3.1. أدوات الدراسة الاستطلاعية.....
139	1.2.3.1. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية.....
139	4.1. الدراسة الأساسية.....
139	1.4.1. حدود الدراسة الأساسية.....
140	2.4.1. أدوات الدراسة الأساسية.....
140	1.2.4.1. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الأساسية.....
145	2. إجراءات التطبيق الميداني.....
145	1.2. متغيرات الدراسة.....
147	2.2. مراحل التطبيق الميداني.....
148	3.2. مراحل بناء الوحدة الترويحية الرياضية.....
148	4.2. مرحلة تطبيق الوحدات الترويحية الرياضية.....
149	5.2. الوسائل والتجهيزات المستعملة.....
149	6.2. الأساليب الإحصائية.....

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

154	عرض وتحليل نتائج الدراسة
155	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
155	1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
156	2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
157	3.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
158	4.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
159	5.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية
160	2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
160	1.2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
160	2.2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها
164	3.2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
164	4.2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها
167	5.2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
167	6.2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها
170	7.2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
170	8.2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة ومناقشتها
174	9.2 عرض نتائج الفرضية الرئيسية
174	10.2 تفسير نتائج الفرضية الرئيسية ومناقشتها
177	خاتمة
178	أهم الصعوبات
178	الاستنتاجات
180	توصيات واقتراحات

182	قائمة المصادر والمراجع
-----	------------------------

.....	قائمة الملاحق
.....	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1: يمثل وصفا لمقياس التوافق النفسي.....141
- الجدول رقم 2: يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس (صدق التكوين).142
- الجدول رقم 3: يوضح صلاحية المقياس وصدقه.....143
- الجدول رقم 4: يمثل معاملات ثبات المقياس - التطبيق وإعادة التطبيق -.....144
- الجدول رقم 5: يوضح معامل ثبات المقياس - التجزئة النصفية -.....145
- الجدول رقم 6: يمثل قيم تجانس العينة.....146
- الجدول رقم 7: يمثل الوسائل و التجهيزات المستخدمة.....149
- الجدول رقم 8: يوضح التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بالتوافق النفسي بأبعاده الأربعة.....152
- الجدول رقم 9: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق الشخصي.....155
- الجدول رقم 10: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق الصحي.....156
- الجدول رقم 11: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق الأسري.....157
- الجدول رقم 12: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق الاجتماعي.....158
- الجدول رقم 13: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق النفسي.....159
- الجدول رقم 14: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الشخصي باستخدام اختبار "ت".....160
- الجدول رقم 15: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الصحي باستخدام اختبار "ت".....164
- الجدول رقم 16: يمثل نتائج القياس القبلي و البعدي للتوافق الأسري باستخدام اختبار "ت".....167
- الجدول رقم 17: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الاجتماعي باستخدام اختبار "ت".....170
- الجدول رقم 18: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق النفسي باستخدام اختبار "ت".....174

قائمة الأشكال

- الشكل رقم 1: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق الشخصي باستخدام المتوسط الحسابي-----155
- الشكل رقم 2: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق الصحي باستخدام المتوسط الحسابي-----156
- الشكل رقم 3: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق الأسري باستخدام المتوسط الحسابي-----157
- الشكل رقم 4: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق الاجتماعي باستخدام المتوسط الحسابي-----158
- الشكل رقم 5: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق النفسي باستخدام المتوسط الحسابي-----159

قائمة المختصرات

الرمز	الدلالة	الرمز	الدلالة
&	واو المعية "and"	p	الصفحة
Al	آخرون	r_p	معامل الارتباط لـ "بيرسون"
Σ	مجموع	r_{sp}	معامل الارتباط لـ "سبيرمان"
\bar{x}	المتوسط الحسابي	w	اختبار "شاييرو - ويلك"
x	قيمة	T	اختبار "ت" ستيودنت"
n	حجم العينة	\bar{D}	متوسط الفرق بين درجات الاختبارين
δ	الانحراف المعياري	Sem_d	الخطأ المعياري لمتوسط الفرق بين درجتين التطبيقين
pi	النسبة المئوية للتحسن	S_d	الانحراف المعياري للفرق بين درجات التطبيقين
b	عدد ثابت	ES	اختبار حجم التأثير لـ "كوهان"
a	عدد ثابت	-	-

قائمة الملاحق

العنوان	الملحق
استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج الترويج الرياضي المقترح	ملحق رقم 01
استمارة الأنشطة الرياضية المفضلة لدى التلميذ	ملحق رقم 02
مقياس التوافق النفسي	ملحق رقم 03
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 01 - توطيد العلاقات بين التلاميذ (01) -	ملحق رقم 04
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 02 - توطيد العلاقات بين التلاميذ (02) -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 03 - احترام مبدأ الأمن والسلامة -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 04 - العناية بنظافة الجسمية -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 05 - تقديم اسعافات أولية -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 06 - العناية بنظافة المحيط -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 07 - التعاون الأسري -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 08 - ثقافة الاعتذار داخل الأسرة -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 09 - تنمية قيمة الاحترام داخل الأسرة	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 10 - تنمية قيمة الايثار داخل الأسرة -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 11 - تنمية قيمة التضامن -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 12 - تنمية قيمة النفاهم -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 13 - القوة في الجماعة -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 14 - تنمية العزيمة والإرادة -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 15 - التحفيز الذاتي والجماعي -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 16 - تنمية قيمة الصدق -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 17 - تعلم قيمة الصبر -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 18 - تعلم السيطرة على الغضب -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 19 - تعلم قيمة تحمل المسؤولية الفردية -	
الوحدة الترويحية الرياضية رقم 20 - الاعتماد على النفس -	
جدول اختبار "ت"	ملحق رقم 05
جدول محكات التأثير لـ "كوهان"	ملحق رقم 06

مَقْلَمَةٌ

مقدمة

أصبح موضوع وقت الفراغ الحلقة الأساسية التي حظيت باهتمام مختلف الباحثين والمختصين في هذا المجال، خاصة وأن حجمه في تزايد مستمر بسبب التقدم التكنولوجي وبسبب التطور الحاصل في كافة الميادين. وهذه الزيادة أصبحت تشكل مصدر خطر لمعظم الأفراد، إذ أنها تعتبر بوابة لانحراف أبنائنا وعرضة لوقوعهم في مختلف الآفات الاجتماعية، لذلك أصبح وقت الفراغ من الموضوعات التي استحوطت البحث فيه، خاصة وأنه قد أصبح أحد مؤشرات الحكم على مدى تقدم وحضارة المجتمع وإنسانيته، ما حتم القائمين في هذا المجال البحث في كيفية استثمار هذا الوقت بما يعود بالنفع والفائدة على الفرد والمجتمع، وذلك من خلال تقصي حاجات الفرد والعمل على تلبيتها وتقصي أوقات فراغهم أيضا، فكان للترويج نصيبا ليرتبط بوقت الفراغ وحاجات الفرد، وأصبح جزءا لا يتجزأ من حياته (بن زايد، أحمد، و مقراني، 2019). ويتنوع الترويج تبعا لميول واتجاهات وحاجات الفرد، فهناك النشاط الرياضي، الثقافي، الاجتماعي والفني...، ويتميز كل نوع بوجود مجموعة من مستويات المشاركة فيه، مثل المشاركة الابتكارية والتي تظهر لنا اللمسة الخاصة للمشاركة بحيث تعود عليه بالإيجاب لتنمي مختلف جوانب شخصيته، والمشاركة الإيجابية وفيها تكون مشاركة الفرد في نشاط معين عن طريق الممارسة، والمستوى الثالث الذي يتضمن المشاركة السلبية وفيه يكتفي الفرد بالمشاهدة أو الاستماع.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي أو ما يعرف بالترويج الرياضي أحد أهم أنواع الترويج حيث يمكن إدراجه ضمن مستوى المشاركة الإيجابية، نظرا لتأثيره الإيجابي والمتعدد والذي يشمل مختلف الجوانب النفسية، المعرفية، الاجتماعية والبدنية للفرد. ويتميز بتنوع أنشطته حيث نجده يتضمن الألعاب الرياضية التنافسية، رياضة الفرق، ألعاب ذات التنظيم البسيط، وغيرها من الألعاب والأنشطة الرياضية المتنوعة، ولا يخفى علينا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تعيد للفرد توازنه النفسي وتخلصه من مشاعر التوتر

والقلق، كما تنمي لديه العديد من الجوانب التربوية ويترجم ذلك تعامله وتفاعله داخل الجماعة والاندماج فيها وتبني قواعدها، ويعمل أيضا على توطيد العلاقات الاجتماعية، المدرسية والأسرية، فهي تكسب الفرد العديد من القيم ما يجعله فردا صالحا ومحبويا من طرف الجميع، إضافة إلى ذلك فهو يلعب دورا في تحسين اللياقة البدنية للفرد واكسابه المهارات الحركية المناسبة، بل ويساعد الفرد على التخلص من العادات الصحية غير المرغوبة والتي تعود بالضرر عليه.

إن ما يميز الترويح بصفة عامة والنشاط البدني الرياضي الترويحي بصفة خاصة هو إمكانية الانخراط والمشاركة فيه من كلا الجنسين ومختلف شرائح المجتمع، وبمختلف أعمارهم وأعراقهم وصفاتهم وخصائصهم، فنجده أيضا يشمل العاديين كالتلميذ، وطلبة الجامعة وطلبة الإقامات الجامعية، وكبار السن، وغير العاديين مثل المتأخرين ذهنيا والمعاقين حركيا، والمرضى كمرضى داء السكري، والذين يعانون من اضطرابات نفسية كالسلوك العدواني، كما يمكن أن نجده في مختلف المؤسسات كالمدارس، دور الثقافة، في مصلحة السجون، في الكتائب العسكرية، في مراكز الأمن والحماية المدنية وغيرها، ونجده أيضا في الأحياء الشعبية.

ويعتبر التلميذ المحور الأساسي الذي يتم التركيز عليه لتنشئته تنشئة صحيحة في مختلف جوانب شخصيته ليكون عنصرا فعالا في المستقبل حيث تعد المرحلة العمرية (12 - 13 سنة) من المراحل العمرية الخاصة والمهمة والتي يطلق عليها تسمية الفترة الحرجة نظرا للخصائص التي تميزها، فهي مزيج بين خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة ومرحلة المراهقة المبكرة، لذا تعتبر مرحلة مهمة جدا لغرس القيم التربوية في هذا الطفل الذي يمكن أن نطلق عليه تسمية الطفل المراهق، وكذا ترسيخ المبادئ التي تسير المجتمع، ووجب أن ننوه أيضا إلى أنها مرحلة مهمة جدا للقولبة واكسابهم مختلف المهارات الاجتماعية والنفسية لينسجم مع ذاته ومجتمعه، حيث نجد أن الصحة النفسية للبالغ ترتبط بحياته خلال مرحلة

طفولته، لهذا كان واجبا على الآباء والمربين والمختصين الاهتمام بكيفية صقل الطفل ورعايته بحيث يصبح فردا صالحا سويا فعالا في المجتمع. وما يميز هذه المرحلة أيضا هو حاجة الطفل والمراهق للعب، فكان من واجبنا استغلال هذه الحاجة بما يعود عليه بالنفع والفائدة.

وفي دراستنا الحالية فقد استهدفنا فئة المتأخرين دراسيا (12-13 سنة)، وفي حدود اطلاعنا فهي فئة لم يتم التطرق إليها من قبل الباحثين في مجال النشاط البدني الرياضي الترويحي. ومن المسلم به أن المدارس لا تخلو من وجود مجموعة من التلاميذ الذين يجدون صعوبة في التحصيل ومسايرة زملائهم، حيث يعد مستواهم التحصيلي أحد المحكات التي من خلالها يتم الحكم على مستوى التلميذ إن كان ناجحا أو راسبا أو متأخرا دراسيا. وهناك العديد من العوامل المتداخلة المسببة للتأخر الدراسي، إلا أنه ما يهمننا في دراستنا هي مجموعة الآثار السلبية الناتجة عنه، إذ يعد النجاح الدراسي من أهم حاجات التلميذ، وعدم اشباع حاجته يتسبب له في حدوث صراعات نفسية، واحباط وقلق وتوتر، واحساسه بالنقص والدونية وغيرها من المشاعر السلبية التي من شأنها أن تخلف مشكلات نفسية في نفسية التلميذ كإصابته بالعدوانية والانطواء والاكئاب وغيرها من الأمراض النفسية، وما تخلفه أيضا من أعراض جسدية يشكو منها المصاب، كما يكون عرضة للانحراف ومختلف الآفات الاجتماعية. لهذا كان لزاما على كل المختصين والخبراء والباحثين والتربويين التدخل في الوقت المناسب وانقاذهم من هذا الخطر المحدق بهم.

ولا تتوقف الآثار السلبية للتأخر الدراسي عند هذا الحد فمثلما تؤثر سلبا على الصعيد النفسي للتلميذ، فهناك أيضا آثار سلبية تشمل مختلف الأصعدة الاجتماعية والأسرية والتربوية والاقتصادية. فنجد المتأخر دراسيا معرضا للرسوب وكثرة التغيب أو الانقطاع نهائيا عن المدرسة والذي يعطي انطباعا سيئا عن فشل المدرسة في احتواء هذه الفئة من التلاميذ، كما يتسبب في اكتظاظ الأقسام بالتلاميذ، ويصبح أثارها معرضا للإتلاف والتخريب

نتيجة الشغب، ويتسبب أيضا في انتشار ظاهرة الغش في الامتحانات، وظهور ردود فعل غير لائقة كالضرب والسب والسرقه والكذب ومخالفة النظام المدرسي، فالتأخر دراسيا يجد صعوبة في التوافق مع زملائه في المدرسة ويظهر ذلك في سلوكياته غير المهذبة، ويكون عرضة أيضا للانحراف ومخالفة قوانين المجتمع والتمرد عليها. فهذه الآثار ما هي إلا مظاهر لسوء توافقهم الشخصي والصحي والأسري والاجتماعي.

وعلى إثر ما تم ذكره فموضوع التوافق النفسي من بين أهم موضوعات علم النفس لارتباطه بالصحة النفسية للفرد فهناك من يعتبره أحد مؤشراتنا، وهناك من ذهب الى تعريف الصحة النفسية على أنها قدرة الفرد على التوافق مع ذاته والبيئة المحيطة به. وأنها لا ترتبط فقط بخلو الفرد من الأمراض النفسية بل يشمل أيضا قدرته على التوافق النفسي.

وتتعدد أبعاد التوافق النفسي تبعا لتعدد جوانب شخصية الفرد ومجالات حياته فهناك التوافق الشخصي، الصحي، الأسري والاجتماعي كما توجد أنواع أخرى كالتوافق المدرسي، المهني، الزواجي. حيث يتم الحكم على الفرد أنه متوافق نفسيا انطلاقا من مجموعة من المظاهر والمؤشرات كالقدرة على ضبط النفس، وتبني مختلف المبادئ والقيم، القدرة على تقبل الهزيمة وإيجاد حلول بطرق شرعية، الصمود أمام مشكلات الحياة ومختلف صراعاتها، عدم وجود أعراض جسدية لأسباب نفسية، القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية دون اللجوء إلى استخدام الحيل الدفاعية، الارتياح في العلاقات الاجتماعية والأسرية، وتفهم الآخرين وتقدير حاجياتهم.

وفي المقابل فإننا نجد مؤشرات لسوء التوافق وما هي إلا مظاهر تعكس لنا الحالة النفسية للفرد والصراع الداخلي الذي يعيشه، ومن بين هذه المؤشرات نجد أنه يلجأ إلى استخدام مختلف الحيل الدفاعية النفسية التي يعتبر إيمان معظمها هدرا للوقت كاللجوء إلى أحلام اليقظة ومنها ما يعتبر بوابة للسلوكيات غير السوية كالعدوان وأخرى للاضطرابات النفسية، فالكبت الزائد يؤدي إلى ظهور أمراض واختلالات نفسية. ونجد مثلا حيلة التعويض

قد يستخدمها القاصر بطريقة سلبية بحيث يلجأ إلى سلوكيات غير مقبولة اجتماعيا ليعوض نقصا معيناً به نتيجة شعوره بالدونية، وبذلك يكون عرضة للوقوع في مختلف المخاطر الاجتماعية، لهذا كان لزاماً مساعدة هذه الفئة وتوجيههم من طرف المختصين والتربويين والراشدين والآباء وكل من يمتلك خبرة.

ومما سبق وباعتباري أستاذة تربية بدنية ورياضية في التعليم المتوسط وما يتم ملاحظته داخل المدرسة فإن هناك فئة من التلاميذ تصدر منهم بعض السلوكيات السلبية كالشغب واثارة الفوضى والتخريب ، ومنهم المنعزل والانطوائي ، ومنهم من تظهر فيهم سمة الخجل والتردد وعدم الثقة بالنفس، وبالتقصي عن طبيعة بعض هؤلاء التلاميذ وجدت مجموعة منهم تنتمي إلى فئة المتأخرين دراسياً والتي تعد من الفئات الخاصة التي تنتمي للمدرسة، وما شد انتباهي واهتمامي بهذه الفئة كونها فئة لم تستطع أن تحقق ما تأمله وما يأمله معلميه ووالديه من تحقيق للتفوق المدرسي، وهو ما يشكل مصدر ضغط وقلق وإحباط للمتأخرين دراسياً، وما يجعله عرضة للمشكلات والاضطرابات النفسية، والانحراف بشتى أنواعه ومختلف الآفات الاجتماعية، ما جعلني أفكر في استثمار حاجتهم للعب وغرس العديد من القيم التربوية والمهارات الاجتماعية، والعادات الصحية فيهم وذلك للارتقاء بمستوى توافقيهم النفسي عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

أما أهمية الدراسة فتتلخص نظرياً في كونها دراسة تشير إلى دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسياً. وإعطاء رؤية مستقبلية حول هذا النوع من النشاط يجعله أحد الأساليب الوقائية في مجال التوجيه والإرشاد المدرسي، أما تطبيقياً فهي تساهم في اقتراح ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي كأحد الأساليب الوقائية أو الانشائية لفئة المتأخرين دراسياً (12 - 13 سنة) لينعموا بالتوافق النفسي، والتأكيد على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لهذه الفئة لينعكس ذلك إيجاباً على علاقاتهم ومردودهم المدرسي والأسري والاجتماعي، كما تؤكد هذه الدراسة على ضرورة

تضافر الجهود بين المربي الرياضي وأخصائي التوجيه والارشاد المدرسي سعياً نحو تحقيق توافق نفسي لفئة المتأخرين دراسياً وضمان وقايتهم من الانحراف ومختلف الآفات الاجتماعية. وحتى نثبت هذه الأهمية فقد اتجهنا إلى طرح تساؤل عام عن أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسياً.

ومن هذا المنظور فقد تناولت هذه الدراسة فصلاً تمهيدياً يتضمن إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد المصطلحات إجرائياً، الدراسات السابقة والمشابهة فرضيات الدراسة، وجانبين نظري وتطبيقي، حيث يحتوي الجانب النظري على أربعة فصول، الفصل الأول خاص بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، أما الفصل الثاني فيتضمن موضوع التوافق النفسي، والفصل الثالث يدور حول التأخر الدراسي، في حين يشتمل الفصل الرابع على موضوع المرحلة العمرية (12 - 13 سنة)، وفي المقابل نجد أن الجانب التطبيقي قد تناول فصلين، فصل خاص بالإجراءات الميدانية، وفصل خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج. ويعتبر المنهج التجريبي هو المنهج الأنسب لهذه الدراسة، أما العينة فتم اختيارها بطريقة عشوائية وتكونت من التلاميذ المتأخرين دراسياً وعددهم 8 تلاميذ من فئة الذكور (12 - 13 سنة)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب شقير (2003)، ومجموعة من الوحدات الترويحية الرياضية، وتطلبت دراستنا استخدام اختبار "ت" لعينيتين مرتبطتين، واختبار شابيرو - ويلك للتوزيع الطبيعي، وحجم التأثير لـ "كوهان"، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون وسبيرمان براون، ومعامل الالتواء ومعامل التفرطح، حد الدلالة لكل من معامل الالتواء والتفرطح كوسائل إحصائية. وأسفرت النتائج عن وجود أثر إيجابي للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الأسري والاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسياً وبحجم أثر متوسط وكبير جداً على الترتيب، في حين فإن النتائج الوصفية قد أسفرت عن وجود أثر إيجابي للنشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الشخصي والصحي للتلاميذ المتأخرين دراسياً إلا أنها غير دالة احصائياً.

الفصل التمهيدي

1. إشكالية الدراسة

يعتبر الترويح أحد مظاهر النشاط الانساني (اسماعيل القرة و مروان عبد المجيد، 2007، صفحة 146)، الذي يساهم في جلب حياة متزنة للفرد (Clayne Jensen, 2000, p. 4)، وهي من الأنشطة التي تمارس وقت الفراغ بصورة اختيارية والتي تكسب الفرد العديد من القيم البدنية، المعرفية والاجتماعية (محمد محمد و عايدة عبد العزيز، 2006، صفحة 34)، يتم ممارستها بحيث لا تكون حكرًا على فئة معينة من الافراد بل يتم ممارستها بمختلف أعمارهم، أجناسهم البشرية، طبقاتهم الاجتماعية واعتقاداتهم الدينية (Torkildsen.G, 2006, p. 375).

ويعد النشاط البدني الرياضي الترويحي من الأنشطة الترويحية المهمة لقضاء وقت الفراغ، وتشتمل على مجموعة الألعاب والمسابقات الرياضية ذات التنظيم البسيط والتي تتميز باستنارتها لميول واهتمامات الأطفال وصغار السن، ولا تحتاج لمستوى عال من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك فيها بما يتفق وقدراتهم واهتمامهم وميولهم كألعاب الكرة، وألعاب التتابع. كما يعتمد النشاط البدني الرياضي الترويحي أيضا على مجموعة من الألعاب والرياضات الفردية ومن أمثلتها رياضات الصيد، القنص، المشي، الجري، ... والتي يمارسها الفرد استمتاعا بها أو حينما يجد صعوبة في الاتفاق مع الآخرين، كما نجد مجموعة من الألعاب والرياضات الزوجية ومن أمثلتها التنس الأرضي، إضافة إلى وجود ألعاب ورياضات الفرق كرياضة كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة.... إلخ (كماش، 2015، الصفحات 60 - 61).

يتميز النشاط البدني الرياضي الترويحي عن بقية الأنشطة الترويحية بتأثيره المتعدد الذي يشمل مختلف الجوانب البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية لشخصية الفرد (أحمد، 2020، صفحة 73). وللترويح الرياضي دور في تنمية الخصائص النفسية كالثقة بالنفس، والالتزان النفسي وتقليل التوتر العصبي والقلق (الموسوري، 2017، صفحة 182) اللذين من شأنهما

أن يؤثر على حيوية الجسم وصحته البدنية، كما له فضل في زيادة التماسك الاجتماعي الأسري، وتضامن أفراد الأسرة فيما بينهم، وتقديرهم للمسؤولية لذواتهم ولبعضهم البعض، حيث أشار "جودباي" وباركر " إلى أن المشاركة في مناشط الترويح خلال أوقات الفراغ توفر الراحة النفسية لأفراد الأسرة وتحقق السعادة لهم، كما انه يساعد في تحسين مستوى توافق الأسرة (كمال و محمد، 2007، الصفحات 173-174)، و يؤدي الترويح الرياضي أيضا إلى تقوية المهارات الاجتماعية كالمحبة والتعاون والتنافس بين الأفراد (الموسوري، 2017، صفحة 183)، وفي هذا الصدد يوصي بعض الباحثين في دراساتهم بأن تكون أنشطة الرياضة والترويح جزءا من حياة طلاب المدارس والكليات الجامعية بالولايات المتحدة الأمريكية وهذا لدورها في تحسين حالتهم النفسية، إلا أن الدراسة قد أشارت إلى ضرورة عدم الاعتقاد بأن الترويح هو الدواء ذو التأثير الفعال، ولكن يمكن اعتباره من أهم العوامل المساهمة في سلامة الصحة النفسية للفرد (كمال و محمد، 2007، الصفحات 57-58)، وتضيف "كريماني محمد بدير (2015) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعتبر وسيلة وقائية من الأمراض النفسية التي تصيب الفرد نتيجة الضغوط، والتوتر العصبي بل ويعد عاملا اجتماعيا واقتصاديا، فمن خلاله يتم تقويم السلوك، وتهذيب الميول و النزعات وهو ما يساهم في نمو الفرد نموا سليما وراقي المجتمع، فهو فرصة لتنمية العلاقات الانسانية، وتحقيق الاسترخاء، واكتساب الصحة النفسية، والثقة بالذات والتخلص من العدوانية، وهو ما يؤكد لنا القيمة العلاجية والوقائية للترويح (بدير، 2015، صفحة 274). كما يشير "محمد عطا" إلى أن الترويح يساهم في تحسين مستوى التوافق النفسي للفرد من خلال اشباع حاجته بطريقة سليمة (طلبة، 2010، صفحة 209، 215).

ويعتبر موضوع التوافق النفسي من الموضوعات التي حظيت باهتمام كبير من قبل علماء النفس باعتباره مطلبا انسانيا أساسيا، فهو يعد أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية، بل وهناك اتجاه يذهب إلى تعريف الصحة النفسية على أنها القدرة على تحقيق التوافق الشخصي

والاجتماعي (نجوى، 2017، صفحة 39)، ويعرف التوافق النفسي على أنه عملية ديناميكية كلية مستمرة، يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق الانسجام بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة المحيطة به من جهة أخرى من أجل الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي، وليس بالضرورة أن يكون الفرد خاليا من المشكلات، فالتوافق السليم هو مقدرة الفرد على ايجاد حل لهذه المشكلات أو تقبلها (الداهري، 2007، الصفحات 79-80).

تتعدد أبعاد التوافق النفسي تبعا لجوانب شخصية الفرد وتبعا للمجالات الحياتية، ومن بين هذه الأبعاد نجد التوافق الشخصي، الصحي، الأسري والاجتماعي. ويقصد بالتوافق الشخصي ذلك السلوك المتعلق بدوافع وحاجات وانفعالات الفرد التي تؤثر على ردود أفعاله (كنز، 2018، صفحة 88)، أما التوافق الصحي فيقصد به تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وامكانياته، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت، وقد تظهر أعراض عدم التوافق الصحي على شكل أمراض جسمية كمرض قرحة المعدة أو الاثني عشر، المغص المعوي وارتفاع ضغط الدم وغيرها (نجوى، 2017، صفحة 56). في حين يقصد بالتوافق الأسري الذي يعتبر شكلا من أشكال التوافق الاجتماعي قدرة أفراد الأسرة على التواءم والتآلف مع بعضهم البعض ومع مطالب الحياة الأسرية، ويستدل عليه من سلوكيات وتصرفات كل منهم وأساليبهم في القيام بواجباتهم الأسرية، وتحقيق أهدافهم في الأسرة، واشباع حاجاتهم والتعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم نحو أفراد أسرته. بينما يرتبط التوافق الاجتماعي بالسعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل الخيري (كمال، 2006، صفحة 99، 101).

وترى الباحثة تداخل هذه الأبعاد فيما بينها وتشابكها، فهي ترتبط فيما بينها وتتأثر ببعضها البعض، فنجد مثلا التوافق الاجتماعي يتحقق بدرجة كبيرة إذا كان الفرد يتمتع بتوافق شخصي، كما يتأثر التوافق الشخصي بدرجة التوافق الاجتماعي والأسري ويظهر ذلك من خلال التقدير

الذي يناله الفرد من بيئته الاجتماعية، فتتأثر ذاته ايجابيا وترتفع معنوياته ويكتسب الثقة بالنفس، كما تنعكس جميع الأبعاد المذكورة على التوافق الصحي للفرد.

يعتمد الحكم على مدى توافق الفرد على مجموعة من المؤشرات نذكر منها قدرته على التغلب على الإحباطات، وتحقيق الأهداف والقدرة على اشباع حاجاته ودوافعه بطريقة يتقبلها المجتمع بعيدا عن الصراع النفسي، فإن نجاح في تحقيق ذلك أصبح متوافقا توافقا حسنا، وإذا فشل في ذلك يصبح عرضة لسوء التوافق الذي قد يظهر في شكل مشكلات سلوكية كالسرقة والهروب والانطواء والعدوان والتمرد، الذي قد يشتد ويصبح أكثر عرضة للانحرافات والآفات الاجتماعية الأكثر خطورة بل وقد يكون عرضة لمختلف الأمراض والاضطرابات النفسية إن لم يتم التدخل ومساعدته في الوقت المناسب (محمد، 2017، الصفحات 210-211).

هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بمجال الرياضة والترويح الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي ومن أمثلتها نذكر دراسة "مراد راحلي" ويوسف لورنيق" سنة (2011)، ودراسة "يحياوي أحمد"، دراسة "جبوري بن عمر"، وكذا دراسة "عدة بن علي" ودراسة "سعد سديرة" إضافة إلى دراسة " عيسات كمال" سنة (2014)، ودراسة "بلعسة فتيحة" سنة (2017) ودراسة "صياد الحاج" (2018)، ودراسة كل من "أحمد عماد يونس" ودراسة "برجم رضوان" ودراسة اسماعيل بن مصطفى و"طارق قدور بن دهمة" سنة (2019). والمتأمل لهذه الدراسات يلاحظ أن النشاط البدني الرياضي بصفة عامة والنشاط البدني الرياضي الترويحي بصفة خاصة قد شمل عدة فئات من المجتمع، حيث استهدفت مجموعة من العاديين مثل تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، والطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية، إضافة إلى فئة كبار السن، ومجموعة من الأفراد غير العاديين مثل فئة المعاقين ذهنيا، وفئة ذوي الاحتياجات الخاصة من المعاقين حركيا، كما توجد دراسات قد استهدفت مرضى السكري وأخرى استهدفت فئة الجانحين ومدمني المخدرات.

وتذهب الباحثة الى أن هذه الدراسات تتفق على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي والنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي لمختلف شرائح المجتمع، فموضوع التوافق النفسي موضوع مهم شغل بال الباحثين والأخصائيين النفسانيين كما سبق ذكره، فهو مفتاح للحياة السوية والسعيدة ومفتاح لتحقيق الأهداف في جو يعمه الأمن والسلام والصحة النفسية التي يفتقدها الأفراد في حياتهم بسبب ظروفهم الحياتية ومختلف المشكلات والمواقف الصعبة التي تصادفهم.

وباعتباري أستاذة تربية بدنية ورياضية في التعليم المتوسط قرابة سبع سنوات وما تم ملاحظته من تصرفات سلبية صادرة من قبل بعض التلاميذ والتي تزعج المحيطين بهم وتعود بالسلب عليهم، ما ألهمني في التفكير في استثمار النشاط البدني الرياضي الترويحي لصالح فئة المتأخرين دراسيا كأداة ورؤية مستقبلية لتحقيق التوافق النفسي لديهم، باعتبارها وسيلة وقائية من الانحرافات ومختلف الآفات الاجتماعية التي يمكن أن تعترض المتأخر دراسيا.

وقد أثبتت العديد من الدراسات العربية والأجنبية كدراسة "محمد عطا" (1972)، ودراسة هوسني Hosseini (1982) أن المتأخرين دراسيا يعانون من انخفاض في مستوى التوافق النفسي (مدحت و عباس، 1999، صفحة 315)، وحسب كنز (2018) فإن التلميذ الذي يرغب في التحصيل وتحقيق النجاح مع وجود ضعف في إمكانياته تحول بينه وبين تحقيق طموحه يعد من العوامل المؤثرة سلبا على توافقه (كنز، 2018، صفحة 93).

وترى الباحثة أن عدم إشباع بعض الحاجات كالحاجة إلى التفوق الدراسي من أسباب انخفاض التوافق النفسي، حيث تعد كل من المهارات الشخصية والاجتماعية والقيم التربوية من بين المؤشرات المساعدة في الحكم على درجة ومستوى التوافق النفسي لدى فئة المتأخرين دراسيا.

ويعد موضوع التأخر الدراسي من الموضوعات التي شغلت بال التربويين، حيث يتفق العديد من الباحثين على أن التأخر الدراسي مشكلة تربوية واجتماعية ونفسية، إذ لا يخلو فصل دراسي من وجود مجموعة من التلاميذ الذين يجدون صعوبة في مسايرة زملائهم في تحصيل واستيعاب مادة أو مجموعة من المواد الدراسية (مصطفى، 2015، الصفحات 5-6)، والتي تعزى لعدة عوامل ذات التأثير المتداخل، غير أن المشكلة لا تكمن فقط في أسباب هذه الظاهرة بل لما تخلفه أيضا من مظاهر وآثار سلبية في نفسية المتعلم ليمتد تأثيرها أيضا على المجتمع (إخلاص، 2012، صفحة 5)، ويشير مصطلح التأخر الدراسي إلى انخفاض مستوى التحصيل في جميع المواد دون المستوى العادي إذا قورن بمستوى أداء أقرانه (محمد س.، 2014، صفحة 59) .

ويتميز المتأخر دراسيا بخصائص تعكس لنا مدى معاناته من الإهمال الشديد، وضعف ضبط الذات وتدني الثقة بالنفس والعصبية وغيرها من الخصائص الانفعالية (علوي، 2017، صفحة 51)، أما بالنسبة لخصائصه الاجتماعية فالتأخر دراسيا يعاني من سوء التوافق الاجتماعي ويظهر ذلك من خلال العدوان، أو الانطواء أو الانسحاب من المواقف الاجتماعية وعدم الرغبة في تكوين صداقات وسهولة الانقياد لمن يجد فيه مصدرا لإشباع حاجاته، كما يميل إلى عدم الامتثال لمختلف الأنظمة والقوانين (الشخص، 1970، صفحة 34،35)، خاصة في بداية فترة المراهقة فإنه يجد صعوبة في التكيف مع نفسه ومجتمعه (محمد، 2014، صفحة 12)، ويصبح تركه للمدرسة أو طرده منها عرضة للانحرافات الاجتماعية (مصطفى، 2015، صفحة 116).

من خلال ما تم ذكره، وفي حدود اطلاعي كطالبة باحثة فإن مجموعة الدراسات التي تم مصادفتها والتطرق إليها في مجال النشاط البدني الرياضي الترويحي لم تتطرق إلى فئة المتأخرين دراسيا، ونظرا لخصائص هذه الفئة ومجموعة الآثار السلبية الناتجة عن تأخرهم الدراسي والتي تعكس لنا سوء توافقهم، بالإضافة إلى طبيعة مرحلتهم العمرية التي تدعى بالفترة

الدرجة فهي فترة نلمس فيها نهاية لمرحلة الطفولة المتأخرة وبداية لمرحلة المراهقة والتي تعكس لنا خصائص لا بد أن تؤخذ بالحسبان كما تعكس لنا مدى معاناتهم من صراعات داخلية والتي من شأنها أن تؤثر على صحتهم النفسية بصفة عامة وتوافقهم النفسي بصفة خاصة، لذا ارتأينا في دراستنا استخدام مجموعة من الوحدات الترويحية الرياضية ومعرفة أثرها على التوافق النفسي لفئة المتأخرين دراسيا، ولمعرفة هذا الأثر فقد طرحنا الاشكالية في عدة تساؤلات كما يلي:

2. تساؤلات الدراسة

1.2. التساؤل الرئيسي

هل يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة) في أبعاده الأربعة (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي)؟

2.2. التساؤلات الجزئية

- هل يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الشخصي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة)؟
- هل يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة)؟
- هل يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة)؟
- هل يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة)؟

3. فرضيات الدراسة

1.3. الفرضية الرئيسية

- يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة) في أبعاده الأربعة (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي).

2.3. الفرضيات الجزئية

- يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الشخصي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة).
- يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة).
- يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة).
- يوجد أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12-13 سنة).

4. أهمية الدراسة

في حدود اطلاع الباحث فإن هذه الدراسة تعد الأولى على المستوى الوطني والعربي، وبالاستعانة بأحد الخبراء للاطلاع على موقع هذه الدراسة من الدراسات السابقة الدولية فقد توصل - في حدود اطلاعه وتسخير ما أمكنه من مجهودات البحث العلمي - إلى أن هذه الدراسة أيضا تعد الأولى دوليا.

وتتلخص أهمية هذه الدراسة أيضا في الإشارة إلى دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا، وإعطاء رؤية مستقبلية حول هذا النوع من النشاط بجعله كأحد الأساليب الوقائية في مجال التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي. أما إجرائيا فهي تساهم في جعل النشاط البدني الرياضي الترويحي كأحد الأساليب الوقائية أو الإنشائية لفئة المتأخرين دراسيا لينعموا بالتوافق النفسي، والتأكيد على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لهذه الفئة الخاصة والمهمشة لينعكس ذلك إيجابا على علاقاتهم ومردودهم الدراسي، كما تؤكد هذه الدراسة على ضرورة تضافر الجهود بين المربي الرياضي وأخصائي التوجيه والإرشاد المدرسي سعيا نحو تحقيق توافق نفسي لفئة المتأخرين دراسيا وضمان وقايتهم من الانحراف ومختلف الآفات الاجتماعية.

5. أهداف الدراسة

- التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا في أبعاده الأربعة (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي).
- التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الشخصي للتلاميذ المتأخرين دراسيا.
- التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا.

- التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا.

- التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسيا.

6. تحديد وضبط المصطلحات

النشاط البدني الرياضي الترويحي

اصطلاحا: الترويح مصطلح غير منتشر كثيرا إلا في الكتابات الاجتماعية العربية، واستخدمت في مكانه مصطلحات أخرى مثل الفراغ واللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح (غندير، 2012، صفحة 283). وحسب "دانيال جوتي" Daniel Gautier فالنشاط البدني الرياضي مزيج من الأنشطة المتباينة ذات الأغراض المختلفة، فمنها الرياضة الترويحية، والرياضة التنافسية ذات المستوى العالي (Frédéric & Olivier , 2016, p. 4).

اجرائيا: هو مجموعة الألعاب الرياضية والرياضات الفرقية التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه انطلاقا من اختياره الشخصي لنوع النشاط الذي يفضل ممارسته.

التوافق النفسي

اصطلاحا: اصطلاحا فكثير من الباحثين يرون أن التوافق هو عماد الصحة النفسية السليمة ومحورها، فحسن التوافق دليل على صحته وسوء توافقه يعد مؤشرا على اختلالها. كما تتعكس عملية التوافق من خلال مجالات عديدة تتسع باتساع نشاط الفرد وعلاقاته (محمود، 2013، الصفحات 35-38).

إجرائيا: هو قدرة الفرد على الانسجام مع ذاته وتقبل مظهره والعناية بصحته ونظافته من جهة، وقدرته أيضا على التواءم مع البيئة المحيطة به من أسرة ومجتمع من جهة أخرى، ويستدل على ذلك انطلاقا ردود فعله وسلوكياته وهي عبارة عن مؤشرات نستدل بها في معرفة توافقه من سوء توافقه.

التأخر الدراسي

اصطلاحا: هو ظاهرة تتم عن وجود فجوة في الأداء المدرسي، فيختلف التحصيل الدراسي للمتمدرس عما هو متوقع من أن ينجزه فعلا، وهذا التأخر لا يعني أنه يعاني من قصور في القدرات العقلية بل تتعدد الأسباب، ويقاس التأخر المدرسي عن طريق الاختبارات التحصيلية المقننة، ومقارنة مستوى التحصيل في ضوء العمر العقلي والزمني بمتوسطات أداء الأقران في الفصل الدراسي (فرج، شاكرا، محمود، حسين، و مصطفى، د.ت، صفحة 85).

إجرائيا: هو مصطلح يطلق على التلاميذ الذين تكون نتائجهم المدرسية أقل من المستوى المتوسط ومعدلاتهم في حدود 20/8 أو 20/9.

المرحلة العمرية (12 - 13 سنة)

اصطلاحا: حسب قاموس علم الاجتماع الطفولة مرحلة من عمر الطفل التي تبدأ حين ولادته وتنتهي بوصوله إلى ما يسمى بالرشد. ولم يحدد هذا التعريف السن النهائي لانتهاء هذه المرحلة إلا أن نهايتها مرتبطة بالوصول إلى الرشد (جاب الله و سيد علي، 2020، صفحة 94).

وترى الطالبة الباحثة كتعقيب على التعريف الاصطلاحي أن المرحلة العمرية (12-13 سنة) هي مرحلة عمرية يعتبر فيها المراهق أيضا طفلا باعتباره غير ناضج وهو بحاجة إلى توجيهه وإرشاده، وبسبب اختلاف خصائصه عن المرحلة السابقة فإنه بحاجة إلى إرشاد يتناسب وخصائصه العمرية، وما التقسيم إلا تسهيفا للقيام بدراسات علمية محددة ودقيقة.

إجرائيا: هي المرحلة العمرية التي تتضمن مرحلة الطفولة المتأخرة، وبداية مرحلة المراهقة، وتسمى بالفترة الحرجة وتتميز بمختلف الخصائص الجسمية والمعرفية والاجتماعية.

7. الدراسات السابقة

1.7. الدراسات الوطنية

الدراسة الأولى

دراسة "بشير حسام" (2010) بعنوان "فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية (بعد الثقة بالنفس، بعد نمو الفاعلية ووضوح التفكير، بعد العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم، بعد التفاؤل، بعد الشعور بالسعادة والرضا) للمعاق حركيا التي هدفت إلى معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاق حركيا. استخدم الباحث المنهج التجريبي، تم اختيار عينة ضابطة وأخرى تجريبية من المراكز النفسية بالحراش، سوق اهراس، بسكرة، مستغانم حيث يتكون كل مركز من مجموعتين، وعددهم 285 معاق حركيا "مبتوري الساق، أما الأدوات فتمثلت في مقياس الصحة النفسية الذي أعده KAMMANN et FLETT سنة 1983 يتكون من 40 عبارة تهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد، ومقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده "براد بورن"، واستخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كوسائل إحصائية، وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الممارسة، وبذلك فللنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا (بشير، 2010).

الدراسة الثانية

دراسة "يوسف عشيرة مهدي" (2010) بعنوان "النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تفعيل التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية - دراسة ميدانية على مستوى الاقامات الجامعية - ذكور - التي هدفت إلى معرفة مدى مساهمة النشاط

البدني الرياضي التربوي في تفعيل التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واختار عينة عشوائية تمثلت في 360 طالب جامعي، تم استخدام مقياس التوافق النفسي للباحثة "رشا عبد الرحمن"، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت"، وأسفرت النتائج عن مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في تفعيل مستويات ودرجة التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية (يوسف، 2010).

الدراسة الثالثة

دراسة "مراد راحلي" و"يوسف الورنيق" (2011) بعنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي للمتخلفين ذهنياً" التي هدفت إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في عملية التوافق النفسي الاجتماعي من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط الرياضي الترويحي على فئة الأطفال المتخلفين ذهنياً، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي أما عينة الدراسة قد شملت 20 تلميذاً من المتخلفين ذهنياً في كل من العينة التجريبية والضابطة، واعتمد في دراسته على مقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الأمريكية ومقياس التوافق الاجتماعي لـ "فاروق الروسان"، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، وتوصل الباحث إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في أحداث فروق في مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي للأطفال المتخلفين ذهنياً (مراد و يوسف، 2011).

الدراسة الرابعة

دراسة "رابح صغيري" (2011) بعنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات" دراسة ميدانية بمستشفى فرانز فانون بالبلدية" والتي هدفت إلى إبراز أهمية ودور النشاط الرياضي الترويحي كأداة فعالة في مواجهة والتقليل من ظاهرة الإدمان

على المخدرات في أوساط المجتمع وبصفة خاصة فئة الشباب، أجريت الدراسة بمستشفى فرانز فانون بالبليدة المختص في التكفل وإزالة التسمم على عينة تتكون من 43 فرد، اعتمد الباحث المنهج الوصفي المسحي، أما عينة البحث فتمثلت في المجتمع الأصلي للدراسة، وهي تتكون من أربع مجموعات، المجموعة الأولى القائمين على العلاج داخل المركز، المجموعة الثانية هم المدمنين وعددهم 43 فرد، والمجموعة الثالثة هم المختصين في المركز والمجموعة الرابعة هو رئيس المركز، وتمثلت الأدوات في استبانة موجهة إلى المدمنين والقائمين على العلاج داخل المركز ومقابلة مع المختصين في المركز وبعد جمع المعلومات والبيانات، واستخدم الباحث كل من النسب المئوية واختبار كا تربيع كوسائل إحصائية، وكانت من بين النتائج أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات (رابح، 2011).

الدراسة الخامسة

دراسة "جبوري بن عمر" (2014) بعنوان "أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية، والتي هدفت إلى تحديد مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتحديد كذلك أثر كل من متغير نوع النشاط الرياضي (فردى - جماعى) ومتغير العمر التدريبي والمتمثل في عدد سنوات الممارسة (الخبرة) وللوصول لهاته الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. معتمدا على مقياس لاختبار التوافق النفسي للدكتور "محمود عطية" المقتبس من اختبار كالفورنيا للشخصية، وتضمنت العينة 110 تلميذا من الثانوية الرياضية الوطنية بالبليدة. أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، معامل الصدق الذاتي، اختبار "ت"، النسبة المئوية. بعد جمع البيانات وتحليلها توصل الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير فعال وإيجابي في تنمية ورفع مستوى التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي لدى التلاميذ،

كما تميز كل من التلاميذ ذوي الخبرة والتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية بمستوى توافق نفسي عالي مقارنة بالأقل خبرة وممارسي الأنشطة الفردية (جبوري، 2014).

الدراسة السادسة

دراسة "عدة بن علي" (2014) بعنوان "النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة (12 - 14 سنة) التي هدفت إلى معرفة مدى اسهام النشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة عند كلا الجنسين"، استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتم اختيار عينة عشوائية تتكون من 160 تلميذا من متوسطات ولاية تيارت مقسمة على مجموعتين، واستخدم الباحث استبياناً للتوافق النفسي يتكون من 50 عبارة ذات خمس أبعاد بمعدل عشرة أسئلة لكل بعد، ولتحليل البيانات استخدم الباحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الارتباط، ومن النتائج المتوصل إليها أن للنشاط البدني والرياضي دور في رفع درجة اكل من التوافق الشخصي، الصحي الاجتماعي والاسري (عدة، 2014).

الدراسة السابعة

دراسة "يحياوي أحمد" (2014) بعنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي" التي هدفت إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وقد شملت عينة الدراسة تلاميذ الطور الثانوي بولاية عين تيموشنت من 40 تلميذ و30 تلميذة من الممارسين للتربية البدنية والرياضية، و50 تلميذ معفي من الذكور والاناث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واستخدم كل من مقياس المهارات النفسية ومقياس التوافق النفسي لجمع البيانات الخاصة بالدراسة، ومن ثم معالجتها احصائياً باستخدام الوسائل الاحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت" وتوصل

الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي (القدرة على مواجهة القلق، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس، الحالة الصحية، تقدير الذات...) بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ذكور واناث لصالح الممارسين (يحياوي، 2014).

الدراسة الثامنة

دراسة "حسين بركات" (2014) بعنوان "دور النشاط لرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الجانحين دراسة ميدانية في مؤسسة إعادة التربية بالحراش"، والتي هدفت إلى ابراز الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي لدى الجانحين، وتكونت العينة من 40 جانحا نصفهم ممارسون للنشاط الرياضي الترويحي داخل مراكز إعادة التربية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس التكيف الاجتماعي، المقابلة، الدراسة الاستطلاعية، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، وكشفت النتائج على الدور الكبير للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الجانحين (حسين، 2014).

الدراسة التاسعة

دراسة "سعد سديرة" (2014) بعنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا للممارسين للنشاط البدني المكيف"، التي هدفت إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي متبعا الأسلوب التحليلي، واستهدفت دراسته عينة قوامها 32 فردا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وصمم الباحث استبيانا بحيث قسمه إلى محورين نفسي واجتماعي، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في التكرارات والنسب المئوية، وتوصلت الدراسة إلى أن للأنشطة الترويحية دور في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا بشكل ايجابي (سعد، 2014).

الدراسة العاشرة

دراسة "عيسات كمال" (2014) بعنوان "تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"، التي هدفت إلى معرفة ما إذا كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتمثلت العينة في 100 مراهق ومراهقة (13-15 سنة) اختيرت بطريقة عشوائية. واعتمد على أداة تمثلت في مقياس التوافق النفسي والاجتماعي "لمحمود عطية هنا"، وتمثل الوسائل الإحصائية في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" وتوصل الباحث إلى وجود تأثير للنشاط البدني والرياضي التربوي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (عيسات، 2014).

الدراسة الحادية عشرة

دراسة "قندز علي" (2014) بعنوان "مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من بعض الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ التعليم الثانوي" التي هدفت إلى إبراز دور النشاط البدني والرياضي التربوي في التخفيف من بعض الاضطرابات السلوكية لتلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار 420 تلميذ عشوائياً من ثانويات ولاية الشلف منهم الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، وقام الباحث بتصميم استبانة وفق أسس علمية، ولتحليل البيانات استخدم معامل الارتباط، معامل الثبات، المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، التباين، اختبارات العلاقة أو الارتباط، معامل الارتباط لكارل برفاي، اختبار الفروق المقارنة، اختبار "ت"، أقل فرق معنوي (LSD)، معامل ألفا كرونباخ، النسبة المئوية، وتوصل الباحث إلى وجود تأثير إيجابي لممارسة النشاط الرياضي وفاعليته في تخفيف الاضطرابات السلوكية والصحة النفسية ككل (قندز، 2014).

الدراسة الثانية عشرة

دراسة "سليمان بلعروسي" (2016) بعنوان "أثر برنامج بالألعاب التمهيديّة على درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم ع17"، التي هدفت إلى إبراز تطبيق الألعاب التمهيديّة على درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم U17، أجرت الدراسة على 30 ناشئاً قسموا إلى عينيتين متكافئتين ضابطة وتجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة مجموعة في الألعاب التمهيديّة المقترحة، استبيان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، مقابلات شخصية. أما الوسائل الإحصائية فقد استخدم الباحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت" لعينيتين غير مرتبطتين، وتوصل الباحث إلى أن استخدام الألعاب التمهيديّة له أثر إيجابي على درجة التوافق النفسي الاجتماعي في اختصاص كرة القدم، واستنتج الباحث أن توظيف الألعاب التمهيديّة الجماعية المقترحة أدى إلى زيادة معدلات التحسن في التوافق النفسي الاجتماعي (سليمان، 2016).

الدراسة الثالث عشرة

دراسة "بلعسلة فتيحة" و آيت حمودة" (2017) بعنوان "دور التربية البدنية والرياضة المدرسية في الحفاظ على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي للمراهق المتمدرس التي هدفت إلى التعرف على دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي، اعتمدت على 30 مراهق واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم استخدام مقياس التوافق النفسي للدكتورة "زينب شقير" (2003)، أما الوسائل الإحصائية فتم الاعتماد على التكرار والنسب المئوية وتوصلت الدراسة إلى وجود دور للتربية البدنية والرياضية في الحفاظ على الصحة النفسية والتوافق بمختلف جوانبه للمراهق (بلعسلة و آيت، 2017).

الدراسة الرابع عشرة

دراسة "بن السابح مسعودة" (2018) بعنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا بالأغواط" التي هدفت إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا بالأغواط حيث تم استعمال المنهج التجريبي، وتطبيق مقياس الصحة النفسية على مجموعة البحث التي قدر عددها بـ (20) معاق من مدرسة المعاقين سمعيا بالأغواط، وتم قياس المجموعة قياسا قبليا، وتطبيق مقياس الصحة النفسية وقياسها قياسا بعديا، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في النسب المئوية واختبار كاف تربيع، وأظهرت النتائج أن للنشاط الرياضي الترويحي دورا مهما في تنمية وتحقيق الصحة النفسية (المجال الاجتماعي، النفسي، الجسمي، الروحي، الصحي، العقلي) (بن السابح، 2018).

الدراسة الخامس عشرة

دراسة "صياد الحاج" (2018) بعنوان "فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن" التي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واعتمد عينة قوامها 20 ممارسا تتراوح أعمارهم من 50 إلى 60 سنة تنشط على مستوى المركب الرياضي فراج بمستغانم مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، اختيرت بطريقة عمدية، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس التوافق النفسي ومقياس الرضا عن الحياة، واستخدم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، صدق الاختبار، معامل دلالة الفروق "ت"، وتوصل الباحث إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي لدى العينة التجريبية (صياد، 2018).

الدراسة السادسة عشرة

دراسة "إسماعيل بن مصطفى" و"طارق قدور بن دهمة" (2019) بعنوان "أثر التدريس باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه خلال الألعاب الجماعية على تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، 15 16 سنة، والتي هدفت إلى معرفة أثر التدريس باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه خلال الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة، وكرة السلة) على تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 - 16 سنة، وتم اعتماد المنهج التجريبي، ولتحقيق هذه الدراسة تم اختيار 15 تلميذا من جنس الذكور المتمدرسين بثانوية زناتة الجديدة، حيث خضعت هذه المجموعة لبرنامج تعليمي باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه، كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي، وتم معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر ايجابي على تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 - 16 سنة باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه خلال الألعاب الجماعية (اسماعيل و طارق، 2019).

الدراسة السابعة عشرة

دراسة "كروم بشير" (2019) بعنوان "أثر برنامج رياضي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17 - 18 سنوات)، والتي هدفت إلى محاولة التعرف على مدى فاعلية البرنامج الرياضي المقترح على خفض قلق الامتحان، استخدم الباحث المنهج التجريبي، معتمدا تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختيار القبلي والبعدي، وتمثلت العينة في 40 تلميذا مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، أدوات الدراسة تمثلت في مقياس قلق الامتحان من اعداد محمد حامد زهران (1999)، الأساليب الإحصائية المستخدمة تمثلت في النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط الاختبار التائي، وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتلميذ من شأنه أن يوفر فرصا طبيعية لبناء شخصيته بمختلف جوانبها الاجتماعية والنفسية (كروم، 2019).

الدراسة الثامن عشرة

دراسة "برجم رضوان" (2019) بعنوان "دور النشاط الرياضي بشقيه البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة - دراسة ميدانية على وجهة نظر المربين بالمركز البيداغوجي (الصم - البكم) بالبويرة، والتي هدفت إلى التعرف على دور النشاط الرياضي بشقيه البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم - البكم)، حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية شملت (25) مربي ومربية من المركز البيداغوجي، واستخدم المنهج الوصفي من خلال توزيع استبيان على أفراد العينة، وتم اعتماد النسب المئوية واختبار كا² كوسائل إحصائية لتحليل نتائج الدراسة، وأسفرت النتائج عن وجود دور حقيقي وإيجابي لممارسة النشاط البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهذه الفئة الخاصة من المجتمع (برجم، 2019).

الدراسة التاسع عشرة

دراسة "أحمد عماد يونس" (2019) بعنوان "تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط - مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين - دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة بسكرة" والتي هدفت إلى معرفة تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، من خلال إجراء مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط بمدينة بسكرة، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن، والاستعانة بأداة بحثية تمثلت في اختبار الشخصية الذي يقيس بعدي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للمراهقين، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت" وتوصلت الدراسة في الأخير إلى أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التوافق النفسي الاجتماعي نحو الأفضل (أحمد، 2019).

الدراسة العشرون

دراسة "دراجي عباس وآخرون" (2020) بعنوان "أثر النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة القصوى للتلاميذ المراهقين 14 - 16 سنة، م، والتي هدفت إلى معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ المراهقين 14 - 16 سنة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وقاموا بتوزيع مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على عينة من التلاميذ مكونة من 120 تلميذ من متوسطة مبارك ببرج اخريص، واعتمدوا الأدوات الإحصائية المتمثلة في اختبار "ت" لقياس الفروق في المتوسطات، ومعامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وتوصل الباحثون إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط الترويحي الرياضي على التوافق النفسي والاجتماعي لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (دراجي، آيت، و مزاري، 2020).

الدراسة الحادية والعشرون

دراسة "عبابسة نجيب" وآخرون" (2020) بعنوان " التوافق الصحي والانفعالي وعلاقته بالأداء البدني لطلبة أقسام التربية البدنية والرياضية في الجزائر" والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أبعاد التوافق (الصحي والانفعالي) والقدرات الرياضية لدى طلبة السنة الأولى بقسم التربية البدنية والرياضية جامعة ورقلة، استخدم المنهج الوصفي العلائقي، وتكونت العينة من (258) فردا، طبق عليهم اختبار "هيوم. بل" للتوافق الصحي والانفعالي، واستخدمت المعادلة العامة لمعامل الارتباط، واختبار (ت) لاختبار صدق الفروض، ومن أهم النتائج نجد عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوافق الصحي والانفعالي والقدرات الرياضية. وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالمشكلات الصحية قبل حدوثها وذلك خلال المراحل المدرسية للتلميذ، وأكدوا على ضرورة الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كونها تؤثر في التوافق

الصحي والانفعالي للطالب، وهذه الدراسة تؤكد صحة ارتباط التوافق الصحي بالحالة النفسية للفرد (عباسة، مرتات، و فضل ، 2020).

الدراسة الثانية والعشرون

دراسة "العبد بن شميسة (2021) بعنوان "تأثير الترويح الرياضي على الانحراف السلوكي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والتي هدفت إلى التعرف على الانحرافات السلوكية الموجودة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية تيارت، كما هدفت إلى التعرف على تأثير ممارسة الترويح الرياضي على الانحرافات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بدراسة تحليلية واختار عينة نسبتها 11 بالمئة من مجتمع الدراسة الأصلي، تم اختيارها بالطريقة المقصودة، وقام الباحث بتطبيق استبانة الانحرافات السلوكية، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في التكرارات، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، معامل بيرسون البسيط لحساب الثبات. وأظهرت النتائج وجود درجة استجابة متوسطة على الدرجة الكلية لجميع الأبعاد الخاصة بالانحرافات السلوكية الموجودة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتي بلغت 54.17 بالمئة، كما أظهر نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة الترويح الرياضي على انحرافات السلوكية (السلوكي النفسي، الاجتماعي) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين للترويح الرياضي (العبد، 2021).

الدراسة الثالث والعشرون

دراسة "زياني زكرياء" (2021) بعنوان "أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية القيم الإنسانية لدى مراهقي طور المتوسط ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي، والتي هدفت إلى تبيان دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية القيم الإنسانية لدى مراهقي مرحلة التعليم المتوسط ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته

طبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة البحث من مراهقي مرحلة التعليم المتوسط ببعض متوسطات عين البيض تم اختيارها بطريقة بسيطة عشوائية حيث بلغ عددهم (137) تلميذا ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، وأداة الدراسة تمثلت في استخدام استبيانين، الأول ويختص بالقيم الإنسانية، والثاني يختص بالتوافق الاجتماعي، أما الوسائل الإحصائية فتتمثل في المتوسط الحسابي النسبة المئوية، الانحراف المعياري، معامل ألفا كرونباخ، مؤشر الأهمية النسبية، وأظهرت نتائج البحث أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى مراهقي مرحلة التعليم المتوسط (زياني، 2021).

الدراسة الرابع والعشرون

دراسة "يونسى حسين" و"بن عبد الله عبد القادر" (2021) بعنوان "تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التفاعل الاجتماعي للأطفال المعاقين سمعيا 09 - 12 سنة دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمدرسة المعوقين بصريا بالجلفة، والتي هدفت إلى معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التفاعل الاجتماعي للأطفال المعاقين سمعيا من 09 - 12 سنة، تم اعتماد المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة من حيث طبيعة الممارسة ممارس وغير ممارس للنشاط الترويحي، وعشوائية من حيث الفروق الفردية (الجنس، السن، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية)، وتم تطبيق أداة الدراسة على مجموعتين من العينة الاجمالية المدروسة (الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي) عدده 60 تلميذا مقسمين إلى فئتين. وتمثلت أداة الدراسة في مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال خارج المنزل للأستاذ الدكتور "عادل عبد الله محمد" حيث يطبق هذا المقياس على العاديين وغير العاديين من سن 06 إلى 13 سنة. أما الوسائل الإحصائية فتتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري والنسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت"، ومعامل ألفا كرونباخ. وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى التفاعل الاجتماعي لدى الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (يونسى و بن عبد الله، 2021).

الدراسة الخامس والعشرون

دراسة "قرميط مخلوف سامي" و "بن حاج جيلالي إسماعيل" (2022) بعنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري"، والتي هدفت إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري، حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية شملت 36 مصابا بداء السكري بولاية الأغواط، تم استخدام المنهج الوصفي، من خلال توزيع استمارات الاستبيان وتحليل البيانات تم اعتماد النسب المئوية واختبار كاف تربيع، وفي الأخير أسفرت النتائج عن أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري خاصة التوتر والاكئاب (قرميط و بن حاج، 2022).

2.7. الدراسات الدولية

الدراسة السادس والعشرون

دراسة "محسن علي موسى سعادوي" و "أسماء ستار خضير" بعنوان "اعداد برنامج ارشادي باستخدام اللعب الجماعي لتحسين التوافق النفسي للأيتام بأعمار 10 - 12 سنة، والتي هدفت إلى إعداد برنامج ارشادي باستخدام اللعب الجماعي لدى تلاميذ دور رعاية الأيتام، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة، أما العينة فتمثلت على 40 طالب (10 - 12) سنة تم اختيارها بطريقة عشوائية، أما الأدوات فقد فتمثلت في الاختبارات والقياس، استمارة الاستبيان، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب، وتحليل البيانات استخدم الباحث المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار "ت"، النسب المئوية، الدرجة التائية. وتوصل الباحث إلى أن البرنامج الإرشادي باستخدام اللعب الجماعي المعد من قبل الباحثين قادر على تحسين التوافق النفسي لدى عينة البحث (محسن و أسماء، د س).

الدراسة السابع والعشرون

دراسة "علي عليج خضر الجميلي" و "اسراء غانم عبد" (2007) بعنوان "أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم"، والتي هدفت إلى التعرف على أسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم، واعتمد الباحث المنهج التجريبي، أما العينة فتمثلت في 12 تلميذ وتلميذة من التلاميذ بطيئي التعلم (07- 10 سنوات) الذين سجلوا أقل الدرجات على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام 11 جلسة ارشادية إضافة إلى مقياس التوافق النفسي، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في اختبار ولكسون للمجموعات المترابطة و اختبار مان-وتني للمجموعات المستقلة في التحليل الاحصائي وتوصل الباحث إلى أن لأسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية فعالية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم (10-07) سنوات (علي و اسراء، 2007).

الدراسة الثامن والعشرون

دراسة (Trainor, Paul, & Anthony, 2009) بعنوان "Leisure activities and

"adolescent psychological well-being" "الأنشطة الترفيهية والرفاهية النفسية"

للمراهقين" التي هدفت إلى فحص صحة العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والرفاهية النفسية عند المراهقين، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، تمثلت العينة في 947 تلميذ (390 ذكر، 557 أنثى) تم انتقاءهم من 19 مدرسة بمتوسط عمر 15,2 سنة (13 - 17 سنة)، واستخدموا استبيانات متعلقة بالخلفية الديموغرافية للمراهق، التكيف النفسي الاجتماعي، الصحة البدنية، التوظيف والخبرات التطوعية، مقياس الرفاهية النفسية، مقياس الرضا عن الحياة، مقياس احترام الذات، مقياس الاغتراب الاجتماعي، مقياس المزاج السلبي واستبيان الصحة العامة لجمع البيانات، استخدم الباحثون النسب المئوية، اختبار t للعينات المستقلة كوسائل

احصائية، من بين النتائج المتوصل إليها وجود ارتباط ضعيف بين الانخراط في الأنشطة الترفيهية غير المنظمة والرفاهية النفسية، في حين أن يوجد ارتباط ايجابي بين الانخراط في الأنشطة الترفيهية المنظمة سواء الاجتماعية أو البدنية والرفاهية النفسية.

الدراسة التاسع والعشرون

دراسة "زيد بهلول سمين" (2012) بعنوان "التوافق الشخصي وعلاقته بممارسة الرياضة لدى طلبة الجامعة - دراسة مقارنة - والتي هدفت الراسة إلى الكشف على دلالة الفروق في التوافق الشخصي بين الطلبة الرياضيين وأقرانهم غير الرياضيين في كل مجال من المجالات الخمسة، وتألفت عينة البحث من 206 طالب وطالبة مناصفتين بين الرياضيين وغير الرياضيين. تم استخدام المنهج الوصفي المقارن، وتتمثل أدوات جمع البيانات في مقياس التوافق الشخصي (قام الباحث ببنائه وفق أسس علمية)، أما الوسائل المستخدمة فهي معادلة بيرسون، معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، معادلة سبيرمان براون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وتوصل إلى أن الطلبة الرياضيين أفضل من أقرانهم غي الرياضيين في مجال التوافق النفسي والاجتماعي والصحي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالي التوافق الأسري والدراسي (زيد، 2012).

الدراسة الثلاثون

دراسة (Rochelle , Janet , Jack, Melanie, & Warren, 2013) بعنوان "A systematic review of the psychological and social benefits of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport" "مراجعة منهجية الفوائد النفسية والاجتماعية للمشاركة في الرياضة للأطفال والمراهقين: تطوير نموذج مفاهيم للصحة من خلال الرياضة" التي هدفت إلى عرض نتائج المراجعة المنهجية للفوائد الصحية النفسية والاجتماعية من مشاركة الأطفال

والمراهقين في الرياضة، واستخدموا المنهج الوصفي بأسلوب تحليل المضمون حيث قاموا بمراجعة 14 قاعدة بيانية أجريت في جوان 2012، ودراسات مدرجة منذ 1990، وتوصلوا إلى تحديد 30 دراسة بحثت في العلاقة بين المشاركة الرياضية والفوائد الصحية النفسية والاجتماعية التي ذكرت العديد من هاته الفوائد، من بينها تلك التي توصلت إلى أن الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية حيث أن هذا التحسين يعزى إلى الرياضة الجماعية أكثر مما يعزى إلى الأنشطة الفردية نظرا لطبيعة النشاط، وخلصت الدراسة إلى الدعوة في المشاركة الرياضية الجماعية كشكل من أشكال النشاط البدني وقت الفراغ للأطفال والمراهقين في محاولة ليس فقط لتحسن الصحة البدنية بل لتعزيز النتائج الصحية النفسية الاجتماعية أيضا.

الدراسة الحادية والثلاثون

دراسة " حمود بن محمد ناوي العنزي" (2017) بعنوان " دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية" والتي هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تصميم استبانة خاصة مكونة من 20 عبارة تم توزيعها على عينة مكونة من (240) طالبا من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر، أما الوسائل الاحصائية فتتمثل في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، معامل الثبات، معامل ألفا كرونباخ وبعد تحليل البيانات أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية مرتفعة (حمود، 2017).

3.7. التعليق على مجموعة الدراسات السابقة

بالنسبة للتدرج الزمني للدراسات الوطنية هناك دراستين سنة 2010 "بشير حسام" (2010) ، و"يوسف عشيرة مهدي" (2010)، دراستين سنة 2011 "مراد رحلي" و"يوسف الورنيق" (2011) ، ودراسة "رابح صغيري" (2011)، سبع دراسات سنة 2014 دراسة "يحياوي أحمد" (2014)، دراسة "جبوري بن عمر" (2014)، دراسة "عدة بن علي" (2014)، دراسة "سعد سديرة" (2014)، "عيسات كمال" (2014)، دراسة "حسين بركات" (2014)، دراسة "قندز علي" (2014)، دراسة واحدة سنة 2016 "سليمان بلعروسي" (2016)، دراسة واحدة سنة 2017 "بلعسلة فتيحة" و"آيت حمودة" (2017)، ، دراستين سنة 2018 "صياد الحاج" (2018)، دراسة "بن السابح مسعودة" (2018)، أربع دراسات سنة 2019 "أحمد عماد يونس" (2019)، دراسة "برجم رضوان" (2019)، دراسة "اسماعيل بن مصطفى" (2019)، دراسة "كروم بشير" (2019)، دراستين سنة 2020 "عبابسه نجيب" و"مرتات محمد" و"فضل قيس" (2020)، دراسة "دراجي عباس"، "مزازي فاتح"، "آيت لونيس مراد" (2020)، ثلاث دراسات سنة 2021 "يونس حسين"، "بن عبد الله عبد القادر" (2021)، دراسة "زياني زكرياء" (2021)، "العيد بن سميثة" (2021)، دراسة واحدة سنة 2022 لـ"قرميظ مخلوف سامي"، "بن حاج جيلالي إسماعيل"، (2022). أما الدراسات العربية فهناك أربع دراسات، دراسة واحدة دون سنة لمحسن علي موسى سعادوي، "أسماء ستار خضير"، ودراسة "علي عليج خضر الجميلي"، "اسراء غانم عبد" سنة 2007، ودراسة "زيد بهلول سمين" سنة 2012 ودراسة "حمود بن محمد ناوي العنزي" سنة 2017، وتوجد دراستين أجنبيتين احدهما سنة 2009 (Trainor, Paul, & Anthony, 2009) ، والأخرى (Rochelle , Janet , Jack, Melanie, & Warren, 2013) سنة 2013.

وقد تطرقت سبع دراسات وطنية إلى المنهج التجريبي، أما بقية الدراسات الوطنية ذات منهج وصفي بمختلف أنواعه (المنهج الوصفي المسحي، والمنهج الوصفي العلائقي ومنها المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن والمنهج الوصفي بأسلوب تحليل المضمون)، والتي هدفت

إلى إبراز دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط والثانوي وإبراز أثرها أيضا على الانحراف السلوكي للتلاميذ، و في المقابل هناك من الدراسات ذات العلاقة المباشرة بمتغير النشاط البدني الرياضي الترويحي إلا أنها استهدفت غير العاديين من ذوي الاحتياجات الخاصة (المتخلفين ذهنيا والمعاقين سمعيا وحركيا) وكبار السن، كما توجد من الدراسات التي هدفت إلى إبراز دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في الخفض من ظاهرة الإدمان على المخدرات، ودراسة أخرى هدفت الى إبراز دور هذا النشاط في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى الجانحين وتحقيق الصحة النفسية لدى المرضى بداء السكري، أما الدراسات المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي بصفة عامة فقد هدفت الى إبراز دور كل من النشاط البدني الرياضي التربوي وأسلوب التدريس بالاكشاف والألعاب التمهيديّة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية بصفة عامة لكل من تلاميذ المرحلة الثانوية وناشئي كرة القدم.

أما العينات فمنها ما تم اختيارها بطريقة عشوائية وأخرى قصدية، واعتمدت أدوات متمثلة في مقاييس نفسية واجتماعية، منهم من اعتمد مقاييس الجمعية الأمريكية للسلوك والتوافقي، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لـ"فاروق الروسان"، وآخر لـ"محمود عطية هنا"، مقياس الصحة النفسية المقياس الاتزان الانفعالي. كما تضمنت الدراسات مقياس قلق الامتحان، مقياس الرضا عن الحياة، ومنها ما اعتمدت أيضا على المقابلات الشخصية والألعاب التمهيديّة، والأنشطة الترويحية الرياضية. وتمت معالجة البيانات باستخدام التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكاف تربيع، ومعامل الارتباط بيرسون. أما النتائج فكلها توصلت إلى وجود أثر إيجابي للنشاط البدني الرياضي التربوي والألعاب التمهيديّة وكذا أسلوب التدريس باستخدام الاكتشاف الموجه على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي بصفة عامة والصحة النفسية بصفة عامة.

أما بالنسبة للدراسات العربية فقد هدفت دراسة "محسن علي موسى سعداوي"، "أسماء ستار خضير" إلى إعداد برنامج إرشادي باستخدام اللعب الجماعي لدى تلاميذ دور رعاية الأيتام، دراسة "علي عليج خضر الجميلي"، "اسراء غانم عبد" (2007) التي هدفت إلى التعرف على أسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم، ودراسة "زيد بهلول سمين" (2012) والتي هدفت إلى الكشف على دلالة الفروق في التوافق الشخصي بين الطلبة الرياضيين وأقرانهم غير الرياضيين في كل مجال من المجالات الخمسة. ودراسة "حمود بن محمد ناوي العنزي" (2017) حيث هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. دراستين من هذه الدراسات اعتمدت المنهج التجريبي، في حين أن الدراستين المتبقيتين استخدمت المنهج الوصفي، أما الأدوات فقد تمثلت في الاختبارات والقياس، استمارة الاستبيان، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب، والعينات فمنها ما تم اختيارها بطريقة عشوائية ومنها ما تم اختيارها بطريقة قصدية. وتم استخدام (11) جلسة إرشادية إضافة إلى مقياس التوافق النفسي، وتتمثل أدوات جمع البيانات في مقياس التوافق الشخصي (قام الباحث ببنائه وفق أسس علمية)، وتم تصميم استبانة خاصة مكونة من 20 عبارة، ، ولتحليل البيانات استخدم الباحث المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار "ت"، النسب المئوية، الدرجة التائية، اختبار ولكسون للمجموعات المترابطة و واختبار مان-وتني للمجموعات المستقلة في التحليل الاحصائي، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج الإرشادي باستخدام اللعب الجماعي المعد من قبل الباحثان قادر على تحسين التوافق النفسي لدى عينة البحث. كما تم التوصل إلى فعالية أسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم (07-10) سنوات. وتم التوصل أيضا إلى أن الطلبة الرياضيين أفضل من أقرانهم غير الرياضيين في مجال التوافق النفسي والاجتماعي والصحي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالي التوافق الأسري والدراسي. كما

أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية مرتفعة.

أما الدراسات الأجنبية فقد هدفت دراسة "سارة ترينور" وآخرون إلى فحص العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والرياضة النفسية. أما دراسة "باين" هارفي "يونج" وايم" فقد هدفت إلى عرض المراجعة المنهجية للفوائد الصحية النفسية والاجتماعية من مشاركة الأطفال والمراهقين في الرياضة تم استخدام المنهج الوصفي إلا أن دراسة "باين" وآخرون فقد اعتمدوا المنهج الوصفي بأسلوب تحليل المضمون، أم العينة ففي الدراسة الأولى تم اختيار عينة عشوائية من التلاميذ مراهقين ذات متوسط عمري مقدر بـ 15.2، واستخدموا بيانات متعلقة بخلفيتهم الديمغرافية وتكيفهم النفسي والاجتماعي والصحة البدنية واستخدم مقياس الرفاهية النفسية ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس احترام الذات ومجموعة أخرى من المقاييس، في حين الدراسة التي تضمنت تحليل المضمون فقد استخدموا 14 قاعدة بيانية أجريت في جوان 2012، ودراسة مدرجة من 1990 وتوصلوا إلى تحديد 30 دراسة بحثت في العلاقة بين المشاركة الرياضية والفوائد الصحية النفسية والاجتماعية، وتوصلت دراسة "سارة ترينو" وآخرون إلى أن الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية، وهذا التحسين يعزى إلى النشاط الجماعي أكثر مما يعزى إلى النشاط الفردي، وأن هناك ارتباط بين الانخراط في الأنشطة الترفيهية المنظمة سواء الاجتماعية أو البدنية والرفاهية النفسية.

4.7. أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

تشابهت الدراسة الحالية مع عدة دراسات وطنية وعربية وأجنبية، من حيث الهدف العام حيث هدفت إلى إبراز دور الرياضة بصفة عامة والنشاط البدني الرياضي الترويحي بصفة خاصة في تحقيق التوافق النفسي، ومن الدراسات التي لها علاقة وطيدة بالدراسة الحالية من حيث متغير النشاط البدني الرياضي الترويحي والتي استهدفت فئة العاديين من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط والثانوي نجد إحدى عشرة دراسة، وهي دراسة كل من "بلعسة فتحة"، "آيت

حمودة" (2017)، دراسة "يحياوي أحمد" (2014)، دراسة "جبوري بن عمر" (2014)، دراسة "عدة بن علي" (2014)، دراسة "عيسات كمال" (2014)، دراسة "أحمد عماد يونس" (2019)، دراسة "اسماعيل بن مصطفى" (2019)، دراسة "كروم بشير" (2019)، حيث اشتملت هذه الدراسات على متغير النشاط البدني الرياضي بصفة عامة، ودراسة "زياني زكرياء" (2021)، دراسة "العيد بن سميثة" (2021)، دراسة "دراجي عباس" "مزاري فاتح"، أيت لونيس مراد" (2020)، التي اشتملت على متغير النشاط البدني الرياضي الترويحي أما الدراسات التي لها علاقة بمتغير النشاط البدني الرياضي بصفة عامة إلا أنها استهدفت فئة خاصة من ذوي الاحتياجات الخاصة نجد دراسة "سعد سديرة" (2014)، دراسة "مراد رحلي" و" يوسف الورنيق" (2011)، دراسة "برجم رضوان" (2019)، دراسة "بشير حسام" (2010)، دراسة "يوني حسين"، "بن عبد الله عبد القادر" (2021)، دراسة "بن السابح مسعودة" (2018)، كما توجد دراسات قد استهدفت كبار السن وناشئي كرة القدم والجانحين ومدمني المخدرات وهي دراسة "رابح صغيري" (2011)، "صياد الحاج" (2018)، دراسة "قرميظ مخلوف سامي"، "بن حاج جيلالي إسماعيل" (2022)، دراسة "حسين بركات" (2014)، دراسة "يوسف عشيرة مهدي" (2010) حيث هدفت جميعها بصفة عامة إلى إبراز دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية بصفة عامة والتوافق النفسي بصفة خاصة.

كما تشابهت دراستنا مع عدة دراسات من حيث المنهج التجريبي ، والتي استهدفت عدة فئات هي الأخرى منها ثلاث فئات من فئة غير العاديين المتمثلة في فئة المتخلفين ذهنيا والمعاقين حركيا وسمعيًا و"بشير حسام" (2010)، "مراد راحلي ويوسف الورنيق" (2011)، و"بن السابح مسعودة" (2018)، ودراسة "صياد الحاج" (2018) هذه الأخيرة استهدفت فئة كبار السن، أما "إسماعيل بن مصطفى وطارق قدور بن دهمة" (2019)، والتي استهدفت دراستهما ناشئي كرة القدم في أما دراسة كل من "سليمان بلعروسي" (2016) و"بشير كروم" (2019) فقد استهدفا فئة مرحلة التعليم الثانوي، والدراسة العربية لـ"محسن علي موسى سعداوي"، "أسماء

ستار خضير" التي استهدفت فئة الأيتام (10 - 12 سنة). وتختلف دراستنا عن هذه الدراسات من حيث نوعية تصميم المجموعة، حيث اعتمدت معظمها تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، عدا دراسة إسماعيل بن مصطفى (2019) ودراسة "محسن علي موسى سعادوي"، "أسماء ستار خضير" التي تشابهت مع دراستنا حيث اعتمدت تصميم المجموعة الواحدة. واختلفت دراستنا مع بقية الدراسات التي اعتمدت المنهج الوصفي بمختلف أنواعه.

كما تشابهت الدراسة الحالية من حيث اختيار العينة بطريقة عشوائية مع دراسة كل من "بلعسلة فتيحة" آيت حمودة (2017)، "يحياوي أحمد" (2014)، "جبوري بن عمر" (2014)، "عبابسة نجيب"، "مرات محمد"، "فضل قيس" (2020)، "عدة بن علي" (2014)، "أحمد عماد يونس" (2019)، "سعد سديرة" (2014)، "عيسات كمال" (2014)، "يوسف عشيرة مهدي" (2010)، "سليمان بلعروسي" (2016)، "بشير حسام" (2010)، واختلفت مع بقية الدراسات التي اختارت العينة بطريقة قصدية. المتمثلة في دراسة كل من "مراد راحلي" و"يوسف الورنيق" (2011)، و"سليمان بلعروسي" (2016)، و"دراسة كروم بشير" (2019)، "زياني زكرياء" (2021)، "حسين بركات" (2014)، في حين فقد تمثلت الأدوات التي استعان بها الباحثون لجمع معلوماتهم في مقاييس نفسية متنوعة منهم من اعتمد مقاييس الجمعية الأمريكية للسلوك والتوافقي، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لـ"فاروق الروسان" (مراد راحلي ويوسف الورنيق)، مقياس الصحة النفسية (بن السابح مسعودة)، وأضاف "بشير حسام" (2010) على هذا المقياس مقياس الاتزان الانفعالي. في حين فإن بقية الدراسات اعتمدت على مقياس قلق الامتحان، ومقاييس التوافق النفسي والاجتماعي، مقياس الرضا عن الحياة، ومنها ما اعتمدت أيضا على المقابلات الشخصية والألعاب التمهيديّة، والأنشطة الترويحية الرياضية. إلا أن الدراسة التي استخدمت نفس المقياس (2017) والمتمثل في مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب شقير (2003) هي دراسة "بن بلعسلة فتيحة" و"آيت حمودة"، كما تشابهت الدراسة الحالية مع عدة دراسات ذات المنهج التجريبي من حيث الأداة المتمثلة في مجموعة النشاطات الرياضية

والترويحية وبرامجهم التي هدفوا من خلالها الى انتهاجها كأسلوب لتحقيق التوافق النفسي والتي سبق ذكرها في الدراسات ذات المنهج التجريبي، إلا أن الاختلاف يكمن في طبيعة العينة منها ما استهدفت ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها من استهدفت كبار السن.

وقد تم معالجة البيانات في هذه الدراسات ذات المنهج التجريبي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ، واختبار "ت" ، أما مجموعة الدراسات التي اعتمدت المنهج الوصفي بمختلف أنواعه منها المنهج الوصفي المسحي، والمنهج الوصفي العلائقي ومنها المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن والمنهج الوصفي بأسلوب تحليل المضمون فقد اختارت العينة بطريقة عشوائية، واعتمدت أدوات متمثلة في مقاييس نفسية واجتماعية وتمت معالجة البيانات باستخدام التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكاف تربيع، ومعامل الارتباط بيرسون، والنسب المئوية. وقد اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة والمشابهة من حيث استخدام الوسائل الإحصائية حيث نجد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" ومعامل الثبات كعامل مشترك بينهم والاختلاف يكمن في أن بعض الدراسات لها وسائل احصائية إضافية نظرا لطبيعة منهجها ونوعية التصميم التجريبي، إلا أن ما أضافته دراستنا وانفردت به مقارنة بالدراسات التجريبية هو استخدام معادلة حجم التأثير لـ "كوهان".

أما فيما يخص نتائج الدراسات الوطنية فكلها توصلت إلى وجود دور إيجابي للنشاط البدني الرياضي بشقيه المدرسي والترويحي على مستوى الصحة النفسية وبصفة عامة والتوافق النفسي والاجتماعي بصفة خاصة لجميع الفئات العاديين وغير العاديين، عدا دراسة "عبابسة نجيب" وآخرون (2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والانفعالي والقدرات الرياضية. وتوصلت الدراسات العربية إلى أن البرنامج الإرشادي باستخدام اللعب الجماعي المعد من قبل الباحثان قادر على تحسين التوافق النفسي لدى عينة البحث (الأيتام). كما تم التوصل إلى فعالية أسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية في

تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم (07-10) سنوات. وتم التوصل أيضا إلى أن الطلبة الرياضيين أفضل من أقرانهم غير الرياضيين في مجال التوافق النفسي والاجتماعي والصحي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالي التوافق الأسري والدراسي. كما أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية مرتفعة عدا دراسة "زيد بهلول سمين" (2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الأسري والمدرسي. دون أن ننسى الدراستين الأجنبيتين حيث توصلت إحداهما إلى تحديد 30 دراسة بحثت في العلاقة بين المشاركة الرياضية والفوائد الصحية النفسية والاجتماعية، وتوصلت دراسة "سارة تراينور" وآخرون إلى أن الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية، وهذا التحسين يعزى إلى النشاط الجماعي أكثر مما يعزى إلى النشاط الفردي، وأن هناك ارتباط بين الانخراط في الأنشطة الترفيهية المنظمة سواء الاجتماعية أو البدنية والرفاهية النفسية.

5.7. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

أفادتنا هذه الدراسة في مجموعة من النقاط، حيث من خلالها تأكدنا أن موضوع دراستنا حديث وغير مكرر، كما ساعدتنا في الإلمام بموضوعه، ومن خلالها اطلعنا على المناهج المستخدمة ومختلف التصاميم التجريبية، والأدوات التي تم الاستعانة بها والتطرق إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة، حيث مكنتنا من تحديد أداة الدراسة، وكذا الوسائل الإحصائية المناسبة، كما ساهمت هذه الدراسات خاصة دراسة "صياد الحاج" (2018) التي لها دور في تزويدنا بمعلومات مبدئية عن كيفية تصميم الوحدات الترويحية الرياضية بالإضافة إلى الدراسة العربية لـ"محسن علي موسى سعداوي"، "أسماء ستار خضير" التي نبهتنا إلى ضرورة خلق علاقة وطيدة مع المسترشدين قبل الشروع في تنفيذ جلساتها لتحقيق التوافق النفسي لدى مجموعة من الأيتام.

كما أن أغلبية نتائج هذه الدراسات بما فيها الدراسات العربية والوطنية والأجنبية أسفرت عن وجود نتائج إيجابية للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي لمختلف الفئات المستهدفة من عاديين وغير عاديين، وهو ما ساعدنا في وضع مجموعة من الفرضيات لمجموعة من التساؤلات المطروحة.

6.7. الجديد الذي جاءت به الدراسة الحالية مقارنة بالدراسات السابقة

تنوعت الدراسات السابقة والمشابهة، واتفقت على أن للرياضة بصفة عامة والنشاط البدني الرياضي الترويحي بصفة خاصة دور إيجابي في تحقيق التوافق النفسي لمختلف فئات المجتمع من تلاميذ ومراهقين وأيتام وفئة ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن ومرضى داء السكري. وباعتباري أستاذة تربية بدنية ورياضية وبخبرة قرابة سبع سنوات فقد لاحظت وجود مجموعة من التلاميذ يتميزون ببعض السلوكيات السلبية والتي تعود بالضرر عليهم وعلى المؤسسة والأسرة وبيئتهم المحيطة ككل. ومن بين هذه السلوكيات نجد إثارة الفوضى والشغب داخل المدرسة وخارجها، والشجار مع زملائهم وأساتذتهم، وتخريب أثاث مدرستهم، وفي المقابل هناك مجموعة منهم منعزلة تفضل الانسحاب وعدم الاختلاط مع زملائهم لانعدام الثقة في أنفسهم وشعورهم بالخجل والتردد في إبداء آرائهم، وهو ما جعلنا نفترض وجود انخفاض في توافقتهم النفسي. ومن جهة أخرى فقد توصل مختلف الباحثين والتربويين إلى مجموعة من الخصائص التي تتميز بها التلميذ المتأخر دراسيا وهو ما أظهره الأدب النظري أيضا في شكل مجموعة من الآثار السلبية التي تنعكس على نفسية التلميذ بصفة خاصة ليمتد أثره إلى المدرسة والأسرة والمجتمع وهو ما يرجح معاناته من سوء التوافق النفسي بمختلف أبعاده الشخصي، الصحي والأسري والاجتماعي. حيث نجد من بين خصائص المتأخرين دراسيا التي ذكرها مختلف الباحثين والمهتمين بعلوم التربية: التخريب، التمرد على النظام وعادات وتقاليد المجتمع، مخالفة القوانين، علاقات غير طيبة مع زملائه والمحيطين به، تدني الثقة بالنفس وتقدير الذات، صداع مزمن، ضعف في الصحة البدنية، الإحساس الدائم بالتعب والخمول...، فاهتمامنا بمجال

التوافق النفسي للتلميذ خصوصا عند التلميذ المتأخر دراسيا هو اهتمام يستحق البحث فيه لنساهم في وقاية أبنائنا من الانحراف ومختلف الآفات الاجتماعية، سعيا نحو بناء شخصيات من مختلف الجوانب تتمتع بصحة نفسية خالية من الاضطرابات ومختلف المشكلات النفسية وصولا إلى أن تنعم الأسرة والمجتمع بفرد صالح وفعال في بيئته، ومن المسلم به وما أكده مختلف الباحثين فقاعدة بناء الشخصية السوية للفرد تبدأ منذ مرحلة الطفولة، ويعد اللعب من الحاجات الأساسية للطفل حيث نجده يقضي معظم وقته في اللعب إلا أن أسوار المدرسة تقيد به جعله يقضي أطول فترة فيها، لذا كان لزاما علينا كأساتذة مربين استغلال هذه الحاجة بجعلها لعبا موجها عن طريق ممارسة نشاط بدني رياضي تروحي مخطط له يهدف إلى غرس مختلف القيم الإنسانية والاجتماعية في التلميذ المتأخر دراسيا والتي تمكنه من أن يكون فردا صالحا متقبلا لذاته ومتصالحا مع نفسه وأسرته ومجتمعه ويتحقق ذلك حينما يتمتع بتوافق نفسي. فكان الهدف الرئيسي لموضوع هذه الدراسة هو استثمار هذا النوع من النشاط (النشاط البدني الرياضي التروحي) كأسلوب وقائي ليندرج ضمن خدمات الارشاد النفسي المدرسي سعيا نحو تحقيق توافق نفسي لفئة من التلاميذ الذين يعانون نفسيا بسبب تأخرهم الدراسي.

الجانب النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني

الرياضي الترويحي

تمهيد

تناول العديد من المنظرين وعلماء الترويح والمختصين في علم النفس والاجتماع موضوع الترويح نظرا لأهميته التي تحيط بجميع جوانب شخصية الفرد، ويعد النشاط البدني الرياضي الترويحي أحد أنواعه، بل أهمها نظرا لتأثيره المتعدد على مختلف جوانب شخصية الفرد المعرفية، النفسية، الاجتماعية والبدنية، ويتميز بتعدد نشاطاته التي تتناسب ومختلف شرائح المجتمع بمختلف أعمارهم وجنسهم وأجناسهم وثقافتهم وقدراتهم وطبقاتهم الاجتماعية ومستواهم الثقافي والتعليمي. فنجدها في مجملها تعتمد على الألعاب والرياضة ذات التنظيم البسيط من جهة، وعلى الألعاب الرياضية الفرقية من جهة أخرى، فهي تتميز بكونها اختيارية ترتبط بوقت الفراغ، فالفرد يختار النشاط الذي يميل إليه ويجد متعة في ممارسته لأغراض شخصية بحيث لا يكون غرضه ربحا ماديا. كما يجب أن يمارسه في الوقت الذي يكون فيه متفرغا ومحرا من أعماله وأعبائه اليومية. ونطلق على الأنشطة تسمية الأنشطة الترويحية حينما تتميز بخصائص ومعايير تميزها عن بقية الأنشطة من بينها الإنجاز، الاهتمام، النضج، الأمن والسلامة، الاقتصاد، الواقعية، الفائدة والقيمة النسبية، ومن خصائص الترويح نجد الاختيارية ووقت الفراغ والهادفية، كما يتميز الترويح بوجود رائد الترويح الذي يجب أن تتوفر فيه العديد من المزايا.

ويؤثر الترويح إيجابا في عدة جوانب أهمها الصحة النفسية، الصحة البدنية، ومختلف الجوانب التربوية والاجتماعية، وفي تحقيق الترابط الأسري واشباع حاجات الأفراد. وتعدد أغراض ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي من فرد إلى آخر فهناك من يمارسه إما لغرض حركي أو لغرض اجتماعي والاتصال بالآخرين، أو لغرض ابتكاري فني. وتتأثر ممارسة الأنشطة الترويحية بجملة العوامل منها الوسط الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، السن والجنس.

1. مفاهيم متعلقة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي

1.1. النشاط البدني الرياضي

حسب "دانيال جوتي" Daniel Gautier فالنشاط البدني الرياضي مزيج من الأنشطة المتباينة ذات الأغراض المختلفة، فمنها الرياضة الترويحية، والرياضة التنافسية ذات المستوى العالي (Frédéric & Olivier , 2016, p. 4).

2.1. الترويح

ومن التعاريف المتداولة للترويح نجد:

حسب قاموس "Landscape and Urban planning" فالترويح يعنى به انتعاش كل من الجوانب العقلية، البدنية والوجدانية والتي تسبب العمل اليومي في تخفيضها (Klaus-jurgen , et al., 2010, p. 793).

- يقول ستيف سميث (1992) أن المتتبع لأصول مصطلح "الترويح" يجد أنه مصطلح مشتق من أصل لاتيني (recreate)، وتعني التجديد أو إعادة الخلق واستخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يختاره الفرد بدافع شخصي مما يبعث فيه النشاط والاحساس بالرضا والسعادة الناجمين عن مشاركته في هذا النشاط سواء بصفة فردية أو جماعية (Jafar & Honggen, 2016, pp. 777-778).

كما يوجد اتجاهين في تعريف الترويح:

- **الاتجاه الأول:** ويعرفه على أنه ممارسة نشاط اختياري وقت الفراغ بهدف التجديد وتحقيق الانتعاش.

- **أما الاتجاه الثاني:** يعرفه على أنه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية والوصول إلى حالة من التوازن النفسي دون انتظار مكافأة مادية.

كما يعرف الترويح على أنه أحد الأنشطة التربوية والاجتماعية الذي يتقبله المجتمع ويخضع لعاداته وتقاليدته ولنوع الثقافات والمعتقدات السائدة فيه، كما أنه يحتل مكانة هامة في

جلب حياة متزنة للفرد إلى جانب العمل والعبادة والاسترخاء (هدى و ماهر، 2002، صفحة 116).

3.1. النشاط الترويحي

يعرفه "بتلر" (putler) أنه نوع من الأنشطة التي يمارسها الفرد بدافع شخصي ناتج عن اختياره الذاتي، والتي يكون من نواتجها اكسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية (إسحاق، 1982، صفحة 25).

من ناحية أخرى فقد أشار "شارلز بوشر" و"ريشارد بوشر" في كتابهما الترويح في المجتمع المعاصر إلى مفهوم الترويح من الجوانب التالية:

- يشمل الترويح على أنشطة متعددة يمارسها أفراد المجتمع خلال ساعات الاستجمام.
- تعني الأنشطة الترويحية التي يجد فيها أفراد المجتمع السرور والرضا.
- تتضمن الأنشطة الترويحية المشاركة التطوعية من قبل الأفراد والجماعات بناء على الإرادة الذاتية.
- يمارس أفراد المجتمع الأنشطة الترويحية لأنها توفر المكافأة والعائد من تلقاء نفسها (تقي، 2012، صفحة 55).

4.1. الأنشطة الترويحية الرياضية

ويعرفها "بن سميثة العيد" أنها نوع من أنواع الترويح الذي يتضمن برامج العديد من البرامج البدنية والرياضية والتي تعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس، ومجموعة الألعاب والرياضات هي ما يميز أنشطتها (العيد، 2018، صفحة 103).

كما يضيف "Torkildsen" (2006) أن الترويح الرياضي يعد شكلاً من أشكال النشاط البدني الرياضي الذي يلعب دوراً حيوياً في بناء المجتمع والذي يشعره بالفخر، كونه يساعد

في التخفيف من الأضرار الاجتماعية والاقتصادية وذلك لتأثيره الإيجابي على المستوى المعرفي والبدني للفرد (Torkildsen, 2006, p. 375).

5.1. البرنامج الترويحي

يرى "جورج تور كيلسين" Tarkildsen, George ان البرنامج الترويحي هو عملية تخطيط لإدارة أوقات الفراغ، والتي تستخدم الموارد والأنشطة المنظمة لتلبية رغبات واحتياجات الأفراد والجماعات المختلفة، فالبرامج تعد أدوات إدارة أوقات الفراغ، فهي تركيب يتم من خلال جعل فرص أوقات الفراغ متاحة للجميع.

كما يعرف البرنامج على أنه خطط تنفذ من الفرد أو مجموعة من الأفراد في فترة زمنية محددة لتحقيق أهداف معينة، كما يمثل البرنامج مجموعة من المصادر المعدة لإنجاز هدف أساسي معين أو مجموعة من الأهداف، وتعرفه "تهاني عبد السلام" (2001) بأنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد الترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية.

ومن خلال التعريفات السابقة فقد عرف "حسن علي محسن" (2019) البرامج الترويحية على أنها مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة يسعى من خلالها الرائد الترويحي لتحقيق أهداف معينة بإمكانات محددة (حسن، 2019، الصفحات 21-22)

6.1. النشاط البدني الرياضي الترويحي

هو مجموعة من الألعاب التي تمارس وقت الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، وبمعنى آخر هي تلك الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ، وهو يحتل مكانة هامة خاصة في الدول المتطورة، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة (تقي الدين، 2016، صفحة 401).

2. نشأة الترويح

لم يكن للإنسان البدائي وقت فراغ فقد كان طوال الوقت منشغلا بتوفير قوت عيشه، ثم تطور بعض الشيء وصنع أشياء بسيطة كالسهام والرماح والقلاع، ساعدته على توفير احتياجاته، وتقليل مجهوده وأصبح له وقت يقضيه في الحفلات الراقصة تعبيرا عن معتقداته الدينية وتقربا للآلهة... وواصل تقدمه واكتشف بعض أسرار الطبيعة واستغلاله لإمكانياتها، وعرف الزراعة وكون أسرا وقبائل، ومجتمعات وانقسم أعضاء المجتمع إلى طبقة عاملة تكدر طول اليوم، وطبقة حاكمة لا تقوم بالأعمال التي تتطلب عناء شديدا أو وقتا طويلا ما جعل لها متسعا من وقت الفراغ، حيث كانت تقضيه في ممارسة هوايات مختلفة بعضها مفيد وبعضها ضار، ويسمى الجانب المفيد من هذه الهوايات بالترويح.

وفي العصر الحديث تفاقمت مشكلة وقت الفراغ، وأصبحت مشكلة عامة يعاني منها الجميع بعد التطور المذهل في الصناعة والتكنولوجيا، وتحديد ساعات العمل اليومية، وكان وقت الراحة هو أحد الآمال الانسانية الغالية، وحينما تحقق هذا الأمل تولدت مشكلة تنبئ بالخطر، فالتاريخ يشهد أن ما من أمة انهارت إلا وكان سوء استغلال وقت الفراغ سببا رئيسيا لحدوث هذا الانهيار.

لذا فإن بقاء أي مجتمع من المجتمعات وتطوره يتوقف إلى حد كبير على الكيفية التي يقضي بها أفرادها أوقات فراغهم، وعلاجها لهذه المشكلة تأسس "النظام الترويحي" كنظام أساسي يكمل أنظمة المجتمع الأخرى، وأصبح يمثل جانبا مهما في حياة الفرد والمجتمع (مصطفى السايح، 2007، الصفحات 44 - 45).

3. الترويح وعلاقته ببعض المصطلحات

1.3. الترويح ووقت الفراغ

يقصد بوقت الفراغ (Leisure) إما الوقت الحر الذي يتوفر لدى الفرد أو الجماعة أما الترويح (Recreation) فيعني مجموعة النشاطات والأعمال التي يقوم بها الفرد والجماعة خلال الوقت الحر أو وقت الفراغ.

2.3. اللعب والترويح

نجد علماء النفس ينظرون إلى اللعب على أنه سلوك ونشاط الأطفال، بينما يعتبره علماء الاجتماع نشاطا للكبار، في حين ينظر إلى الترويح على أنه نشاط يمارسه كل من الكبار والصغار على السواء.

أما "جمال تقي" يعرف الترويح على أنه ذلك النشاط الواعي الذي يمارسه الفرد بصورة تلقائية في الوقت الحر (الفراغ)، والذي يلبي حاجاته الجسمية والعقلية والروحية والتي تعود عليه بالرضا والسرور في إطار اجتماعي وفي ظل القيم الاجتماعية والروحية البناءة (تقي، 2012، صفحة 51، 55).

3.3. الترويح والرياضة للجميع

يرى "بيير سوران" أن الترويح عن النفس في وقت الفراغ من بين أهم أهداف الرياضة للجميع.

بالرغم من تعدد الآراء حول أهداف الرياضة للجميع وحول أهميتها النسبية وفقا لفلسفة المهتمين بها ووفقا لفلسفة وسياسة المجتمع، ووفقا لنظمها التربوية والثقافية، إلا أن الاختلاف في تلك الآراء قد يرجع إلى عدم التحديد الواضح لأطر ومجالات تلك الأهداف وإلى تعدد مفاهيم الرياضة للجميع. وسنعرض بعض المفاهيم التي لها علاقة بالترويح الرياضي:

فوفقاً لرأي "ايف انجلوز" "Yves Anglos" فإن الرياضة للجميع هي رابطة بين شعوب العالم، وإن ممارسة أنشطتها ليست حكراً على الموهوبين وحدهم، بل مكفولة لجميع المراحل العمرية، ولذوي القدرات والميول المختلفة، في جو تسوده المودة وروح التعاون والتشارك الاجتماعي، وذلك لما لها من فوائد تعود على الجميع من مختلف الجوانب الصحية والاجتماعية والترويحية.

ويشير "علي المنصوري" إلى أن الرياضة للجميع تعني ممارسة جميع أفراد الشعب على اختلاف أعمارهم، وجنسهم للأنشطة البدنية والرياضية وفقاً لظروف كل فرد، وطبقاً لقدراته وإمكانياته، في جو من الديمقراطية يسوده الفرح والسعادة، قصد تحقيق النمو المنتظم والمتكامل للجميع، كما أنها وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارة القائمة وفي الحضارة المستقبلية، ووليدة حاجته إلى العودة إلى الطبيعة والعودة إلى البساطة والحياة الطبيعية.

ويرى "جون أندروين" "John Andrews" أن الرياضة للجميع تعني إتاحة فرص الرياضة لكل مواطن دون التقيد بالسن أو بالجنس أو بالعصر أو بالجنسية أو بالدين أو بمستوى الأداء سواء كان الأداء ماهراً أو في مستوى البطولة أو كان مستوى الأداء مبتدئاً، كما أنها تشتمل على أشكال ومستويات لمناشط رياضة المعاقين.

وهناك العديد من التعاريف المقدمة ضمن المؤتمرات والندوات واللقاءات من بينها اعتبار الرياضة للجميع رياضة وقت الفراغ والترويح الذي يتم ممارسة أنشطتها في جو تسوده الصداقة والمحبة بين الممارسين. كما تساهم الرياضة للجميع في الوقاية من الأمراض الجسمية والنفسية (محمد، 1997، الصفحات 20-29).

وتوصلت دراسة "بلال عبد العزيز بدوي" (2014) إلى أهمية الممارسة الترويحية وأن ممارسة أنشطة الرياضة للجميع أثناء وقت الفراغ لها تأثير إيجابي على جميع الجوانب البدنية الاجتماعية نتيجة لشعورهم بانفعالات سارة أثناء الممارسة كما أنها اشباع للميول والدوافع (عبد العزيز بدوي، 2014، صفحة 125).

4. نظريات الترويح

1.4. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر)

ترى هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس عن طريق اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، ونتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة غير مستعملة، ومع هذا فإن الانسان يمتلك قوة معطلة لفترات طويلة، وخلال هذه الفترة تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمه، مما يتسبب في احداث ضغط وهذا الضغط يولد طاقة ومنفذا لها، واللعب من أهم الوسائل لتفريغ هذه الطاقة الزائدة المتراكمة، مما يساهم في تخلص الفرد من تعب المتراكم وضغوطاته الحياتية، كما يعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وتوافقه مع البيئة التي يعيش فيها.

تعد هذه النظرية معقولة حينما يحظى الأطفال بعناية أوليائهم الذين يقدمون لهم الغذاء ويعتنون بنظافتهم وصحتهم دون أن يقوم الأطفال بعمل ما فنتولد لديهم طاقة زائدة يصرفونها في اللعب، إلا أنه مقتصر على الطفولة لكن لا ينطبق ذلك على الكبير الذي هو الآخر يميل إلى اللعب بل ويمارسه في الواقع، ومن جهة أخرى فإذا كان اللعب مرتبطا بوجود فائض في الطاقة فكيف يمكن شرح كيفية لعب الحيوان الصغير أو الطفل إلى درجة إنهاك قواه كما نشاهد ذلك غالبا في الحياة اليومية (محسن الختاتنة، 2013، صفحة 64).

2.4. نظرية الإعداد للحياة

يرى واضع هذه النظرية "كارل غروس" (Karl Gross) أن لعب الكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة، فاللعب يمرن الأعضاء، وبذلك يستطيع الطفل أن يسيطر سيطرة تامة عليها، ولن يستعملها استعمالا حرا في المستقبل.

فاللعب دور في إعداد الكائن الحي كي يقوم بالأعمال الجادة والمفيدة في المستقبل، وفي الأخير فإن هذه النظرية يصح تطبيقها على الإنسان والحيوان، مع الاحتفاظ بالفارق بين حياتي الإنسان والحيوان، فحياة الإنسان غنية بعناصرها وتفاعلاتها وحاجاتها المختلفة إذا ما قورنت بحياة الحيوان البسيطة والمحدودة (سلامة، 2006، الصفحات 48-49).

3.4. نظرية الإعادة والتلخيص

يرى "ستانلي هول" Stanly hool الذي وضع هذه النظرية أن اللعب عبارة عن تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشة إلى الحضارة، فاللعب حسب هذه النظرية تلخيص وإعادة لما مر به الانسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون "ستانلي هول" قد اعترض لرأي "كارل جروس" ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة كمرحلة من مراحل تطور الانسان (مسعودي و نعمي، 2018، صفحة 177).

4.4. نظرية الغريزة

تفيد هذه النظرية بأن للبشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه، وهذه الأمور غريزية، وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه (مسعودي و نعمي، 2018، صفحة 178).

5.4. نظرية النمو الجسمي

يرى العالم "كارت" (cart) أن اللعب يساعد على نمو الأعضاء ولا سيما المخ والجهاز العصبي، فالطفل، عندما يولد لا يكون مخه مكتملا، لأن معظم أليافه العصبية لا تكون مكسوة بالغشاء الدهني الذي يفصل ألياف المخ العصبية بعضها عن بعض، وبما أن اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز المخية فمن شأن هذا أن يثير تلك المراكز إثارة يتكون بفضلها تدريجيا ما يحتاج إليه الألياف العصبية من هذه الأغشية الدهنية (سلامة، 2006، صفحة 52).

5. مستويات المشاركة في أنشطة الترويح

1.5. المستوى الأول

ويتضمن الأنشطة الابتكارية كالتأليف والاختراع، وإنشاء تصميمات جديدة، أو تركيب أشياء بطريقة جديدة وغير مألوفة من قبل.

2.5. المستوى الثاني

يتضمن الأنشطة الايجابية، كالاشتراك في المباريات والمسابقات الرياضية، أو الاشتراك في التمثيل المسرحي، أو في ممارسة أنشطة أخرى تتميز بأنها ذات فائدة للفرد.

3.5. المستوى الثالث

فهو يتضمن الاشتراك العاطفي، كقراءة القصص، مشاهدة البرامج التلفزيونية، مسرحيات أفلام، تمثيلات، الاستماع إلى الموسيقى مشاهدة الأفلام السينمائية والمسرحيات في دور العرض.

4.5. المستوى الرابع

يمثل الاشتراك السلبي كلقاء واستضافة الأقارب أو الأصدقاء أو الترفيه واللهو وإضاعة الوقت.

5.5. المستوى الخامس

الأنشطة التي تلحق بالفرد الأذى والضرر والتي لا تعود عليه بأي فائدة، ومن هذه الأعمال القيام بأفعال غير أخلاقية وتربوية.

6.5. المستوى السادس

الأعمال التي ترتكب في حق المجتمع ويتسبب عنها إلحاق الأذى والضرر به كارتكاب الجرائم.

ومن ثم فإن المستويات الثلاثة الأولى تعد أفضل مستويات أنشطة وقت الفراغ وفيها يستطيع الفرد الاشتراك الخلاق والايجابي العاطفي، أما المستوى الرابع فيعد نشاطا سلبيا إلا أنه يدخل في إطار الأنشطة الترويحية، في حين أن المستويين الأخيرين هما من الأنشطة أو الأعمال غير الهادفة التي تلحق أذى وضرر على الفرد والمجتمع وبالتالي فإن هذين المستويين لا يدخلان في إطار الأنشطة الترويحية وذلك لعدم اتصافها بالهادفية وقد سبقني في الإشارة إلى هذه الفكرة "كمال دويش والحماحي" (1986). (درويش و الحماحي، 1986، صفحة 39).

6. أنواع الترويح**1.6. التقسيم العام****1.1.6. الترويح الفني**

وهو الترويح الذي يوفر الاستمتاع بالقيم الجمالية والابداع والابتكار والتذوق الفني، وهو يتميز بتعدد برامج ومجالاته (طه، 2006، صفحة 33).

2.1.6. الترويح الرياضي

وهو الترويح الذي يهتم بالأنشطة الرياضية.

3.1.6. الترويح الخلوي

وهو الترويح الذي يهتم بالأنشطة الترويحية في الخلاء.

4.1.6. الترويح الاجتماعي

وهو الترويح الذي يعتمد على المشاركة الاجتماعية في المناشط الترويحية.

5.1.6. الترويح الثقافي

وهو الترويح الذي يهتم بالأنشطة الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية.

6.1.6. الترويح العلاجي

وهو الترويح الذي يشمل الأنشطة التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك. وتتوه الباحثة إلى ضرورة أن يكون المبلغ المدفوع غير مكلف للمارس كون الترويح يخضع لعدة معايير من بينها معيار الاقتصاد.

ويرى "محمد محمد الحماحي" و"عايدة عبد العزيز" (2006) أنه لا توجد حدود فاصلة بين الأوجه المختلفة للمناشط الترويحية، فمناشط الترويح الرياضي قد تندرج بعض أوجهه تحت مسمى الترويح العلاجي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح التجاري، وذلك وفقا للهدف من ممارسته (محمد و عايدة، 2006، صفحة 83).

2.6. تقسيم "ديميزديه" للأنشطة الترويحية

- الأنشطة الترويحية التي تستهدف الراحة العصبية والتي لا تتضمن نشاطا عضليا مثل: القراءة، أو سماع الموسيقى ومشاهدة التلفزيون.
- الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي والأداء الحركي.
- الأنشطة الترويحية التي تتميز بالطابع السلبي والاستجمام كالاسترخاء مثلا.

- ويعتقد "ديميزديه" أن الترويح الذي يغلب عليه النشاط العضلي والأداء الحركي من أهم الأنشطة التي تساهم في تنمية شخصية الفرد واكسابه أساليب الحياة الصحية، وزيادة قدرته على العمل والانتاج (فرحاتي، 2013، صفحة 173).

7. عوامل تقسيم الأنشطة الترويحية

وتوضح " عطيات خطاب" أن هناك العديد من العوامل التي تحدد تقسيم الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ وهي:

- **نوع الترويح:** ونجد من أنواعه: الترويح الرياضي، الترويح الثقافي، الترويح الاجتماعي، الترويح الفني، الترويح العلاجي.

- **سن الممارسين:** فهناك ترويح خاص بالأطفال، ترويح للشباب، وترويح موجه لكبار السن.

- **نوع الجنس:** ترويح للذكور، ترويح للإناث.

- **نوع التنظيم:** الترويح المنظم، الترويح غير المنظم.

- **فصول السنة أو العوامل الجوية:** الترويح في الصيف، في الشتاء، وفي الخلاء، في الأماكن المغلقة أو غير المكشوفة.

- **مجال الإشراف:** الترويح في الأسرة، في المدارس، في المعاهد العليا، أو الجامعات أو الأندية.

- **طبيعة الممارسة:** الترويح الإيجابي، الترويح الاستقبالي، والترويح السلبي (غندير، 2012، صفحة 290).

8. خصائص الترويح**1.8. الهادفية**

ويعني أن الترويح عبارة عن نشاط هادف وبناء، يساهم في تنمية شخصية الفرد الممارس من مختلف جوانبه المهارية والتربوية والاجتماعية والمعرفية.

2.8. الدافعية

وتعني ممارسة الفرد لمختلف مناشط الترويح برغبة ذاتية، مما تجعل مشاركته إرادية.

3.8. الاختيارية

وهذه الخاصية تعني أن الفرد حر في اختياره لنوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية.

4.8. يتم في وقت الفراغ

فالفرد يمارس نشاطه الترويحي المفضل حينما يتحرر من ارتباطات العمل أو أي التزامات وواجبات أخرى.

5.8. حالة سارة

وهذا يفيد أن مناشط الترويح تجلب السرور والمرح إلى نفوس المشاركين فيها.

6.8. التوازن النفسي

وذلك يعني أن المشاركة في مناشط الترويح تحقق اشباعا لميول وحاجات الفرد النفسية مما تجعله يشعر بالاسترخاء والرضا النفسي وتحقيق التوازن النفسي (كمال و محمد، 2007، صفحة 56).

9. المعايير العلمية في اختيار أوجه نشاط البرامج الترويحية

1.9. معيار الإنجاز

يشير هذا المعيار إلى وجود علاقة وثيقة بين أوجه النشاط والأهداف بطريقة تسمح بتحقيق تلك الأهداف.

2.9. معيار الاهتمام

وتعني إدراج النشاطات المرغوبة التي تحظى بالاهتمام والميول من طرف ممارسيها.

3.9. معيار النضج

من خلال مراعاة سن المشاركين في البرنامج وفقا للسن.

4.9. معيار الأمن والسلامة

يضمن عدم الحاق أضرار بالممارسين.

5.9. معيار الاقتصاد

وذلك من أجل ضمان استغلال عقلائي للبرامج دون تكلفة ترهق المتكفل والممارس.

6.9. معيار الواقعية

اختيار أوجه نشاط يمكن تنفيذها بالإمكانات المادية والبشرية المتاحة.

7.9. معيار الفائدة

والمتمثل في احداث معرفة جديدة للممارس.

8.9. معيار القيمة النسبية

ويقصد به اختيار أوجه النشاط في ضوء المفاضلة بين بعضها وذلك وفقا لقيمة النشاط

للفرد (عبد العزيز، 2010، صفحة 178).

10. أهمية الترويح

تختلف أهداف الترويح وأهميته باختلاف المجتمعات وفلسفتها ونظمها السياسية والاجتماعية والاقتصادية وهو أيضا يختلف باختلاف الحالة البدنية والصحية للأفراد وباختلاف المراحل السنوية والتعليمية.

وتظهر أهمية الترويح للإنسان في عدة جوانب أهمها:

الصحة النفسية: توجد علاقة وثيقة بين علم النفس والترويح، حيث يعد الترويح من العوامل المهمة لتحقيق الصحة النفسية، لدرجة جعلت العلماء يعرفونه على أنه حالة نفسية تصحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط وتكسبه الصحة النفسية عن طريق:

- اكتساب الشعور والاحساس الذاتي بالسعادة والأمان.
- التحرر من القلق والتوتر النفسي وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- اشباع بعض الحاجات النفسية مثل اثبات الذات.
- التخلص من الميول للعدوانية.

الجوانب التربوية: للترويح تأثير إيجابي في أنماط السلوك وفي شخصية الأفراد، فهو يعمل على تنمية وتكوين الصداقة والادراك الاجتماعي فيما بينهم وبين القائمين على رعايتهم، كما أن مشاركتهم في النشاط الترويحي يمكنهم من التعرف على قدراتهم واستعداداتهم وتعديل سلوكياتهم، كما توفر لهم جوا من التفاعل الطبيعي والانتماء الجماعي.

الصحة البدنية: للترويح دور فعال في عملية اكتساب الصحة البدنية وتقوية العضلات لتقوم بوظائفها المنوطة، كما أنه يكسب الفرد المهارة الحركية اللازمة لأداء واجباته، وينمي لديه مجموعة العادات الصحية المرغوبة ويقيه من التعرض لأمراض القلب والدورة الدموية ويرفع من قدرته ومقاومته للأمراض والحد من الآثار السلبية الناتجة عن عجزهم ويرفع من مستوى حيويته ومقاومته للتعب والتخلص من الضغط العصبي (هدى و ماهر، 2002، الصفحات 116-117).

الأهمية العلاجية: يعيد الترويح والألعاب الرياضية للجسم توازنه فهي تخلصه من التوترات العصبية، وتجعله يتمتع بالمرح وينعم بالارتياح، فالبيئة الصناعية وتعد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف (غندير، 2012، صفحة 298).

أهمية تحقيقه للترابط الأسري: يشير "كارلسون" و"ويست" و"ميريام" (Carlson & West & Merriem) إلى أن الترويح الأسري الجماعي يعمل على توثيق الروابط الأسرية ويزيد من التماسك الاجتماعي للأسرة، كما أنه يزيد من تضامن أفراد الأسرة فيما بينهم وتقديرهم للمسؤولية لذواتهم ولبعضهم البعض، وقيامهم بواجباتهم ووظائفهم على أكمل وجه في جو من الانسجام والتوافق النفسي (ايهاب، 2012، صفحة 9).

إشباع الحاجات: الترويح من مظاهر النشاط الإنساني، وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة، كما يساهم في تحقيق السعادة للإنسان. كما أنه يعمل على إشباع حاجات الفرد خاصة التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل ومختلف الارتباطات والالتزام بالواجبات، وهذا يمكنه من تحقيق أو استعادة توازنه النفسي (غولي، إبراهيم، و صالح، 2007، صفحة 146).

التخلص من الطاقة الزائدة: كما يعمل الترويح على التخلص من الطاقة الجسمية والانفعالية الزائدة بحركات الجسم المختلفة وتعبير الفرد عن مشاعر الخوف وحب الاعتداء والسرور (عبد الرؤوف، 2015، صفحة 286). وهذا ينعكس إيجاباً في تعاملاته مع مختلف الأفراد سواء أفراد مجتمعه أو أسرته، وهذا ما تفسره نظرية التخلص من الطاقة الزائدة.

اتساع نطاق الممارسة: تؤدي التربية الرياضية دوراً كبيراً في بناء النواحي الصحية والاجتماعية والتربوية ويأخذ النشاط الرياضي حصة واسعة من أنشطة وفعاليات الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية ومستوياتهم الثقافية والمهنية وانحدراتهم الاجتماعية والطبقية.

التسلية وتحسين الأداء: تعد الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية ومستوياتهم الثقافية والمهنية وانحدراتهم الاجتماعية والطبقية، في بيوتهم الخاصة

وأماكن عملهم في مدارسهم ومعاهدهم وكلياته وجامعتهم من أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الأفراد والجماعات، والتي توفر لهم جوا من التسلية والمتعة وتطوير للشخصية وتفجر طاقاتها المبدعة وتمكن صاحبها من زيادة انتاجيته وتحسين أدائه الخدمي والوظيفي (حسن، 2005، الصفحات 150-151).

11. أهداف الترويح الرياضي

- توصل "مصطفى أمل" (2009) إلى وجود أثر إيجابي للترويح الرياضي على مستوى الاكتئاب لدى فئة كبار السن، كما ساهم في تنمية كل من السرعة والتوازن والقدرة العضلية (مصطفى، 2009، صفحة 24).

- لممارسة النشاط البدني اسهامات إيجابية في تنمية القيم الخلقية، الاجتماعية، الجمالية والاقتصادية والمعرفية وتقدير الذات لدى كبار السن (بن زيدان، مقراني، و أحمد، 2020، صفحة 87).

- يسمح النشاط الرياضي الترويحي بالاندماج الاجتماعي واستعادة الأمل، فمن خلاله يتم دمج الأطفال ومختلف فئات المجتمع، وتجعلهم يشعرون بالانتماء وأهمية التكامل الاجتماعي، كما يساهم في الإحساس بالعودة إلى الحالة الطبيعية واستعادة الأمل في حالة الأزمات (سحاسي، 2021، صفحة 101)

- يعد الترويح الرياضي عاملا مهما للوقاية من الانحرافات بأنواعها وادمان المخدرات وغيرها (عطاء الله، 2009، صفحة 43).

كما أن لممارسة أنشطة الترويح الرياضي الكثير من الأهداف البدنية والنفسية والاجتماعية وما إلى ذلك من متغيرات متعددة يأتي في مقدمتها ما يلي:

- السيطرة على البدانة والمحافظة على القوام المقبول للجسم لجميع مراحل العمر الزمني ولجميع المستويات الاجتماعية.

- الاحتفاظ باللياقة الوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم.

- تنمية الخصائص النفسية المرتبطة بممارسة أنشطة الترويحي الرياضي التي تفرض مستوى عالي من الكفاءات النفسية كالثقة بالنفس والاتزان النفسي وانخفاض التوتر العصبي والتعبيرات العدوانية ومقاومة القلق الزائد.
- تنمية القيم والسلوك والاتجاهات المطلوبة لتكوين شخصية الفرد.
- اشباع الميول ومختلف الهوايات والرغبة في اللعب من أجل المتعة والاشباع النفسي وتحقيق الإنجازات في الأداء الحركي والانتماء إلى الجماعة.
- تنمية وتدريب القدرة على تركيز الانتباه والادراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار والإبداع.
- التدريب على التبعية وتنمية صفات القيادة الصالحة وخلق أجيال من القيادات التي يعتمد عليها لصالح المجتمع من خلال ممارسة أنشطة الترويحي الرياضي التي تفرض التمتع بصفات النظام والطاعة واحترام السلطة والقيادات.
- تؤدي إلى نوع من الصلات الاجتماعية والتقارب بين الأفراد بصفة عامة والعائلات بصفة خاصة (كمال، عبد المحسن، و عز الدين، 2012، الصفحات 173-174).
- تنمية اللياقة البدنية والمحافظة على الصحة العامة وسلامة البدن.
- بديل للتحضير والتحديث في عالم متغير يتجه نحو تكنولوجيا العمل والترفيه.
- الحاجة إلى عودة الاتصال الاجتماعي بين الأفراد بسبب انعزال الفرد.
- المحافظة على الشكل العام للجسم (مصطفى، 2002، الصفحات 58-60).
- الإحساس بالإنجاز فكثير من الناس لا يحققون هذا الإحساس في نطاق العمل والوظيفة نجد أنهم يسعون نحو النشاط الترويحي لتحقيقه، وكثيرا ما نجدهم بحاجة إلى الطريقة والوسيلة لتحقيقه، فإرضاء وإشباع الحاجات الإنسانية غالبا ما يرتبط بالنشاطات التي تنتم بالطابع التنافسي مثل الألعاب والرياضات الجماعية لتحقيق الانتصار في الدورات والتقدم في الحصول على الجوائز للمباريات والمهرجانات السنوية والفصلية والدورية (إسحاق، 1982، صفحة 63).

- لممارسة الرياضة الترويحية التأثير الإيجابي في التحصيل الدراسي نتيجة لتحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة نتيجة لممارسة الرياضة الترويحية (لمى، 2013، صفحة 51).

12. أغراض ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

يحتاج الفرد دائماً إلى وقت ليروح عن نفسه ويكسر روتين يومه ليحس بقليل من البهجة والسرور بعيداً عن ضغوطات العمل ومختلف جوانب الحياة لينعم بصحة بدنية ونفسية، وتختلف أغراض ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية من فرد لآخر وهي بمثابة مجموعة من الدوافع تتمثل فيما يلي:

1.12. غرض حركي

إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر أساسياً لجميع الأفراد وهو ذا أهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي هو محور النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

2.12. غرض الاتصال بالآخرين

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

3.12. غرض تعليمي

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجمله.

4.12. غرض ابتكاري فني

تتعمد الرغبة في الابتكار والابداع الفني على الأحاسيس، والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية، من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

5.12. غرض اجتماعي

أي رغبة الفرد في أن يكون مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء (تقي الدين، 2016، صفحة 402).

13. العوامل المؤثرة في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

تشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية إلى أن الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها:

1.13. الوسط الاجتماعي

تؤكد الكثير من الدراسات أن العادات والتقاليد تعتبر عاملا هاما في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها، وذلك حسب ثقافة المجتمع.

2.13. الوسط والمستوى الاقتصادي

إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ، كما لوحظ أن هناك أنواعا من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها.

3.13. السن والجنس

فلكل مرحلة عمرية سلوكياتها الترويحية الخاصة، فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح، في حين أن الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الأنشطة، وتشير الدراسات أيضا التي يمارسها الذكر تختلف عن تلك التي تمارسها الأنثى، فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب العنيفة، بينما الفتيات يملن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي.

4.13. المستوى الثقافي ودرجة التعليم

فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثران على الأفراد وأساليب تسليتهم وهواياتهم، خاصة وأن انسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته (سعاد، 2010، صفحة 247).

14. الأنشطة الترويحية وقت الفراغ والنظام التربوي في المجتمع

يؤكد "قنديل" (2003) أن وقت الفراغ في تزايد مستمر بسبب منظومة التقنيات الجديدة (الأنترنت، الأقمار الصناعية، ومختلف مظاهر التكنولوجيا)، وهذا التزايد يطرح مشكلة جديدة تتمثل في ازدياد حجم وقت الفراغ الذي يرهق الفرد أكثر مما ترهقه أوقات عمله، إذ يبعث الفراغ في النفس الاحساس بالضجر والملل والشعور بالكآبة والحزن والاهتمام بأشياء ليس لها معنى أو قيمة، لهذا كان لزاما استغلال أوقات الفراغ بأشياء ذات قيمة تعود بالفائدة على الانسان والمجتمع (محمد و أحمد، 2012، صفحة 264).

وللمدرسة دور في تنمية مختلف جوانب الشخصية وذلك لما توفره من أنشطة لقضاء وقت الفراغ، وقد كشفت بحوث أجراها "شافير" و"آرمر" (shfer & armer) على عينة تكونت من 585 تلميذا في المدارس الثانوية، أن التلاميذ ذوي الأنشطة الرياضية حققوا أداء أكاديميا أعلى من أولئك الذين لا يمارسون هذه الأنشطة، وارتفاع مستوى الطموح عند المجموعة الأولى ودافعيتهم للإنجاز عالية، وأظهرت نتائج الدراسة أن الرغبة العامة في النجاح تنعكس على

النجاح الرياضي والنجاح الأكاديمي، وكشفت الدراسات أيضا أن هناك علاقة موجبة بين مستوى التعليم وبين المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.

واتجهت الدول المتقدمة مثل أمريكا وبريطانيا على وجه الخصوص إلى إدخال موضوعات الترويح وسبل قضاء وقت الفراغ ضمن مقررات الدراسة في المدارس والجامعات وذلك لإيمانهم بالانعكاس الايجابي للترويح على أخلاقهم. ويشير "كريس" "KRUS" أن للمدرسة دور مهم في تربية التلاميذ على قضاء وقت فراغهم بحكمة وبطرق بناءة، وأن تستفيد العملية التعليمية من مفاهيم التلقائية واللعب والترويح، وتبادل الأفكار وتقويمه، وهي المفاهيم التي تستند عليها أنشطة وقت الفراغ، إن "جون ديوي" قول ماثور في هذا الجانب إذ يقول: "لا تقع على التعليم مسؤولية أكبر من الإعداد الكافي للاستمتاع بوقت الفراغ والترويح أو لفائدته الصحية المباشرة فحسب، بل لتأثيره الدائم على عادات العقل (سلمى، 2015، صفحة 398، 399).

15. التربية والنشاط البدني الرياضي الترويحي

نظرا لأهمية النشاط البدني الرياضي فقد تعددت مجالات الاستفادة منه وتتنوعت طرق ممارسته، وازدادت أعداد ممارسيه، والأهم من ذلك لم تعد حاجة فردية فقط بل أصبح حاجة اجتماعية يصعب الاستغناء عنها أو التفریط فيها، ليصبح جزءا من النظام الاجتماعي، فهو يرتبط بدوافع أولية للفرد مثل الحركة واللعب، كما يرتبط بدوافع الفرد الثانوية مثل التجمع والترويح والانتماء، ويرتبط بالمتعة والسرور، كما يدخل في حياة الفرد سواء بالممارسة أو المشاهدة، وله دور في غرس القيم والأخلاق والأعراف وأنماط السلوك المقبول السائد في المجتمع وتعزيز مبادئ العدالة فضلا عن دوره في المحافظة على صحة الأفراد ووقايتهم من الأمراض في مختلف المراحل العمرية، إضافة إلى أنه يقف جنبا إلى جنب مع المؤسسات التربوية والتعليمية كالأسرة والمدرسة في بناء القيم التربوية وتعزيزها في نفوس أفراد المجتمع.

ممارسة الرياضة منفذ رائع للتخلص من ضغوط الحياة ومشكلاتها لما توفره من أجواء المتعة والتسلية وفرص للتعارف، كما تساهم في خلق حالة من الاتزان النفسي والعاطفي (اسماعيل، 2010، صفحة 43، 46).

ويعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد وذلك بمساعدته على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد أن اللعب قيم كبيرة تتلخص في تدريب الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة، وتلبية حاجات الفرد وميوله إلى اللعب والحركة، ومساعدته أيضا على التكيف الاجتماعي (بوشيبه، 2018، صفحة 221).

16. أهمية اللعب والرياضة في البيئة المدرسية

اللعب أسلوب اجتماعي اتصالي قديم، يكسب الفرد (الطفل) مهارات التواصل الاجتماعي، وعبر اللعب يتفهم مسألة لعب الأدوار، ويمثل أدوار الكبار، ويحاول تقليدها من خلال المشاركة واللعب مع الأقران ليتعلم القيم الاجتماعية المقبولة، وفهم معنى الأخذ والعطاء واحترام الملكية الخاصة، ويتخلى تدريجيا عن الأنانية ويتكيف مع البيئة التي تحتويه فيتمثل لمعاييرها الأخلاقية والاجتماعية (مصطفى، 2002، صفحة 203).

فممارسة الطفل للأدوار الاجتماعية المختلفة كالأب والأم والطبيب والجندي خلال لعبه يجعله يتقلب بين هذه الشخصيات المختلفة فيكتسب فيها أدبا اجتماعيا في كيفية التعامل مع هذه الفئات والشخصيات الاجتماعية المختلفة (وليد، 2005، صفحة 2).

يتجلى هذا النوع من اللعب في تقمص لشخصيات الكبار مقلدا سلوكهم وأساليبهم الحياتية التي يراها الطفل وينتفع بها، كما يعد متنفسا لتفريغ مشاعر التوتر، والقلق، والخوف والغضب، كما يعمل على تنمية التفكير الإبداعي، وقد يكون بديلا للواقع والشعور بالافتقار باعتباره يلبي احتياجات الطفل بصورة تعويضية، كما أنه يساعد الطفل على فهم الشخصية التي يلعب دورها ويرتكز هذا النوع من اللعب على تعاون معقد بين الجسم والعقل، فالطفل لا يستعمل دماغه

وصوته فقط، بل يستعمل جسمه كله أثناء اللعب (محسن الختاتنة، 2013، الصفحات 72-74).

17. أهمية الألعاب الترويحية لسنوات ما قبل المراهقة

تتميز الألعاب في سنوات ما قبل المراهقة بكونها ذات طابع تنافسي، حيث يصبح اهتمام الأطفال متمركزا على التفوق والمهارة.

والألعاب الترويحية والرياضية لا تبعث على البهجة في نفس الطفل فحسب بل إنها ذات قيمة كبيرة في التنشئة الاجتماعية، فمن خلالها يتعلم الطفل الانسجام مع الآخرين وكيفية التعاون معهم في الأنشطة المختلفة وتظهر قيمة هذه الأنشطة في تنشئة الطفل وفقا لمعايير الصحة النفسية.

فهذه الأنشطة تتحدى الطفل لكي ينمي مهارة أو يكون عادة وفي سياقها يستثار بالنصر ويبدل جهدا أكبر، وحينما لا يشترك الناس في صباهم في ألعاب رياضية فإنهم يحصلون على تقديرات منخفضة وفقا لمقاييس التكيف الاجتماعي والانفعالي للناجحين. فمثل هؤلاء الأشخاص كثيرا ما يتزعمون الشغب ويثيرون المتاعب لأنه لم تكن لديهم الفرصة لأن يتعلموا كيف يكسبون بتواضع أو يخسرون بشرف وبروح طيبة أو يتحملون التعب الجسمي في سبيل تحقيق الهدف وباختصار فإن أشخاصا كهؤلاء لا يحظون بميزة تعلم نظام الروح الرياضية وهي لازمة للغاية لحياة سعيدة عند الكبار (محسن الختاتنة، 2013، الصفحات 77-78).

الفصل الثاني:

التوافق النفسي

تمهيد

يعتبر التوافق النفسي من موضوعات علم النفس الأساسية، وذلك لاعتباره أحد مؤشرات الصحة النفسية، وهناك اتجاه يذهب إلى تعريف الصحة النفسية على أنها القدرة على التوافق مع الذات والبيئة المحيطة، وتتعدد أبعاد التوافق بتعدد جوانب الشخصية ومجالات الحياة، ومن بين هذه الأبعاد نجد البعد الشخصي، الصحي، الأسري والاجتماعي والتي ترتبط فيما بينها وتتداخل والفصل فيما بينها إنما هو بغرض تسهيل دراستها، وتوجد العديد من النظريات التي تفسر كيفية حدوث عملية التوافق، فنظرية التحليل النفسي ترى أن "الأنا" (الأنا القوي) هو المسؤول عن هذا التوافق بحيث له سلطة التقدير في مدى مسابرة السلوك لمعطيات الواقع. أما النظرية السلوكية فتري أن حسن التوافق يرتبط بسلوك الفرد المتقبل والذي يتلقى الفرد من خلاله تعزيزا مقابل هذا السلوك. اما النظرية الإنسانية فتري أن التوافق ما هو إلا انعكاس لإدراك الفرد لذاته، فإن كان إدراكه إيجابيا كان التوافق إيجابيا وإن كان إدراكه سلبيا عانى من سوء التوافق. أما النظرية المعرفية فتري أن توافق الفرد يرتبط بما يلاحظه من سلوك الآخرين وما ينتج عنه من ثواب أو عقاب.

وتتعدد وسائل توافق الفرد بين وسائل شعورية وأخرى لا شعورية وهذه الأخيرة تشكل خطرا على الفرد إن أدمنها أو لم يحسن استخدامها كالكبت والتسامي والإسقاط والتقمص، ويمكن الحكم على الشخص أنه متوافق من خلال مجموعة من المؤشرات كمستوى رضاه عن نفسه وتقديره لذاته وطبيعة علاقته مع الآخرين ومع أفراد أسرته، والنظرة الواقعية للحياة، توافق مستوى طموحه مع قدراته وامكانياته، الإحساس بإشباع الحاجات النفسية بصورة شرعية وتوافر مجموعة من الشخصية كالثبات الانفعالي.

1. التوافق النفسي

مفهوم التوافق

التوافق لغة يقصد به الانسجام والمؤازرة والمشاركة والتضامن.

أما اصطلاحاً فكثير من الباحثين يرون أن التوافق هو عماد الصحة النفسية السليمة ومحورها، فحسن التوافق دليل على صحته وسوء توافقه يعد مؤشراً على اختلالها. كما تنعكس عملية التوافق من خلال مجالات عديدة تتسع باتساع نشاط الفرد وعلاقاته. المجالات هي: التوافق الشخصي، الاجتماعي، الأسري، الدراسي، المهني، الزواجي (محمود، 2013، الصفحات 35-38).

كما يعرف التوافق على أنه حالة من الانسجام بين الفرد وبيئته الاجتماعية تظهر في قدرته على ارضاء أغلب حاجاته إلى جانب تصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة من حوله سواء كانت هذه المطالب مادية أو اجتماعية.

وقد عرف أيضاً على أنه القدرة على التواء مع النفس ومع البيئة الاجتماعية، وأنه عملية مستمرة باستمرار الحياة لدى الفرد وتتميز بتدرجها من فرد إلى آخر (سعد، سماح، و سميرة، صفحة 60).

كما يعتبر التوافق عملية ديناميكية يحدث فيها تغيير أو تعديل في سلوك الفرد أو في أهدافه وحاجاته، أو فيها جميعاً، ويصاحبها الإحساس بالارتياح والسرور إذا حقق الفرد ما يريد ووصل إلى أهدافه، وأشبع حاجاته، وفي المقابل يصاحبها شعور بعدم الارتياح والاستياء إذا فشل في تحقيق أهدافه ومنع من اشباع حاجاته (يحي و عمور، 2019، صفحة 435).

إضافة إلى هذه التعاريف هناك تعريف للتوافق وفق ثلاث اتجاهات وهي كما يلي:

الاتجاه الأول: وهو الاتجاه الذي يرى أن التوافق عملية فردية ذاتية.

الاتجاه الثاني: وهو الاتجاه الذي يرى أن التوافق عملية اجتماعية تقوم على الانصياع للمجتمع بصرف النظر عن رضا الفرد عن هذا الانصياع.

أما الاتجاه الأخير فيسمى بالاتجاه التكاملي وهو الاتجاه الذي يوفق بين ما هو فردي وما هو اجتماعي (عبد الحميد، 2001، صفحة 27).

2. التوافق وبعض المصطلحات

1.2. التوافق والصحة النفسية

يرى "صموئيل" (1974) أن الصحة النفسية مسألة يتمتع بها الفرد بدرجة من الدرجات حيث يعرفها بأنها درجة التوافق الداخلي بين دوافع الفرد ونوازعه المختلفة، ومدى التوافق الخارجي في علاقته ببيئته المحيطة بما فيها وما فيها من موضوعات وأشخاص.

إلا أنه يرى أن الفرد يستطيع أن يحقق مستوى مناسب من الصحة النفسية إذا استطاع أن يحدث التوازن الداخلي بين نوازعه، وكذلك التوافق الخارجي سواء كان هذا التوافق مع الانسان أو البيئة المحيطة به (نبيه، 2001، صفحة 29، 30).

2.2. التوافق والتكيف

التكيف مفهوم مستمد من علم البيولوجيا، ويشير هذا المفهوم إلى الكائن الحي الذي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء. وقد تطرق "أبرت" Aubert (1860) إلى التكيف حينما قام بوصف ما يحدث لحدقة العين من تغير نتيجة لشدة الضوء الذي يقع عليها.

ثم أصبح هذا المفهوم يصف سلوك الانسان كردود أفعال العديد من المطالب والضغط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيره من عناصر البيئة الطبيعية، ففي فصل الصيف يحاول الانسان أن يخفف من ملابسه كي يتلاءم مع الجو الحار بينما في شهور الشتاء يحاول أن

يتدثر في ملابس ثقيلة وكذلك الحال بالنسبة للمسكن والطعام وغيرها، وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح التوافق ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي والاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي (مدحت، 1999، الصفحات 25-35).

3.2. الشخصية والتوافق

تبحث الشخصية دائماً عن التوافق في مسعاها الحياتي، والتي تحققها من خلال اشباع مختلف مطالب النمو التي تتشارك وتختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى.

وخلال هذه المراحل فالشخصية أحياناً تميل إلى الكبت وأحياناً إلى التفاعل مع الآخرين، باحثة عن التوافق لتتطوي أحياناً وتنسبط أحياناً أخرى، وتعيش فترة هدوء وتارة فترة قلق حينما لا تحقق إشباع حاجاتها. وتختلف حدة القلق من مرحلة عمرية إلى أخرى ومن موقف إلى آخر.

ويعتبر القلق غير مرغوب فيه إذا زادت درجته بحيث لا يستطيع الفرد تحمله لأنه يتسبب في إخرجه من حلقة التوافق النفسي، فيلجأ بعد ذلك إلى مجموعة من الحيل النفسية، وهي وسائل لا شعورية تحاول التغلب على حالته ووضع غير المتوازن، كما يمكن أن يتسبب استمرار القلق إلى حدوث اضطراب نفسي كالذهان والعصاب. ويشير "أحمد فائق" إلى أن التوافق ينتج عن قوى متصارعة بين شخصية الفرد وبيئته وإمكانياته والفرص المتاحة له في بيئته، وهو عامل مؤثر ومتأثر، فالطالب يختل اتزانه نظراً لخضوعه لقوى خارجية تفرض عليه نظاماً مما يلزمه خلق نظام داخلي ذاتي. (محمد، 2014، صفحة 71، 72).

4.2. التربية والتوافق النفسي

هما عمليتان متكاملتان متشابهتان في غايتها وأهدافهما، والاختلاف ينحصر فقط في الوسائل، وبالرغم من اختلاف تخصصهما إلا أنهما يخدمان ميداناً تطبيقياً واحداً وهو ميدان

الأطفال والشباب والكبار وكلاهما يهدفان إلى إعداد الفرد للحياة بطريقة يشعر فيها بالطمأنينة والسعادة والقدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي.

فالتلميذ الناجح أكاديميا مثلا نجده يشعر بالكفاية، فيشعر أنه شخص محترم واثق في نفسه مقدرًا لها، في حين نجد التلميذ الذي يتكرر فشله ينهار تقديره لذاته ويرى نفسه غير جدير بالحب والتقدير وهو ما ينعكس سلبًا على صحته النفسية، لهذا كان لزامًا ألا يقتصر بناء شخصية التلميذ على المواد الدراسية والتحصيل الدراسي فقط، بل يجب توفير مختلف المجالات التي ينجح فيها ويشبع من خلالها حاجاته وإتاحة فرص النجاح أمامه، فالطفل بحاجة إلى اللعب لذا وجب على المدرسة تخصيص فترات راحة مخطط لها جيدًا تستغل لتوجيه التلاميذ بمعنى أن يلعبوا لعبًا منظمًا صحيحًا ومن الخطأ حرمانهم من اللعب نتيجة فشلهم الدراسي، وقد أشار الكثير من العلماء إلى أن التوترات ومختلف الأمراض النفسية قد تنتج نتيجة الظروف المحيطة كما يمكن أن تكون نتيجة بعض الظروف السيئة التي مر بها الفرد خلال سنواته الأولى من حياته، ولتجنب ذلك يوصي الباحثون بتوفير بيئة سوية في مرحلة الطفولة لضمان فرد سوي قادر على مواجهة مختلف ظروف المعيشة والحياة (حنان و حلمي، 2017، صفحة 5، 24، 25، 27).

5.2. التوافق والعمل المدرسي

تؤثر المدرسة على الصحة النفسية للفرد إما بشكل إيجابي أو سلبي، ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل، فالجو الذي يسود المدرسة يجب أن يساعد التلميذ على تأكيد ذاته واشباع حاجاته، والعمل على استغلال قدراتهم وامكانياتهم لأقصى الحدود الممكنة، ومساعدتهم على فهم أنفسهم وهذا ما يساعدهم ليكونوا أكثر قدرة على مواجهة الحياة والتفاعل مع الناس وتحقيق نسبة من الاستقرار النفسي لديهم.

إن وظيفة الصحة النفسية في المدرسة هي وظيفة وقائية وانشائية بالدرجة الأولى ثم هي وظيفة علاجية في بعض الحالات الخاصة ومن أهم ما تهدف إليه:

- تهيئة العلاقات والظروف الأكثر ملاءمة للنمو السوي للتلاميذ.
- مواجهة الحاجات النفسية والاجتماعية للتلاميذ.
- تعديل اتجاهات التلاميذ بما يساير فلسفة المدرسة التربوية.
- تصحيح انحرافات السلوك وعلاج التلاميذ المشاكسين (محمد، 2004، صفحة 474، 475).

6.2. التوافق والضغطات

تؤثر الضغطات بشكل سلبي على كل من الصحة النفسية والصحة الجسمية للفرد، فهي تولد الشعور بالإحباط، وقلق حول المستقبل، كما ينخفض معدل الرضا عن الحياة، كما أن الأفراد الذين يتعرضون لضغوط نفسية يجدون صعوبة في التوافق مع محيطهم الاجتماعي، والعديد من الدراسات أظهرت علاقة ارتباطية موجبة بين سوء التوافق والضغط النفسية المرتفعة.

كما تحدث الضغطات النفسية تأثيرات فيسيولوجية سلبية في الأجهزة المختلفة للجسم، فهي تكبح وظيفة جهاز المناعة، كما أنها تتسبب في التهابات الرئة والتهابات المعدة والإصابة بأعراض الأنفلونزا والبرد، وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية وأمراض الشريان التاجي، والاضطراب في معدل ضربات القلب، متلازمة القولون العصبي، مشاكل البشرة، والأمراض الجلدية وتساقط الشعر (حيدر، 2020، الصفحات 582-583).

3. عناصر التوافق النفسي

1.3. التوافق الشخصي

يتضمن التوافق الشخصي توافق الفرد مع ذاته حيث يكون قادرا على ضبط دوافعه ورغباته، ومقدرا لذاته تقديرا ايجابيا، وفي نفس الوقت هو لا يشعر بالإجبار من الآخرين لكي تكون آراءه موافقة لهم، وأن يكون لديه تطلعات ايجابية نحو المستقبل، وشخصيته متوازنة ومتماسكة

وقادرة على مواجهة المواقف الضاغطة، وهذا يتطلب أن يكون الفرد واعيا بدوافعه ومدركا لمشاعره الخاصة.

وأن يكون الفرد متوافقا مع البيئة التي يعيش فيها، وفي نفس الوقت يرى العالم كما هو، ويتعامل معه أو يحاول تغيير البيئة التي يعيش فيها بطريقة متوازنة متماشية مع العادات والتقاليد السائدة، وهذا يتطلب من الفرد أن يكون مرنا قادرا على التكيف مع المواقف المتباينة، ويغير ويعدل من سلوكه ليتواءم مع متطلبات البيئة، وهو حساس لاحتياجاتهم ومشاعرهم مقارنة بالشخص المضطرب نفسيا.

فمثلا نجد الطالب المتحمس للإنجاز والتحصيل محبوبا من قبل والديه، ومقدرا من قبل أقرانه، وله علاقة اجتماعية جيدة مع أصدقائه ومخططا لمستقبله على نحو أفضل عندئذ يكون محققا للتوافق الشخصي المثالي (السيد، 2014، الصفحات 23-24)

2.3. التوافق الاجتماعي

ويقصد به التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد وأهمها الأسرة والمدرسة والجامعة والمهنة، ويتضمن نجاح الفرد على إقامة علاقات اجتماعية راضية ومرضية، أي يرضى عنها هو ويرضى الآخرين بها، ويسعد الطرفان بها وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب والتسامح والثقة والاحترام والتقبل.

ويجب ألا يفهم من هذا البعد أنه يتعين على الشخص أن يكون على وفاق تام مع جميع من حوله من البشر، ولكن المقصود أن يتوافق مع الجماعات التي ينتمي إليها كالأ أسرة مثلا وجماعة الأصدقاء والرفاق والزملاء، وليس المقصود أيضا أن يكون الفرد منسجما معهم في كل الظروف، فبعض الخلافات أمر وارد والعبرة بالعدد الكلي لمواقف الوفاق بالنسبة إلى مواقف الشقاق (بطرس، د.ت، صفحة 39).

3.3. التوافق الصحي

ترى "سعدية بهادر" (1983) أن مفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرته الخاصة تجاه نفسه، وما يكون من اتجاهات سلبية أو ايجابية نحو ذاته الجسمية والممثلة في الصورة المرئية والمحددة له والتي تعكس كيانه المدرك للآخرين.

وقد أشار "سعد دببیس" (1992) إلى أهمية صورة الجسم في عملية التوافق لدى الفرد، إذ أن العيوب والعاهات الجسدية قد تؤدي إلى تغيير مشاعر النقص وتحول دون تحقيق النمو السوي، فالفرد يتأثر بنظرة الآخرين إليه (سليمان، 2013).

والتوافق الصحي الذي استهدفته الطالبة الباحثة في دراستها هو التوافق المتعلق بالصحة النفسية للفرد والتي تظهر مؤشرات في مجموعة المؤشرات الجسمية كنبضات القلب، والصداع... وبالتالي فالتوافق الصحي يظهر في قدرة الفرد على الانسجام مع ذاته وتقبل مظهره والعناية بصحته ونظافته.

4.3. التوافق الأسري

وهو شكل من أشكال التوافق الاجتماعي، حيث يظهر من خلال تآلف أفراد الأسرة وتقاربهم واجتماع كلمتهم وارتباطهم معا بروابط المودة والمحبة والرحمة، ويقابلها عدم التوافق الذي يظهر في عدم التآلف والاختلاف والتنافر وعدم اجتماع الكلمة حول أمور الأسرة وعدم الرضا عنها، أما التوافق كعملية فيتم فيها انجاز أعمال وتحقيق أهداف واشباع حاجات ومواجهة مشكلات وتحمل ضغوط واحتواء أزمات في الأسرة. ويختلف التوافق الأسري من فرد إلى آخر في الأسرة الواحدة، فقد يكون أحد أفراد أسرتها متوافقا توافقا حسنا، والآخر متوافقا توافقا سيئا.

وعادة تكون الأسرة حسنة التوافق إن كان أفرادها جميعهم أو غالبيتهم متوافقين معا يقومون بواجباتهم ويحصلون على حقوقهم يساند بعضهم بعضا في السراء والضراء ويعذر بعضهم بعضا، ويتعاونون في انجاز ما اتفقوا عليه ويسودهم المودة والرحمة والتماسك (كمال، 2006، صفحة 99، 101، 106).

4. الاتجاهات النظرية لتفسير التوافق النفسي

ترى نظرية التحليل النفسي أن الشخصية تتكون من ثلاث أنظمة ديناميكية توجه السلوك وهي "الهو" و"الأنا" و"الأنا الأعلى". و"الهو" حسب "فرويد" هو مصدر كل الطاقة التي تتولد نتيجة غرائز لا شعورية تدفع الفرد دفعا أعمى نحو إشباع حاجاته، ومع التقدم في العمر قد يتعرض للإحباط نتيجة العقاب ورفض المحيطين به لسلوكه الأمر الذي يساهم في تطوير نظام آخر هو "الأنا" الذي يحكمه مبدأ الواقعية ويساعده على التكيف مع مقتضيات المحيط تكيفا يتحقق مع مطالب "الهو" ولكن بأساليب مقبولة اجتماعيا، لكن الشخصية إذا تكونت من "الهو" و"الأنا" فقط، فهي تعد شخصية أنانية، صحيح أن الشخص يمكن أن يتصرف بفاعلية إلا أن تصرفه قد يكون غير اجتماعي هنا يأتي دور "الأنا الأعلى" في عملية التنبؤ الاجتماعي والقدرة على تشرب القيم وامتصاص المعايير الاجتماعية، فهو بديل للأسرة والرقابة الخارجية. "فالأنا" هو مفتاح التكيف المسؤول عن سلوك الفرد وتقرير مدى معقولية السلوك ومسايرته لمعطيات الواقع، ذلك بأن السلوك في نهاية التحليل ما هو إلا محصلة بين اندفاعات "الهو" ورغباته وكوابح "الأنا الأعلى" ونواهيها. "فالأنا القوي" هو الذي ينجح في تحقيق هذا العمل التوفيق، فحياة الانسان في نهاية التحليل وسلوكه ما هو إلا تجسيد لحرب تدور في باطن الانسان نفسه (راضي، 1998، صفحة 573).

وترى النظرية السلوكية أن سلوكيات الفرد متعلمة، فالفرد يقوم بسلوك معين، لأن سلوكه قد تلقى تعزيزا سابقا، لذا فالتكيف في نظرهم متعلم، فهو يأتي من سلسلة العادات والسلوكيات المقبولة اجتماعيا والتي تمكنه من التكيف والتي تم تعزيزها أو تعلمها، ومن هنا فالتكيف حسب هذه النظرية يحدث من خلال اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعده على التعامل مع الآخرين. ويرى "سكنر" أن السبب الرئيس في عدم التكيف هو التعلم الخاطيء، وللتخلص من هذا السلوك فيجب على الفرد أن يتأكد أن سلوكه لم يتلق تعزيزا، وعليه تعلم سلوكيات أخرى يتقبلها المجتمع وتتلقى تعزيزا (سنا و أسماء ، 2017، الصفحات 30 - 31).

أما علماء النفس الانسانيون فيرون أن الخبرة الشعورية والطبيعة الانسانية تؤديان دورا في عملية التعلم، وأن الانسان يملك الإرادة الحرة في الاختيار، ويشير "روجرز" أن الانسان خير بطبعه ويسعى دائما نحو تحقيق الأفضل في عملية نموه وتكيفه، ولديه الحرية في اختيار سلوكه، ويرى أن الانسان لديه القدرة على ادراك ذاته وهذا ما يساعده على الوصول إلى مرحلة التكيف سواء مع نفسه أو بيئته، وسلوكياته ما هي إلا انعكاس لإدراك ذاته، فلو كان مفهوم الذات ايجابيا لدى الفرد كان تكيفه ايجابيا، أما إذا كان مفهومه سلبيا عانى من سوء التكيف، ويرى "روجرز" أنه كلما كان هناك تطابق كبير بين الذات المثالية والذات المدركة كان التكيف ايجابيا، والعكس صحيح.

وتعتبر عمليات التفكير محور النظرية المعرفية، فهي ترى أن التوتر والاضطراب النفسي ينشأ من أفكار الفرد أي من كيفية إدراك الفرد وتفسيره للأحداث التي يمر بها وليس نتاجا من الأحداث ذاتها، حيث يعتبرون أن الأفكار اللاعقلانية والتشويهات المعرفية هي التي تسبب عدم التكيف لدى الفرد.

وتتوسط العمليات العقلية المثير وظهور الاستجابة في النظرية المعرفية السلوكية، والتي ترى أن الفرد يتعلم السلوك السوي بملاحظة سلوك الآخرين، وملاحظ نتائج هذا السلوك، ويكون التعليم عن طريق التقليد أو المحاكاة للسلوك الناجح المتوافق مع الآخرين، ومن خلال ملاحظته لنتائج السلوك ينشأ ما يسمى بالتعزيز، وإذا كانت نتائج السلوك سلبية ونتج عنه عقاب تجنبه. وما يلاحظه الفرد من مثير واستجابة وإدراك تسمى عملية النمذجة لما فيها من نموذج، وتعليمات وتغذية راجعة ولعب الأدوار (وليد، 2013، صفحة 17، 29).

5. الآليات الدفاعية والتوافق النفسي

1.5. الآليات الدفاعية اللاشعورية

يستخدم الناس جميعاً صغارا وكبيرا، أصحاء ومعتلين نفسيا، الآلية الدفاعية أو الأنماط السلوكية التي من شأنها تخفيف حدة القلق أو التوتر، وأنهم يختلفون فيما بينهم من حيث قدر استخدامهم لها، فمنهم من يستخدمها بدرجة معقولة فتعينهم على تخفيض حدة الضغوطات والإحباطات والصراعات ومشاعر الذنب التي يتعرضون لها، وعلى التنفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم والحفاظ على صورة الذات، وتزيدهم من درجة الرضا عن أنفسهم، وبذلك فهي تفيدهم في تحقيق توازنهم وتوافقهم الشخصي والاجتماعي.

أما الإغراق في هذه الآليات والاعتیاد على استخدامها باستمرار كطرق في حل المشكلات فيؤديان إلى استنفاد الطاقة النفسية للفرد وتبديدها، وإلى سوء التوافق، لأنها عندئذ تحول بين الفرد والمواجهة الواقعية لمشكلاته، ومع أن الحيل والآليات الدفاعية قد تمد المرء بقدر من الراحة، إلا أنها راحة مؤقتة موهومة وخادعة، سرعان ما تزول فيعاود التوتر والقلق من جديد، ومن ثم يلجأ إلى الحيل مرة أخرى. وهكذا حتى يبطل مفعولها، وعندئذ يشعر بالعجز والانهيار، فالحيل الدفاعية ليست حولا جذرية للصراعات والاحباطات، ذلك أن نكران رغبة محظورة وعدم الاعتراف بها، أو كبت مشاعر نقص معينة وتجاهها مع وجودها في الحقيقة يلهي الفرد عن نقائصه ويعميه عن عيوبه، ولا يحمله على مواجهتها واقعية، كما أن الاستغراق في أحلام اليقظة ربما يشعرنا بالارتياح اللحظي، والتحقق الخيالي لبعض دوافعنا وطموحاتنا ولكنه يعوقنا عن السعي الجاد لتحقيق هذه الطموحات في الواقع، واعتزال الناس والانسحاب من المجتمع ربما يقينا بعض مشاعر الفشل أو الاضطهاد أو عدم الكفاءة، لكنه لا يستأصل أسباب هذه العزلة ولا يحسن علاقتنا بالآخرين.

وتصف الآليات الدفاعية إلى عدة فئات كالحيل الانسحابية والإبدالية والهروبية والاعتدالية

ونعرض فيما يلي البعض منها: (عبد المطلب، 2003، الصفحات 144-145)

1.1.5. الكبت

هو العملية الأساسية اللاشعورية الأولى وأهم وسائل "الأنا" في الدفاع والأفكار، فالأفكار التي تسبب القلق يتم عزلها عن الإدراك الواعي الشعوري، فهو ليس برفض وإنكار من قبل الفرد بأن يتذكر الواقعة، إنما نجد الفكرة الواقعة تبتعد عن الشعور بواسطة قوى لا شعورية لا سلطان للفرد عليها، حتى الفرد الذي كان يتذكر الفكرة أو الواقعة في وقت ما أصبح لا يتذكرها، حتى أن الأسئلة المباشرة لا يمكن أن تعيدها إلى إدراكها الواعي، إلا أنها يمكن أن تظهر في أحلام الفرد أو على شكل اضطرابات نفسية ونفسجسمية في حالة اللجوء إلى الكبت بشكل كبير، والكبت يلجأ إليه الفرد للتخفيف مما يعانیه ويؤثر على توازنه النفسي الذي ينعكس على شخصيته وتعامله مع الآخرين (عبد المجيد و كمال، 1997، صفحة 82)

2.1.5. التقمص (التوحد)

يطلق هذا الأسلوب عندما يتصور الفرد نفسه على أنه شخص آخر معجب به، فعند مشاهدة فيلم أو برنامج تلفزيوني فإننا نتوحد مع بعض الممثلين، وفي بعض الأحيان يحاول الأطفال تقليد والديهم باعتبارهم أنهم يمثلون قدوة وشخصيات ذوي سلطة بينهم (كامل، 1996، صفحة 20)

ويجب التنويه إلى أن التقمص يختلف عن المحاكات والتقليد اختلافا جوهريا، فالمحاكاة عملية شعورية قصدية يضع بها الفرد نفسه مؤقتا موضع فرد آخر دون أن ينتج عن ذلك تغييرا جوهريا في شخصيته، أما التوحد فهو عملية لا شعورية ذات تأثير عميق دائم في الشخصية، وللتقمص جانبان جانب ايجابي وجانب سلبي، أما الجانب الإيجابي فهو يلعب دور في اكساب الأطفال منذ الصغر مجموعة القيم والعادات والتقاليد وبالتالي فهو يساعد على التكيف النفسي والاجتماعي، في حين فإن جانبه السلبي يتمثل في كون التقمص من سمات الذهانين في معظم الحالات حيث نجد المريض يتقمص شخصية الأبطال أو رئيس دولة أو أستاذ... إلخ ليحقق مجموعة الرغبات التي لم يستطع تحقيقها (معصومة، 2005، صفحة 96).

3.1.5. التبرير

يحدث التبرير عندما يقوم الناس بإعادة تفسير سلوكياتهم لإخفاء دوافعهم الحقيقية لتصرفاتهم، يتم الاعتراف بالسلوك لكن يتم إعادة تفسيره لكي يبدو مقبولا بدرجة أكبر، وبهذه الطريقة يكون إشباع الهو بدون اعتراض من "الأنا الأعلى" (مارين، 2015، صفحة 430).

4.1.5. التكوين العكسي (الرد العاكس)

وهي حيلة لا شعورية يلجأ إليها الفرد لإخفاء الدافع الحقيقي للنفس إما بالقمع أو بالكبت، وفي المقابل يظهر سلوكا لكنه يخفي السلوك الحقيقي، وهدفه تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلا عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيها، قد يكون تكوينا عكسيا لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله (معصومة، 2005، صفحة 119).

5.1.5. الإعلاء (التسامي)

كثيرا ما يخفق الفرد في إرضاء الدافع وإشباعه بطريقة مقبولة اجتماعيا، وغالبا ما يفقد هذا الدافع المحبط قوة المثير للتوتر إذا استبدل الهدف بهدف آخر قابل للتحقيق بأفعال مقبولة اجتماعيا، وهذه الإبدالات تسمى الإعلاء، أي التعبير عن الدافع المحبط بأسلوب يقبله المجتمع. هذه الحيلة الدفاعية تخفف الصراعات لدى الانسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة مقبولة اجتماعيا وصولا إلى نوع من التوافق الذاتي وتوافق خارجي مع البيئة المحيطة. وهي من أكثر العمليات النفسية والبنائية انتشارا بين الناس (قاسم، 2015، صفحة 60).

6.1.5. التعويض

وتعني هذه العملية استبدال الفرد أسلوب التعبير عن أحد الدوافع بأسلوب آخر غير مباشر يحاول فيها الشخص من خلاله التغلب على نقطة الضعف في شخصيته أو شعوره بالنقص،

وهو عملية لا شعورية يهدف الفرد من خلالها للارتفاع نحو مستوى قد وضعه لنفسه نتيجة شعوره بالعجز الذي ولد لديه نوع من التوتر وحالة احباط، ومن أمثلة ذلك نجد أن الفتاة التي لا تتمتع بقدر من الجمال قد تعوض ذلك بالتفوق الدراسي، والزوجان اللذان لم ينجبا أطفالا قد يعاملان الكلب على أنه طفل، والطالب الذي يتكرر فشله الدراسي فهو سيبحث عن بديل يحقق فيه نجاحا في مجال آخر كالمهارات المهنية، وبذلك يتغلب على شعوره بالنقص في جانب التحصيل الدراسي حيث (كامل، 1996، صفحة 20). ونلاحظ هذه الأمثلة تبين الدور البناء للتعويض إذ يعد وسيلة إيجابية إذا كان التعويض في مجال إيجابي، في حين يعد سلبيا إذا استخدم في غير محله كعادة تعود بالضرر على والخطر على الفرد، فالطفل الذي يضربه أبوه يبالغ في محبة أبيه ويكبت كراهيته لأنه يعتمد على والده، وبالتالي فالمبالغة الشديدة في شيء ربما هي إخفاء لصفة معينة لا يرغب الفرد بإظهارها (بطرس، 2010، صفحة 97).

7.1.5. النكوص

وتعني عودة الفرد بسلوكه إلى السلوك السابق والذي كان مناسباً لمرحلة مبكرة من النمو، وهي نوع من التقهقر النفسي، فنكوص الكهولة ما هو إلا رجوع إلى وسط العمر أو إلى الطفولة، سواء في الملبس أو المظهر أو المشرب، بحيث يهدف إلى الاعتماد على الآخرين لتقديم المساعدة له، وهو طور من أطوار الطفولة، فنجد شيخا يسلك سلوك المراهق بعد أن ألق عنه، الطفل ذو السادسة من عمره قد يتبول لإراديا ويقظم أظافره هذا لملاحظته أن أخاه الأصغر يحظى بالعناية والاهتمام أكثر منه (أحمد و رياض، 2015، صفحة 72).

8.1.5. الإسقاط

قد لا يتعرف الفرد على خصائصه الموجودة في ذاته وادراكها فينسب هذه الشخصية لشخص آخر، والتي لا يكون متصفا بها بالفعل، فالشخص الذي لا يدرك بخله يلصق هذه الخاصية وبسرعة في الآخرين الذين هم أكثر منه كرما (طلعت، أنور ، و عادل، 2003، صفحة 344)

9.1.5. أحلام اليقظة

يصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه النسيان... إلخ من خلال الخيال يستطيع الفرد تجنب الضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية، فمن الممكن أن يصوغ الانسان العديد من السيناريوهات في عقله، وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداما أمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية. لكنها تصبح حالة مرضية إذا ما تم الاستمرار في استخدامها نظرا لتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وتخيلات، وهو ما قد يؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد، فالتخيل هو الرجوع إلى عالم الخيال لتحقيق ما عجز الفرد عن تحقيقه في الواقع باستخدام أحلام اليقظة.

10.1.5. العدوان

هو رد فعل مباشر نحو الشيء أو الشخص المتسبب في إعاقته لتحقيق أهدافه، وذلك تخفيفا لشعوره بالإحباط نتيجة الفشل، فالعامل الكسول المهمل الذي حرم من المكافأة قد يشعر بنوع من الاحباط ولد عنه العدوان وفي رأيه أن المسؤول عن ذلك هو رئيسه المباشر فيوجه هذا العدوان نحوه، أو نحو الآلة التي يعمل عليها والقيام بعمليات التخريب (علي و كريم، 2014، الصفحات 108-110).

2.5. آليات الدفاع الشعورية

هي التي تخضع للتفكير والإرادة للوصول إلى قرار والعمل والمثابرة ومنها:

1.2.5. إزالة العقبة التي تعترض طريق الفرد

الطفل الذي يجد أمامه كرسيًا مرتفعًا يحول بينه وبين قطعة الحلوى، سرعان ما يحاول إزالته عن طريقه.

2.2.5. تغيير الطريق عند عدم القدرة على إزالة العقبة

الطفل في المثال السابق إذا لم يستطع ازاحة الكرسي المرتفع، فقد ينصرف عن هذه المحاولة ويتسلق كرسيًا للوصول إلى هدفه.

3.2.5. تغيير الهدف عند عدم تحققه

الطالب الذي حصل على مجموع عال في الثانوية العامة ودخل كلية الطب وفشل لأن إمكانياته وقدراته غير متناسبة مع كلية الطب، فهو يحقق أمله ويدخل كلية الهندسة، ويكون أبداله ناجحًا، وذلك لتقارب كليتي الطب والهندسة في مستوى المجاميع.

4.2.5. التوفيق بين القوى المتصارعة ومحاولة ارضائها جميعًا ولو جزئيًا أو تأجيل

أحدها مؤقتًا

مثلاً: الطفل الذي يريد الطعام ويريد ممارسة اللعب عليه أن يؤجل الطعام إذا لم يكن ملحا ويرضي دافع اللعب والاستطلاع (أحمد، 2015، صفحة 114).

6. التصنيف الحديث لآليات الدفاع

وهناك تصنيف حديث لآليات الدفاع نذكرها كما يلي:

1.6. دفاعات التكيف العالي

وهي مجموعة من الاستجابات الصحية للمواقف الضاغطة وتشمل الدعابة والجوانب المسلية، وتوكيد الذات بالتعامل مع المواقف الصعبة من خلال التعبير للآخرين عن المشاعر والأفكار، والقمع بتجنب الأفكار المتعلقة بالمواقف المزعجة.

2.6. دفاعات التكيف العقلي

وهي لاشعورية تساعد الفرد على أن يكون بعيدا عن الدراية الواعية بالمزعجات من الأفكار والذكريات والمشاعر والمخاوف، وتشمل الازاحة والكبت والتكوين العكسي، والتفكك والانشطار، وذلك بتفكيك أو انشطار تكامل العمليات المعرفية والإدراكية والحركية.

3.6. دفاعات التشويه البسيط

وهي تشوهات للصورة المتعلقة بالذات أو الجسم أو الآخرين إما بالسلب أو الايجاب أو التصغير أو التضخيم.

4.6. دفاعات التنصل

ووظيفتها إبعاد الأفكار والدوافع والمشاعر والضغوط المزعجة عن مستوى الدراية بها، وتشمل الإنكار والاسقاط والتبرير.

5.6. دفاعات التشويه الكبير

وتعني تشوها كبيرا للذات والآخرين وتشمل الانقسام أو التمزق، ويقصد بها حالات انفعالية ووجدانية متضادة، وفشل في تكامل الخصائص الايجابية مع السلبية.

6.6. الدفاعات العملية

هي استجابات للضغط وتتضمن القيام بفعل الانسحاب وتشمل النكوص والعدوان السلبي الذي يعني إظهار مسايرة مبالغ فيها لإخفاء غضب أو عدم ارتياح.

7.6. دفاعات الانفصال عن الواقع

وهي مجموعة استجابات للضغط أو الصراع فتضمن أفكار غريبة أو سلوكا شاذًا، وتشمل: الاسقاط الوهمي وذلك بعزو سمات وهمية شخصية غير مرغوبة إلى آخر (قاسم، 2015، صفحة 61).

7. خصائص التوافق النفسي

يمكن القول الذي يتمتع بصحة نفسية أنه يعد شخصا متوافقا وبالتالي فهو يتميز بما يأتي:

- القدرة على السيطرة نسبيا على عوامل الهزيمة مؤقتا دون اللجوء إلى ما يعوض هذا الضعف.
- الصمود أمام الصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية.
- لا يشكو من الأعراض الجسدية التي تعود إلى أسباب نفسية.
- أما من الناحية السلوكية فإنه يتصف بما يأتي:
- القدرة على اتخاذ القرار دون تأخر أو سرعة أو معاناة.
- يحب عمله ولا يشعر بالتعب إلا بما يتناسب مع الجهد.
- لا يرغب بتغيير نوعية عمله.
- يجد ارتياحا في العلاقات الاجتماعية والأسرية.
- يتفهم الحاجات العاطفية ووجهات نظر الآخرين فيها ويتجاوب معها (وليد، 2013، الصفحات 9-10).

أما "شوبن" (shoben) فقد حدد من مظاهر للتوافق المتكامل كما يلي:

- المقدرة على ضبط النفس.
- الشعور بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية.
- الاهتمام بالقيم المختلفة.
- تعلم كيفية اشباع الحاجات.
- الانصياع الاجتماعي.
- تفضيل الأهداف بعيدة المدى ذات الأثر الكبير عن الأهداف القريبة ذات الأثر المحدود.

- سلوك يتفق مع قيم ومعايير الجماعة.
- تحمل مسؤولية الأعمال دون اللجوء إلى الحيل الدفاعية.
- إدراك حاجات الآخرين وحمايتها (حنان، 2010، صفحة 39).

8. بعض مؤشرات التوافق النفسي

- النظرة الواقعية للحياة.
 - توافق مستوى طموحه مع قدراته وامكانياته.
 - الإحساس بإشباع الحاجات النفسية بصورة شرعية.
- توافر مجموعة من السمات الشخصية كالثبات الانفعالي والمسؤولية الاجتماعية، المرونة، الاتجاهات الاجتماعية الايجابية (محمود، 2013، صفحة 39).

9. عوامل التوافق النفسي

1.9. تحقيق مطالب النمو المتتابعة

ويعد من أهم عوامل التوافق النفسي وحتى يصبح الفرد متوافقا سعيدا ناجحا في حياته لا بد من تحقيق مطالب النمو، فنجد مثلا من مطالب النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة وفي مرحلة المراهقة: تعليم قيم الأمن والسلامة، تعلم ما ينبغي توقعه من الآخرين وخاصة الوالدين والرفاق، إضافة إلى تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح، وتكوين علاقات جديدة طيبة مع رفاق السن وغيرها من المطالب.

2.9. إشباع دوافع السلوك

يعد اشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد من أهم شروط تحقيق التوافق النفسي، فالسلوك هو نتاج عملية تتفاعل فيها مختلف العوامل الحيوية واشباعها ضروري لحياة الفرد، ويتحدث البعض عن موضوع الدوافع باسم الغرائز أو الحاجات.

3.9. حيل الدفاع النفسي

وهي من الأساليب غير المباشرة التي يلجأ إليها الفرد لاشعوريا هدفها تحقيق توازن نفسي ووقاية الذات من حدوث اختلال نفسي (عبد الفتاح، 2010، صفحة 42).

10. محكات تحديد التوافق النفسي

1.10. المحك الإحصائي

وهو المحك الذي يعتمد في تحديده لدرجة التوافق على التوزيع الطبيعي، والتوزيع الطبيعي يفترض أن الخاصية البشرية تتوزع على شكل منحنى تتجمع الأغلبية في الوسط والأقلية في الأطراف، وبالتالي فموضع التوافق سيكون موضعه قريبا من متوسط المنحنى أي مع أغلبية الناس، بينما سيئ التوافق هو الذي يقترب من طرفي المنحنى (مطاطة، 2017، صفحة 139).

2.10. المحك الذاتي

ويتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا، يحكم من خلاله على سلوكه، فإذا كان راضيا على سلوكه فليس لديه مشكلة، أما إن كان غير راض عن سلوكه لإن لديه مشكلة وهو بحاجة للعلاج.

3.10. المحك الثقافي (الايقاعي)

حيث يتخذ الفرد من مسايرة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك بالسواء أو اللاسواء، فالسوي هو المتوافق اجتماعيا، واللاسوي هو غير المتوافق اجتماعيا، وتضع العادات والتقاليد والقيم الخط الفاصل بين ما هو مقبول وما هو غير مقبول، ومن لا يمثل لتقاليد مجتمعه ونظمه يعتبر شاذا وغير متوافق (خالد، 2016، الصفحات 25-26).

4.10. المحك المثالي

حسب هذا المحك فالشخص العادي هو ذلك الشخص الكامل في كل شيء، في حين أن غير العادي هو من ينحرف عن الكمال، وحقيقة الأمر أنه من الصعب الوصول إلى الكمال لأن الكمال لله وحده سبحانه وتعالى، فالنقص طبيعة البشر، ومن الباحثين من يعتقد أن هذا المحك لا وجود له.

5.10. المحك الباثولوجي

يصنف الناس وفقا لهذا المحك إلى عاديين وغير عاديين اعتمادا على أعراض الاضطرابات النفسية والعقلية، حيث يعتبر الشخص شاذا إذا اتم بأعراض مرضية (الهوسات، الاضطرابات اللغوية والانفعالية، اضطرابات التفكير). يعاب على هذا المحك عدم قدرته على تحديد الدرجة التي يجب أن يصل إليها انحراف السلوك أو الاعتدال في الصحة النفسية، فقد تكون هناك حالة أقل شدة حيث لا يمثل الاضطراب خطرا على نفسها أو غيرها. في حين توجد سلوكيات غير عادية إلا أنها لا تندرج ضمن السلوكيات الخطيرة ولا تعتبر شاذة وفقا لهذا المحك (محمود، 2013، صفحة 34).

11. ديناميات التوافق النفسي

تبدأ عملية التوافق بالحاجات والدوافع التي تصنف إلى حاجات أولية وحاجات ثانوية واشباع الدوافع الأولية أو الحد الأدنى من اشباعها يفتح الطريق لإشباع الدوافع الثانوية، في حين الدوافع الثانوية ليس لها حد أدنى أو حد أقصى وعندما تشبع الدوافع في الإطار الاجتماعي المقبول يتحقق التوافق، ولكن في كثير من الحالات قد لا يتيسر اشباع الدوافع والحاجات بالقدر اللازم، ويترتب عن ذلك شعور الفرد بالإحباط الذي يتمثل في التوتر والكدر والضيق، ويتوقف قدر هذه المشاعر وحدتها على عوامل كثيرة منها درجة تحمل الفرد للإحباط والتي تتحدد بدورها بعوامل طبيعية، جسدية وعوامل تربوية اجتماعية نفسية مرتبطة بتنشئته، كما

يتوقف قدر هذه المشاعر على عادات الفرد وطريقة مواجهته للموقف ورؤيته لقيمة الحاجة المحيطة وأهميتها، كما يتوقف ذلك أيضا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد في الموقف الذي شعر فيه بالإحباط، فأحيانا يكون الفرد قادرا على التحمل في موقف أو في لحظة أكثر مما يحدث في المواقف واللحظات الأخرى، كما أن خبرات الفرد ومهاراته وأنماط تعلمه السابقة لها دور في مواجهة الإحباط وعلى قدر هذه الخبرات تكون درجة التحمل.

وقد يحدث الإشباع بعد حالة الإحباط المتوسطة ويترتب على ذلك تحقيق التوافق أيضا، ولكن عندما تطول فترة الإحباط المتوسطة وخاصة في حالة الحاجات ذات الأهمية عند الفرد فإن عدم الإشباع يترك آثارا شبه دائمة على سلوك الفرد وعلى شخصيته. وإذا تعطل إشباع الحاجة انتقل الفرد من مستوى تحمل الإحباط إلى مستوى آخر، وهو مستوى الإطاقة، وهو عدم التحمل أو التحمل بمشقة بالغة، ولو كان الإحباط لدافع أولي فإن النتيجة تكون الوفاة، في حين إذا كان الإحباط بدافع ثانوي فإن الشخصية تحافظ على تماسكها من خلال الوظيفة الدفاعية لكي تخفض من درجة التوتر والكدر من المستوى الذي يمثل خطرا على الشخصية إلى المستوى المتحمل فإذا نجحت هذه الدفاعات في خفض التوتر فإن الشخصية تنجو من التأثيرات السلبية وتتحقق درجة طيبة من التوافق علما أن الإحباط أو إعاقة الإشباع لا يحدث لأسباب خارجية فقط ولكن يحدث أيضا لأسباب داخلية أيضا، وهذا الأهم في عملية التوافق (علاء الدين، 2012، الصفحات 176-177)

وباعتبار أن التوافق أمر نسبي ومختلف من مجتمع إلى آخر ومن عصر إلى آخر أي باختلاف الزمان والمكان والظروف المحيطة، فالوظيفة الدفاعية أيضا أمر نسبي تختلف من شخص إلى آخر، ومن الوظائف الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد بحثا عن تحقيق التوافق نجد حيل الدفاع اللاشعورية، أو محاولة البحث عن حل آخر لتحقيق هدفه، وإن لم يستطع قد يعمل على تغيير هدفه، أما ان كان مصير جهده الإخفاق فإن الصراع العصابي لا يلبث أن يعقبه (سهير، د.ت، صفحة 19، 45).

الفصل الثالث:

التأخر الدراسي

تمهيد

يعد التأخر الدراسي مشكلة تربوية، نفسية واجتماعية، إذ لا تخلو مدرسة من وجود تلاميذ يجدون صعوبة في مسايرة زملائهم بحيث تكون نتائجهم أقل من المستوى العادي فيصنفون ضمن فئة المتأخرين دراسيا، وهناك العديد من العوامل المسببة لظاهرة التأخر الدراسي والتي تتشابه فيما بينها كالأسباب الصحية-الجسمية والأسباب النفسية وأسباب تتعلق بالتلميذ ذاته وأخرى بالمدرسة والبيئة المحيطة، لكن ما يهمنا نحن هو ما تخلفه هذه الظاهرة لمجموعة من الآثار السلبية التي تشكل خطرا على كل من الصعيد المدرسي والاجتماعي والأسري والصعيد النفسي للتلميذ، فالتأخر دراسيا قد يعتبر نتاج معلمين ومدرسة فشلت في تعليمه ومساعدته على تحقيق النجاح، أما على صعيد المجتمع يصبح المتأخر دراسيا عرضة للانحراف ومختلف الآفات الاجتماعية، وعلى الصعيد الأسري فهو يشكل عالة على أسرته ويتسبب في حدوث مشاحنات دائمة بين أفراد الأسرة وبينه بسبب عدم قدرته على تحقيق تحصيل دراسي مناسب واحساسه بخيبة أمل فيه، لكن الصعيد الأكثر تضررا هي نفسية التلميذ وما يمكن أن يتعرض له من إحباط وانخفاض في توافقه النفسي أو سوءه وانحرافه نتيجة الضغوط التي يتعرض لها من مختلف الأصعدة المذكورة سابقا، لذلك نجده يتميز بالعديد من الخصائص العضوية والمعرفية والنفسية والاجتماعية ومن بين خصائصه التي وجب الانتباه إليها والتي تتعلق بموضوع دراستنا هي خاصية سوء التوافق النفسي والاجتماعي. وهناك العديد من المظاهر التي نستدل بها على وجود هذه الخاصية لدى المتأخر دراسيا من بينها الانطواء، عدم الثقة بالنفس، العدوان، الانسحاب، الإحباط، الاكتئاب، التمرد، عدم الامتثال للقواعد والقوانين..، لذا كان لزاما على المدرسة أن تولي عناية خاصة بهذه الفئة والعمل على معالجتها من مختلف الجوانب المعرفية والنفسية والاجتماعية، وإشراكها في مختلف الأنشطة المدرسية.

1. مفهوم التأخر الدراسي

يتعلق مفهوم التأخر الدراسي لدى معظم الذين بحثوا في هذا المجال بالعجز في التحصيل، وهناك من أطلق عليهم جماعة العاديين الأغبياء، أو مجموعة الحد الفاصل بين العاديين وضعاف العقول. وحسب "هنري بيرون" فالطفل يعد متأخرا دراسيا عندما يكون في حالة تأخر في دروسه والتي تعرف بظاهرة نقص التحصيل، دون أن يكون تأخر نموه العقلي سببا في ذلك (العايب، 2017، صفحة 112).

كما يقصد بالتأخر الدراسي انخفاض مستوى الطالب في التحصيل العلمي، وفي الدرجات التي ينالها في الاختبارات المختلفة، وهذا التأخر قد يكون في مادة أو مادتين (عبد الكريم، 2010، صفحة 109).

ويعرفهم "عبد الحكيم بن عيسى" (2021) التلاميذ المتأخرين دراسيا بأنهم مجموعة التلاميذ المنتظمون دراسيا غير المعيديين والحاصلين على معدل أقل من 20/10، وعلى إحدى التقديرات المدرسية التالية (انذار، توبخ) (بن عيسى، 2021، صفحة 523)

وقد استخدمت مصطلحات كثيرة إشارة إلى مجموعة من الأطفال الذين يواجهون مشكلات تربوية تعيق نجاحهم المدرسي منها: المتأخرون دراسيا، والمضطربون انفعاليا، والمصابون مخيا، والمعوقون أكاديميا، والمحرومون ثقافيا، ومن يعانون صعوبات في التعلم وبطيئي التعلم، وسيئي التوافق... إلخ، ويعزي الكاتب سبب ذلك إلى اختلاف وجهات النظر بشأن تعريف التأخر الدراسي وأساليب التعرف عليه (عبد العزيز، 1993، صفحة 15).

والتأخر الدراسي ظاهرة تشكل عائقا داخل الأسرة وداخل المدرسة وعائقا للتلميذ في حد ذاته، ويعرف بأنه تكرار التلاميذ للأقسام وإعادتهم لنفس التعلم الذي تلقوه مسبقا في سنة دراسية سابقة. كما يعرف بأنه حالة تأخر أو نقص في التحصيل دون المستوى العادي لأسباب عقلية أو جسمية أو اجتماعية أو انفعالية (نعمان، د.ت، الصفحات 9-10)

التأخر الدراسي أيضا مشكلة تربوية واجتماعية ونفسية، وهو احدى مشكلات المراهقة، ومن مؤشرات التأخر الدراسي انخفاض نسبة التحصيل دون المستوى العادي (عبد الحليم، 2010، صفحة 35)

وهناك من يعرف التأخر الدراسي بأنه التحصيل في مستوى أقل مما تسمح به استعدادات التلميذ الدراسية، فإذا كانت استعدادات الفرد الدراسية كما يكشف عنها القياس استعدادات عالية، وكان يحصل على مستوى متوسط اعتبر متأخرا دراسيا، وإذا كانت نسبة ذكائه تقع في الحدود المتوسطة وتحصيله أقل من المتوسط كان متأخرا دراسيا، وإذا كانت نسبة ذكائه أقل من المتوسط فإن مثل هذا التلميذ لا يمكن اعتباره متأخرا دراسيا ولكنه تلميذ بطئ التعلم ويتوقع أن يكون تحصيله أقل من المتوسط (إيهاب، 2008، صفحة 22).

التأخر عكس التقدم، ويقال تأخر فلان عن الركب بمعنى أنه يسير في الطريق لكنه تأخر قليلا على الركب، لكن يحتمل لحاقه بالركب عاجلا أو آجلا، وتأخر فلان عن الوصول بمعنى وصل فعلا لكن وصوله كان متأخرا عن موعده. والتأخر الدراسي انخفاض واضح في مستوى التحصيل الدراسي للتلميذ يحدث في معظم المواد الدراسية على الرغم من أنه يتمتع بدرجة ذكاء تقع في المتوسط أو أعلى من ذلك ويمكن متابعة تعليمه إذا ما قدمت له الخدمات التربوية المناسبة (عبد الفتاح، 2011، صفحة 175).

2. التأخر الدراسي والتحصيل الدراسي

يعد موضوع التحصيل الدراسي موضوعا مهما، يهتم به التربويون من باحثين ومعلمين وغيرهم من المختصين، كما أنه يشغل بال الآباء والتلاميذ على حد سواء نظرا لدوره المهم في حياة الفرد سواء من الناحية الدراسية أو المهنية.

وتتعدد تعاريف التحصيل الدراسي حيث عرفه التربويون بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في أي امتحان سواء كان مقننا أو اختبارا مدرسيا في مادة دراسية قد تعلمها التلميذ من قبل.

وتوضح "الجلالي" (2011) أن مفهوم التحصيل الدراسي يحدده مستوى الأداء الفعلي للفرد في المجال الأكاديمي الناتج عن عملية النشاط العقلي المعرفي للتلميذ التي تعكسه اجاباته على مجموعة الاختبارات التحصيلية النظرية أو الشفهية التي تقدم له نهاية العام الدراسي.

ويعد تدني مستوى التحصيل الدراسي من أكثر المشاكل التي تسبب احباطا للتلاميذ والآباء على حد سواء، وهناك العديد من العوامل الأسرية والاجتماعية كسوء التوافق الأسري والاجتماعي، والعوامل النفسية كضعف الدافعية وقلة الثقة بالنفس والتي من شأنها أن تتسبب في حدوث هذه المشكلة (سيد، 2017، الصفحات 49-50).

3. اختبارات مستوى التحصيل الدراسي

وهي مجموعة من الاختبارات المقننة التي تستخدم للكشف عن المتفوقين والموهوبين والعاديين والمتأخرين دراسيا من أجل تصنيفهم والعمل على تقويم نقائصهم والقدرة على التنبؤ بمستقبلهم الدراسي والمهني، إلا أن هذه الاختبارات غير كافية للكشف عن المواهب ذوي القدرات العالية والذين يعانون أحيانا من ضعف في التحصيل الدراسي.

4. أنواع الاختبارات التحصيلية

- **الاختبارات الشفهية:** وهي نوع من الاختبارات التحصيلية المقننة شرط أن يعد بطريقة منهجية علمية تم اخضاعه للتجريب ويكون خاضعا للصدق والثبات والموضوعية.
- **الاختبارات الكتابية:** وهي نوعين:
 - اختبارات مقالية.
 - اختبارات موضوعية ولها أربعة أشكال:

- أسئلة الصواب والخطأ.
- أسئلة الاختيار المتعدد.
- أسئلة المقابلة (المزوجة).

وهذه الاختبارات ما هي إلا وسائل الغاية منها الوصول إلى مجموعة من البيانات لفهم الفرد من مختلف الجوانب بصورة شاملة (خالد، 2005، الصفحات 86-87).

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تشخيص المتأخرين دراسيا:

- تقديرات المعلمين في التحصيل الدراسي.
- درجات ونتائج الاختبارات الشهرية.
- الفحوص الطبية.
- الاختبارات السيكولوجية.
- دراسة الحالة.
- الأساليب الخاصة بالملاحظة.
- الفحوص الجسدية (حمدي، 2013، صفحة 158).

5. أزمة التأخر الدراسي

تحدث الأزمة عندما يتعرض الفرد لوضع استثنائي، فكل فرد منا معرض للوقوع في أزمة في أي وقت، والتي تخلف آثارا لاحقة متعددة الجوانب خاصة إذا لم يتلقى الرعاية اللازمة في الوقت المناسب، وتحدث الأزمة إما بشكل تدريجي أو بشكل مفاجئ، وقد قد يؤدي التعرض لأزمة إلى وقوع ما يسمى بالصدمة النفسية، يتميز بظهور أعراض نفسية وجسمية متعددة، وقد تؤدي الأزمة في بداية حدوثها إلى تعزيز قدرات التكيف لدى الفرد، أما في حالة عدم زوال الضغط الواقع عليه فإنه يصبح معرضا لآثار الصدمة النفسية، ولعل هذا ما يجعل التدخل في وقت الأزمة أمرا حيويا، فهو يساعد في توفير وقاية أولية والتخفيف من الآثار النفسية إذا ما تم حدوثها لاحقا (سوسن، 2016، الصفحات 9-10)

وتواجه المدرسة المعاصرة هي الأخرى العديد من الأزمات التي تختلف أسبابها والآثار الناجمة عنها وكيفية مواجهتها من تلميذ لآخر، ومن بين الأزمات التي تؤثر سلبا على المستوى الشخصي والاجتماعي للتلميذ أزمة التأخر الدراسي (رياض، 2015، صفحة 387).

6. مفاهيم متعلقة بالتأخر المدرسي

1.6. التأخر العقلي والتخلف الدراسي

يوجد خلط بين التخلف المدرسي أو التأخر الدراسي والتأخر العقلي، فالتخلف الدراسي وجود نسبة ذكاء عند الطفل، ولكنه يفشل في استثمارها فهو لا يتمكن من استخدام قدراته العقلية والاستفادة منها أو التعبير عنها، أما التأخر الدراسي يعني الفشل في التحصيل ولا يعني قلة ذكاء لأن هناك ظروف أخرى تسبب التأخر الدراسي مثل المستوى الاقتصادي والمعيشي، الجو الأسري وجود ظاهرة السرحان ووجود اهتمامات أخرى.

أما التأخر العقلي عبارة عن خلل وظيفي في القدرات العقلية دون المتوسط يكون سببها وراثيا أو بيئيا، هذا الخلل يؤثر في سلوك الفرد وعدم تكيفه مع البيئة المحيطة به، إلا في بيئة خاصة به، ويحدث ذلك قبل سن 18 (عبد الرحيم و مشيرة اليوسفي، 2005، صفحة 115، 120).

فالتأخر الدراسي يختلف عن التأخر العقلي الذي يستلزم رعاية هذه الفئة في مؤسسات خاصة، حيث أن المتأخر دراسيا يمكن أن يصل إلى بعض أهدافه بمساعدة معلمه الذي سيقوم بتوجيهه إلى الأخصائي الذي بدوره يقوم بتشخيصه لإيجاد أساليب العلاج المناسبة لمساعدته على الالتحاق بالمستوى المتوسط أو العادي (محمد، 2005، الصفحات 83-84).

2.6. صعوبات التعلم

ويقصد به الطفل الذي لا يعاني إعاقة عقلية أو حسية أو اضطرابا انفعاليا أو حرمانا ثقافيا أو بيئيا، بل يعاني اضطرابا في العمليات العقلية أو النفسية الأساسية التي تشمل الانتباه والإدراك وتكوين المفهوم والتذكر وحل المشكلة (محمد، 2005، صفحة 121).

فقد نجد مجموعة من التلاميذ في الفصل الدراسي العادي يتميزون بانخفاض في التحصيل الدراسي عن زملائهم العاديين مع أنهم يتمتعون بذكاء عادي فوق المتوسط، إلا أنهم يجدون صعوبة في العمليات المتصلة بالتعلم كالفهم والتفكير أو الإدراك أو الانتباه أو القراءة أو الكتابة أو التهجي أو إجراء العمليات الحسابية أو في المهارات المتصلة بكل من العمليات السابقة، ويستبعد من حالات صعوبات التعلم ذوو الإعاقات المتعددة ذلك أن إعاقاتهم قد تعد سببا مباشرا لل صعوبات التي يعانون منها (نازك، اسماعيل ، ابراهيم، و ياسين، 2018، صفحة 3).

7. أشكال التأخر الدراسي

لتشخيص وعلاج التأخر الدراسي من طرف المتخصصين والمرشدين التربويين والمعلمين كان لزاما عليهم تحديد نوع التأخر الذي يعاني منه التلميذ، ومن بين أشكال التأخر الدراسي نجد ما يلي:

1.7. التأخر الدراسي العام

ويقصد به التأخر الذي يشمل جميع المواد الدراسية، وهذا النوع من التأخر غالبا ما يرتبط بنقص في الذكاء العام والتي تتراوح بين 70 درجة و90 درجة، وأصحاب هذا النوع من التلاميذ من المفروض ألا يتعدوا السنة الرابعة أو الخامسة من التعليم الابتدائي.

وترى الباحثة أن التلميذ الذي يعاني من تأخر دراسي عام لا يشترط أن يرتبط بضعف عقلي أو يتميز به تلاميذ الابتدائي، قد يكون تأخرا عاما في جميع المواد الدراسية في التعليم

المتوسط أو الثانوي، وقد يرتبط بمستوى الذكاء أو أسباب أخرى كعدم رغبة التلميذ في التحصيل أو وجود ظروف قاهرة تحول عن تحقيق مستوى مقبول ولو في مادة دراسية واحدة.

2.7. التأخر الدراسي الجزئي أو الخاص

ويطلق أيضا عليه مصطلح التأخر الدراسي النوعي، وهو تأخر يشمل مادة أو مادتين قد تكونان أساسيتين كالحساب والقراءة، وهو يرتبط بنقص في القدرات العقلية المتعلقة مثلا بمهارتي القراءة والحساب، وفي هذه الحالة إذا تم تشخيص حالة التلميذ جيدا فيمكن مساعدته في التغلب على تأخره الدراسي، ويتميز التلميذ في هذا النوع من التأخر بذكاء متوسط أو في حدود العادي (عبد الرزاق، 2017، صفحة 158).

3.7. التأخر الجماعي

ويعني به ضعف عام يلاحظ في قسم دراسي محدد، أو في مجموعة من الأقسام أو في مدرسة، وهو يرتبط بأسباب وظروف تتعلق إما بالمؤسسة أو بالمحيط.

4.7. التأخر الفردي

ويقصد به التأخر المتعلق بفرد واحد أو مجموعة ضئيلة جدا من الأفراد في قسم دراسي، وغالبا ما يرتبط بالظروف الشخصية للفرد (لورسي، 2013، صفحة 115).

5.7. التأخر الدراسي الخُلقي

وهو التأخر الذي يرجع إلى قصور في نمو الجهاز العقلي، أو العصبي، أو العمليات الجسمية المتصلة بها مثل: متلازمة داون، صغر حجم الدماغ، كبر حجم الدماغ، الإعاقة المخية الحركية، وهناك حالات ناتجة عن عسر الولادة أو الإصابة بالتهابات.

6.7. التأخر الدراسي الوظيفي

وهو التأخر الذي يتسبب فيه الحرمان من المثيرات العقلية والثقافية أو الاضطرابات في الأسرة، أو في البيئة الاجتماعية التي ينمو فيها الطفل. ومن بين المثيرات التي تتسبب في هذا النوع من التأخر نجد الاتجاهات النفسية نحو الواجبات المدرسية أو انشغال التلميذ بالمشاكل الخاصة وأثرها عليه في تنظيم أفكاره ومن ثم التأثير السلبي في مستوى تحصيله، وكذا جماعة الرفاق، وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والأسري (عائشة، 2017، صفحة 52).

7.7. التأخر التدريجي

وهو التأخر الذي يحدث تدريجياً ويستدل عليها بالدرجات التي تبدأ في النقص والضعف إلى أن تصل إلى درجة التأخر.

8.7. التأخر الظاهري

هو تأخر زائف غير حقيقي نتيجة أسباب غير حقيقية (عطا، 2016، صفحة 32).

9.7. التأخر الدراسي الحقيقي

وهو التأخر الذي يعود إلى نقص في القدرات العقلية مثل القدرة المكانية أو الزمانية أو الحسابية.

10.7. التأخر الدراسي الدائم

حيث يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته على مدى فترة زمنية.

11.7. التأخر الدراسي الموقفي

وهو التأخر الذي يرتبط بمواقف معينة بحيث يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته بسبب خبرات سيئة مثل النقل من مدرسة إلى أخرى (عبد الرحمن، 2009، صفحة 24).

كما يوجد التأخر الدراسي المرضي ويتطلب هذا النوع علاجاً طبياً (محي الدين، 2015، صفحة 61).

8. أسباب التأخر الدراسي

هناك عدة عوامل مسببة للتأخر الدراسي، وهي عوامل تتداخل فيما بينها محدثة هذه المشكلة التي تؤرق التلميذ والآباء والمعلمين وغيرهم من التربويين، ومن بين هذه العوامل ما يلي:

1.8. أسباب صحية - جسمية

يعتبر الضعف الصحي وسوء التغذية من عوامل الفتور الذهني وقلة قلة الانتباه والتركيز، كما أن بعض العاهات الجسمية عند الطفل مثل ضعف البصر وضعف السمع من شأنها أن تؤثر سلباً على المستوى التحصيلي للتلميذ (إخلاص، 2012، صفحة 5).

2.8. أسباب نفسية

تؤثر الحالة النفسية على نشاط التلميذ واجتهاده، فالقلق والإحباط وقلة الثقة بالنفس حالات تصيب التلميذ فتؤثر على تركيز انتباهه، كما تتدخل عوامل عديدة تؤثر على تركيز انتباه التلميذ ككرهه لمادة معينة، أو اعتقاده بعدم جدوى المادة التي يدرسها، أو أن طريقة التدريس لا تناسبهم وغيرها من العوامل (التازي، 2008، صفحة 10).

وهناك من يصنف هاته الأسباب إلى:

3.8. العوامل الذاتية أو الشخصية

ويقصد بها العوامل التي تتعلق بالتلميذ نفسه، سواء كانت عقلية كالضعف العام للتلميذ وهذا العامل من أقوى أسباب التأخر الدراسي، ومن أكثرها ارتباطاً بالتحصيل الدراسي، وقد يكون جسمه كاضطراب النمو الجسمي وضعف البنية والصحة العامة والأمراض الطفيلية والمزمن واضطراب إفرازات الغدد.

4.8. العوامل المدرسية

مثل سوء توزيع التلاميذ على الفصول وعدم الانتظام في الدراسة وكثرة تنقلات المدرسين وعدم استقرارهم وطريقة التدريس والنشاطات المدرسية ونظم الامتحانات والإدارة المدرسية.

5.8. العوامل البيئية

مثل مستوى الأسر الاقتصادي أو الثقافي وغياب الأب عن الطفل كما يؤثر الجو المنزلي، وما يسود المنزل من علاقات قد تؤثر في حياة الأبناء مثل المعاملة القاسية وعدم تقدير مطالب التلميذ وانفعالاته (سارة، عبد الرحمن، و هند، 2016، صفحة 103).

9. مظاهر وخصائص التأخر الدراسي

- تتخفيض الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في الاختبارات التحصيلية مقارنة بزملائه أو تدنيه عن المستوى الذي يستطيع الحصول عليه.
- عدم توافق التلميذ مع زملائه في المدرسة التي تظهر في عدوانه وسلوكياته غير المهذبة والتي يوجهها نحو معلميه وهيئة إشراف المدرسة.
- تغيب الطالب عن المدرسة أو تسربه من الدراسة وانقطاعه نهائياً عن التحصيل (اللجنة الوطنية، 1990، صفحة 119).

10. الآثار التربوية والاجتماعية للتأخر الدراسي

يخلف التأخر الدراسي العديد من الآثار التي تمس التلميذ والأسرة والمجتمع، فالتأخر الدراسي يتسبب في اكتظاظ الأقسام والذي يعرقل السير الجيد للدروس وبالتالي تتأثر نتائج التحصيل العلمي لدى بقية التلاميذ، كما أن التباين العمري بين التلاميذ في الفصل الواحد يترتب عنه مشكلات تمس بقية التلاميذ الأقل عمراً، إذ يتجه الراسبون إلى السيطرة على زملائهم لإثبات وجودهم بل يلجؤون أحياناً إلى إثارة الشغب داخل الحجرة الدراسية واتلاف الأثاث المدرسي، كما أن بعضهم قد ينطوي على نفسه لإحساسهم بالفشل وأنهم عناصر غير

فاعلة، مما يولد لديهم مجموعة من التراكمات التي من شأنها أن تدفع بهم للقيام بسلوكيات غير لائقة كالضرب والاعتداء والسرقه والكذب والتحريض ومخالفة النظام المدرسي، انتشار ظاهرة الغش في الامتحانات، وما ينتج عنها من تسليط عقوبات التي قد تؤدي بهم إلى الحرمان أو الفصل من المدرسة، فالتأخر الدراسي مشكلة تتسبب في إحداث خسائر مادية وبشرية للدولة من حيث زيادة عدد الكتب وزيادة عدد المعلمين وبناء مدارس إضافية، وازدياد عدد العاطلين عن العمل.

أما الآثار التي تظهر على مستوى الاجتماعي، فمجموعة الآثار التربوية يمتد تأثيرها لتمس بقية الأصعدة، فالمدرسة التي يتخرج منها جيل من الفاشلين والعاطلين على العمل، فعاقبة ذلك ضياع الاستثمار المادي والبشري وإلحاق الخسارة بالمجتمع والدولة، كما أن الأسرة تتخذ موقفا سلبيا اتجاه أبنائها الراسبين فتتسبب في انحرافه والخروج عن طاعة والديه، ليلتحق بمصاحبة رفاق السوء ومن ثم التمرد على النظم وتقاليد المجتمع (اللجنة الوطنية، 1990، صفحة 124).

11. خصائص المتأخرين دراسيا

تساعد معرفة خصائص المتأخرين دراسيا في التعرف عليهم والقدرة على تشخيص حالتهم والتنبؤ بسلوكياتهم والقدرة على إيجاد العلاج المناسب قبل أن يؤدي به التأخر الدراسي إلى عواقب وخيمة، من هذه الخصائص نجد:

1.11. الخصائص العضوية

يقبل معدل نمو الأطفال المتأخرين دراسيا عن معدل النمو لدى أقرانهم، فهم أقصر طولاً، وأثقل وزناً، كما تشيع بينهم اضطرابات الحواس، خاصة ضعف السمع والإبصار ويرى "عبد العزيز الشخص" (1992) أنه يجب النظر إلى هذه الخصائص بحذر شديد فقد توجد فروق فردية بين جميع الأطفال من حيث أبعاد الجسم، سواء العاديون أو غير العاديون وقد يكون المتفوقون أقصر طولاً مقارنة بالعاديين أو المتخلفين عقلياً، ويرى أنه من الأحسن الإشارة إلى

النتائج الدراسية المتعلقة بالصحة البدنية للأطفال المتأخرين دراسياً، حيث يتصفون بأنهم أقل حيوية ونشاطاً من أقرانهم العاديين، كما يتصفون بضعف الصحة العامة والكسل والأنيميا والتي من شأنها أن تؤثر على عملية التعلم ومن ثم تحصيلهم العلمي (عبد العزيز، 1993، الصفحات 24-25).

2.11. الخصائص العقلية

يتميز المتأخر دراسياً بضعف القدرة على التفكير الاستنتاجي، وضعف القدرة على حل المشكلات التي تحتاج إلى المعاني العقلية العامة، كما يعاني هؤلاء التلاميذ من قصر الذاكرة أي عدم القدرة على اختزان المعلومات أو الاحتفاظ بها لفترة طويلة. كما يتصفون بسطحية الإدراك، وضعف القدرة على الحفظ والفهم العميق، والعجز عن الاستفادة من الخبرات والتجارب التي سبق لهم تعلمها، كما أنهم بصفة عامة أقل تقديراً للعواقب أو إدراكاً لنتائج أعمالهم. على الرغم من هذه الخصائص العقلية التي تحد قدراتهم على التعلم إلا أنه يمكن تعليمهم وإعدادهم للاعتماد على أنفسهم في تنمية مهارات يستطيعون من خلالها مواجهة الحياة (محمد، 2009، صفحة 13).

3.11. الخصائص الانفعالية

يتصف المتأخرون دراسياً بسرعة الانفعال والعاطفة المضطربة وعدم الثبات الانفعالي والحمول والبلادة والاكتئاب والشعور بالدونية والخوف والقلق والغيرة والحقد والخجل والشعور بالنقص والعدوانية وغيرها وذلك لغيرتهم الشديدة من التلاميذ المتفوقين، ونحو المعلمين أو المدرسة عامة، ويستغرقون في أحلام اليقظة وشروذ الذهن لمدة طويلة، وقد يميلون للانطواء على النفس والخجل الشديد وكثرة التوترات العصبية واضطرابات النوم (عادل، 2014، صفحة 29).

4.11. الخصائص الاجتماعية

يرى "عبد العزيز السيد الشخص" (1992) أن مجموعة الخصائص الانفعالية تنعكس آثارها على العلاقات الاجتماعية للأطفال المتأخرين دراسيا، فهم يتسمون بسوء التوافق الاجتماعي الذي قد يعبر عنه إما بالعدوان على الآخرين، وممتلكاتهم أو بالانطواء والانسحاب من المواقف الاجتماعية وعدم الرغبة في تكوين صداقات، كما يتميزون بسهولة الانقياد للآخرين حيث يجدون فيهم مصدرا لإشباع حاجاتهم التي لا يشبعها المنزل والمدرسة. كما أوضحت نتائج العديد من الدراسات انتماء معظم الأطفال المتأخرين دراسيا إلى أسر ذات مستوى اجتماعي اقتصادي منخفض، حيث يعانون من التفكك الأسري كما تسود التوترات والخلافات والغيرة نظرا لكثرة الأبناء ومقارنة نفسه بهم، وقد يشعرون بالإهمال من قبل والديهم ، لذلك من الطبيعي أن تسفر هذه التوترات عن أطفال غير متوافقين شخصيا واجتماعيا (عبد العزيز، 1993، صفحة 36، 37)

في دراسة قام بها "كوردالي محمد" (2019) والذي توصل من خلالها إلى مجموعة من السمات التي يتميز بها المتأخرون دراسيا في مرحلة التعليم الثانوي حيث احتلت السمة الذهانية المرتبة الأولى وتليها بعد ذلك السمة العصابية ثم الانبساطية وأخيرا سمة الكذب، وقد فسّر هذه النتيجة بأن المتأخرين دراسيا يتسمون ببعض الخصائص العقلية كضعف الذاكرة والتشتت في الغالب، كما أنه يميل إلى الأشغال اليدوية لقلّة طاقته في حل المشكلات العقلية أو المسائل التي تتطلب تفكيراً مجرداً كما أنهم يتميزون ببطء التعلم، وأكثر ما يميزهم هو عدم القدرة على التركيز والانتباه والتفكير والربط بين الأفكار، كما أنه يتسم ببرودة وحقد واكتئاب وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية إضافة إلى ذلك فهم يتميزون بالكبت والانفعال والانسحاب عند مواجهة مشكلة، كما ينخفض مفهوم الذات لديهم (كوردالي و موالك ، 2019، صفحة 227)

5.11. الخصائص التربوية والانفعالية

يتميز المتأخر دراسيا من الناحية الانفعالية بسرعة التشتت، الشعور بالنقص، ارتفاع نسبة القلق، سوء التوافق، المخاوف المرضية، الشعور بالاكتئاب، الغيرة والحقد على الآخرين، الحساسية الزائدة، إثارة الشغب والميل إلى التحطيم، الكراهية والعدوان، الاستغراق في أحلام اليقظة. أما من الناحية التربوية فهم يتميزون بعدم الميل إلى التعلم، وببطء التعلم، كما أنهم لا يستطيعون مواكبة المناهج الدراسية التي وضعت للمتوسطين وفوق العاديين، حيث يقل مستوى تحصيلهم عن أقرانهم العاديين خاصة في مادتي القراءة والحساب، وبذلك فهم يحاولون جذب انتباه المدرسين بأساليب تضايقهم وتعرقل سير الدرس كطريقة لتنفيس لما يشعرون به أو تعويض لما يعانونه. كما أنهم يعانون من نقص الخبرات الثقافية والاجتماعية التربوية. يتسمون بالإهمال العام وسوء المظهر والخروج عن تعاليم المدرسة، كما يلجأ بعضهم إلى السرقة وضرب زملائه، كثرة الغياب، استخدام عادات سيئة في الاستذكار، تخريب أثاث المدرسة (حمدي، 2013، الصفحات 155-156).

12. تشخيص التأخر الدراسي

- يتطلب تشخيص المتأخرين دراسيا دراسة العديد من النقاط التي تخصهم وهي كالتالي:
- دراسة مشكلة التأخر الدراسي وتاريخها التربوي.
 - دراسة مستوى القدرات العقلية والمعرفية للتلميذ.
 - دراسة المستوى التحصيلي وتحديد شكله وتحديد الميول والاستعدادات.
 - دراسة اتجاهات التلميذ نحو المدرسة والمدرسين والمواد الدراسية.
 - دراسة شخصية التلميذ والعوامل المؤثرة كضعف الثقة بالنفس وتدني الدافعية.
 - دراسة الصحة العامة للتلميذ مثل السمع والبصر (هويدا و شاکر ، 2006 ، صفحة 66).

13. علاج التأخر الدراسي

بعد تشخيص التأخر الدراسي كان لزاما على المعلمين والمرشدين التربويين تقديم العلاج المناسب للتلميذ ومن بين أنواع العلاج التي يمكن أن يصادفها نجد:

1.13. العلاج النفسي

حيث يتم توجيه التلميذ إلى ما يناسب قدراته وميوله. والعمل على تغيير اتجاهاته السلبية نحو التعليم والمدرسة والمجتمع بصفة عامة، وتكوين مفهوم أكثر ايجابية عن ذاته وتعديل ثقته بنفسه، كما يجب تقديم خدمات للتلميذ حتى يتعرف على حالته كفرد وكعضو في جماعة (خويلد، 2011، صفحة 164، 165). ، كما يحفز تنمية الوعي الغذائي الذي يساهم في الحفاظ على صحة التلميذ ومساعدته على الاعتناء بنمو جسمه نمو سليما يجعله يقبل على التعلم بحيوية، والحرص على التوعية الدينية وأداء الفروض والتمسك بالقيم الدينية لأنه يعزز دافعية التحصيل (نعمان، د.ت، صفحة 195)

2.13. العلاج الاجتماعي

وهو أسلوب يركز على موضوع تغيير البيئة المحيطة بالتلميذ أو تعديلها مما يحقق توافقا نفسيا كتحسين مستوى التوافق الأسري والاجتماعي بصفة عامة والتعاون بين الأسرة والمدرسة، وامتناع الوالدين عن ذكر أهمية النجاح المدرسي بصفة مستمرة أمام التلميذ وتركه ينشأ ذاتيا لدى التلميذ. كما يحفز تكوين اتجاهات ايجابية للتلميذ نحو المدرسة وإجراء تعديلات في جماعة الرفاق للمتأخر دراسيا من أجل اكسابه مهارات التفاعل الاجتماعية (خويلد، 2011، الصفحات 166-167) كما يوجد نوع آخر من العلاج وهو العلاج الطبي حيث يتم إحالة التلميذ المتأخر دراسيا إلى الصحة المدرسية للعلاج الجسمي أو العضوي العام، وتصحيح أوجه القصور الحسي مثل ضعف البصر والسمع، أما العلاج التربوي حيث يتم العناية بالتلميذ المتأخر دراسيا

بصفة فردية، حيث يقوم المرشد التربوي على تنمية القدرات والمهارات الأساسية التي تساعد التلميذ على اللحاق بزملائه (هويدا و شاكر ، 2006، صفحة 67).

14. رؤى أخرى عن طرق معالجة التأخر الدراسي

عادة ما يتم العلاج في إطارين أولهما: توجيه المعالجة إلى أسباب تخلف الطالب في دراسته سواء كانت أسبابا اجتماعية أو صحية أو اقتصادية. ثانيها: توجيه المعالجة نحو التدريس أو إلى مناطق الضعف التي يتم تشخيصها في كل مادة من المواد الدراسية باستخدام طرق التدريس المناسبة، يراعى فيها الفروق الفردية أو تكثيف الوسائل التعليمية للاهتمام بالمهارات الأساسية لكل مادة والعلاقات المهنية الايجابية بين المدرس والطالب. ويتم تحقيق ذلك من خلال تحديد الخدمات الإرشادية والعلاجية المناسبة لكل حالة ويمكن تقسيم هذه الخدمات إلى خدمات وقائية وتتمثل في خدمات التوجيه والإرشاد الأكاديمي التعليمي والخدمات الصحية والتوجيهية والخدمات الإرشادية النفسية وخدمات التوجيه الأسرية أما الخدمات العلاجية فتتمثل في العلاج الاجتماعي والإرشاد النفسي والعلاج التعليمي. وتهدف الخدمات الوقائية إلى الحد من العوامل المسؤولة عن التأخر الدراسي ومن بين هذه الخدمات نجد الخدمات الإرشادية النفسية والتي تمكننا من مساعدة التلميذ على التكيف والتوافق مع البيئة المدرسية والأسرية وتنمية الدوافع الدراسية والاتجاهات الإيجابية نحو التعليم والمدرسة ومقاومة الشعور بالعجز والفشل، ويتم ذلك من خلال استخدام الأخصائي النفسي لأسلوب الإرشاد الفردي أو لأسلوب الإرشاد الجماعي حسب حالات التأخر ومن خلال دراسة الحالة (حمدي، برامج تعديل السلوك، 2013، الصفحات 169-171).

كما يتقدم "حسين طه" ببعض التوصيات الإرشادية والعلاجية المتعلقة بالتأخر دراسيا، فتشخيص التلميذ المتأخر دراسيا يكون عن طريق وسائل جمع المعلومات المتنوعة وأهمها الاختبارات والمقاييس (اختبارات الذكاء، واختبارات التحصيل المقننة وغيرها) واستقصاء جميع

المعلومات الممكنة عن التلميذ المتخلف دراسيا عن طريق المدرسين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والأطباء إلى جانب الوالدين (حسين و أديب، 2009، صفحة 116).

15. دور الأنشطة المدرسية في الإرشاد التربوي وتحقيق التوافق النفسي

تعد المدرسة وسطا تعليميا وتربويا ودورها قد يكون أهم من دور الأسرة، إذ أنها تتوفر على مختصين نفسيين ومرشدين تربويين، حيث يمكن متابعة سلوك التلميذ والقدرة على تشخيصه، ومن الجدير بالذكر أن المعلم يعتبر الشخصية المحورية بعد الوالدين لذا ينبغي أن يتقن دوره ليكون القدوة التي يقتدى بها علما وأخلاقا، وهو ما يساعد التلميذ على اتباع السلوك السوي والتحلي بالقيم النبيلة كالاستقلال والشعور بالمسؤولية والاعتماد على الذات، وهذا يتطلب من المدرسة تهيئة الجو الصحي النفسي للتلميذ الذي يساهم في تحقيق المردود الجيد، وهنا لابد من الإشارة إلى دور المعلم في توجيه وإرشاد التلاميذ الذين تظهر عليهم سلوكيات غير سوية وإن اقتضى الأمر عليه أن يقوم بإحالتهم إلى المختصين والمرشدين النفسيين للقيام بتعديل سلوكياتهم (فتيحة، 2018، الصفحات 221-222)، وتعتبر العلاقة الطيبة بين الموجه أو المرشد والمسترشد (التلميذ) من أسس تعديل السلوك، وبهذا الصدد يذكر الدكتور "جان روس" Jean Rhodes أستاذ علم النفس بجامعة ماساشوستس في بوسطن أن غالبية المؤشرات الدالة على نتائج الإرشاد الإيجابي تكمن في العلاقة المبنية على الثقة والتقبل والطيبة بين المرشد والمسترشد (التلميذ) مع إدراك المسترشد لهذا التقبل والاحترام والطيبة الصادرة عن المرشد، وثقة المرشد في قدرته التي من خلالها يستطيع تقديم المساعدة اللازمة لهذا المسترشد، وهذه العلاقة الإيجابية هي التي تحث على التوقع الإيجابي في نتائج التوجيه والإرشاد النفسي، وإن كان الأمر عكس ذلك فإن النتائج سوف تكون سلبية بل وتنتهي العلاقة بينهما وبالتالي تتوقف عمليتي التوجيه والإرشاد، فحسب الدكتور "جان روس" فإن أداة التغيير هي العلاقة الوثيقة بين المرشد والمسترشد (رياض، 2015، صفحة 329).

وفي هذا الصدد تجدر الإشارة إلى اعتبار الأنشطة المدرسية من البرامج التعليمية الإرشادية فمن خلالها يمكن إكساب مجموعة الخبرات والمهارات التعليمية والتربوية، وهي جزء من المنهاج المدرسي الذي يعمل على تكوين مهارات وأنماط سلوكية مرغوبة وأساليب تفكير تعليمية وحياتية، كما أنها تحاول ترسيخ الثبات الانفعالي والتفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية للتلميذ وإعدادهم للمواطنة الصالحة، والرفع من المستوى الخلقى، فلأنشطة المدرسية وظيفة سيكولوجية حيث تعمل على إشباع حاجات التلاميذ ومراعاة ميولهم (حمدي، 1998، صفحة 90).

16. الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب غير المتفوقين

في دراسة "عبد الله بن ناصر" (2004) تبين أن الطلبة غير المتفوقين يمارسون نشاطات تستهلك وقتا كبيرا من البرنامج اليومي، فتضيع أوقاته بشكل سلبي، حيث تضيع فرص مراجعة الدروس أو حل الواجبات المدرسية، وبدل ذلك يقوم هؤلاء التلاميذ بمعاكسات بالهاتف أو في الأسواق، ومشاهدة الأفلام والمسلسلات، وهي أنشطة تخلف سلوكيات غير سليمة تؤثر سلبا على مستواه الدراسي، وأظهرت النتائج أيضا أن الطلبة المتفوقين أحسن استغلالا لوقت فراغهم من الطلاب غير المتفوقين، ويتضح ذلك في حسن اختيارهم للأنشطة الترويحية التي يمارسونها ، حيث احتلت الأنشطة الحركية المرتبة الأولى، ثم يليها الأنشطة الثقافية والأنشطة الانفعالية والأنشطة الترفيهية (عبد الله، 2004، صفحة 219، 220).

17. إعاقات تحقيق الأهداف عند المتعلم وآثارها السلبية

كثيرا ما يصل الفرد إلى تحقيق أهدافه بصعوبة كبيرة، وبذلك يستعيد توازنه، وقد يحدث في بعض الأحيان أن يجد الفرد عائقا يحول دون تحقيقه للهدف، ويترتب على وجود العائق زيادة التوتر ما يحفز الفرد من ثم إلى زياد نشاطه وتنوع سلوكه حتى تتغلب على العائق، وبذلك يتعلم أساليب جديدة لتحقيق الأهداف، وقد يكون العائق أكبر من أن يستطيع الفرد تخطيه أو التغلب عليه، ويحدث هذا في كثير من مواقف الحياة بما فيها الفصل الدراسي، إذ

قد يواجه المتعلم عوائق تجعل تحقيق الأهداف صعب للغاية أو مستحيلة، وتؤدي هذه الإعاقات إلى إحباط الشخص، وهنا يتخذ واحدا من سبلين:

- قد يتراجع الفرد أو يتردد بعض الوقت، ثم يحاول اجتياز هذه العقبة التي تعترضه ليحقق الهدف وذلك يعد أن يتحدد نشاطه، ويحاول استخدام وسائل أكثر فاعلية في الوصول إلى الهدف.

- عندما يتكرر الفشل فإنه من المحتمل أن يقوم بعمليات توافق بديلة، فهو يحاول خفض التوتر بوسائل أخرى عن طريق الانسحاب أو عن طريق العدوان ومن أمثلة الانسحاب ما يقوم به الفرد من حيل لاشعورية كأحلام اليقظة والنكوص والكبت وغيرها ومن أمثلة حيل العدوان التي يقوم بها الفرد: التبرير أو الاعتداء أو الإسقاط، وغير ذلك من الحيل العدوانية (عبد المجيد، عبد المحسن، و اسماعيل، 2014، صفحة 243، 244).

18. مشكلة التأخر الدراسي وموقف المنهاج منه

يعرف التأخر الدراسي على أنه التحصيل الدراسي في مستوى أقل مما تسمح به استعدادات الطالب الدراسي وقد يكون التأخر الدراسي عاما يشمل جميع المواد الدراسية أو مادة دراسية واحدة.

وتعود مشكلة التأخر الدراسي إلى أسباب عديدة بعضها يتعلق بالتلميذ نفسه، وبعضها الآخر يرتبط بالمدرسة، وبعضها يرتبط بالأسرة، ويتفاوت تأثير هذه العوامل تبعا لتفاوت كل منها على التلميذ الذي يعاني من مشكلة التأخر الدراسي.

وهناك أعراض للتأخر الدراسي منها تشتت الانتباه وضعف الذاكرة واضطراب الفهم وعدم القدرة على التركيز وانخفاض التحصيل دون التوسط في بعض المواد والتوتر والكسل وقلة الاهتمام بالدراسة والغياب عن المدرسة أو الهروب منها.

يتلخص موقف المنهج من هذه المشكلة في محاولة ضرورة التركيز على دعم العلاقة بين المدرسة والتلميذ عن طريق تشجيع المعلمين على دراسة أحوال الطلاب الذين يعانون من هذه المشكلة للتعرف على العوامل الرئيسية لهذا التأخر والتفكير في وضع وسائل العلاج الصحية لهذه المشكلة (راتب و عبد الرحيم ، 2009، صفحة 163).

يعتبر المتأخرون دراسيا من الطلبة المعرضون للخطر بشكل كبير، حيث يزداد احتمال فشلهم في اكتساب المهارات الأكاديمية المساهمة في تحقيق النجاح، وهذا ما يعرضهم لظاهرة التسرب وما تخلفه من آفات اجتماعية، بعض هؤلاء التلاميذ يأتون من بيئات غير مشجعة ومحفزة لنجاحهم الأكاديمي، ويعانون من مشكلات سلوكية وانفعالية بسبب الرسوب المتكرر مما يتسبب في تدني تقدير الذات، وهذا ما يضعف ارتباطهم النفسي بالمدرسة، ورغبتهم قليلة في المشاركة بالأنشطة المدرسية، ويتميزون بكثرة الغياب.

ولهذا توجب على المدرسة بصفة عامة والمعلم بصفة خاصة باعتماده الشخص الأكثر احتكاكا بتلاميذه التعرف على هؤلاء التلاميذ في وقت مبكر من خلال الخصائص التي تميزهم، وتزويد هذه الفئة بدعم نفسي وتربوي وأكاديمي، حتى وإن تطلب الأمر الاستعانة بالأهل والمجتمع المحلي، وتشجيعهم على حب المدرسة والاندماج فيها بمختلف الأساليب ومن بين هذه الأساليب تشجيعه على المشاركة في الأنشطة والبرامج المدرسية غير المنهجية وإدارتها (نافز، 2010، الصفحات 250-253).

19. أهمية دراسة خصائص المرحلة العمرية لتوجيه التلاميذ

إن دراسة علم نفس النمو يساعدنا على فهم خصائص الأطفال ومساعدتهم على النمو، وتفيدنا في فهم مرحلة المراهقة، ومختلف المراحل العمرية، حيث تساعدنا معرفة هذه الخصائص في معرفة الطبيعة الانسانية وعلاقتها ببيئتها، وهذا يزيد من قدرتنا على توجيه الأطفال والمراهقين والراشدين والشيوخ.

كما تلعب دراسة خصائص النمو دورا في إدراك الفروق الفردية بين التلاميذ حيث يختلفون في قدراته وطاقتهم العقلية والجسمية وميولهم... الخ وهكذا فالمدرس لا يكتفي بالتربية الجماعية بل يوجه انتباهه أيضا إلى التربية الفردية (كامل، 1996، الصفحات 17-19)

ويتطلب بناء الشخصية المتوازنة التعرف على مظاهر النمو في كل مراحل الحياة وتحديد متطلبات النمو سعيا نحو تكوين الكثير من السمات النافعة للفرد كالتكامل، الواقعية، الإيجابية، التعاون، توازن الايمان، الإخاء العدل، الصدق، الصبر، العفة، الرضا، الأمانة، الشجاعة (عبد الرحمن، 2000، الصفحات 228-229)

الفصل الرابع:

المرحلة العمرية

(12 - 13 سنة)

تمهيد

تتضمن المرحلة العمرية (12-13 سنة) مرحلتين مهمتين هي مرحلة الطفولة المتأخرة ومرحلة المراهقة المبكرة، وتسمى هذه المرحلة بالفترة الحرجة لأنها فترة انتقالية بين مرحلتين مهمتين هي المرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، وتتميز هذه المرحلة بخصائص مهمة كتطور بعض الصفات الحركية، كما يتطور لديه التفكير المجرد وينتقل الفرد من التفكير الذاتي إلى التفكير في غيره، إلا أنه لا يزال غير قادر على السيطرة على انفعالاته، كما أنه يستمد ثقته بنفسه من خلال نظرة الآخرين اتجاهه، وتعد هذه المرحلة العمرية من أنسب المراحل العمرية لإكساب الطفل المراهق مجموعة القيم التربوية والمهارات النفسية والاجتماعية والتي تؤهله إلى أن يكون فردا سويا صالحا ومصلحا في مجتمعه نافعا لنفسه ولغيره، لهذا كان لزاما وواجبا على كل المربين معرفة حاجات الطفل المراهق ومتطلبات نموه في هذه المرحلة والعمل على استثمارها وصولا به إلى شخصية سوية تتمتع بصحة نفسية.

فمن حاجات الطفل في هذه المرحلة نجد الحاجة إلى النمو والحاجة إلى استغلال الإمكانيات الجسمية للطفل بقدر الإمكان لتحقيق الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وتحقيق النمو المعرفي وتكوين حاجات سليمة وتحقيق دوافع التحصيل والتفوق. وللتعرف على متطلبات نموه كان لزاما التعرف على مشكلات الطفل في هذه المرحلة كالمشكلات الصحية والجسمية (التعب، الصداع، العيوب الجسمية...)، المشكلات الأسرية (عدم تفهم الآباء لحاجات أبنائهم، الحد من حريتهم والتضييق عليهم...)، المشكلات المدرسية (مشكلات مرتبطة بالتحصيل الدراسي، العلاقة بالزملاء، عدم القدرة على تنظيم الوقت...)، المشكلات الأخلاقية والقيمية (ابتعاد المراهق عن الدين والقيم الأخلاقية..)، المشكلات الاجتماعية والمشكلات النفسية ومشكلات قضاء وقت الفراغ.

1. مفهوم الطفولة

تعرف الاتفاقيات الدولية الطفل على أنه كل شخص دون سن 18 من العمر، أما في علم النفس فالطفل له مدلولان:

عام: ويطلق على الصغار من سن الولادة حتى النضج الجنسي.

خاص: ويطلق على الصغار من فوق سن المهد حتى سن المراهقة.

وهناك من عرف الطفل بأنه هو الصغير في كل شيء، أو هو كائن حي خبراته محدودة ومرتبطة بعمره الزمني يعتمد على غيره في أشياء كثيرة حتى ينمو عضويا ووظيفيا واجتماعيا (خليل، 2009، صفحة 121).

تعتبر الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد فهي أساس تشكيل كثير من معارفه واتجاهاته وقيمه ومبادئه، فمن خلالها تتحد المعالم الأساسية للشخصية الانسانية بشكل عام، لذا فمن أهم أولويات البحث التربوي الاهتمام بكل ما يحقق التكيف والنمو السليم للطفل (أحمد، 2006، صفحة 2)

2. مفهوم المراهقة

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق أي لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

اصطلاحا: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا.

وهي تعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج (مروان، 2002، صفحة 56).

والمراهقة هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد تمتد من العقد الثاني من حياة الفرد من 13 إلى 19 سنة تقريبا، أو قبل ذلك بعام أو عامين (11 - 21).

أما عالمة "هيرلوك" تشير في كتابها عن نمو الطفل، إلى أن مرحلة المراهقة تقسم إلى ثلاث مراحل:

- **المرحل الأولى:** مرحلة ما قبل الفتوة وتمتد من 10 - 12 سنة.
- **المرحلة الثانية:** مرحلة الفتوة المبكرة 13 - 16 سنة.
- **المرحلة الثالثة:** مرحلة الفتوة المتأخرة 18 - 21 سنة.

وترى أن بداية المراهقة تتحدد من الناحية الفيسيولوجية، بينما يتحدد استمرارها وتوقفها من الناحية النفسية (سعدية، 2021، صفحة 123).

3. خصائص النمو خلال المرحلة العمرية (12 - 13 سنة)

1.3. النمو الحركي

في مرحلة الطفولة المتأخرة يزداد تطور النمو الحركي بصورة ملحوظة عن ذي قبل، إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته والتحكم فيها سواء في أنشطته الرياضية أو في مختلف الأنشطة الحياتية اليومية، وتصبح حركاته أكثر هادفية وأكثر اقتصادا في بذل الجهد، وتتميز حركاته بالرشاقة والسرعة والقوة (محمد، 1998، صفحة 98، 100). ومع الاقتراب من سن الثالث عشر أي بداية مرحلة البلوغ تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة، لكن يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل، وتكون الحركة غير دقيقة، ولذلك يطلق على هذه المرحلة سن الارتباك، فقد يكثر تعثر الطفل في هذه المرحلة العمرية واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يده وشعوره بذاته والسبب هو طفرة النمو في المراهقة التي تجعل النمو الجسمي يتصف بانعدام الاتساق واختلاف أبعاد الجسم وضرورة تعلم تحسين استخدام أعضاء الجسم بأبعادها الجديدة يضاف إلى هذا بعض العوامل الاجتماعية والنفسية حيث تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بذاته وتغير صورة

الجسم لديه، وتوقع الكبار لتحملهم المسؤوليات الاجتماعية العديدة مما يزيد الارتباك ويزداد طول وارتفاع القفز.

يرتبط النمو الحركي بالنمو الاجتماعي، فمن المهم أن يشارك التلميذ في مهارات ذات طابع اجتماعي، ويتطلب ذلك إتقان المهارات الحركية اللازمة للقيام بهذا النشاط، وإذا لم يتحقق ذلك فقد يميل المراهق إلى الانسحاب والانعزال.

لهذا فهذه المرحلة مهمة لتنمية الميول الخاصة بالمهارات الحركية والاهتمام بالتربية الرياضية، وتشجيع ممارسة الألعاب الرياضية التي تناسب معدل نمو وشخصية وميول المراهق وتؤدي إلى تكوين أوجه النشاط التي يجب أن تكون بسيطة لكلا الجنسين (صلاح الدين، 2011، صفحة 210).

ويشير "أسامة كامل راتب" إلى ضرورة ممارسة الأنشطة التي تتسم بالنشاط والحيوية، بحيث يجب أن تكون الممارسة منتظمة لفترة من 30 - 60 دقيقة، بواقع ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع (أسامة ، 1999 ، صفحة 114)، ويتراوح حجم الفريق نهاية المرحلة العمرية من 3 - 6 أفراد، حيث يعتبر 6 الحد الأقصى المسموح به خلال التنافس (مفتي، 2000، صفحة 28).

2.3. النمو المعرفي

يبلغ الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة نصف إمكانيات ذكائهم في منتصف هذه المرحلة، ويتميز بعض الأطفال بقدرات عقلية خاصة مثل الابتكار والقدرات العقلية العامة، وتنمو لديهم مهارة القراءة، يستمر التفكير المجرد في النمو، ويقوم على استخدام المفاهيم والمدرجات الكلية، وفي هذه المرحلة يزداد إنتاجه وقدرته على التركيز. وتنمو لديه الذاكرة ويصبح تذكره مرتبطاً بالفهم (نبيل، 2015، صفحة 35).

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، وينتقل فيها الطفل إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة بعد أن كانت تتسم بالبساطة والإدراك الحسي الحركي، وتنمو القدرات

العقلية العامة، كما تنتج الاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر والتخيل والتعلم، ويصبح الفرد قادرا على التكيف مع المواقف الجديدة أو المشكلات الجديدة التي تصادفه (عبد الرحمن، 1999، صفحة 85، 86).

3.3. النمو الجسماني

توقف مؤقت في عملية النمو الجسماني، يتبعها قفزة فجائية في النمو في الطول، كما يلاحظ سنة بعض الأطفال قبل هذه الوثبة في النمو والبنات أسرع من البنين في النضج الجنسي، بينما الصبيان يتميزون ببطء في النمو المتعلق بالطول، في الوقت الذي تزداد فيه سرعة نمو البنات، زيادة المهارة اليدوية في هذه السن، حيث تنمو عضلاتهم الدقيقة وتسمح لهم بالاندماج في نشاط يتطلب استعمال هذه العضلات قضاء وقت طويل فيها، وهم حساسون في هذه السن لما قد يحسون من نقص في مثل هذه المهارات.

تزداد طاقة النشاط في هذه المرحلة والأطفال يميلون إلى تفرغ شحنات نشاطهم في أعمال هادفة موجهة، وتسمح طاقتهم بالاستمرار في العمل مدة طويلة دون ملل (سعد، د.ت، الصفحات 216-217).

يؤثر النمو الجسماني على شخصية التلميذ، وبالرغم من تمنيه لأن يصبح كبيرا، إلا أنه ينزعج نوعا ما من هذه التغيرات الجسمية، ويصعب عليهم التكيف والتوافق السريع مع جسمه الجديد، كما أنه يقارن تغيراته الجسمية مع أقرانه، أو أحد أفراد أسرته، لذا فعلية توافقه تكون مزدوجة مع جسده الجديد وتوافقه مع أقرانه، وأفراد المجتمع الآخرين الذين يتعامل معهم. وما يقلق التلميذ في هذه المرحلة أنه يقابل هذا التغير الجسماني السريع بالسخرية والاستهزاء أحيانا، والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسمي للمراهق يعتبر تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نمو العضلات يقلق التلميذ المراهق ويشعره بنقص كبير عندما يقارن نفسه بزملائه، وهو لا ينجو من سخرية واستهزاء ما يزيدان في تعقيد حالته النفسية (خليل، 2004، الصفحات 28-29).

4.3. النمو الاجتماعي

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بالتحول الواضح من الذاتية إلى الاجتماعية فيبدأ في الاهتمام الشديد بجماعة الأقران، فيتعلم المشاركة ويصبح أكثر اهتماماً بواجباته تجاه الآخرين واحترام مشاعرهم ورغباتهم ومشاعرهم، وتزداد رغبة الطفل في تكوين الجماعات نتيجة لرغبة في اكتشاف العالم من خلال اللعب، ومن ثم فهو يبحث عن آخرين يشاركونه اللعب ويخضع لقواعد اللعب، وتظهر ما يعرف بـ"الشلة" التي يفضلها الطفل حتى أنه يقضي معها أكبر وقت ممكن، وي بذل الطفل مجهوداً كبيراً رغبة منه في مسايرة معايير الجماعة فيتبع ما تستخدمه الجماعة من قوانين وقواعد تنظم العمل داخلها، ولجماعة الزمالة دور كبير في تشكيل سلوك الطفل وظهور بعض الاهتمامات لديه وتذكر "أمال صادق فؤاد أبو حطب" أن اللعب في هذه المرحلة يعتبر مجالاً للتنفس وكذلك مجالاً لإثبات الذات وإظهار المهارات، وهو المجال الأمثل للتواجد مع الأقران (محمود، 2015، الصفحات 51-52).

5.3. النمو الخلفي

هي مرحلة مهمة لبناء نسق من القيم والأخلاق، ويقترّب النظام الأخلاقي للطفل في هذه المرحلة من مستوى النظام الأخلاقي للراشد، ولتعديل سلوك الطفل في هذه الفترة العمرية لا بد من الاعتماد على الإثارة المعنوية أو اللفظية التي تكون مفضلة أكثر في مرحلة الطفولة المتأخرة، ويشكل العقاب باليد كأسلوب لتعديل السلوك عائقاً كبيراً في هذه المرحلة.

وتعد هذه المرحلة أنسب مرحلة للتطبيع الاجتماعي، وتعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة والاهتمام بالصحة الجسمية، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات، فهي مرحلة مهمة لتعريف الطفل بأهم العادات السلوكية كتنظيف الجسم، والملبس والعناية بتنظيف الفم والأسنان وأهمية الغذاء وتكامله صحياً (محمود، 2015، صفحة 60).

وعند الوصول إلى مرحلة المراهقة، فإن المعيار الخلقى الداخلي يكون قد تكون مما يساعده في اتخاذ القرارات المتعلقة بالأحكام الخلقية والقيم، وتلعب مجموعات اللعب دورا مهما في تطوير السلوك الخلقى، وللتقمص دور مهم في تطوير السلوك الخلقى فمن خلاله يتطور ما يسمى بالضمير، ومن خلال التقمص فإنه سيتبنى أفعالا تحدث داخل نفسه وهي أفعال وتصرفات تخصه دون غيره، ويشعر ويكون أكثر وعيا بأفعاله وتصرفات غيره مثل التعبير عن الاهتمام بالآخرين وتقديرهم (عدنان، شفيق، عبد الناصر، و معاوية ، 2011، صفحة 76، 78).

6.3. النمو الانفعالي

في مرحلة الطفولة المتأخرة يزداد نمو الاتجاهات العاطفية، وتقل لديه مظاهر الغضب والعناد، مع ظهور بعض مظاهر القلق والغيرة، وفيه يتمتع الطفل بثبات انفعالي واستقلال نفسي وأنه ليس بحاجة إلى الراشدين، لهذا فهو يميل إلى العصيان المقصود والتمرد من أجل اشباع نزعة الاستقلالية، وأنه لم يعد معتمدا على والديه، كما تظهر في هذه المرحلة بعض مظاهر الوشاية والايقاع بالآخرين والغيبة والنميمة، وهي تعتبر من مظاهر الغيرة، ولهذا وجب على الآباء والمعلمين والمربين السيطرة على انفعالاتهم والتحكم فيها، وتعليمهم كيفية التنازل عن مطالبهم في سبيل ارضاء الآخرين والوالدين، والعمل على اكسابه التكيف المناسب مع مختلف مواقف الانفعالية.

وتعد مرحلة المراهقة المبكرة مرحلة توتر انفعالي شديد وله علاقة وطيدة بالتغيرات الجسمية والفسولوجية، وفي هذه يصعب التحكم في الانفعالات ويكاد ينعدم الاتزان الانفعالي وعدم القدرة على الانسجام مع بيئته بسهولة وخاصة إذا كانت بيئته لا تلبى مطالب نموه الانفعالي، وهو يتميز بالتطرف وكثرة الاندفاع، ويثور لأتفه الأسباب، ويعتمد تقدير ذاته على تقدير الآخرين له، لهذا فهو يشعر بالإحباط حينما لا يشبع حاجته، وهو يتصف باتساع خياله حينما

يعجز عن تحقيق رغباته، وهذه التخييلات قد تكون مصدرا لتوتره (يوسف، 2011، صفحة 126، 127).

4. خصائص مرحل الطفولة المتأخرة عند جيزل

- فترة تشجيع على تكامل الشخصية.
- إيجابي، منطلق مبتكر.
- يهتم برعاية إخوته الأصغر منه.
- التذبذب بين سلوك الطفولة وسلوك البالغين.
- أثر الأصدقاء يصبح قويا في بلورة اتجاهاته.
- فترة تعلم، إذ تزداد القدرة على العمل المستقل.
- يبدأ تكوين المفاهيم المجردة والاهتمام بالعدالة والقانون والولاء.
- التفكير بمنطقية وواقعية أكثر.
- الاهتمام مستقلة.
- ازدياد روح الفكاهة والعلاقات الاجتماعية (رشيد، 2010، صفحة 152).

5. مطالب النمو

- يحدد حامد زهران مطالب النمو العامة بصفة عامة كما يلي:
- نمو واستغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن.
 - تحقيق الصحة الجسمية.
 - تكوين عادات سليمة في الغذاء والنوم والرياضة والوقاية الصحية.
 - النمو العقلي المعرفي.
 - تحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح.
 - النمو الاجتماعي والتوافق إلى أقصى حد مستطاع.

- تقبل الذات والثقة بالذات.
- تقبل الواقع وتكوين اتجاهات وقيم سليمة.
- التقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نجاعة والمشاركة الخلاقة المسؤولة في الأسرة والجماعات الأخرى.
- الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة.
- الاستمتاع بالحياة التي يستمتع بها الآخرون.
- تنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي.
- تحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم.
- النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة.
- تحقيق الصحة النفسية.
- إشباع الغرائز في حدود المشروع.
- تحقيق دوافع التحصيل والنبوغ والتفوق.
- إشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والتوجيه والحرية (سهير، 1998، الصفحات 10-11).

6. متطلبات النمو في المرحلة العمرية (12 - 13 سنة)

- تعليم القراءة والكتابة والحساب بالإضافة إلى النجاح في المدرسة.
- الاعتماد على الذات في الملبس والنظافة والنظام خاصة إذا كان الطفل مستقل في حبرته.
- التمكن من المهارات الاجتماعية لإقامة علاقات مع الأقران كضرورة نفسية خاصة في الطفولة المتأخرة.

- تقييم الذات ويتمثل في حكم الطفل على مستويات أدائه، وهل يرقى لمستوى توقعاته وتوقعات الوالدين.
- القدرة على الضبط الانفعالي وتنظيم الذات.
- تفعيل القواعد الأخلاقية والدينية وتحولها إلى السلوك (عماد، 2009، صفحة 254).
- ازيااد المعرفة عن العالم المادي والاجتماعي.
- نمو الثقة وتقدير الذات، اكتساب المهارات الأكاديمية والتفكير والتمييز.
- تعلم المهارات الجسمية والاجتماعية (عبد الرحمن، 2000، صفحة 23).

7. الحاجات النفسية للطفل والمراهق

هناك عدة تقسيمات للحاجات النفسية ، وأهمها ما قدمه "ماسلو" من نظريته في تقسيم الحاجات في شكل هرمي، قاعدته الحاجات الفسيولوجية، تعلوها الحاجة إلى الأمن والطمأنينة، ثم الحب ثم التقدير أو القيمة والاحترام، ثم الحاجة إلى المعلومات ثم الحاجة إلى الفهم، ثم الحاجة إلى تحقيق الذات (حسين، 1993، الصفحات 78-79) ، فالطفل بحاجة إلى إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية والروحية والخلقية، وهذه الحاجات لا تشبع بطريقة آلية، بل لا بد من اقترانها بالعطف والحنان والاهتمام، فهو بحاجة إلى قبول أسري واجتماعي حتى يشبع بقية حاجاته (عبد الرحمن، 1993، صفحة 294). ويضيف فاتح الدين شنين أن من حاجات المراهق الأساسية الحاجة إلى الأمن والحب والقبول وتأكيد الذات، والحاجة إلى الترفيه والتسلية (شنين و جغوب، 2013، صفحة 6).

8. مشكلات التلاميذ خلال المرحلة العمرية (12 - 13 سنة)**1.8. المشكلات الصحية والجسمية**

فالتلميذ في هذه المرحلة السنية يعاني من التعب والصداع الشديدين، العيوب الجسمية مثل حب الشباب التي تخلف في نفسيته توترا وقلقا واضطرابا للعلاقات بينه وبين أقرانه. ونجده يهتم بشدة بتقوية الجسم.

2.8. المشكلات الأسرية

ومن المشكلات التي يصادفها التلميذ في هذه المرحلة العمرية عدم تفهم الآباء لحاجاتهم وصعوبة التفاهم معهم، عدم توفر بيئة أسرية مناسبة لقيام التلميذ بواجباته المدرسية. عدم القدرة على مناقشة أمور الأسرة مع الوالدين، الحد من حرية التلميذ.

3.8. المشكلات المدرسية

ومن أبرز هذه المشكلات نجد المشكلات المرتبط بالتحصيل الدراسي، ومشكلة علاقاته بزملائه ومدى تكيفه معهم وبالمواد الدراسية. عدم القدرة على تنظيم الوقت.

4.8. المشكلات الأخلاقية والقيمية

من أكثر المشكلات التي يمكن أن تواجه التلميذ في هذا المجال نجد: ابتعاد المراهق عن الدين، الشعور بالندم لعدم المواظبة على الصلاة، الحاجة إلى معرفة الكثير من الأمور الدينية، الشعور بالتوتر والاضطراب لقيامه بأعمال لا ترضي الله والخشية من عقابه.

5.8. المشكلات الاجتماعية

ومن بينها رغبة التلميذ في أن يكون محبوبا أكثر ممن هم حوله، البحث عن يستطيع افشاء سره لهم.

6.8. المشكلات النفسية

من بين المشكلات التي يواجهها التلميذ في هذا المجال نجد: الحساسية للنقد والتجريح، الشعور بالندم لأفعال يقوم بها أثناء غضبه، عدم التمكن من السيطرة على أحلام اليقظة، الخشية من ارتكاب الخطأ، الشعور بالحزن والضيق دون سبب.

7.8. مشكلات قضاء أوقات الفراغ

من بين المشكلات التي تخص هذا المجال نجد: كثرة أوقات الفراغ والرغبة في شغلها، قلة الأندية والنشاطات التي يمكن ممارستها، عدم القدرة على تنظيم أوقات الفراغ، عدم القدرة على اكتساب المهارات في الألعاب الرياضية، الشعور بالتوتر والقلق نتيجة قضاء أوقات الفراغ في أمكنة غير مناسبة (سامي ، 2004 ، الصفحات 384-388).

9. ضرورة الاهتمام بالمرحلة العمرية (12 - 13 سنة)

تعتبر مرحلة البلوغ أخطر مرحلة بالنسبة للتلميذ لما لها من الأثر الدائم في تكوينه، ولذلك اعتبرها الكثيرون من أهم مراحل الحياة التي تحدث فيها مختلف التغيرات الفسيولوجية والنفسية والتي من شأنها أن تؤثر سلباً على عواطفه وأخلاقه، لهذا كان من الأهمية الاهتمام بتكوين شخصية التلميذ في هذه المرحلة وبناء أخلاقهم التي بها يميزون الحياة.

ففي هذه المرحلة يميل التلميذ إلى تأليف الجمعيات المختلفة ومزاولة الألعاب الرياضية، والتعاون مع غيره من الناس وتقوى فيه روح التضحية لمصلحة الجماعة، أما غرائزه الفردية فإذا حظيت بالاهتمام والمراقبة المنظمة لاتخذت أشكالاً أرقى (الملي ، محمد، بهجت، و أحمد، د.ت، الصفحات 127-130).

وقد أظهرت الدراسات أن خبرة الطفولة مسؤولة بدرجة كبيرة عن سواء أو شذوذ شخصية الراشد، ففي الطفولة يتشكل السلوك، بنوعيه سواء السلوك العادي أو السلوك الشاذ، فالدعائم الجوهرية في حياة الإنسان البالغ الراشد هي نتاج طفولته، ولهذا كان من واجب التربويين والأخصائيين مساعدة الطفل على الاستبصار بسلوكه وإعادة بنائه واتجاهاته الانفعالية وإحداث

تغيير مناسب في بيئة الطفل، الأمر الذي يساعد عودة الطفل إلى السواء وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، فتاريخ مضطربي الشخصية يكشف أن سوء توافقهم الشخصي والاجتماعي يعود إلى الخبرات التي عاشها في طفولته (عباس، 1999، الصفحات 1-7). كما أوصت منظمة الصحة العالمية بضرورة تقديم خدمات وقائية وعلاجية يسهل الحصول عليها لتلبية الاحتياجات البدنية والنفسية، وكذا ممارسة الترويح والنشاط البدني لوقاية المراهق من مختلف الآفات الاجتماعية (العالمية، 2015، صفحة 5).

10. أهمية النشاط الترويحي في شغل وقت الفراغ للتلميذ

لكل فرد رغبات ودوافع أساسية، سواء علمنا بها أو لم نعلم بها لنجدها خفية في اللاشعور، فيصبح غير قادر على أن يعبر عنها فيشبعها بطريقة أو بأخرى، لأن قيود الحياة ومطالبها تجعل من الصعب التعبير عن تلك الدوافع والرغبات.

وإذا تحدثنا عن التلميذ خاصة في نهاية مرحلة الطفولة وبداية المراهقة، فإن مشكلة التعبير عن الدوافع والرغبات تكون أقسى وأمر، ومن هنا كانت أهمية تنظيم وقت الفراغ مهما بحيث يصبح متنفساً لإشباع الرغبات والانفعالات ومختلف القدرات الإبداعية في صورة هوايات وأعمال يدوية وأنشطة اجتماعية مفيدة ومرضية للفرد والجماعة، ونلاحظ أن أطباء العلاج النفسي قد استعانوا منذ القديم بالنشاط الترويحي في معالجة المصابين بالأمراض العقلية، ولمسوا الفائدة في ذلك، واعتبروا النشاط التجديدي والترويحي السليم له أهمية كبرى في الوقاية من مختلف الأمراض العقلية، والاحتفاظ بالصحة النفسية الجيدة. فالنشاط في وقت الفراغ يلبي مختلف الحاجات الجسمية والاجتماعية والعملية والعقلية، بل ويلبي مختلف الحاجات المكبوتة (اللاشعورية) كالحاجة إلى الإبداع والإنجاز حيث يصعب تلبية هذه الحاجات في جو من التعليمات والأوامر والقيود.

وبصفة عامة فإن التلميذ الذي يزاول نشاطا معيناً في وقت الفراغ يجلب إليه السرور والارتياح ويعتبر متنفساً يساعده في إعادة توازنه النفسي والاجتماعي (محمد، 1989، صفحة 209).

11. علاقة الطفل بوالديه في المرحلة المراهقة

وجد "لورانس ستبرج" "steinberg" (1987، 1981) و "جون هيل" وزملاؤه (Hill et al, 1985) أن التغيرات في الهرمونات والتغيرات الجسدية المصاحبة للبلوغ تؤدي إلى تغيرات أخرى والتي بدورها تؤدي إلى تصاعد الصراع في الأسرة. فالطفل المراهق يسأل أكثر، يعارض أكثر ولا يوافق، وهذا الصراع يبدو واضحاً مع بداية تغيرات البلوغ ثم تقل حدته، وفي الوقت ذاته يزداد انفصاله عن والديه، كما أنه يحس بنوع من الاستقلالية والرغبة في اتخاذ قرارات أسرية. كما أوضحت دراسة "هنتر" "Hunter" و "جيمس يونسيس" "Younsiss" (1982) أن ألفة العلاقة مع الأم والأب أثناء مرحلة المراهقة تنخفض، في حين ترتفع مع الصديق (محمد، 2001، الصفحات 119-121).

12. التأخر الدراسي خلال المرحلة العمرية (12-13 سنة)

من المشكلات التي يمكن أن يتعرض لها التلميذ في هذه المرحلة العمرية هي مشكلة التأخر الدراسي، ويعتبر من أهم المشكلات التي يشكو منها الآباء والمعلمون. ويرجع إلى أسباب عديدة كالتأخر العقلي بمعنى انخفاض مستوى الذكاء أو انخفاض بعض القدرات الخاصة اللازمة للتحصيل الدراسي، مثل القدرة على التذكر أو القدرة اللغوية أو الحسابية، وقد يرجع أيضاً إلى بعض الاضطرابات الانفعالية كالقلق والتوتر والصراع والعدوانية اللاشعورية بسبب احساسه بتخيب آمال أسرته ومعلميه فيه.

ويشعر التلاميذ المتأخرون دراسياً بخيبة أمل، وبالقصور وبالذونية مما يترتب عليه مزيداً من المشكلات النفسية الاجتماعية، وقد يكون التخلف راجعاً إلى أسباب نفسية أو انفعالية

وليس إلى أسباب عقلية (عبد الطاهر، رشدي، محمود، و عزيز، 1992، صفحة 73، 74، 76).

13. دور المدرسة في تعديل سلوك التلميذ

تستطيع المدرسة أن تدعم كثيرا من العادات والاتجاهات السليمة التي ألفها الطفل في البيت، وأن تقوّم بعض ما أصابه من عادات واتجاهات غير سليمة، كما تستطيع أن تخصصه بكثير من العادات السليمة وأن تخفف عنه ما أصابه من نفور واضطرابات في علاقته بوالديه واخوته وتعوضه عن أشياء، كثيرة لا تتوفر في البيت ومنها الأصدقاء والألعاب (توما، 2000، الصفحات 126-127)، كما تعمل على اكساب القيم الخلقية والقيم الوطنية، فالمدرسة تحتل مكانة كبيرة في التنشئة الاجتماعية للطفل والمراهق والناضج على مستوى كل المراحل التعليمية، وتعتبر تنظيما يوفر مجموعة أنشطة يمتلئ بالعديد من الوظائف والمهام الرسمية التي تؤهل التلميذ ليسلك أدوارا تناسبه فهي بأنشطتها تمثل درعا واقيا من الانحراف والجروح، كونها تكسبهم مجموعة المعايير والقيم وتمكينهم للمساهمة في الخدمة الاجتماعية (عزي، 2017، صفحة 111، 112، 122).

14. إسهامات اللعب في النمو

يؤكد الكثير من الباحثين أن اللعب وسيلة للتعبير عند الطفل عن الانفعالات وتصريف الطاقة الزائدة في أنشطة مقبولة، كما أن اللعب يسمح بالتدريب على المهارات والأنشطة والعلاقات الاجتماعية، وبلورة سمات الشخصية ومفهوم الذات، فاللعب يتيح للأطفال فرصة اختيار قدراتهم عند التفاعل مع البيئة (حسين، 2015، صفحة 356).

والمدرسة هي وسيلة المجتمع، والمدرس أدواته للأخذ بيد الطفل أثناء نموه والخروج به ليشكل في وسط ثقافي ينمي من مختلف النواحي (محمد، 2013، صفحة 205).

الجانِب

التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية البحث

والإجراءات

الميدانية

تمهيد

إن إجراء أي دراسة تستلزم منا اتباع خطوات ومراحل ذات أساس علمي، والتي تمكننا من إيجاد إجابة للفرضيات المطروحة، من خلال اختيار المنهج المناسب ونوع العينة الملائمة، والاستعانة بأدوات لجمع البيانات ذات خصائص سيكومترية، واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، كل ذلك من شأنه أن يساعدنا في الوصول إلى الحقائق، والقدرة على اتخاذ القرار حول النتائج المتوصل إليها، حيث تعد هذه الخطوات العلمية ضرورية للحكم على صدق النتائج والاستدلال بها في المستقبل. كما يلعب الاستدلال بنتائج الدراسات السابقة والمثابرة دورا كبيرا في دعم صحة النتائج، دون أن ننسى دور الاستشهاد في مناقشة صحة الفرضيات والقدرة على تفسير النتائج المتوصل إليها تفسيراً يمكننا من سرد ملخص عن مسببات الوصول لمثل هذه النتائج وكيفية الاستفادة منها.

1. الطرق المنهجية المتبعة

1.1. المنهج المتبع

اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة (مجموعتين مرتبطتين) لملاءمته موضوع الدراسة، أما سبب استخدام مجموعة واحدة فيعود إلى توفر مجتمع لا يمكن تقسيمه إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة نظرا لحجمه الصغير.

ويعرف المنهج التجريبي بأنه تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة محل الدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار في هذا الواقع أو الظاهرة (محمد، 2019، صفحة 65).

2.1. المجتمع وعينة الدراسة

العينة هي جزء مأخوذ من المجتمع وتختلف بحسب طبيعة المجتمع والهدف من الدراسة، والتي من خلالها نحصل على بيانات تخص الدراسة (مجيد، فاتن ، و شفيق، 2019، صفحة 17).

تم اختيار عينة من التلاميذ المتأخرين دراسيا فئة الذكور تتكون من 8 تلاميذ من ذوي المرحلة العمرية (12 - 13 سنة) بمتوسط عمري يقدر بـ 12.5، وهي تشكل مجتمع الدراسة بمتوسطة أقضي - تاويزانت - خنشلة، ويتميز أفرادها بتوافق نفسي عام متوسط باستخدام القياس القبلي. وبياناتها خاضعة للتوزيع الطبيعي.

3.1. الدراسة الاستطلاعية

أجريت بغرض التأكد من أن موضوع الدراسة غير مكرر، الأدب النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة متوفر والإمكانات المادية والبشرية هي الأخرى متوفرة.

ويقصد بالدراسة الاستطلاعية أنها دراسة أولية تمهيدية في ميدان الظاهرة حيث يتعين على الباحث في بعض البحوث إجراؤها قبل الدراسة الأساسية، فهي عملية منهجية تتعلق

بالأجراً الأولى للبحث. ويعد التعرف على الميدان والاحتكاك بالعينة والتقرب منها من ضمن أهدافها. (العربي ، 2012، الصفحات 342 - 343)

1.3.1. حدود الدراسة الاستطلاعية

المجال الزمني: من 20 نوفمبر إلى 19 ديسمبر 2019.

المجال المكاني: متوسطة آقضي - تاوزيانت - خنشلة.

المجال البشري: عينة من الذكور المتأخرين دراسياً.

2.3.1. أدوات الدراسة الاستطلاعية

كشوف النتائج التحصيلية للثلاثي الأول 2019 - 2020 .

استمارة الأنشطة الرياضية المفضلة لدى المشاركين (عينة الدراسة).

1.2.3.1. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية

الكشوف التحصيلية لنتائج الثلاثي الأول: تم الحصول عليها من إدارة متوسطة آقضي

- تاوزيانت- خنشلة وهي مصدر أساسي للاطلاع على معدلات التلاميذ وتحديد المتأخرين دراسياً.

استمارة الأنشطة الرياضية المفضلة: تم الاعتماد على استمارة مصممة من طرف الدكتور

"محمود اسماعيل طلبة" (2010)، وقد تم تكييفها بما يتناسب مع الأنشطة المتاحة بناء على توجيهات المختصين في مجال الترويج الرياضي.

4.1. الدراسة الأساسية

1.4.1. حدود الدراسة الأساسية

المجال الزمني والمكاني للدراسة الأساسية: بالنسبة للجانب التطبيقي فقد تم إجراؤها

ابتداء من 24 جانفي 2020 إلى 27 فيفري 2020، بمتوسطة آقضي - تاوزيانت - خنشلة.

أما مجمل الدراسة شكلا ومضمونا فقد تم الشروع فيها ابتداء من نوفمبر 2019 إلى غاية مارس 2023.

2.4.1. أدوات الدراسة الأساسية

وتعرف الأداة على أنها أحد الوسائل التي يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعينة في بحثه، وتتميز بتعددتها وتنوعها، ويعتمد اختيارها على طبيعة المنهج المستخدم. (فوقية، 2008، صفحة 137) وفي دراستنا فقد اعتمدنا:

- مقياس التوافق النفسي (2003) من إعداد الدكتورة زينب شقير.
- وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي، والتي تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الميدان بإشراف من المشرف، حيث تم توجيه بعض الإرشادات وإضافة تعديلات تتمثل فيما يلي:
- إضافة رسومات توضيحية.
- أن تشتمل الأهداف على قيم تربوية.
- مدة تطبيق الوحدة تم تحديدها بـ 40 دقيقة.
- شدة الأنشطة يجب أن تكون منخفضة أو متوسطة نظرا لطبيعة المرحلة العمرية (12 - 13 سنة)، وخصائصهم باعتبارهم فئة من المتأخرين دراسيا.
- أن تشتمل أنشطتهم على مجموعة من الألعاب الهادفة ذات طابع تنافسي.

1.2.4.1. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الأساسية

مقياس التوافق النفسي: تم الاعتماد على مقياس مقنن من إعداد الباحثة زينب شقير، يتضمن أربعة أبعاد هي البعد الشخصي، البعد الصحي، البعد الأسري والبعد الاجتماعي، وتستخرج درجة التوافق العام بجمع حاصل الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في كل بعد من الأبعاد المذكورة، حيث يحتوي كل بعد من هذه الأبعاد 20 مفردة، يقوم التلميذ بالإجابة عليها طبقا لمقياس فرعي متدرج يحتوي على التقديرات التالية: موافق (نعم)، محايد (أحيانا)

ومعارض (لا). وبذلك تتراوح الدرجات الكلية بين صفر و160، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التوافق بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة التوافق. (الوكيل، 2010، صفحة 139).

مفتاح تصحيح المقياس: أمام التقديرات توجد ثلاث درجات هي (2، 1، 0) عندما يكون اتجاه التوافق إيجابيا، بينما تكون الدرجات في الاتجاه المعاكس (0، 1، 2) عندما يكون اتجاه التوافق سالبا. وبذلك تتراوح درجات التوافق النفسي بأبعاده الأربعة بين 0 و160.

الجدول رقم 1: يمثل وصفا لمقياس التوافق النفسي

مستويات التوافق	الدرجة الكلية	اتجاه التصحيح	فقرات كل محور	محاور المقياس
من 0-10 سوء التوافق	من 0-40	0-1-2 2-1-0	الموجبة 1-14 السالبة 15-20	التوافق الشخصي
من 11 – 20 توافق منخفض	من 0-40	0-1-2 2-1-0	الموجبة 21 – 27 السالبة 29 – 40	التوافق الصحي
من 21 – 30 توافق متوسط	من 0-40	0-1-2 2-1-0	الموجبة 41 – 55 السالبة 56 – 60	التوافق الأسري
من 31-40 توافق مرتفع	من 0-40	0-1-2 2-1-0	الموجبة 61-74 السالبة 75 – 80	التوافق الاجتماعي
من 0 – 40 سوء التوافق	من 0-160	الدرجة الكلية للمقياس	مجموع العبارات الكلية 80 عبارة	التوافق النفسي العام
من 41 – 80 توافق منخفض				
من 81 – 120 توافق متوسط				
من 121 – 160 توافق مرتفع				

صدق المقياس

يعرف الصدق على أنه قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلا (بشدة و بوعموشة، 2020، صفحة 119)، والمقياس المعتمد قد أعد لقياس أربعة أبعاد (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي)، حيث تم تطبيقه على 400 فردا من المراهقين.

قامت الباحثة "زينب شقير" بحساب كل من صدق التكوين الذي تراوحت قيمته بين 0,34 و0,97 وجميعها دالة عند مستوى الدلالة 0,01 وصدق التمييز الذي بلغت قيمته 3.03 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01، وبذلك فالمقياس صادق فيما يقيسه (الوكيل، 2010، صفحة 140).

صدق التكوين: فقد قامت واضعة المقياس بحساب صدق التكوين من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لعينة من الجنسين عددها (200) تم اختيارها عشوائيا من العينة الكلية المتمثلة في 400 فرد من المراهقين من كلا الجنسين.

الجدول رقم 2: يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس (صدق

التكوين)

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
0.67	65	0.85	49	0.51	33	0.34	17	0.36	1
0.68	66	0.42	50	0.50	34	0.41	18	0.40	2
0.43	67	0.50	51	0.92	35	0.49	19	0.35	3
0.86	68	0.65	52	0.48	36	0.64	20	0.76	4
0.53	69	0.52	53	0.68	37	0.58	21	0.48	5
0.44	70	0.74	54	0.93	38	0.63	22	0.36	6
0.69	71	0.91	55	0.69	39	0.77	23	0.61	7
0.54	72	0.57	56	0.49	40	0.37	24	0.62	8
0.93	73	0.97	57	0.70	41	0.95	25	0.92	9
0.45	74	0.96	58	0.71	42	0.38	26	0.94	10
0.97	75	0.46	59	0.76	43	0.95	27	0.59	11
0.84	76	0.85	60	0.39	44	0.59	28	0.87	12
0.56	77	0.47	61	0.95	45	0.91	29	0.73	13
0.74	78	0.73	62	0.70	46	0.90	30	0.78	14
0.81	79	0.80	63	0.72	47	0.79	31	0.59	15
0.89	80	0.91	64	0.91	48	0.89	32	0.92	16

يوضح الجدول رقم 2 أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 مما يؤكد صدق

المقياس (الوكيل، 2010، صفحة 139).

صدق التمييز: وهو يوضح إمكانية استخدام المقياس في الكشف عن الفروق بين الجنسين لدى العينة من الذكور قوامها مئة، وعينة أخرى من الإناث قوامها مئة، تم اختيارها عشوائياً من العينة الكلية والجدول الآتي يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على أبعاد المقياس الأربعة بالإضافة إلى درجة التوافق العام.

الجدول رقم 3: يوضح صلاحية المقياس وصدقه

الأبعاد	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
التوافق الشخصي	ذكور	100	34.67	5.13	3.05	دال عند مستوى 0.01
	إناث	100	32.12	4.18		
التوافق الصحي	ذكور	100	34.94	4.29	5.20	دال عند مستوى 0.01
	إناث	100	32.13	3.38		
التوافق الأسري	ذكور	100	32.47	5.14	3.28	دال عند مستوى 0.01
	إناث	100	34.95	5.48		
التوافق الاجتماعي	ذكور	100	34.91	4.62	4.48	دال عند مستوى 0.01
	إناث	100	32.12	4.13		
التوافق العام	ذكور	100	136.99	19.18	3.03	دال عند مستوى 0.01
	إناث	100	130.32	17.17		

يتضح من الجدول رقم 3 أن قيم "ت" جميعها دالة عند مستوى 0.01، وبذلك فقد أمكن للمقياس التمييز بين مجموعتي الذكور والإناث مما يطمئن على صلاحية المقياس وصدقه (الوكيل، 2010، صفحة 140).

صدق المحكمين (الصدق الظاهري)

أما الطالبة الباحثة فقد قامت بعرض المقياس بأبعاده الأربعة على مجموعة من المحكمين، ومستشار التوجيه التابع للمؤسسة التربوية بإشراف من المشرف. حيث أبدوا رأيهم في صلاحية هذا المقياس لهاته الفئة.

ثبات المقياس: يقصد بالثبات مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (زيدان و بوجراة ، 2007).

قامت الباحثة "زينب شقير" باستخدام طريقة إعادة التطبيق (**Test et retest**) حيث بلغت قيمة ثبات المقياس 0,75 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,01، ويعني أن المقياس ثابت (الوكيل، 2010، صفحة 140). والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 4: يمثل معاملات ثبات المقياس - التطبيق وإعادة التطبيق -

الأبعاد	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0.67	دالة عند 0.01
التوافق الصحي	200	0.79	دالة عند 0.01
التوافق الأسري	200	0.73	دالة عند 0.01
التوافق الاجتماعي	200	0.83	دالة عند 0.01
التوافق العام	200	0.75	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول رقم 4 أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى 0.01، حيث تراوحت هذه المعاملات ما بين 0.67 و 0.83 مما يؤكد ثبات المقياس.

التجزئة النصفية: حيث استخدمت معدة المقياس معادلة سبيرمان - براون Spearman

Brawn - للتجزئة النصفية بين الفقرات الزوجية والفردية لعينة مكونة من 200 فردا مناصفة بين الجنسين، والجدول الآتي يوضح ذلك.

الجدول رقم 5: يوضح معامل ثبات المقياس - التجزئة النصفية -

الأبعاد	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0.85	دالة عند 0.01
التوافق الصحي	200	0.65	دالة عند 0.01
التوافق الأسري	200	0.73	دالة عند 0.01
التوافق الاجتماعي	200	0.78	دالة عند 0.01
التوافق العام	200	0.78	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول رقم 05 أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى 0.01 وهي جميعها تسجل ارتفاعا مما يؤكد ثبات المقياس.

أما الطالبة الباحثة فقد استخدمت طريقة التجزئة النصفية في حساب الثبات الكلي، وكانت النتيجة المتحصل عليها وفق معادلة "سبيرمان - براون" 0.60 وهي دالة احصائيا عند 0.05 وهو ما يدل على ثبات المقياس.

2. إجراءات التطبيق الميداني

1.2. متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: يتمثل في النشاط البدني الرياضي الترويحي.

المتغير التابع: يتمثل في مستوى التوافق النفسي بأبعاده الأربعة (الشخصي، الصحي، الأسري والاجتماعي لدى فئة المتأخرين دراسيا.

ويعرف المتغير المستقل بأنه العامل التجريبي الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة، ويطلق عليه تسمية السبب أو العوامل المؤثرة، أما المتغير التابع فيعرف بأنه نتاج العامل المستقل في الظاهرة المدروسة (سعد، 2019، صفحة 80).

المتغيرات الضابطة: ويقصد بها مجموعة من المتغيرات التي يجب ضبطها كونها ذات تأثير على التجربة مثل السن والجنس والطول. حيث تم ضبط كل من متغير السن، الجنس، النتيجة التحصيلية للثلاثي الأول، مستوى التوافق النفسي، وتم ضبطها كما يلي:

الجدول رقم 6: يمثل قيم تجانس العينة

العينة	حجم العينة	الجنس	العمر	النتيجة التحصيلية	درجة التوافق العام	مستوى التوافق العام
1	8	ذكر	13	9.50	108	متوسط
2	8	ذكر	13	8.64	111	متوسط
3	8	ذكر	13	8.11	94	متوسط
4	8	ذكر	13	9.94	99	متوسط
5	8	ذكر	13	9.70	116	متوسط
6	8	ذكر	12	8.26	104	متوسط
7	8	ذكر	12	9.72	89	متوسط
8	8	ذكر	12	9.68	97	متوسط
		المتوسط الحسابي		12.63	9.19	102.25
		الانحراف المعياري		0.75	0.73	9.12
		الخطأ المعياري لمعامل الالتواء		0.87	0.87	0.87
		الخطأ المعياري لمعامل التفرطح		1.74	1.74	1.74
		معامل الالتواء		0.87	0.88	0.88
		معامل التفرطح		1.03	1.21	1.42
		حد الدلالة لمعامل الالتواء		1.70	1.70	1.71
		حد الدلالة لمعامل التفرطح		3.41	3.41	3.41
			مستوى التوافق العام	متوسط		

يتبين من الجدول رقم 6 أن قيمة معامل الالتواء التي تخص كل من العمر والنتيجة التحصيلية ودرجة التوافق النفسي أقل من قيمة حدود الدلالة لمعامل الالتواء فالبيانات متماثلة.

وأن قيمة معامل التفرطح التي تخص كل من العمر والنتيجة التحصيلية ودرجة التوافق النفسي أقل من قيمة حد الدلالة للتفرطح فالبيانات غير مفرطحة.

وبالتالي فالبيانات تتوزع توزيعاً متماثلاً وغير مفرطحة فهي تتوزع توزيعاً طبيعياً.

العوامل الخارجية التي أمكن ضبطها

تم ضبط بعض العوامل الخارجية كالاتجاه والميول نحو ممارسة الأنشطة الترويحية، وقت الفراغ، المناخ، عدم ممارسة أي نشاط رياضي خارج المدرسة، ومدة تطبيق وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يجب أن ينتهي قبل بداية اختبارات الثلاثي الثاني لضمان عدم تأثر نتائج القياس البعدي بالحالة النفسية لعينة الدراسة.

2.2. مراحل التطبيق الميداني

مرحلة تحديد الأنشطة البدنية الرياضية المفضلة لدى المشاركين: تم التوصل إلى أن كل من ألعاب كرة القدم، كرة السلة وألعاب التحدي هي من الأنشطة المفضلة لدى عينة الدراسة، حيث بلغت نسبة الرغبة في ممارستها من طرف فئة التلاميذ المعنيين نسبة 100%.

مرحلة الكشف التشخيصي: تحديد سرعة المشاركين على مسافة 30 متر لضمان تقسيمهم بصورة متكافئة في بعض ألعاب التحدي. بينما في الألعاب الجماعية وبقية ألعاب التحدي كألعاب الدقة والتصويب تترك الحرية للمشاركين في اختيار فرقهم لضمان الاندماج الجماعي الشامل.

مرحلة التخطيط للنشاط البدني الرياضي الترويحي: بالاطلاع على الأدب النظري، واستناداً إلى الدراسات السابقة والمشابهة وتوجيهات المختصين والخبراء تم بناء وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي وفقاً للنقاط التالية:

- الاطلاع على أسس بناء البرنامج الترويحي.
- التعرف على خصائص المرحلة العمرية للمشاركين.

- التعرف على سمات المتأخرين دراسياً.
- التعرف على مظاهر وآثار التأخر الدراسي.
- التعرف على الخصائص النفسية بصفة عامة، ولدى المتأخرين دراسياً بصفة خاصة.
- التعرف على اتجاهات المشاركين نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- تحديد الأنشطة الرياضية الترويحية التي يفضل المشاركون ممارستها.
- تحديد أوقات فراغ المشاركين في الدراسة.
- تحديد أهداف الوحدة الترويحية الرياضية بما يتوافق مع أبعاد التوافق النفسي وخصائص المرحلة العمرية وميولهم.
- التأكد من توفر التجهيزات بما يتوافق مع أهداف الوحدات الترويحية الرياضية.
- تحديد حجم وزمن النشاط البدني الرياضي الترويحي. (20 وحدة ترويحية رياضية، بمعدل أربع (4) حصص في الأسبوع، 40 دقيقة زمن الوحدة الترويحية الرياضية)
- العمل على وضع الاحتياطات اللازمة لمواجهة العراقيل المتوقع مصادفتها.

3.2. مراحل بناء الوحدة الترويحية الرياضية

- تحديد هدف الحصة، والألعاب الترويحية المناسبة، والتوقيت المناسب لكل لعبة.
- الجزء التمهيدي: مرحلة الأخذ باليد، والإحماء. 10 د.
- الجزء الرئيسي: تحديد الألعاب المتعلقة بهدف الوحدة الترويحية، وعدد تكراراتها. 25 دقيقة.
- الجزء الختامي: مجموعة ألعاب هادئة، وحوصلة حول هدف الحصة. 5 دقائق.

4.2. مرحلة تطبيق الوحدات الترويحية الرياضية

تم تطبيق 20 وحدة ترويحية رياضية بمعدل 3 إلى 4 حصص أسبوعياً خلال أوقات الفراغ للتلاميذ المعنيين، حيث بلغ الحجم الزمني للحصة الواحدة 40 دقيقة، واشتملت على أهداف ذات علاقة بالجانب القيمي والتربوي للتلميذ لتنميته من مختلف الجوانب الشخصية،

الصحية والاجتماعية والأسرية، حيث تم في كل وحدة رياضية ترويجية تقديم ديباجة حول هدف الحصة لتحسيس التلميذ بأهمية الهدف، وبناء ألعاب يتقمص فيها التلميذ دورا معينا حتى تكون اللعبة أكثر تجسيدا للهدف ويعيش التلميذ مجريات الهدف إجرائيا من خلال ممارسة أنشطة مفضلة لديه على شكل ألعاب رياضية تنافسية، والتي تعد ضمن حاجاته الأساسية مع تذكره وجعله يركز على هدف الحصة بحيث يتمكن من تقديم تغذية راجعة سواء ذاتية أو تغذية راجعة تبادلية تكون بينه وبين زملائه، وإن تحتم الأمر وجب تقديم تغذية راجعة خارجية من طرف رائد الترويج.

5.2. الوسائل والتجهيزات المستعملة

الجدول رقم 7: يمثل الوسائل و التجهيزات المستخدمة

ملعب كرة اليد	تمر	سلال	صفارة.
ملعب كرة السلة	إناء	بساط	مقاتية
مرمى كرة اليد	مجرفة بلاستيكية	كرات مفشوشة	قمصان.
مرمى كرة السلة	ورود اصطناعية	ماء	أقماع
شبكة مرمى	مكنسة	طاولات	كرات قدم
قسم دراسي (لعبة ترتيب القسم)	حبل	كراسي	كرات سلة
قطع قماش	جوارب	حلقات بلاستيكية	كرات يد

6.2. الأساليب الإحصائية

الوسط الحسابي: (عماد، ولاء، و وفاء ، 2014)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

الانحراف المعياري: (عزت، 2011، صفحة 161)

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

النسبة المئوية:

$$x = \frac{b \times 100}{a} \quad \text{ومنه} \quad \Rightarrow \quad pi = 100 - x$$

حيث b عدد ثابت يمثل المتوسط الحسابي الأصغر لكل بعد من أبعاد التوافق النفسي العام.

أما a عدد ثابت يمثل المتوسط الحسابي الأكبر لكل بعد من أبعاد التوافق النفسي العام.

و pi يمثل نسبة التحسن وهي فرق بين 100 و x حيث x تمثل النسبة المئوية للمتوسط

الحسابي الأصغر b

معامل بيرسون: (عزت، 2011، صفحة 400)

$$r_p = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

معامل الارتباط سبيرمان براون: (عزت، 2011)

$$r_{sp} = \frac{2 \times r_p}{1 + r_p}$$

اختبار شابيرو - ويلك: (محمد، 2022)

$$w = \frac{\left[\sum_{i=1}^{\left[\frac{n}{2} \right]} a_i (x_{(n-i+1)} - x_i) \right]^2}{\sum_i (x_i - \bar{x})^2}$$

اختبار T باستخدام البرنامج الإحصائي **spss** : (عزت، 2011، صفحة 309)

$$t = \frac{\bar{D}}{Sem_d}$$

حيث:

\bar{D} يمثل متوسط الفرق بين درجات الاختبارين.

Sem_d يمثل الخطأ المعياري لمتوسط الفرق بين درجات التطبيقين.

ويحسب حسب المعادلة التالية:

$$Sem_d = \frac{S_d}{\sqrt{n}}$$

حيث S_d يمثل الانحراف المعياري للفرق بين درجات الاختبارين.

n يمثل عدد أفراد العينة.

اختبار حجم التأثير لكوهان: (عزت، 2011، صفحة 272)

$$ES = t \sqrt{\frac{2(1-r)}{n}}$$

معامل الالتواء: (عزت، 2011، صفحة 223)

$$\frac{\sum (\text{المتوسط-الدرجة})^2}{(\text{الانحراف المعياري})^2} = \text{معامل الالتواء}$$

معامل التفريط: (عزت، 2011، صفحة 223)

$$\frac{\sum (\text{المتوسط-الدرجة})^4}{(\text{الانحراف المعياري})^4} = \text{معامل التفريط}$$

حد الدلالة لمعامل الالتواء = الخطأ المعياري لمعامل الالتواء × الدرجة المعيارية

حد الدلالة لمعامل التفرطح = الخطأ المعياري لمعامل التفرطح × الدرجة المعيارية

$$\sqrt{\frac{6}{n}} = \text{الخطأ المعياري لمعامل الالتواء}$$

$$2\sqrt{\frac{6}{n}} = \text{الخطأ المعياري لمعامل التفرطح}$$

الدرجة المعيارية تساوي 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 في حالة الاختبار ذو الطرفين. (عزت، 2011، صفحة 222، 223)

اختبار شابيرو - ويلك للتوزيع الطبيعي للبيانات

الجدول رقم 8: يوضح التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بالتوافق النفسي بأبعاده الأربعة.

الدلالة الإحصائية	شابيرو - ويلك		المحاور
			المتغيرات
دال إحصائيا	0,570	0,219	التوافق الشخصي
دال إحصائيا	0,190	0,200	التوافق الصحي
دال إحصائيا	0,765	0,200	التوافق الأسري
دال إحصائيا	0,817	0,580	التوافق الاجتماعي
مستوى الثقة 95%	مستوى الدلالة 0.05		حجم العينة 8

المصدر: من اعداد الباحث، 2020

يتضح من الجدول رقم 08 أن القيم المعروضة لاختبار شابيرو - ويلك أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات.

الفصل السادس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

عرض وتحليل

نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

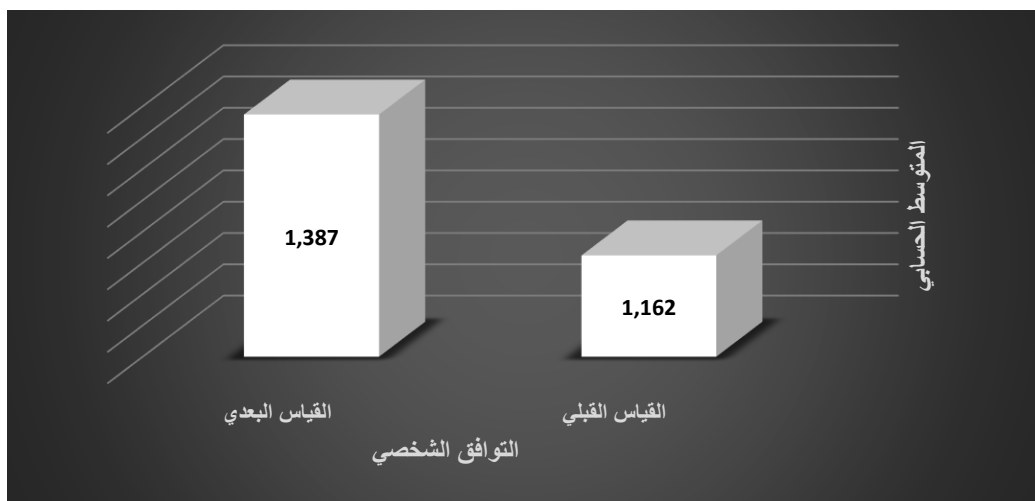
1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

التي تنص على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الشخصي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12 - 13 سنة).

الجدول رقم 9: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق الشخصي

التوافق الشخصي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس القبلي	1.162	0.229
القياس البعدي	1.387	0.170
نسبة التحسن	%16.23	

يوضح الجدول رقم 09 أن المتوسط الحسابي للتوافق الشخصي والمتعلق بالقياس القبلي والمقدر بـ 1.162 أقل من المتوسط الحسابي للتوافق الشخصي المتعلق بالقياس البعدي والمقدر بـ 1.387، وهذا يعني أن النتائج الوصفية تبين وجود تحسن في مستوى التوافق الشخصي بنسبة تقدر بـ %16.23.



الشكل رقم 1: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق الشخصي باستخدام المتوسط الحسابي

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

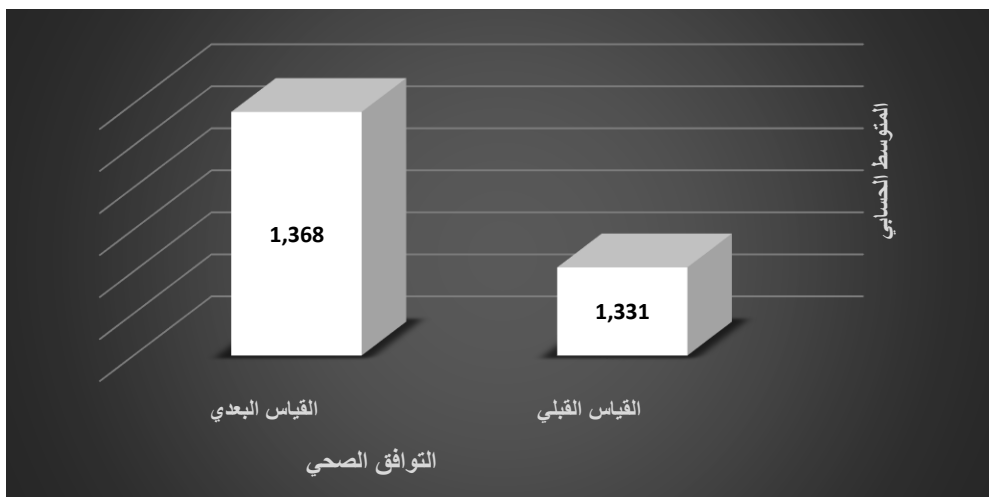
التي تنص على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12 - 13 سنة) ..

الجدول رقم 10: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق الصحي

التوافق الصحي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس القبلي	1.331	0.321
القياس البعدي	1.368	0.344
نسبة التحسن	%2.7	

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

يوضح الجدول رقم 10 أن المتوسط الحسابي للتوافق الصحي والمتعلق بالقياس القبلي والمقدر بـ 1.331 أقل من المتوسط الحسابي للتوافق الصحي المتعلق بالقياس البعدي والمقدر بـ 1.368، وهذا يعني أن النتائج الوصفية تبين وجود تحسن طفيف في مستوى التوافق الصحي بنسبة تقدر بـ %2.7.



الشكل رقم 2: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي

للتوافق الصحي باستخدام المتوسط الحسابي

3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

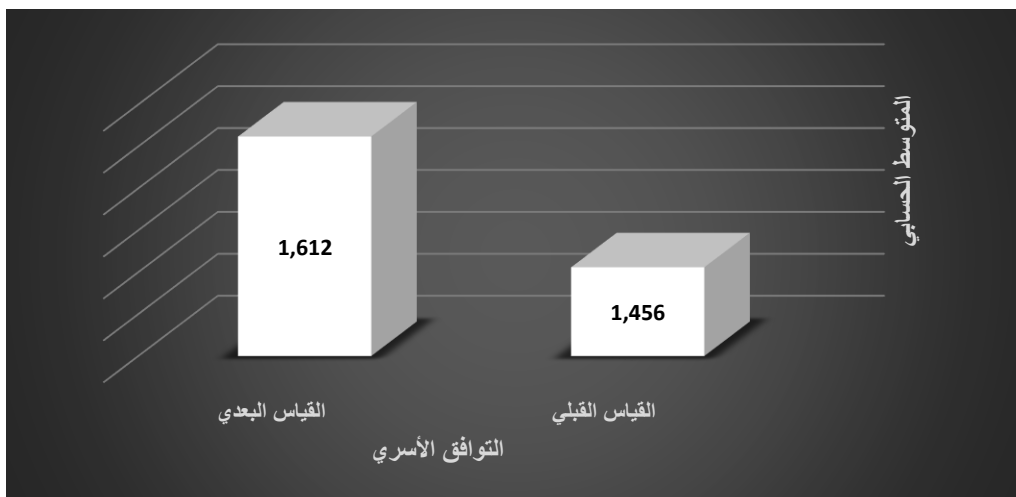
التي تنص على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12 - 13 سنة).

الجدول رقم 11: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق الأسري

التوافق الأسري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس القبلي	1.456	0.186
القياس البعدي	1.612	0.223
نسبة التحسن	%10.04	

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

يوضح الجدول رقم 11 أن المتوسط الحسابي للتوافق الأسري والمتعلق بالقياس القبلي والمقدر بـ 1.456 أقل من المتوسط الحسابي للتوافق الأسري المتعلق بالقياس البعدي والمقدر بـ 1.612، وهذا يعني أن النتائج الوصفية تبين وجود تحسن في مستوى التوافق الأسري بنسبة تقدر بـ 10.04%.



الشكل رقم 3: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق الأسري باستخدام المتوسط الحسابي

4.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

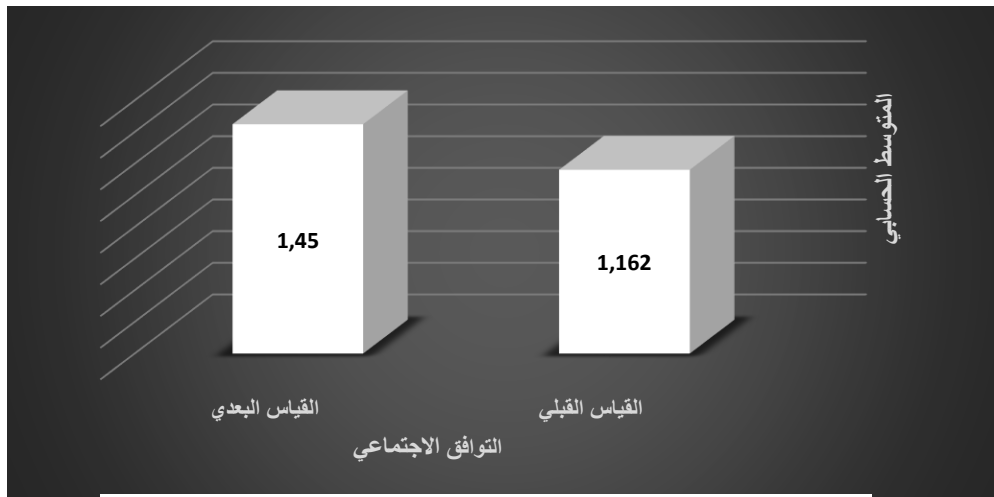
التي تنص على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12 - 13 سنة).

الجدول رقم 12: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق الاجتماعي

التوافق الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس القبلي	1.162	0.204
القياس البعدي	1.450	0.223
نسبة التحسن	%20.09	

المصدر: من اعداد الباحث، 2020

يوضح الجدول رقم 12 أن المتوسط الحسابي للتوافق الاجتماعي والمتعلق بالقياس القبلي والمقدر بـ 1.162 أقل من المتوسط الحسابي للتوافق الاجتماعي المتعلق بالقياس البعدي والمقدر بـ 1.450، وهذا يعني أن النتائج الوصفية تبين وجود تحسن في مستوى التوافق الاجتماعي بنسبة تقدر بـ %20.09.



الشكل رقم 4: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق الاجتماعي باستخدام المتوسط الحسابي

5.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية

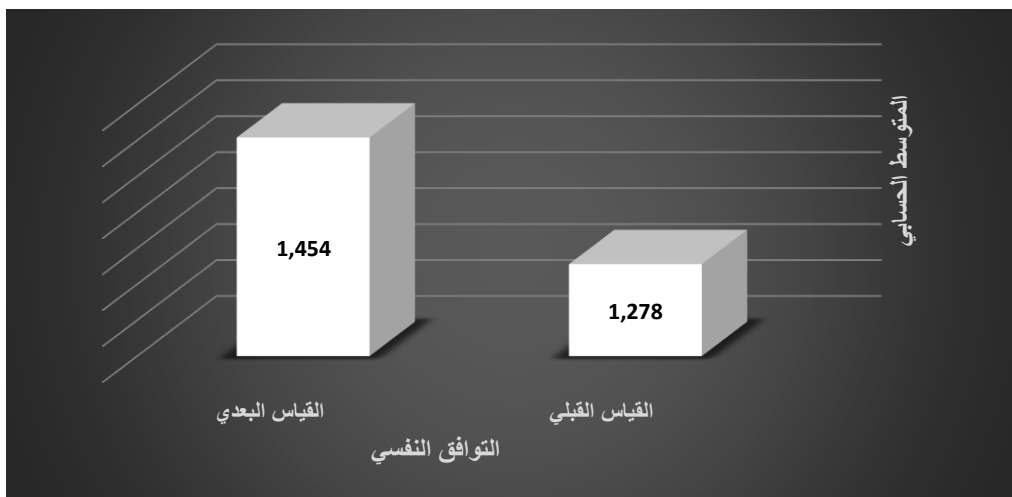
التي تنص على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12 - 13 سنة) في أبعاده الأربعة.

الجدول رقم 13: يمثل نتائج الإجابة على أسئلة التوافق النفسي

التوافق النفسي العام	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القياس القبلي	1.278	0.235
القياس البعدي	1.454	0.240
نسبة التحسن	%12.11	

المصدر: من اعداد الباحث، 2020

يوضح الجدول رقم 13 أن المتوسط الحسابي للتوافق النفسي العام والمتعلق بالقياس القبلي والمقدر بـ 1.278 أقل من المتوسط الحسابي للتوافق النفسي العام والمتعلق بالقياس البعدي والمقدر بـ 1.454، وهذا يعني أن النتائج الوصفية تبين وجود تحسن في مستوى التوافق النفسي العام بنسبة تقدر بـ 12.11%.



الشكل رقم 5: يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتوافق النفسي باستخدام المتوسط الحسابي

2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

الجدول رقم 14: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الشخصي باستخدام اختبار "ت"

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الاحتمال المعنوية sig	المحاور المتغيرات
غير دال إحصائياً	1,991	0,087	التوافق الشخصي
مستوى الثقة 95%		مستوى الدلالة 0.05	حجم العينة 8

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

1.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

يتبين من الجدول رقم 14 أن درجة الاحتمال المعنوية sig للتوافق الشخصي والتي بلغت قيمتها 0,087 أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الشخصي للتلاميذ المتأخرين دراسياً.

2.2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها

تنص الفرضية الأولى على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسياً. وباستخدام اختبار "ت" قد بينت النتائج أن هذا الأثر غير دال إحصائياً، في حين توصلت دراسة (بشير، 2010) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدة أبعاد من بينها بعد الثقة بالنفس، والتفاؤل والفاعلية عند المعاق حركياً، كما توصلت دراسة (مراد و يوسف، 2011)، إلى وجود دور فعال للنشاط الرياضي الترويحي في إحداث فروق في مستوى التوافق الشخصي للأطفال المتخلفين ذهنياً، ودراسة (رابح، 2011) التي أسفرت نتائج دراسته عن وجود دور للنشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات. أما دراسة (جبوري، 2014) هو الآخر توصل إلى وجود تأثير فعال وإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية ورفع مستوى التوافق الشخصي لدى التلاميذ. كما تميز

كل من التلاميذ ذوي الخبرة والتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية بمستوى توافق نفسي عالي مقارنة بالأقل خبرة وممارسي الأنشطة الفردية. وتوصلت دراسة (سعد، 2014) أيضا إلى تأكيد الدور الإيجابي للأنشطة الترويحية في تنمية التوافق الشخصي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا. ودراسة (قرميط و بن حاج، 2022) التي خلصت إلى تأكيد أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري خاصة التوتر والاكتئاب. وتوصلت الدراسة العربية لـ (محسن و أسماء، د س) إلى أن البرنامج الإرشادي باستخدام اللعب الجماعي المعد من قبل الباحثين قادر على تحسين التوافق النفسي لدى الأيتام.

وقد يعود اختلاف النتائج إلى طبيعة الفئة المستهدفة في كل من الدراسة الحالية والدراسات السابقة.

وعليه نرفض الفرضية البديلة القائلة بوجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الشخصي للتلاميذ المتأخرين دراسيا لأن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي غير دال إحصائيا، وهذا لا يعني أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي غير نافع كونه لم يؤثر سلبا على مستوى التوافق الشخصي، فبالرغم من عدم إثبات فعاليته فهو على الأقل لم يتسبب في إلحاق الضرر بالممارس (محمد، 2003، صفحة 235)، وإنما قد ساهم في الحفاظ على مستوى التوافق خاصة وأن النتائج الوصفية تؤكد وجود تحسن في مستوى التوافق الشخصي. وبالتالي يمكن إدراجه ضمن البرامج الوقائية المتعلقة بمناهج الصحة النفسية الوقائية للأفراد. والتي تهتم بالأسوياء قبل اهتمامها بالمرضى لوقايتهم من مختلف المشكلات والاضطرابات النفسية (حمدي، 2013، صفحة 79) خاصة وأن المرحلة العمرية المستهدفة تعد من أكثر المراحل التي تظهر فيها الاضطرابات النفسية (ربيع، 2013، صفحة 346)، وما يزيد الأمر خطورة كون المراهق متأخرا دراسيا حيث يصبح تركه للمدرسة أو طرده منها عرضة للانحرافات الاجتماعية (منصوري، 2015، صفحة 116). وفي هذا الصدد يرى

(1983) "Glidwell" أن البرنامج الوقائي الناجح هو البرنامج الذي لا يتسبب في ظهور مشكلات معينة، ويمكن له أن يساهم بشكل عام في تحسين التوافق (محمد، 2003، صفحة 238). وكثير من الدول اتخذت من الترويج وسيلة لتحقيق أغراض اجتماعية هامة في مجالات الوقاية والعلاج (كمال وآخرون، 2012، صفحة 185).

ويذكر "طارق كمال" (2010) أن الصراع النفسي داخل الشخصية من شروط تكامل الشخصية كالصراع بين ما يتمناه الفرد وبين ما تسمح به قدراته (كمال، 2010، صفحة 104). وعليه فالباحثة تفسر أن عدم وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويجي في مستوى التوافق الشخصي قد يعود إلى الضغط النفسي الكبير الذي يعاني منه المتأخرون دراسيا والذي لا يلبث إلا وأن يعود ليؤثر سلبا على توافقتهم وهو أمر طبيعي، فهم بحاجة أيضا لإشباع الحاجة إلى التفوق حيث تذكر "نادية بوشللق" (2006) أن المتأخرين دراسيا يشعرون بالإحباط والفشل وقلق حول المستقبل (بوشللق، 2003، صفحة 526)، وهم أيضا بحاجة إلى الإحساس باحترام الذات رغبة منهم في تحقيق قيمتهم الشخصية كأفراد متميزين والذي يرتبط على نحو وثيق بنجاحهم في أعمالهم المدرسية (الفخراني، 2014، صفحة 105).

ومما سبق يمكن القول أن الترويج الرياضي من العوامل المساهمة في تحسين الصحة النفسية وسلامتها إلا أنه لا يمكن الاعتماد عليه كليا، ففي دراسة على طلاب المدارس والكليات الجامعية بالولايات المتحدة الأمريكية أوصى الباحثون بأن تكون مناشط الترويج جزءا من حياتهم وذلك لتحسين حالتهم النفسية إلا أنها قد أكدت أنه لا ينبغي الاعتقاد بأن الترويج هو الدواء ذو التأثير الفعال على الصحة النفسية للفرد لكنه يعد من أهم العوامل المساهمة في سلامة صحته النفسية (كمال درويش و محمد الحماحي، 2007، صفحة 58).

وتضيف الباحثة إلى أن عدم وجود أثر للنشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي قد يعود أيضا إلى أن الحجم الزمني للنشاط البدني الرياضي الترويجي الممارس غير كاف، وأنها بحاجة إلى دراسات تتبعية طولية مقارنة لإثبات فعالية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية

الترويحية ومدى مساهمتها في تحقيق التوافق الشخصي والتي تظهر نتائج ممارستها في البالغين بصورة واضحة، حيث يرى "أفلاطون" أن البالغ لن يكون سويًا إن لم يلعب في صغره (محمد محمود الحيلة، 2010، صفحة 36).

ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن تكرار عقاب التلاميذ الراسيين وتأنيبهم يسبب لهم ضغطًا ويشعرهم بالإحباط والفشل، ولهذا توجب على المدرسة كسر روتين اليوم المدرسي وتعزيز مفهوم احترام الذات وذلك بتقديم فرص متنوعة للنجاح (ابراهيم، 1994، صفحة 582، 583)، ويلعب النشاط الترويحي دورًا كبيرًا في قهر روتين الحياة وتحقيق المتعة والمكانة الاجتماعية (طلبة، 2010، الصفحات 46-47)، كما توصل "أنيس الحروب" (2013) في دراسة تتبعية للمتسربين من المدرسة إلى أن غياب النشاطات كالنشاطات الرياضية في مدرستهم قد أضعف تمسكهم بها (الحروب، 2013، صفحة 62). كما اقترح كل من "إيلي محمدي" و"ابراهيم بلعادي" (2017) توفير نشاطات ذات طابع ترفيهي كخدمة اجتماعية بالمدرسة لرعاية المتأخرين دراسيا (محمدي و بلعادي، 2017، صفحة 637)، ويضيف "حمدي عبد الله عبد العظيم" (2013) أن استغلال أوقات الفراغ بما يعود بالفائدة يعد من بين أساليب رعاية المتأخرين دراسيا (حمدي، 2013، صفحة 162). حيث يبين "ميلر" (1974) أن اللعب يساهم في تعلم بعض القيم والسلوكيات السليمة كالتحلي بالصبر والمسؤولية والأمانة والرياح والخسارة (محمد محمود الحيلة، 2010، صفحة 110).

الجدول رقم 15: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الصحي باستخدام اختبار "ت"

المتغيرات	المحاور	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التوافق الصحي		0,510	0,693	غير دال إحصائياً
حجم العينة 8		مستوى الدلالة 0.05		مستوى الثقة 95%

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

3.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

يتبين من الجدول رقم 15 أن درجة الاحتمال المعنوية sig للتوافق الصحي والتي بلغت قيمتها 0,510 أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسياً.

4.2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسياً، وباستخدام اختبار "ت" فقد تبين أن الأثر غير دال إحصائياً وهي تتفق مع دراسة (عباسة، مرتات، و فضل ، 2020)، في حين أظهرت نتائج دراسة (بن السابح، 2018) وجود دور مهم للنشاط الرياضي الترويحي في تنمية وتحقيق الصحة النفسية في مختلف المجالات بما فيها المجال الصحي لدى المعاقين سمعياً، وساندها في ذلك نتائج (صياد، 2018) الذي توصل لنفس النتيجة مع فئة كبار السن، ودراسة (يحياوي، 2014) التي توصل الباحث من خلالها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بما فيها الحالة الصحية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ذكور وإناث لصالح الممارسين، ودراسة (اسماعيل و طارق، 2019) التي توصل من خلالها إلى وجود أثر إيجابي على تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 - 16 سنة باستخدام

أسلوب الاكتشاف الموجه خلال الألعاب الجماعية. ودراسة (دراجي ، آيت، و مزاري، 2020) وتوصل الباحثون فيها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط الترويحي الرياضي على التوافق النفسي لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بما فيها الحالة الصحية كأحد مؤشرات التوافق النفسي والتي لا تعني خلو الفرد من وجود عاهات بل أن يكون التلميذ لائقاً من مختلف الجوانب النفسجسمانية، وقد يعود اختلاف النتائج إلى طبيعة العينة المستهدفة في كل من الدراسة الحالية والدراسات المشابهة. وعليه نرفض الفرضية البديلة القائلة بوجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسياً، وهذه النتيجة تشير إلى أن أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسياً غير دال إحصائياً، وهذا لا يعني أن ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي غير نافع وسبب ذلك يعود لعدم تأثيره السلبي على مستوى التوافق الصحي، فبالرغم من عدم إثبات فعاليته فهو على الأقل لم يتسبب في إلحاق الضرر بالممارس (محمد، 2003، صفحة 235) (عادل عبد الله محمد، 2003، ص 235)، بل ساهم في الحفاظ على مستوى التوافق، وبالتالي يمكن اقتراحه كإجراء وقائي متعلق بمناهج الصحة النفسية الوقائية للأفراد، والتي تهتم بالأسوياء قبل اهتمامهم بالمرضى لوقايتهم من مختلف المشكلات والاضطرابات النفسية (حمدي، 2013، صفحة 79) (حمدي عبد الله عبد العظيم، 2013، ص 79). وفي هذا الصدد يرى "Glidwell" (1983) أن البرنامج الوقائي الناجح هو البرنامج الذي لا يتسبب في ظهور مشكلات معينة، كما يمكن أن يساهم بشكل عام في تحسين التوافق، وكثير من الدول اتخذت من الترويح وسيلة لتحقيق أغراض اجتماعية هامة في مجالات الوقاية والعلاج (كمال وآخرون، 2012، صفحة 185).

كما ترجع الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد إلى أن الصراع وعدم الثبات الانفعالي للمتأخر دراسياً وغيرها من السمات الانفعالية من شأنها أن تؤثر على توافقه الصحي حيث أن تحقيق حاجة التفوق الدراسي هو ما سيساهم في التخفيض من حدة انفعالاته

وقلقه وصراعه الداخلي وهو ما سينعكس إيجاباً على توافقه الصحي فتتظم نبضات قلبه ويحس بالنشاط والحيوية (القذافي، 2011، صفحة 100) ، وفي هذا الصدد توصل " عبابسة نجيب" وآخرون (2020) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والقدرات البدنية لمجموعة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، كما يمكن أن يكون الحجم الزمني للنشاط البدني الرياضي الممارس غير كاف، وأنا بحاجة إلى دراسات تتبعية طويلة مقارنة لإثبات فعالية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و معرفة مدى مساهمته في تحسين مستوى القدرات البدنية التي من شأنها أن تنعكس إيجاباً على تحسين مستوى توافقه الصحي، وفي هذا الصدد يذكر الدكتور "آرثر د.ستنهاوس" (1983) أن النشاط الرياضي حينما يستمر لمدة طويلة فإنه يفيد القلب (كمال، محمد، و أمين، 1983، صفحة 173، 174).

الجدول رقم 16: يمثل نتائج القياس القبلي و البعدي للتوافق الأسري باستخدام اختبار "ت"

حجم التأثير ES	الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي		درجة الاحتمال المعنوية sig	المحاور المتغيرات
0.78	دال إحصائيا	2,489	1.612	1.456	0,042	التوافق الأسري
مستوى الثقة 95%			مستوى الدلالة 0.05		حجم العينة 8	

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

5.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

يتبين من الجدول رقم 16 أن درجة الاحتمال المعنوية **sig** للتوافق الأسري والتي بلغت قيمتها **0,042** أقل من مستوى الدلالة **0,05**، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا لصالح القياس البعدي، كما يوضح الجدول أن قيمة حجم التأثير قد بلغت **0.78** وبمقارنتها بمحكات حجم التأثير حسب "كوهان" فإن حجم التأثير متوسط وهي تقترب من الدرجة ذات حجم تأثير كبير، وبالتالي يمكن اعتبار أن الوحدات الترويحية الرياضية ناجحة بصورة متوسطة ويمكن الأخذ بها والعمل على تعديلها لترتفع درجة حجم التأثير.

6.2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا والذي يعد شكلا من أشكال التوافق الاجتماعي (كمال، 2006، صفحة 106) للتلاميذ المتأخرين دراسيا، وباستخدام اختبار "ت" فقد بينت النتائج أن هذا الأثر دال إحصائيا، وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تتفق مع الدراسة

الحالية عدا دراسة (زيد، 2012) الذي توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال التوافق الأسري لدى طلبة الجامعة، ومن الدراسات التي تتفق معها الدراسة الحالية نجد دراسة (عدة، 2014) ومن بين النتائج المتوصل إليها أن للنشاط البدني والرياضي دور في الرفع من درجة التوافق الأسري لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. ودراسة (علي و اسراء، 2007) توصلت إلى أن لأسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية فعالية في تنمية التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم (07-10) سنوات. ودراسة (حمود، 2017) التي أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير للأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية حيث ساهمت هذه الأنشطة في خلق علاقات إيجابية مع الآخرين لدى طلاب المرحلة الثانوية. كما توصلت الدراستان الأجنبيةتان (Trainor, Paul, & Anthony, 2009) ودراسة (Rochelle , Janet , Jack, Melanie, & Warren, 2013) إلى وجود ارتباط إيجابي بين الانخراط في الأنشطة الترفيهية المنظمة سواء الاجتماعية أو البدنية والرفاهية النفسية لدى المراهقين. وأن الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية.

وعليه نقبل الفرضية البديلة القائلة بوجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسياً. بالرغم من اختلاف الفئات المستهدفة إلا أن طبيعة الأنشطة البدنية الرياضية بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة من شأنهما أن يوفرنا جواً من الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي وتبادل مختلف الخبرات، فاللعب وسط مجموعة من الأقران يساعد على التوافق الاجتماعي وتقبل آراء الجماعة وإيثارها على النفس والتخلص من الأنانية وحب الذات (الشكيلي، 2005، صفحة 24)، كما يساعده على تعلم بعض المهارات الاجتماعية كمهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين، وكذا مهارات المشاركة واحترام المعايير الاجتماعية البسيطة (محمد محمود الحيلة، 2010، صفحة 20) (محمد محمود الحيلة، 2010، ص 20)، وتعد المدرسة مؤسسة اجتماعية تساهم في توفير فرص النمو السليم عن

طريق مختلف الأنشطة ذات الطابع التنافسي الذي يوفر مظهرا اجتماعيا يساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي وتجنبيهم مختلف الصراعات (ملحم، 2014، الصفحات 310-312).

كما يساهم الترويح الرياضي في توثيق الروابط الأسرية ويزيد من التماسك الاجتماعي الأسري، ومن تضامنهم وتقديرهم للمسؤولية، حيث أشار "جودباي" و"باركر" إلى أن المشاركة في مناشط الترويح خلال أوقات الفراغ توفر الراحة النفسية لأفراد الأسرة وتحقق السعادة لهم. (كمال درويش و محمد الحماحمي، 2007، صفحة 109، 110).

الجدول رقم 17: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الاجتماعي باستخدام اختبار "ت"

حجم التأثير ES	الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي		درجة الاحتمال المعنوية sig	المحاور المتغيرات
1.41	دال إحصائياً	3,046	1.450	1.162	0,019	التوافق الاجتماعي
مستوى الثقة 95%		مستوى الدلالة 0.05			حجم العينة 8	

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

7.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

يتبين من الجدول رقم 17 أن درجة الاحتمال المعنوية **sig** للتوافق الاجتماعي والتي بلغت قيمتها **0,019** وهي أقل من مستوى الدلالة **0,05**، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسياً لصالح القياس البعدي .

كما يوضح الجدول أن قيمة حجم التأثير قد بلغت **1.41** وبمقارنتها بمحكات حجم التأثير حسب "كوهان" فإن حجم التأثير كبير جداً، وبالتالي يمكن اعتبار أن تطبيق الوحدات الترويحية الرياضية ناجح بصورة كبيرة على مستوى التوافق الاجتماعي، ويمكن الأخذ بها والعمل على تعديلها للوصول إلى أعلى مستويات التأثير .

8.2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة ومناقشتها

تنص نتائج الفرضية الرابعة على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسياً. وباستخدام اختبار "ت" قد بينت النتائج أن الفروق دالة

إحصائياً، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (حسين، 2014) حيث كشفت النتائج على الدور الكبير للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الجانحين، ودراسة (عيسات، 2014) التي توصلت من خلالها إلى وجود تأثير للنشاط البدني والرياضي التربوي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، و (قندز، 2014) الذي توصل هو الآخر إلى وجود تأثير إيجابي لممارسة النشاط الرياضي وفاعليته في تخفيف الاضطرابات السلوكية لدى التعليم الثانوي، ودراسة (سليمان، 2016) التي أسفرت النتائج عن وجود أثر إيجابي لاستخدام الألعاب التمهيدية على درجة التوافق النفسي الاجتماعي في اختصاص كرة القدم، ودراسة (بلعسل و آيت، 2017) التي توصلت إلى وجود دور للتربية البدنية والرياضية في الحفاظ على الصحة النفسية والتوافق بمختلف جوانبه للمراهق، وأسفرت نتائج دراسة (برجم، 2019) أيضاً عن وجود دور حقيقي وإيجابي لممارسة النشاط البدني والترفيهي في تحقيق التوافق الاجتماعي لهذه الفئة الخاصة من المجتمع (الصم - البكم)، ودراسة (العبد، تأثير الترويح الرياضي على الانحراف السلوكي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، 2021) التي خلصت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة الترويح الرياضي على الانحرافات السلوكية (السلوكي النفسي، الاجتماعي) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين للترويح الرياضي. كما تضيف نتائج دراسة (زياني، 2021) وجود دور للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى مراهقي مرحلة التعليم المتوسط. ودراسة (يونسى و بن عبد الله، 2021) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى التفاعل الاجتماعي لدى الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

بالرغم من اختلاف الفئات المستهدفة وتشابه بعضها، إلا أن طبيعة الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة يلعب دوراً في توفير جو من الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي وتبادل مختلف الخبرات، وبالتالي فهو يساهم في إشباع حاجة الفرد لغيره ومن المسلم به أن الفرد لا يمكن له أن يعيش بمعزل عن غيره (حمدي، 2013، صفحة 56).

وفي هذا الصدد يؤكد "حمدي عبد الله عبد العظيم" (2013) على أهمية الصداقة في حياة المراهق الذي يعتبر الترويح ضمن حاجياته (حمدي، 2013، صفحة 252). فاللعب وسط جماعة الأقران يساعد على التوافق الاجتماعي وتقبل آراء الجماعة وإيثارها على النفس والتخلص من الأنانية وحب الذات (الشكلي، 2005، صفحة 24). كما يساعده على تعلم بعض المهارات الاجتماعية كمهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين وكذا مهارات المشاركة واحترام المعايير الاجتماعية البسيطة (محمد محمود الحيلة، 2010، صفحة 120). وتعد المدرسة مؤسسة اجتماعية تساهم في توفير فرص النمو السليم عن طريق مختلف الأنشطة ذات الطابع التنافسي الذي يوفر مظهرا اجتماعيا مهما يساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي ويجنبهم مختلف الصراعات (ملحم، 2014، صفحة 310، 312).

ويعد استثمار أوقات الفراغ بما يعود بالفائدة على هذه الفئة وكذا تشجيعهم على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية من بين أساليب البرامج العلاجية الشاملة للمتأخرين دراسيا والتي تركز على السياق الاجتماعي (حمدي، 2013، صفحة 162، 266). ويؤكد "محمود عطا" أن المراهق العربي بحاجة إلى تعلم بعض المهارات الترويحية والاجتماعية في مجال الترويح وأوقات الفراغ والتي تساعده في الاندماج الاجتماعي (طلبة، 2010، صفحة 215). حيث تعد النشاطات البدنية الرياضية الترويحية فرصة لتوفير مهارة الاندماج الاجتماعي وهذا ما أكدته دراسة "تيودور يان- دورو" (2013) (Tudor Lian-Doru & Tudor Maria, 2013, p. 1094) وقد وصف بعض علماء الفراغ منهم "C.Bucher Brighbill" أن ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية وقت الفراغ من أهم الفرص التعليمية والتربوية، والتي ترتقي بشخصية الفرد اجتماعيا ووجدانيا وتجعله متوازنا (كمال وآخرون، 2012، صفحة 230). وترى الباحثة أن الأثر الإيجابي للنشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الاجتماعي يعود أيضا إلى شخصية القائد الترويحي وإمكانياته ومكانته ضمن الفريق الرياضي الترويحي، وفي هذا الصدد يؤكد "إحسان محمد حسن" (2005) أن الجماعة الرياضية بحاجة

إلى قائد ومشرف وأخصائي اجتماعي يمتلك خبرة في خدمة الجماعة، ومتمكن من وضع خطط وربطها بأهداف الجماعة، وأن سوء تنظيم الجماعة وضعف علاقتها بالقائد من بين أسباب حدوث بعض المشكلات (حسن، 2005، صفحة 141).

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الرئيسية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للنشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا محققة جزئيا.

الجدول رقم 18: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق النفسي باستخدام اختبار "ت".

المتغيرات	المحاور	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي		0,683	1.578	غير دال إحصائياً
حجم العينة 8		مستوى الدلالة 0.05		مستوى الثقة 95%

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

9.2. عرض نتائج الفرضية الرئيسية

يتبين من الجدول رقم 18 أن درجة الاحتمال المعنوية **sig** للتوافق الاجتماعي والتي بلغت قيمتها **0,683** أكبر من مستوى الدلالة **0,05**، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسياً.

10.2. تفسير نتائج الفرضية الرئيسية ومناقشتها

تنص نتائج الفرضية الرئيسية على وجود أثر للنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسياً. وباستخدام اختبار "ت" قد بينت النتائج أن الفروق غير دالة إحصائياً.

من خلال تفسير نتائج الفرضيات الجزئية السابقة للتوافق النفسي فإننا نلاحظ تحقق الفرضية الرئيسية بشكل جزئي كون نتائج كل من الفرضية الجزئية الثالثة والرابعة (الأسري والاجتماعي) ذات دلالة إحصائية. إلا أن توجه نتائج الفرضية الرئيسية غير دال إحصائياً، مما يتوجب علينا إعادة النظر في عدد الوحدات الترويحية الرياضية المنجزة والحجم الزمني المخصص لها، إلا أن هذا لا يمنع من اعتماد هذه الوحدات الترويحية الرياضية بصفة عامة كأسلوب وقائي للتوافق النفسي بأبعاده الأربعة، وبصفة خاصة كأسلوب وقائي وانشائي في كل

من التوافق الأسري والاجتماعي. ولضمان نتائج إيجابية في جميع الأبعاد فإننا نقترح إجراء برامج تهدف إلى تحسين النتائج الدراسية للمتأخرين دراسياً إلى جانب النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يهدف إلى تحقيق التوافق النفسي بأبعاده الأربعة، فالطالبة الباحثة تتوقع أن التوافق الشخصي والصحي للتلاميذ المتأخرين دراسياً مرتبط إلى حد كبير بتحقيق حاجتهم للنجاح المدرسي، ففشل التلميذ في تحقيق هذا المطلب يتسبب في اختلال توازنه الذاتي بشكل مستمر نتيجة وجود صراع داخلي وعدم رضا عن الذات.

خاتمة

خاتمة

في الختام يمكن أن نلخص ما جاءت به دراستنا التي تطلبت كأى دراسة اتباع منهجية علمية للإجابة على مختلف الفرضيات التي كان للدراسات السابقة دورا في طرحها، وقد تمحور هدف دراستنا كما سبق ذكره حول معرفة أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق النفسي بأبعاده الأربعة الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي، وتوصلنا وصفا إلى وجود تحسن في مختلف مستويات التوافق النفسي، إلا أنها غير دالة إحصائيا على مستوى كل من التوافق الشخصي والتوافق الصحي، ودالة إحصائيا على مستوى كل من التوافق الأسري والاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسيا، وعليه يمكن القول أن الفرضية الرئيسية محققة جزئيا، وقد كان حجم التأثير بالنسبة للتوافق الأسري متوسطا ونلاحظ أن قيمته تقترب من قيم الحجم ذات الأثر الكبير، في حين كان حجم التأثير كبير جدا بالنسبة للتوافق الاجتماعي. ما يعني أنه يمكن اعتماد هذه الوحدات الترويحية في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى المتأخرين دراسيا، والعمل على تقويمها لتكون النتائج أكثر فعالية، كما يجب أن ننوه إلى نقطة مهمة حول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التوافق الشخصي والصحي، التي لا تعني بالضرورة وجود تأثير سلبي للنشاط البدني الرياضي الترويحي، بالعكس فالنتائج الوصفية تظهر وجود فروق لصالح القياس البعدي، إلا أنها غير دالة إحصائيا فهذا يعني أنها لم تؤثر سلبا على التوافق الشخصي والصحي للتلميذ، بل يمكن اعتباره أسلوبا ضمن المنهج الوقائي للصحة النفسية، وعموما فهذه الدراسة قد توصلت إلى اقتراح أسلوب يمكن أن يندرج ضمن أساليب الإرشاد النفسي المدرسي، وهو ما يؤكد ضرورة تضافر الجهود بين المربي الرياضي ومستشار التوجيه المدرسي لتحقيق التوافق النفسي لدى التلميذ الذي يعاني من التأخر الدراسي، وحتما اذا تضافرت الجهود ستكون النتائج أحسن بكثير كما أنها ستساهم في وقاية التلميذ من الانحراف ومختلف الآفات الاجتماعية وهذا ما أكده العديد من الباحثين.

أهم الصعوبات

- صعوبة إيجاد فئة متجانسة من التلاميذ المتأخرين دراسيا.
- عدم سماح بعض الآباء لأبنائهم المتأخرين دراسيا من ممارسة النشاط الرياضي الترويحي اعتقادا منهم بأن هذا النشاط يؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي، غير أن نتائجهم الدراسية أثبتت عكس كلامهم.
- صعوبات متعلقة بالوباء العالمي كوفيد 19.
- صعوبات متعلقة بالحجر الصحي بسبب الوباء العالمي كوفيد 19.

الاستنتاجات

ويمكن أن نلخص مجموعة النتائج المتوصل إليها كما يلي:

- أن أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الشخصي والتوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا غير دال إحصائيا، وهذا لا يعني أنه غير صالح، بل يمكن اعتباره نشاطا رياضيا ترويحيا وقائيا.
- أنه يوجد أثر إيجابي للنشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسيا.
- أنه يوجد أثر ايجابي جزئي للنشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا.
- أنه يمكن إدراج النشاط البدني الرياضي الترويحي ضمن الأساليب الوقائية التي تهدف إلى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسيا ووقايتهم من مختلف الآفات الاجتماعية.

- إن أبعاد التوافق النفسي ترتبط فيما بينها وتتوثر في بعضها البعض والفصل فيما بينها يكون بغرض الدراسة، إلا أنه من خلال النتائج المتوصل إليها والتحليل الذي قمنا به، توصلنا بشكل نسبي ومبدئي أن التوافق الصحي أكثر اتصالاً بالتوافق الشخصي، في حين أن التوافق الأسري أكثر اتصالاً بالتوافق الاجتماعي، خاصة وأنه من الباحثين من اعتبر التوافق الأسري شكل من أشكال التوافق الاجتماعي، وهذا ما جعلني أفترض أن التوافق الصحي شكل من أشكال التوافق الشخصي، حيث أرجح تأثره بالتوافق الشخصي ولم يتأثر بالبعد الأسري والاجتماعي حسب ما تظهره نتائج الدراسة، خاصة وأن دراسة (عبابسة، مرات، و فضل ، 2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والقدرات البدنية لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية، فبالرغم أن الطالب ينتمي إلى أقسام التربية البدنية والرياضية أي أنه ذات قدرات رياضية إلا أنه يعاني من انخفاض في مستوى التوافق الصحي وهذا يذهب بنا لأن ن فكر بارتباط التوافق الصحي ببعد التوافق الشخصي. إلا أن النظرة تبقى مبدئية وتأكيداً يحتاج إلى دراسات عديدة ومعقدة تتناول صحة هذه الفرضية.

توصيات واقتراحات

- ضرورة خلق علاقة طيبة مع المبحوثين وتقديم تحفيزات لضمان حضور الحصص الرياضية الترويحية، خاصة وأن هذه الفئة من الفئات التي تحتاج أسلوباً خاصاً للتعامل معها.
- توعية الأولياء بأهمية الأنشطة الرياضية الترويحية المنظمة في حياة أبنائهم.
- إجراء دراسات مشابهة تستهدف فئة المتأخرين دراسياً من أجل ضمان نتائج مؤكدة يمكن تعميمها. وإيجاد أنجع الأساليب التي من شأنها أن تساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى هذه الفئة من التلاميذ كإدماج بعض التلاميذ للعب معهم والذين يمتلكون توافقاً نفسياً مرتفعاً.
- تقويم الوحدات الترويحية وجعلها أكثر فاعلية لتكون ذات تأثير كبير خاصة في مجال التوافق الشخصي والصحي.
- إجراء دراسات مقارنة وأخرى طويلة تتبعية في مجال الترويح الرياضي لفئة المتأخرين دراسياً للحصول على نتائج أكثر دقة وتحديد اتجاه التوافق النفسي.
- ضرورة خلق علاقة طيبة قبل بداية الدراسة التجريبية مع التلاميذ كأساس علمي من أسس برامج التوجيه والإرشاد وأيضاً من أجل ضمان إجابات صادقة على بنود المقياس.
- وفي حالة عدم القدرة على خلق العلاقة الطيبة المطلوبة وكسب ثقتهم بسبب ضيق الوقت أو أن المدة قصيرة لا تكفي لتكوين علاقة متينة وضمان إجابات صادقة على المقياس يستحسن استخدام مقاييس أخرى إن أمكن بحيث تكون الإجابة من طرف الفئة التي تحيط بالعينة.
- إعطاء وقت أطول للبرنامج من حيث عدد الوحدات الترويحية الرياضية بحيث يتكرر الهدف عدة مرات بأنشطة متنوعة لتثبيت الهدف وتحقيقه.
- تجنب تحسيس التلميذ المتأخر دراسياً بفشله الدراسي وتوقع إمكانية تنمر زملائه عليه وإيجاد حل سريع لمنع حدوثه، إذ لا بد من تغليب الجانب الإيجابي والنظرة الإيجابية اتجاهه. وتوقع ما يمكن أن يتعرض إليه التلميذ المتأخر دراسياً.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

- ابراهيم اسماعيل نبيه. (2001). عوامل الصحة النفسية السليمة. مصر: ايتراك للنشر والتوزيع.
- ابراهيم حماد مفتي. (2000). طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية. مصر: دار الفكر العربي.
- ابراهيم مرسي كمال. (2006). الأسرة والتوافق الأسري. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ابن زايد حسن، و محمد مقراني. (2015). معوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ لدى متحدي الإعاقة الحركية. مجلة الإبداع الرياضي(16)، الصفحات 83-95.
- أبو أسعد أحمد ، و الأزيذة رياض. (2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- أبو بكر عبد الرحمن نجوى. (2017). الاضطرابات السلوكية والوجدانية والتوافق النفسي والاجتماعي. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- احسان محمد حسن. (2005). علم الاجتماع الرياضي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- أحلام يحي، و عمر عمور. (2019). دور الارشاد النفسي الديني في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهقة المتمدرسة - دراسة مقارنة بين المرتدات لاوغير المرتدات على المدارس القرآنية. مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، 9(2)، الصفحات 429-457.
- أحمد التهامي نازك، محمود علي اسماعيل ، جابر المصري ابراهيم، و اسلام علي ياسين. (2018). المرجع في صعوبات التعلم وسبل علاجها. مصر: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.
- أحمد الرفوع محمد. (2017). التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلون التربوية، 1(4).
- أحمد الوصابي عبد العزيز. (2010). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى طلاب معهد التربية البدنية والرياضية في الجزائر. مجلة شؤون العصر(38)، الصفحات 169 - 190.
- أحمد بقيعي نافز. (2010). التربية العملية الفاعلة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أحمد يحيى. (2014). دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، 11(11)، الصفحات 120-145.

أسعد خوج حنان. (2010). المبادئ العلمية للصحة النفسية، منظور تربوي خاص. الرياض: مكتبة الرشد ناشرون.

أسماء خويلد. (2011). التأخر الدراسي مفهومه، أسبابه، علاجه. مجلة التربية والابيطمولوجيا(1)، الصفحات 157-168.

اسماعيل القرة غولي، مروان عبد المجيد ابراهيم، و بن سعيد بن حمد صالح. (2007). الترويح ووقت الفراغ. وزارة التربية والتعليم(14)، الصفحات 146 - 151.

اسماعيل الياس خليل. (2009). الطفولة في القرآن الكريم. المجلة العلمية لكلية التربية، 1(8)، الصفحات 119-145.

أكرم جلولو لمى. (2013). تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة التكنولوجية. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 19(63)، الصفحات 43-53.

البليسي عبد الحليم. (2010). دليل حصص الارشاد والتوجيه الجمعي. عمان: دار جليس الزمان.

الحاج صياد. (2018). فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن - دراسة تجريبية على فئة من كبار السن الممارسين للترويح الرياضي على مستوى المركب الرياضي التابع لولاية مستغانم. الجزائر، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية.

الحسين عزي. (2017). اسهام المدرسة في اكساب القيم التربوية لدى التلميذ في مرحلة المراهقة المبكرة - دراسة ميدانية لعينة من تلاميذ متوسطة مدينة بوسعادة. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، 2(8)، الصفحات 110-123.

الخطيب عبد الرحمن. (2009). الخدمات الاجتماعية كممارسة تخصصية مهنية في المؤسسات التعليمية. مصر: مكتبو الأنجلومصرية.

الخليدي عبد المجيد، و حسن وهبي كمال. (1997). الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال. بيروت: دار الفكر العربي.

السايع محمد مصطفى . (2002). علم الاجتماع الرياضي. مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.

السيد الشخص عبد العزيز. (1993). التأخر الدراسي، تشخيصه وأبابه والوقاية منه. مصر: شركة سفير.

السيد عبد الرحيم محمد. (2001). علم النفس النمو - قضايا ومشكلات. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

الطاهر مسعودي، و عبد القادر نعمي. (2018). أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ونظريات الترويح للخواص في ظل العوامل المؤثرة. المؤتمر العلمي الدولي الأول بالرياضة تترقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم العراق - دالي، (الصفحات 166 -183). الجزائر (جامعة الجلفة، جامعة الجزائر 3).

الطيب عبد الطاهر، عبده حنين رشدي، عبد الحليم منسي محمود، و حناء داود عزيز. (1992). التلميذ في التعليم الأساسي. مصر: منشأة المعارف.

العمرية صلاح الدين. (2011). علم النفس النمو. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

العيسوي عبد الرحمن . (1993). مشكلات الطفولة والمراهقة، أسسها الفسيولوجية والنفسية. لبنان: دار العلوم العربية.

العيسوي عبد الرحمن. (1999). سيكولوجية نمو الانسان. مصر: دار المعرفة الجامعية.

العيسوي عبد الرحمن. (2000). اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها. لبنان: دار الراتب الجامعية سوفنير.

الغولي اسماعيل القرة، و ابراهيم مروان عبد المجيد. (2007). الترويح ووقت الفراغ. مجلة الفتح(14)، الصفحات 151 - 146.

اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم. (1990). التأخر الدراسي مشكلة تربوية تبحث عن حل. تحقيقات ودراسات، 20(93)، 116-124.

الوقفي راضي. (1998). مقدمة في علم النفس (الإصدار 3). عمان: دار النشر والتوزيع.

أمل جميل يوسف مصطفى. (2009). تأثير برنامج تروحي باستخدام تدريبات التاي شي وان على بعض المتغيرات البدنية والاكنتاب النفسي بدار كبار السن. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 3(29)، الصفحات 1-28.

أمين القريطي عبد المطلب. (2003). في الصحة النفسية (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربي.

أنيس الحروب. (2013). دراسة تتبعية لحالة الطلبة المتسربين من مدارس الأنوروا في لبنان: نماذج من نزيف الأدمغة الداخلي. المجلة العربية لعلم الاجتماع(21/20)، 50-67.

بالموشي عبد الرزاق. (2017). بناء اختبار تحصيلي لقياس مشكلة التأخر الدراسي "الرياضيات" نموذجاً". مجلة العلوم النفسية والتربوية، 4(2)، الصفحات 156-169.

بركات حسين. (2014). دور النشاط التروحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الجانحين - دراسة ميدانية في مؤسسة إعادة التربية بالحراش-. مجلة معارف، 9(17)، الصفحات 159-174.

بركات عطا. (2016). تربية العباقرة. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.

بشير كروم. (2019). أثر برنامج رياضي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17 - 18 سنة). مجلة دراسات، 8(1)، الصفحات 159-174.

بكار عبد الكريم. (2010). المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه . القاهرة: دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.

بلال عبد العزيز بدوي. (2014). اتجاهات مرتادي الأندية ومراكز الشباب نحو مناشط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 1(18)، الصفحات 108 - 139.

بلعروسي سليمان. (2016). أثر برنامج بالألعاب التمهيدية على درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم ع 17. مجلة معارف، 11(21)، الصفحات 148-160.

بلقاسم فرحاتي العربي . (2012). البحث الجامعي بين التحرير والتصميم والتقنيات. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

بن سالم الزبيدي حسين. (2015). علم نفس النمو. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

بن سميثة العيد. (2018). تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي(5)، الصفحات 101 - 107.

بن سميثة العيد. (2021). تأثير الترويح الرياضي على الانحراف السلوكي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، 10(2)، الصفحات 39-370.

بن علي عدة. (2014). النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة (12 - 14 سنة). الجزائر، جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف - معهد التربية البدنية والرياضية.

بن عمر جبوري. (2014). أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، 11(11)، الصفحات 96-119.

بن محمد ناوي العنزي حمود. (2017). دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، 10(1)، الصفحات 186-204.

بن مصطفى اسماعيل، و قدور بن دهما طارق. (2019). أثر التدريس باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه خلال الألعاب الجماعية على تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-16 سنة. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، 7(7)، الصفحات 228-239.

بن ناصر السدحان عبد الله. (2004). علاقة الترويح بالتفوق الدراسي. المجلة التربوية، 10(70)، الصفحات 197-239.

بهلول سمين زيد. (2012). التوافق الشخصي وعلاقته بممارسة الرياضة لدى طلبة الجامعة - دراسة مقارنة - . مجلة كلية التربية الأساسية(74)، الصفحات 557-572.

ترقو محمد. (15, 06, 2022). التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام spss. تم الاسترداد من <https://www.youtube.com/watch?v=MtLWW1032FA>

توما كرش عماد، أحمد القزاز ولاء، و يونس حمودي وفاء . (2014). علم الإحصاء. جمهورية العراق: هيئة التعليم التقني.

جاسم محمد محمد. (2004). علم النفس التربوي وتطبيقاته. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

جلال سعد. (د.ت). الطفولة والمراهقة. مصر: دار الفكر العربي.

جمال تقي. (2012). اقتراح وحدات ترويحية رياضية مرفقة بجلسات إرشادية للتخفيف من حدة السلوك العدواني للمراهق. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية الرياضية (9)، الصفحات 23 - 35.

جميلة زيدان، و محمد بوجردة . (2007). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس النفسي والتربوي والاجتماعي. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع (1)، 209-215.

جورج خوري توما. (2000). سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

حافظ بطرس بطرس. (2010). المشكلات النفسية وعلاجها. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

حافظ بطرس بطرس. (د.ت). التكيف والصحة النفسية للطفل. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

حسام بشير. (2010). فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا. مجلة الإبداع الرياضي، 1(1)، الصفحات 117-133.

حسن دله كنز. (2018). التفكير الإبداعي والتوافق النفسي. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.

حسن رضوان فوقية. (2008). منهجية البحث العلمي وتنظيمه. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

حسن علاوي محمد. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

حسن محمود محمد هدى، و حسن محمود محمد ماهر. (2002). الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.

حسين صالح قاسم. (2015). الاضطرابات النفسية والعقلية، نظرياتها، أسبابها، طرائق علاجها. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.

حسين بن زيدان، جمال مقراني، و بن قلاوز تواتي أحمد. (2020). إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية مستوى بعض القيم لـالكبار (40 - 50 سنة). مجلة التحدي، 12(2)، الصفحات 79-90.

حسين جاب الله، و بن عبد الرحمن سيد علي. (2020). دور الممارسة الرياضية في مرحلة المراهقة في تحقيق أهداف التنشئة الاجتماعي. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 03، 92-104.

حسين يونس، و عبد القادر بن عبد الله. (2021). تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التفاعل الاجتماعي للأطفال المعاقين سمعياً 09 - 12 سنة - دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمدرسة المعوقين بصريا بالجلفة. مجلة المنظومة التربوية، 8(3)، الصفحات 345-358.

حمدي عبد الله عبد العظيم. (2013). مهارات التوجيه والارشاد في المجال المدرسي. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

حميد زغير رشيد. (2010). سيكولوجية النمو. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

حنان بشته، و نعيم بوعموشة. (2020). الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية. مجلة دراسات في علوم الإنسان، 3(2)، 117-133.

خالد ابراهيم الفخراني. (2014). علم النفس العام. مصر: جمعية جودة الحياة المصرية.

خدا يخش أسد مجيد، علي أكبر فاتن، و شفيق سواني حسين. (2019). الإحصاء والقياس في المجال الرياضي وتطبيقات (SPSS).

خليل ابراهيم اسماعيل. (2010). أسس فلسفة التربية الرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي. عمان: دار دجلة.

خليل الشخلي خالد. (2005). الأطفال الموهوبون والمتفوقون، أساليب اكتشافهم وطرق رعايتهم. الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

خواجة عبد الفتاح. (2010). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والارشاد النفسي. الأردن: دار المستقبل للنشر والتوزيع.

خيرى كاظم سعاد. (2010). برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية. مجلة علوم التربية الرياضية، 2(4)، الصفحات 244-258.

دا يخش أسد مجيد، علي أكبر فاتن ، و شواني شفيق. (2019). الإحصاء والقياس في المجال الرياضي وتطبيقات spss.

درويش كمال، محمد الحماحي محمد، و أنور الخولي أمين. (1983). اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ.

درويش كمال، و الحماحي محمد . (2007). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

درويش كمال، و الحماحي محمد. (2007). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

رضان محمد القذافي. (2011). أساسيات التوافق النفسي. مصر: المركز الجامعي الحديث.

رضوان برجم. (2019). دور النشاط الرياضي بشقيه البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة - دراسة ميدانية من وجهة نظر المربين بالمركز البيداغوجي (الصم - البكم) بالدويرة. دراسات نفسية وتربوية، 12(3)، الصفحات 185-195.

رفيق فرحاتي. (2013). دور مرافق ترويح الشباب بالمدن الجزائرية. مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية(4)، الصفحات 153-185.

زايد الشيكلي وليد. (2005). أهمية اللعب والرياضة في البيئة المدرسية. وزارة التربية والتعليم(8)، الصفحات 1-24.

زكرياء زيان. (2021). أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية القيم الإنسانية لدى مراهقي الطور المتوسط ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي. مجلة النشاط البدني والرياضي المجتمع والتربية والصحة، 4(2)، الصفحات 53-66.

سامي محمد ملحم. (2014). الارشاد النفسي عبرمراحل العمر. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

سديرة سعد. (2014). دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا للمارسين للنشاط البدني المكيف. مجلة الإبداع الرياضي، 13(13)، الصفحات 150-167.

سرحان علي المحمودي محمد. (2019). مناهج البحث العلمي (الإصدار 3). الجمهورية اليمنية: دار الكتب.

سلمان الخزاعلة محمد، و حسن القواسمة أحمد. (2012). استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية. مجلة اتحاد الجامعة العربية (61)، الصفحات 261-280.

سلمان المشهداني سعد. (2019). منهجية البحث العلمي. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

سليمان أمين محمد. (2014). المخ البشري وصعوبات التعلم لدى الأطفال. القاهرة: دار الكتاب.

سمير السيد حنان ، و الفيل حلمي. (2017). الصحة النفسية (الارشاد والتوجيه النفسي). الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.

سهام العايب. (2017). اكتساب مهارة الكتابة عند الأطفال المتأخرين دراسيا بمركز التكيف النفسي -علي رميلي -. مجلة الحكمة للدراسات الأدبية واللغوية (10)، الصفحات 111-129.

سهيل المطيري معصومة. (2005). الصحة النفسية، مفهومها، اضطراباتها. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

سيد أحمد محمد الوكيل. (2010). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى مرضى السكر. مجلة بور سعيد، 2(7)، 118-154.

سيد أحمد منصور عبد المجيد، التويجري عبد المحسن، و محمد الفقي اسماعيل. (2014). علم النفس التربوي (الإصدار 9). الرياض: مكتبة العبيكان.

سيد صلاح علوي. (2017). الموهوبون ذوو التحصيل العلمي المتدني. عمان: مركز ديوتو لتعليم التفكير.

شاكرا الجلي سوسن. (2016). اكتشاف ومعالجة مشكلات الأطفال النفسية. سوريا: مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع.

شاكرا محمود حمدي. (1998). التوجيه والارشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين. حائل: دار الأندلس للنشر والتوزيع.

شيخ فتيحة. (2018). واقع الصحة النفسية لدى الأطفال المتأخرين دراسيا. الحوار المتوسطي، (2)9، الصفحات 215-224.

- صالح الخمشي سارة، بن شلهوب عبد الرحمن، و فايح الشهراني هند. (2016). ممارسة الخدمة الاجتماعية في الدفاع الاجتماعي. القاهرة: دار روابط للنشر وتقنية المعلومات .
- صالح حسن الدايري. (2007). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان: دار صفاء.
- صحب عبد السلام محمد. (2009). صعوبات التعلم والتأخر الدراسي عند الأطفال. القاهرة: مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة.
- صغيري راجح . (2011). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات - دراسة ميدانية بمستشفى فرانر فانون بالبلدية - . مجلة الإبداع الرياضي، 2(1)، الصفحات 07-33.
- صلاح علوي سليمان سيد. (2017). الموهوبون ذوو التحصيل العلمي المتدني. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- طارق كمال. (2010). علم النفس التربوي. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- طه محادين حسين ، و عبد الله النوايسة أديب. (2009). تعديل السلوك نهظريا وارشاديا. عمان: دار الشروق.
- عادل عبد الله محمد. (2003). الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين. الزقازيق: دار الرشد.
- عامر عبد الرؤوف. (2015). الشباب واستثمار أوقات الفراغ. القاهرة: دار النشر للتوزيع.
- عباس دراجي ، لونيس مراد آيت، و فاتح مزاري. (2020). أثر النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة القسوى للتلاميذ المراهقين 14 - 16 سنة. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 12(7)، الصفحات 129-142.
- عبد الحكيم بن عيسى. (2021). الضغط النفسي المدرسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، 6(2)، الصفحات 518-537.
- عبد الحميد اسماعيل كمال، مبارك العازمي عبد المحسن، و حسين سليمان جاد عز الدين. (2012). الترويح الرياضي للشباب. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الحميد عبد اللطيف مدحت . (1999). الصحة النفسية والتفوق الدراسي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد الحميد محمد حسن عزت. (2011). الاحصاء النفسي والتربوي، تطبيقات باستخدام spss. مصر: دار الفكر العربي.

عبد الحميد مدحت ، و محمود عوض عباس. (1999). الصحة النفسية والتفوق الدراسي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد الرحمن سعد، زهران سماح، و المذكوري سميرة. (بلا تاريخ). سيكولوجية البيئة . مصر: مكتبة الفلاح.

عبد الرحيم طه. (2006). مدخل إلى الترويح. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.

عبد السميع متولي نعمان. (د.ت). المرشد المعاصر إلى أحدث طرائق التدريس وفق معايير المناهج الدولية. مصر: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.

عبد العزيز الدريني حسين . (1993). الثواب والعقاب وأثره في تربية الأولاد. القاهرة: شركة سفير.

عبد العزيز السيد الشخص. (1970). التأخر الدراسي. القاهرة: شركة سفير.

عبد العظيم مشالي إيهاب. (2008). تشخيصها وعلاقتها بالتعزيز. القاهرة: دار النشر للجامعات.

عبد القادر طه فرج، عطية قنديل شاكر، السيد أبو النيل محمود، عبد القادر محمد حسين، و كامل عبد الفتاح مصطفى. (د.ت). معجم علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

عبد القادر لورسي. (2013). التأخر الدراسي. المجلة الجزائرية لطفولة والتربية، 1(1)، الصفحات 111-134.

عبد الله أبو سعد أحمد. (2015). الصحة النفسية، منظور جديد. عمان: دار المسيرة.

عبد الله عبد العظيم حمدي . (2013). مهارات التوجيه والارشاد في المجال المدرسي. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد الله عبد العظيم حمدي. (2013). البرامج التنموية. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد الله عبد العظيم حمدي. (2013). برامج تعديل السلوك. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد المجيد الشريف عبد الفتاح. (2011). التربية الخاصة وبرامجها العلاجية. القاهرة: مكتبة الأنجلومصرية.

عبد المجيد مروان. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي. الأردن: دار العلمية الدولي للنشر والتوزيع.

عبد المسيح املي ، كامل النحاس محمد، بيومي سليمان بهجت، و شاهين أحمد. (د.ت). تربية الطفل ومبادئ علم النفس. مصر: مطبعة الاعتماد.

عبد الهادي نبيل. (2015). النمو المعرفي عند الأطفال (الإصدار 3). عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

عبد الواحد ابراهيم سليمان. (2013). الشخصية الانسانية واضطراباتها النفسية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

عبيد محمد سلمى. (2015). أنشطة وقت الفراغ لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية(45)، الصفحات 394-409.

عصام فتحي زيد أحمد. (2020). الخدمة الاجتماعية ورعاية الشباب. الأردن: دار اليازوري العلمية.

علام أحمد هويدا، و محمود شاكر . (2006). الصحة النفسية والعلاج النفسي للمرشدين والمعلمين والمتعلمين (الإصدار 3). المملكة العربية السعودية: دار الأندلس للنشر والتوزيع.

علي موسى سداوي محسن، و ستار خضير أسماء. (د س). إعداد برنامج ارشادي باستخدام اللعب الجماعي لتحسين التوافق النفسي لأيتام بأعمار 10 - 12 سنة. جامعة قار - كلية التربية وعلوم الرياضة.

علي حسين إخلاص. (2012). أسباب التأخر الدراسي لدى تلاميذ المدارس الابتدائية من وجهة نظر المعلمين. مجلة الفتح(48)، الصفحات 1-31.

علي خضر الموسوري. (2017). الترويح الرياضي وعلاقته بالحد من الجريمة. مجلة علوم التربية الرياضية، 10(4)، الصفحات 179 - 206.

علي كامل محمد. (2005). المرشد النفسي التربوي، مواجهة التأخر الدراسي وصعوبات التعلم. مصر: مكتبة ابن سينا.

علي محسن حسن. (2019). الترويح والسمنة. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار
الوفاء لدنيا للطباعة.

عليج خضر الجميلي علي ، و غانم عبد اسراء. (2007). أثر التدريب على المهارات الاجتماعية
في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية،
6(4)، الصفحات 54-73.

عماد الدين اسماعيل محمد. (1989). الطفل من الحمل إلى الرشد- الجزء الثاني. الكويت: دار
القلم.

عماد يونس أحمد. (2019). تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي
الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط - مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين - دراسة ميدانية
بمستويات مدينة بسكرة. مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، 20(1)، الصفحات 169-188.

عموش محمد. (2014). سيكولوجية الشخصية. عمان: صفاء للنشر والتوزيع.

عوض البلاح خالد. (2016). الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة. مصر: مكتبة المتنبى.

فاتح شنين، و الأخضر جغوب. (2013). كيفية التعامل مع المراهقين من أجل سعادة الأسرة.
ملتقى وطني ثاني حول الاتصال وجودة الحياة والأسرة أيام 10/9 أفريل 2013 - جامعة قاصدي
مرباح - كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. ورقلة.

فتيحة بلعسل، و حمودة آيت. (2017). دور التربية البدنية والرياضة المدرسية في الحفاظ على
الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي للمراهق المتمدرس. مجلة التميز لعلوم الرياضة(1)، الصفحات
61-75.

فضل حسن حيدر. (2020). الضغوط وتأثيرها في الصحة النفسية والجسمية. مجلة البحوث
التربوية والنفسية، 17(27)، الصفحات 570-588.

قادري تقي الدين. (2016). النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في السياحة بالجزائر. مجلة
العلوم الاجتماعية والانسانية، 8(27)، الصفحات 399-406.

قاسم عاشور راتب، و عوض أبو الهوجاء عبد الرحيم . (2009). المنهاج: بناؤه، تنظيمه،
نظرياته وتطبيقاته العملية. عمان: دار الجنادرية للنشر والتوزيع.

قندوس سعدية. (2021). مرحلة المراهقة، نظرياتها وخصائصها. مجلة التمكين، 3(4)، الصفحات 121-142.

كاظم محمود التميمي محمود. (2013). الصحة النفسية - مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. عمان: صفاء للنشر والتوزيع.

كامل أحمد سهير. (د.ت). الصحة النفسية والتوافق. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.

كامل أحمد سهير. (1998). سيكولوجية نمو الطفل، دراسات نظرية وتطبيقات عملية. مصر: مركز الكتاب للأسكندرية.

كامل راتب أسامة. (1999). النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق. مصر: دار الفكر العربي.

كريمان محمد بدير. (2015). مشكلات طفل الروضة وأساليب معالجتها. عمان: دار المسيرة.

كفافي علاء الدين. (2012). الصحة النفسية والارشاد النفسي. عمان: دار الفكر.

كمال الشربيني السيد. (2014). الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

كمال درويش، و محمد الحماحي. (2007). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

كمال درويش، و محمد الحماحي. (1986). الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. مكة المكرمة: مركز البحوث التربوية والنفسية.

كمال عبد الحميد اسماعيل، عبد المحسن مبارك العازمي، و عزالدين حسين سليمان جاد. (2012). الترويح الرياضي للشباب. القاهرة: الفكر العربي.

كمال عيسات. (2014). تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط - دراسة في بعض مؤسسات مقاطعة الجزائر 3. الجزائر، جامعة الجزائر 3- معهد التربية لبدنية والرياضية.

لازم كماش يوسف. (2011). أسس النمو الانساني التكويني والوظيفي. الأردن: دار دجلة.

- لطفى عبد الباسط ابراهيم. (1994). عوامل الضبط المدرسي المدرك وعلاقته بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية - منبئات التحصيل-. حولية كلية التربية(11)، 551-586.
- ليلى محمدي، و ابراهيم بلعادي. (2017). التأخر الدراسي واستراتيجية المدرسة الجزائرية في علاجه. حوليات جامعة قلمة للعلوم الاجتماعية والانسانية(22)، 610 - 639.
- محمد الشادلي عبد الحميد. (2001). التوافق النفسي للمسنين. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
- محمد محمد عويضة كامل. (1996). علم النفس بين الشخصية والفكر. لبنان: دار الكتب العلمية.
- محمد الحامحي محمد، و عبد العزيز مصطفى عايدة. (2006). الترويح بين النظرية والتطبيق. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد الحسن حسن. (2005). علم الاجتماع الرياضي. عمان: دار وائل.
- محمد شحاتة ربيع. (2013). علم النفس الشخصية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمد عثمان فقيري ايهاب. (2012). النظام الأسري وأوقات الفراغ والترويح. مجلة جامعة سندی(12)، الصفحات 1-16.
- محمد عطاء الله. (2009). الدور الاجتماعي للرياضة في الوقاية من المخدرات - دراسة تحليلية لمخاطر الإدمان على المخدرات ودور الرياضة في الوقاية منه. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية(2)، الصفحات 37-47.
- محمد عطية محي الدين. (2015). الإدارة المدرسية الناجحة. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- محمد عقلة أحمد. (2006). ثقافة الخوف"سيكولوجية الطفولة وثقافة الخوف". مؤتمر فيلادلفيا الدولي، (الصفحات 1-24). عمان.
- محمد كوردالي، و مصطفى موالك . (2019). بعض السمات الشخصية للمتأخرين دراسيا والمتفوقين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة الحكمة والدراسات التربوية والنفسية، 7(1)، الصفحات 211-234.
- محمد محمد عويضة كامل. (1996). علم نفس النمو. بيروت: دار الكتب العلمية.

محمد محمود الحيلة. (2010). الألعاب التربوية وتقنيات انتاجها. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

محمد مخيمر عماد . (2009). المدخل إلى علم النفس الارتقائي/ بحوث معمقة في مراحل لتنمية الجوانب الايجابية في الشخصية. القاهرة : دار الكتاب الحديث.

محمد مصطفى السايح. (2007). الرياضة والتربية الاجتماعية. الاسكندرية: دار الوفاء لعننيا الطباعة والنشر.

محمد ملحم سامي . (2004). علم نفس النمو، دور حياة الانسان. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

محمد ميلاد محمود. (2015). علم نفس نمو الطفل المعرفي. دمشق: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

محمود اسماعيل طلبة. (2010). سيكولوجية الترويح واطقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمود آل عبد الله محمد . (2014). المراهقة والعناية بالمراهقين. الإسكندرية: دار الوفاء لعننيا الطباعة.

محمود الرفاعي عادل . (2014). مشكلات المراهقة وأساليب العلاج. القاهرة: كنوز للنشر والتوزيع.

محمود عبد الرحمن محمد. (2013). علم نفس الطفولة. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.

محمود عوض عباس. (1999). المدخل إلى علم النفس النمو- الطفولة - المراهقة - الشيخوخة. الأزربطة: دار المعرفة الجامعية.

محمود كاظم الجبوري علي، و فخري هلال الجبوري كريم. (2014). الصحة النفسية لعنما وتطبيقا. عمان: الرضوان للنشر والتوزيع.

مخلف سامي قرميط، و جيلالي اسماعيل بن حاج. (2022). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري. مجلة المحترف، 9(3)، الصفحات 108-119.

مراد ، راحلي; يوسف، الورنيق;. (2011). دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي للمتخلفين ذهنيا. مجلة الإبداع الرياضي، 4، الصفحات 335-351.

مسعودة بن السابح. (2018). دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً بالأغواط. مجلة المنظومة الرياضية، 5(3)، الصفحات 64-66.

مصطفى بوشيبة. (2018). دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية الحاجات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية. الساوره للدراسات الانسانية والاجتماعية (7)، الصفحات 220-234.

مصطفى منصوري. (2015). التأخر الدراسي (أسبابه، آثاره، وطرق علاجه). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

منصور طلعت، الشرقاوي أنور ، و عز الدين أبو عوف عادل. (2003). أسس علم النفس العام. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

منظمة الصحة العالمية. (2015). صحة المراهق-البند 14-3 من جدول الأعمال المؤقت ج 15/68 10 أبريل 2015 /15 168. منظمة الصحة العالمية، جمعية الصحة العالمية الثامنة والستون، 61.

مهدي سحاسحي. (2021). الترويح الرياضي وسوسولوجية وقت الفراغ. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4(1)، الصفحات 97-103.

موسى مطاطة. (2017). الصحة النفسية والتوافق المهني - مقارنة تحليلية. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، 4(10)، الصفحات 133 - 147.

ميخائيل معوض خليل. (2004). دراسة في مشكلات المراهقين في المدن والريف. مصر: دار المعارف بمصر.

ميسر أندينو مارين. (2015). علم نفس الشخصية الأسس والنتائج. (بن محمد الحربي نايف، المترجمون) الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

نادية التازي. (2008). بعض المشاكل التعليمية التي يعاني منها التلميذ (المراهق)، ظاهرة التأخر الدراسي وعلاقتها بمرحلة المراهقة. مجلة التدريس (34)، الصفحات 7-37.

نادية بوشللق. (2003). الحاجة إلى الاستقلالية الذاتية والتفوق الدراسي تلاميذ السنة السادسة ابتدائي. مجلة دراسات عربية، 5(3)، 501-532.

ناصر الخوالدة سناء، و ناصر الخوالدة أسماء . (2017). الغضب والتكيف النفسي . عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

نايل العاسمي رياض. (2015). التصميم الناجح لبرامج الارشاد النفسي المدرسية الشاملة. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

نجوى عائشة. (2017). التأخر الدراسي في المدرسة الابتدائية من منظور عيادي، عرض حالة تشخيص وعلاج نموذجاً، دفاتر المخبر. مجلة دفتاتر المخبر، 12(1)، الصفحات 49-67.

نجيب عباسة، محمد مرات، و قيس فضل . (2020). التوافق الصحي والانفعالي وعلاقته بالأداء البدني لطلبة أقسام التربية البدنية والرياضية في الجزائر. مجلة الإبداع الرياضي، 11(1)، الصفحات 170-190.

نحيت عبد الرحيم، و مشيرة اليوسفي. (2005). التفوق والتأخر العقلي. المنيا: دار الغولي للطباعة والنشر .

نور الدين غندير. (2012). النشاط البدني الرياضي الترويحي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية(9)، الصفحات 285-298.

وليد بن زايد الشكلي. (2005). أهمية اللعب والرياضة في البيئة المدرسية. وزارة التربية والتعليم(8).

يعقوب إسحاق. (1982). مفهوم الترويح ونظرياته في المجتمعات الحضرية المعاصرة. دار الملك عبد العزيز، 8(1)، الصفحات 50 - 74.

يوسف العتوم عدنان، فلاح علاونة شفيق، ذياب جراح عبد الناصر، و محمود أبو غزال معاوية . (2011). علم النفس التربوي (الإصدار 3). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

يوسف سرحان وليد. (2013). الصحة النفسية (الإصدار 2). القاهرة: الشركة العربية المتحدة.

يوسف لازم كماش. (2015). الصحة والتربية الصحية، الصحة المدرسية والرياضة. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.

قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

CLayne Jensen, J. (2000). Opportunities in recreation and leisure careers. VGM Career Books.

Frédéric , D., & Olivier , c. (2016). prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique (éd. 2). ELSVIER MASSON.

Jafar, J., & Honggen, X. (2016). Encyclopedia of Tourism Switzerland. Springer.

Klaus-jurgen , E., Edward , B., David, J., Icafati, O., Jean, M., & Roberte, S. (2010). Encyclopedic Dictionary of landscape and Urban planning. Germany: Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

Rochelle , M., Janet , A., Jack, T., Melanie, J., & Warren, R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(98), pp. 1-21.

Sarah, A., & Anthony , W. (2009). Leisure activities and adolescent psychological well-being" Journal of adolescence. Journal of adolescence (ELSEVIER), pp. 173-186.

Torkildsen.G. (2006). Leisure and Recreation Management. London: Routledge Taylor&Francis group.

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01

ملحق رقم 01: استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج الترويح الرياضي المقترح

الأستاذ الدكتور:

تحية طيبة وبعد..

يقوم الباحث بدراسة للتعرف على أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (12 - 13 سنة) فئة الذكور حيث سيتم انجاز الدراسة داخل مؤسسة التلميذ في أوقات فراغه، وهذه لاستمارة لاستطلاع رأي سيادتكم لتحديد الأسس العلمية التي يجب مراعاتها في بناء الوحدة الترويحية الرياضية ونحن نتأمل في الاستعانة بخبراتكم وآرائكم...

1 ما هي الفترة الكلية لتطبيق الوحدات الترويحية الرياضية؟

2 ما هو عدد الوحدات الترويحية الرياضية أسبوعيا؟

3 ما هو زمن الوحدة الترويحية الرياضية؟

4 ماهي الأنشطة التي يمكن أن تحقق أهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي المأمول إنجازه والتي تتناسب مع خصائص التلاميذ؟
(الإجابة تكون في الجدول الموالي)

لا

نعم

نوع النشاط

الأنشطة

ألعاب القوى

الوثب الطويل	الأنشطة الفردية
دفع الجلة	
كرة القدم	الأنشطة الجماعية
كرة اليد	
كرة السلة	
الكرة الطائرة	
العدو	أنشطة التحدي
الدقة والتصويب	
مسابقات في: جمع، إيصال، ترتيب، تنظيم	
الأدوات	
تمريعات بدنية	أنشطة بنائية
المشي	
الهرولة	
	ألعاب بسيطة
	التنظيم
	مقترحات وملاحظات
	أخرى

الملحق رقم 02

الملحق رقم 02: استمارة الأنشطة الرياضية المفضلة لدى التلميذ

(استمارة معدلة)

عزيزي التلميذ نعرض لك أ أنشطة رياضية متعددة لتقوم باختيار الأنشطة التي تفضل ممارستها في وقت فراغك داخل مؤسستك التي تدرس بها، وبما يتناسب مع مهاراتك وقدراتك.

والمطلوب وضع علامة أسفل العمود الذي يمثل درجة تقصيك (أفضل بشدة، أفضل بدرجة متوسطة، لا أفضل مطلقا)، أمام كل نشاط من الأنشطة المذكورة، وإذا كان هناك نشاط لم يرد ذكره نرجو كتابته تحت أنشطة أخرى تذكر ثم تحدد درجة تفضيلك أمامه.

ونشكر لك درجة تعاونك الصادق.

بيانات:

تاريخ ومكان الازدياد

الصف الدراسي

الاسم:

المنطقة التي تقطن بها

م	النشاط	أميل بشدة	أميل بدرجة متوسط	لا أميل مطلقا
1	كرة القدم			
2	كرة السلة			
3	الكرة الطائرة			
4	كرة اليد			
5	دفع الجلة			
6	الوثب الطويل			
7	العدو مسافات قصيرة			
8	الجري مسافات متوسطة وطويلة			
9	المشي الرياضي			

			الهرولة	10
			ألعاب الدقة والتصويب	11
			ألعاب التحدي	12
			ألعاب التنظيم البسيط	13
			أنشطة
			أخرى

الملحق رقم 03

الملحق رقم 03: مقياس التوافق النفسي

وصف المقياس

قام بإعداد هذا المقياس الباحثة زينب الشقير حيث توصلت المؤلفة إلى أبعاد أساسية للتوافق النفسي، وتتمثل هذه الأبعاد في التوافق الشخصي، التوافق الصحي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي، حيث يطلب من المفحوصين الإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح وبدون مجاملة.

ويتدرج المقياس من موافق (نعم)، محايد (أحياناً)، معارض (لا)، وموضوع أمام هذه التقديرات ثلاث درجات هي: 2،1،0، على الترتيب، عندما يكون اتجاه التوافق إيجابياً، أي ارتفاع في درجة التوافق، بينما تكون التقديرات في اتجاه عكسي 0،1،2، عندما ينخفض التقدير للتوافق، كما هو موضح في الجدول:

مستويات التوافق	الدرجة الكلية	اتجاه التصحيح	فقرات كل محور	محاور المقياس
من 0-10 سوء التوافق	من 0-40	0-1-2 2-1-0	الموجبة 1-14 السالبة 15-20	التوافق الشخصي
من 11-20 توافق منخفض	من 0-40	0-1-2 2-1-0	الموجبة 21-27 السالبة 29-40	التوافق الصحي
من 21-30 توافق متوسط	من 0-40	0-1-2 2-1-0	الموجبة 41-55 السالبة 56-60	التوافق الأسري
من 31-40 توافق مرتفع	من 0-40	0-1-2 2-1-0	الموجبة 61-74 السالبة 75-80	التوافق الاجتماعي
من 0-40 سوء التوافق	من 0-160	الدرجة الكلية للمقياس	مجموع العبارات الكلية 80 عبارة	التوافق النفسي العام
من 41-80 توافق منخفض				
من 81-120 توافق متوسط				
من 121-160 توافق مرتفع				

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
01	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟			
02	هل أنت متفائل بصفة عامة ؟			
03	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين ؟			
04	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة ؟			
05	هل تشعر انك شخص له فائدة ونفع في الحياة ؟			
06	هل تتطلع لمستقبل مشرق ؟			
07	هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك ؟			
08	هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟			
09	هل تشعر انك محظوظ في الدنيا ؟			
10	هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس ؟			
11	هل تحب الآخرين وتتعاون معهم ؟			
12	ها أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما ؟			
13	هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة ؟			
14	هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وانك في حالة طيبة ؟			
15	هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة ؟			
16	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما ؟			
17	هل تشعر بالقلق من وقت لآخر ؟			
18	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟			
19	هل تميل لأن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟			
20	هل تشعر بنوبات صداع (أو غثيان) من وقت لآخر ؟			

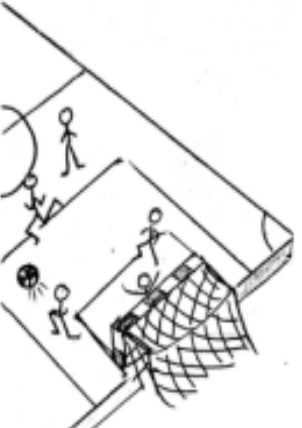

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
21	هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت ؟			
22	هل لديك قدرات ومواهب متميزة ؟			
23	هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر انك قوي البنية ؟			
24	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة – حجم الجسم) ؟			
25	هل تساعدك صحتك على مزاولة الأعمال بنجاح ؟			
26	هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض ؟			
27	هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة؟			
28	هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم(أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك؟			
29	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر- أو الغمز بالعين)؟			
30	هل تشعر بصداع وألم في رأسك من وقت لآخر؟			
31	هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟			
32	هل تعاني من مشاكل و اضطرابات الأكل (سوء هضم – فقدان شهية – شره عصبي)؟			
33	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟			
34	هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر؟			
35	هل تتصبب عرقا (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل؟			
36	هل تشعر أحيانا انك قلق وأعصابك غير موزونة؟			
37	هل يعوقك وجع ظهرك أو إيدك عن مزاولة العمل؟			
38	هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق و الكلام؟			
39	هل تعاني من إمساك (أو إسهال) كثير؟			
40	هل تشعر بالنسيان(أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر؟			

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
41	هل أنت متعاوننا مع أسرتك؟			
42	هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟			
43	هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟			
44	هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟			
45	هل تحترم أسرتك رأيك و ممكن أن تأخذ به؟			
46	هل تفضل ان تقضى معظم وقتك مع أسرتك؟			
47	هل تأخذ حقه من الحب و العطف و الحنان و الامن من أسرتك؟			
48	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟			
49	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها؟			
50	هل تشعر أن علاقتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة؟			
51	هل تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟			
52	هل أنت راضي عن ظروف الأسرة الاقتصادية (و الثقافية) ؟			
53	هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات او مواهب ؟			
54	هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ؟			
55	هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟			
56	هل تشعرك أسرتك انك عبء ثقيل عليها ؟			
57	هل تتمنى أحيانا ان تكون لكل أسرة غير أسرتك ؟			
58	هل تعاني كثير من المشاكل داخل أسرتك؟ ؟			
59	هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك ؟			
60	هل تشعر بان أسرتك تعاملك على انك طفلا صغيرا ؟			

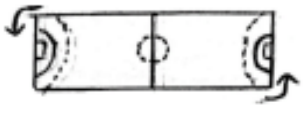
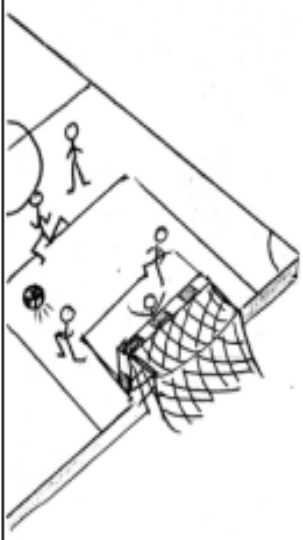

الرقم	العبارة	تماما	أحيانا	لا
61	هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والترويحية مع الآخرين ؟			
62	هل تستمع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟			
63	هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟			
64	هل تتمنى ان تقضى معظم وقت فراغك مع الآخرين ؟			
65	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا ؟			
66	هل تشعر بتقدير الآخرين لإعمالك وإنجازاتك ؟			
67	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد ؟			
68	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك ؟			
69	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا ؟			
70	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم ؟			
71	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية ؟			
72	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك ؟			
73	هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لان وعد الحر دين عليه ؟			
74	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟			
75	هل تفكر كثير قبل ان تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين (أو ترفضه) ؟			
76	هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين ؟			
77	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سنك ؟			
78	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم) ؟			
79	هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفا من يزعل منك ؟			
80	هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة ؟			

الملحق رقم 04

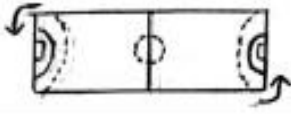
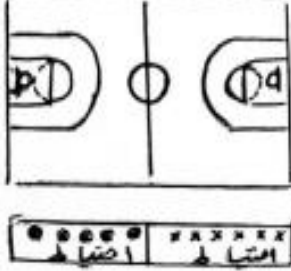

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 01

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاويزات	صافرة، ميقاتية، شواخص، أقصاع، كرة القدم.
توطيد العلاقات بين التلاميذ (1)				
مراحل الحصة	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	هدف الحصة
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	- أن يكون المتعلم قادرا على: - تقبل الأخطاء المهارية المرتكبة من طرف زملائه. - تشجيع وتوجيه زميله مهما كان أدائه.	- ديباجة تتعلق بهدف الحصة: مهما وصلنا لدرجة التفوق على أقراننا مهما تميزنا بمواهب وقدرات خاصة فنحن أنفسنا لا نخلو من أخطاء، وحتى نتقبلنا غيرنا بأخطائنا علينا أن نبادر نحن ونتقبلهم ونسعى دائما لتشجيعهم. - لعبة مصغرة لكرة القدم 20د. مناقسة بين الفريقين بحيث على كل فريق أن يدرك أهمية العلاقة الاخوية التي تجمعهم. - فصل بين الشوطين راحة ايجابية وتمديدات عضلية. - الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف.	25د	
الختامية	تهدئة ذهنية نفسية وبدنية	- لعبة احزر من الضارب. - استنتاج جماعي.	10د	

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 02

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	العاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاويزات	صافرة، ميقائية، شواخص، أقماع، كرة القدم.
توطيد العلاقات بين التلاميذ (2)				
مراحل الحصة	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	هدف الحصة
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء وتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يكون المتعلم قادرا على: - تقبل الأخطاء المهارية المرتكبة من طرف زملائه. - تشجيع وتوجيه زميله مهما كان أداؤه. 	<ul style="list-style-type: none"> - ديباجة تتعلق بهدف الحصة: مهما وصلنا لدرجة التفوق على أقراننا مهما تميزنا بمواهب وقدرات خاصة فحن أنفسنا لا نخلو من أخطاء، وحتى نتقبلنا غيرنا بأخطائنا علينا أن نبادر نحن ونقبلهم ونسعى دائما لتشجيعهم. - لعبة مصغرة لكرة القدم 20د مناقشة بين الفريقين بحيث على كل فريق أن يدرك أهمية العلاقة الإخوية التي تجمعهم. - يفصل بين الشوطين راحة إيجابية وتمديدات عضلية. - الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف. 	25د	
الختامية	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة احزر من الضارب. - استنتاج جماعي. 	10د	

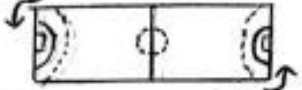
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 03

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	العاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أفضي تاويزانت	صافرة، ميفاتية، شواخص، أقماع، كرات السلة، كرة قدم.
احترام مبدأ الأمن والسلامة				هدف الحصّة
الزمن	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز		
5د	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.		
25د	<p>- أن يكون المتعلم قادراً على:</p> <p>- مراقبة جوانب الأمن والسلامة في مكان تواجدته.</p> <p>- تجنب المواقف الخطيرة خلال لعبه حفاظاً على أمنه وسلامته وكذا أمن وسلامة غيره.</p>	<p>- ديباجة تتعلق بهدف الحصّة.</p> <p>- مباراة مصغرة في كرة القدم 10 د:</p> <p>مناقسة بين الفريقين بحيث يلعب الفريقين في ظل غياب الحكم.</p> <p>- الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف.</p> <p>- يسحب لقب الفريق الفائز من الفريق الذي يمتلك أكبر عدد من الأخطاء.</p> <p>- مباراة مصغرة في كرة السلة 10 د:</p> <p>مناقسة بين الفريقين بحيث يلعب الفريقين في ظل غياب الحكم.</p> <p>- الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف.</p> <p>- يسحب لقب الفريق الفائز من الفريق الذي يمتلك أكبر عدد من الأخطاء.</p>	<p>استعمل نصف الملعب</p>  	
10د	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	<p>- لعبة الخاتم.</p> <p>- استنتاج جماعي</p>		

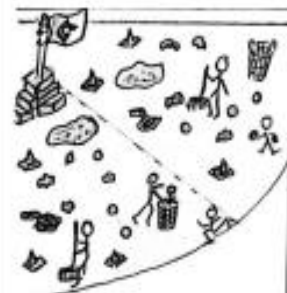
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 04

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاويزانك	صافرة، شواخص، ميقائية، أقماع، عصابة رأس، أقلام رصاص، إناء، ماء، بساط
تقديم اسعافات أولية				هدف الحصنة
الزمن	ظروف الإنجاز		الأهداف الاجرائية	مراحل الحصنة
5د		جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم الحركات التسخينية والتمديدات العضلية.	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	التمهيدية
25د	   	<p>- ديباجة لتمثيل الأدوار وتقديم الإسعاف المناسب.</p> <p>- يجب أن أسعف صديقي الذي يعاني من الصداع 7 د:</p> <p>يتنافس الفريقان، بحيث ينطلق كل تلميذ عند سماع الصافرة نحو التلميذ المريض، ليضعوا عليه عصابة الرأس، وقلم رصاص بين فكيه، تحتسب نقطة للتلميذ الفائز.</p> <p>الفريق الفائز من يحقق أكبر مجموع من النتائج الفردية المحققة.</p> <p>- يجب أن أسعف صديقي الذي يعاني من الحمى 7د: يتنافس الفريقان، بحيث ينطلق تلميذ من كل فريق عند سماع الصافرة لوضع الكمادات الباردة على جبين المحموم بعد أن قام بغمسها وعصرها.</p> <p>- تحتسب نقطة لكل تلميذ فائز، الفريق الفائز من يملك أكبر مجموع من النقاط الفردية.</p> <p>- يجب أن أسعف صديقي المختنق بسبب حلوى 7 د: عند سماع الصافرة ينطلق تلميذ من كل فريق نحو التلميذ الذي يبدو عليه أعراض الاختناق وضربه خمس ضربات خفيفة على ظهره. والجلوس مباشرة بعد انتهاء الضربات.</p> <p>- تحتسب نقطة للتلميذ الفائز، الفريق الفائز من يملك أكبر مجموع من النقاط الفردية المحققة.</p>	<p>أن يكون المتعلم قادرا على تقديم اسعافات أولية:</p> <p>- اسعاف حالات الصداع.</p> <p>- اسعاف حالات الحمى.</p> <p>- اسعاف حالات الاختناق بسبب احتباس جسم في الحلق.</p>	الرئيسية
10د		- لعبة الجرس - استنتاج جماعي	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	الختامية

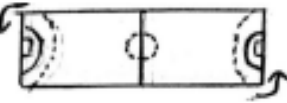
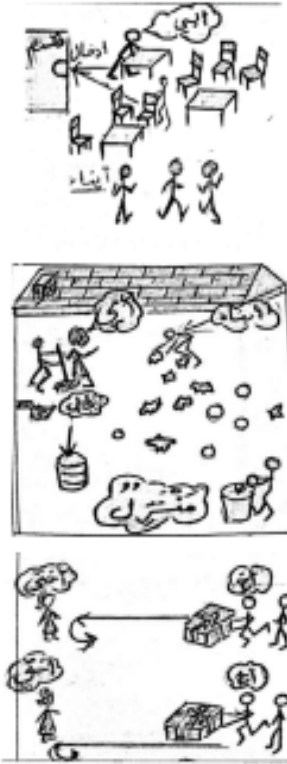
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 05

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أفضي تارزيانت	صافرة، شواخص، ميفائية، أقماع، كرة يد، جوارب، إباء، ماء
هدف الحصة العناية بالنظافة الجسمية				
مراحل الحصة	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز		
التمهيدية	تهيئة ذهنية، نفسية وبدنية	<p>جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم الحركات التسخينية والتمديدات العضلية.</p>		
الزمن	5 د			
الزمن	25 د	<p>- ندياجة لتمثيل الأدوار</p> <p>- يجب أن اغسل يدي يوميا وأقلم اظفاري 5 د:</p> <p>يعمى على التلميد (عدم نظافة يديه وتقليم أظفاره) فيقوم المسعف بتعديل وضعيته للوقوف الجانبي.</p> <p>ويتوجه لإحضار التلميد الذي يمثل دور الحماية المدنية ليقيم بحمل المعفى عليه على ظهره وأخذه إلى الطبيب.</p> <p>تجرى اللعبة في شكل تناضي.</p> <p>الفائز من يحقق أكبر مجموع من النقاط الفردية.</p> <p>- يجب أن اغسل أقدامي وجواربي يوميا 5 د (يقوم التلميد بالتوجه بالجوارب نحو إباء الماء وغمسهم ثم عصرهم والعودة لتسليمهم لزميل آخر إلى أن تنتهي الأتوار.</p> <p>- الفريق الفائز من وضع الجوارب أولا في مكانها المخصص.</p> <p>- يجب أن أستحم بعد كل مجهود يومي</p> <p>10د تلعب مباراة مصغرة لكرة اليد وفور سماع صافرة النهاية يتجه التلاميذ لغسل أيديهم ووجوههم وسواعدهم، ثم التوجه للجلوس في المكان المخصص.</p> <p>- الفائز الذي يجلس أولا.</p>		
الزمن	10 د	<p>أن يكون المتعلم قادرا على الاعتناء بالنظافة الشخصية:</p> <p>- نظافة الأيدي وتقليم الأظافر.</p> <p>- نظافة الأقدام والجوارب.</p> <p>- نظافة الجسم بعد أداء مجهود بدني.</p>		
الزمن	10 د	<p>تهدئة ذهنية نفسية وبدنية</p>		
الزمن	10 د	<p>الختامية</p>		

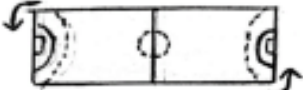

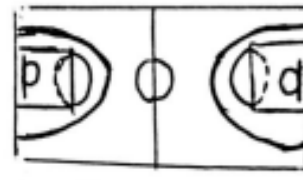
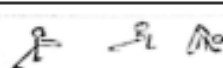
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 06

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقصى تالوزيلانت	صافرة، مفاتيح، شواخص، أقماع، أوراق، كرات، رمل، مكثسة، مجرفة بلاستيكية، إناءين، سلتين.
هدف الحصّة				العناية بنظافة المحيط
مراحل الحصّة	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم الحركات التسخينية والتمديدات العضلية.	5-	
الرئيسية	أن يكون المتعلم قادراً على العناية بنظافة المحيط: - نظافة القسم - نظافة المدرسة - نظافة الحي	- ديباجة لتمثيل الأدوار - يجب أن أساهم في تنظيف قسمي 7 د: يتنافس الفريقان، بحيث يطلق الفريق عند سماع الصافرة نحو الأقسام المحددة ليقوموا بترتيبه وتكظيفه، تمنح نقطتين للفريق الذي يجلس أولاً في المكان المخصص بعد الانتهاء من المهمة. ونقطتين لإتقان العمل. الفائز من يجمع أكبر عدد من النقاط - يجب أن أساهم في تنظيف مدرستي د7 يتنافس الفريقان، بحيث يطلق كل فريق عند سماع الصافرة لتنظيف المنطقة الخاصة به. - الفريق الفائز من ينهي المهمة أولاً 2نقطة وياتقان 2نقطة، الفائز من يجمع أكبر عدد من النقاط - يجب أن أساهم في تنظيف الحي يتنافس الفريقان، بحيث يطلق كل فريق عند سماع الصافرة لتنظيف المنطقة الخاصة به. - الفريق الفائز من ينهي المهمة أولاً 2نقطة، وإضافة 2 نقطة للفريق الذي أتقن عمله، الفائز من يجمع أكبر عدد من النقاط	25-	  
الختامية	تهنئة ذهنية نفسية وبدنية	- لعبة السمكة - استنتاج جماعي	10-	

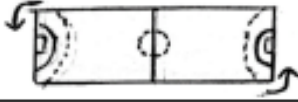
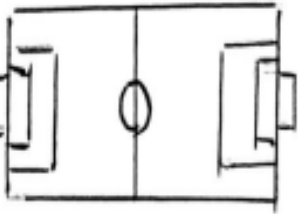
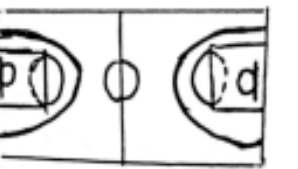
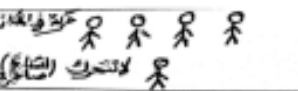
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 07

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	العباب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقصى تالوزيات	صافرة، شواخص، أقماغ، أوراق، كرات، رمل، مكئسة، مجرفة بلاستيكية، علب، سلتين.
التعاون الأسري				هدف الحصاة
مراحل الحصاة	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم الحركات التسخينية والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	أن يكون المتعلم قادرا على تقديم يد المساعدة: - مساعدة الوالد في أعماله. - مساعدة الأم في تنظيف المنزل. - إدراك دور الأخت في المنزل.	- ديباجة لتمثيل الأدوار - يجب أن أساعد والدي في أعماله 7 د: يتنافس الفريقان، بحيث يطلق الفريق عند سماع الصافرة لمساعدة والدهم في انخال الطلوات والكراسي إلى القسم، وإعادتها إلى مكانها المخصص، الفريق الفائز من يجلس حول الأب أولا بعد انتهاء المهمة بإتقان. - يجب أن أساعد أمي في تنظيف المنزل 7د يتنافس الفريقان، بحيث يطلق كل فريق عند سماع الصافرة لتنظيف المنطقة الخاصة بهم. الفريق الفائز من يجلس أولا حول أمهم بعد انتهاء مهمتهم مع إتقان العمل. - يجب أن أكون ممتنا لأختي: عند سماع الصافرة يطلق كل تلميذ من كل فريق لإيصال الهدية إلى التلميذ الذي يمثل دور الأخت، تؤدي المنافسة في شكل سباق متناوب. - الفريق الفائز من يجلس أولا بعد انتهاء المهمة.	25د	
الختامية	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	- لعبة احزر من الضارب - استنتاج جماعي	10د	

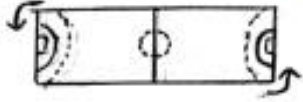
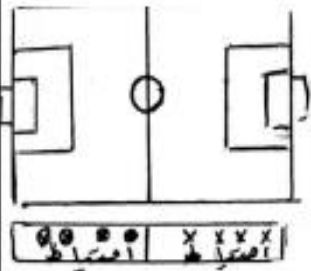
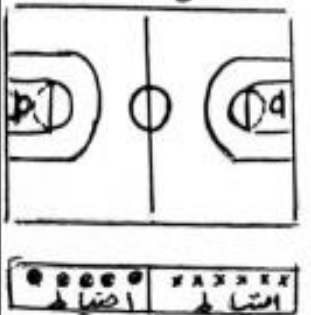
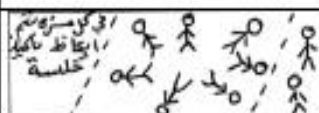
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 08

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أفضى تاوزيات	صافرة، ميقائية، شواخص، أقصاع، كرة القدم، كرة السلة.
ثقافة الاعتذار داخل الأسرة				هدف الحصة
مراحل الحصة	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم الحركات التسخينية والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	أن يكون المتعلم قادرا على الاعتذار: - إدراك أخطائه. - تقديم الاعتذار بصدر رحب.	ديباجة تتعلق بهدف الحصة: أخطأت في حق أخيك وظلمته، لكن ضميرك يؤذيك لأنك عكرت ميزاجه أو جرحته، ماذا تفعل ؟ - لعبة مصغرة لكرة القدم 10 د: مناقشة بين الفريقين بحيث كل فريق يعد كعائلة، بتعيين أدوارهم داخل الفريق. - لعبة مصغرة لكرة السلة 10 د: بحيث كل فريق يعد كعائلة بتعيين أدوارهم داخل الفريق.	25د	  استغلال أرض الملعب
الختامية	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	- تمديدات عضلية - استنتاج جماعي	10د	

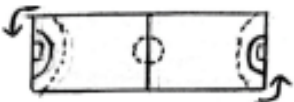



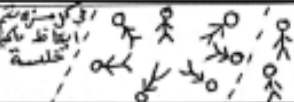
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 09

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	العباب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاويزانت	صافرة، ميفاتية، شواخص، أقماع، كرة القدم، كرة السلة.
تلمية قيمة الاحترام داخل الأسرة				هدف الحصه
مراحل الحصه	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب نون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	أن يحترم التلميذ أفراد أسرته : - لا يصرخ في وجوههم أو يتمتم. - تجنب إيماءات الوجه أو اليدين التي توحي بقلة الاحترام.	- ديباجة تتعلق بهدف الحصه: أخطأت في حق أحد أفراد عائلتك، حيث صرخت في وجهه، ورفعت يديك أمامه ماذا تسمى هذا التصرف؟ - لعبة مصفرة لكرة القدم 10 د: مناقسة بين الفريقين بحيث كل فريق يعتبر كعائلة، يتم تعيين أدوارهم داخل الفريق. - لعبة مصفرة لكرة السلة 10 د: بحيث كل فريق يعتبر كعائلة يتم تعيين أدوارهم داخل الفريق. الفريق الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف في كلتا اللعبتين. يتم إضافة خمس نقاط للفريق المتخلى كحد أقصى.	25د	  استعمل اِصْبَعِ الماحِبِ
الختامية	تهنئة ذهنية نفسية وبدنية	- لعبة لا تتحرك - استنتاج جماعي	10د-	

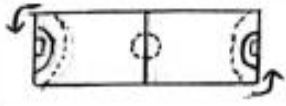
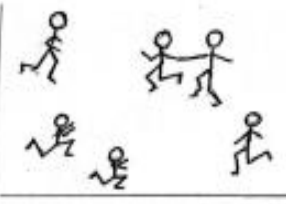
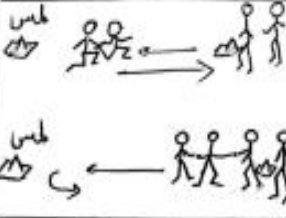


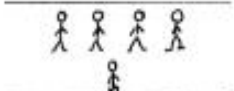
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 10

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأنوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاويزانت	صافرة، ميفاتية، شواخص، أقماع، كرة القدم، كرة السلة.
هدف الحصة				
تنمية قيمة الأيثار داخل الأسرة				
مراحل الحصة	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التهيئية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	أن يتميز التلميذ في أسرته بسمه الأيثار: - أن يتقبل دور اللعب الاحتياطي بصدر رحب.	- ديباجة تتعلق بهدف الحصة: هناك رحلة صيفية عائلية لكن يجب أن تبقى أنت أو أحد من إخوتك مع أختك الكبيرة حتى لا تتركوا المنزل فارغا. في رأيك من تقترح ليبقى في المنزل؟ - لعبة مصفرة لكرة القدم 10 د: منافسة بين الفريقين بحيث كل فريق يعتبر كعائلة، يتم تعيين أدوارهم داخل الفريق. - تلعب اللعبة بتعيين الاحتياط. - لعبة مصفرة لكرة السلة 10 د: بحيث كل فريق يعتبر كعائلة مع تعيين أدوارهم داخل الفريق. - تلعب اللعبة بتعيين الاحتياط. - الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف.	25د	 
الختامية	تهنئة ذهنية نفسية وبدنية	- لعبة الاسترخاء واغماض العينين - استنتاج جماعي	10د	

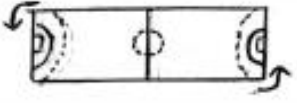
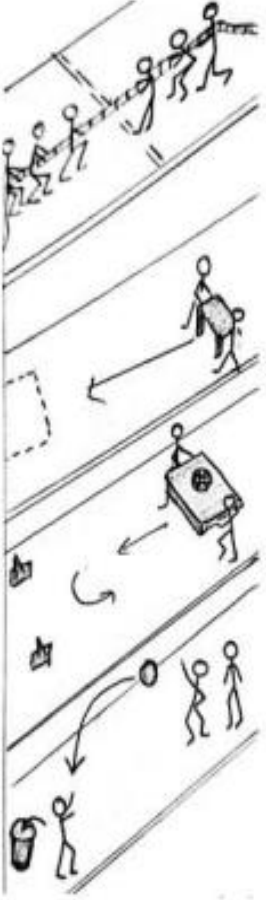

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 11

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاوزيات	صافرة، ميفاتية، شواخص، أقماع، كرة اليد، قطع نقدية، بعض الأدوات.
تتمية قيمة التضامن				هدف الحصاة
مراحل الحصاة	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم الحركات التسخينية	5د	
الرئيسية	أن يكون التلميذ متضامنا مع: - زميله الفقير الذي يحتاج لنظارات. - أن يحمي أصدقاءه الضعفاء.	<p>- ديباجة لتمثيل الأدوار</p> <p>- يجب أن أجمع تبرعات لشراء نظارات لزميلي: تنتثر مجموعة من القطع النقدية وبعض الأدوات في أماكن مخصصة من الملعب، عند سماع الصافرة ينطلق تلميذ من كل فريق نحو المكان المخصص ويجمع ما تيسر له من القطع النقدية شرط استخدام قبضة يد واحدة. والعودة إلى فريقه ووضع ما جمعه في الإناء.</p> <p>الفريق الفائز من يجمع أكبر عدد من القطع والأدوات.</p> <p>- يجب أن أحمي صديقي: - لعبة الثعلب والدجاجة.</p> <p>- لعبة يحاول فيها مجموعة من التلاميذ عدم السماح للفريق الآخر بقتص الكرات نحو زميلهم الضعيف.</p> <p>- الفريق الفائز من سجل عليه أقل عدد من الكرات المقتنصة.</p> <p>- يراعى تبادل الأدوار.</p>	25د	  
الختامية	تهنئة ذهنية نفسية وبدنية	<p>- لعبة الاسترخاء وأعضاء العينين</p> <p>- استنتاج جماعي</p>	10د	

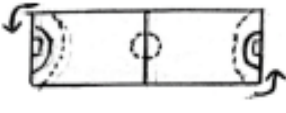



الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 12

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أفضى تاوزيات	صافرة، ميفاتية، شواخص، أقماغ، كرات، سلة.
هدف الحصّة				تنمية قيمة التفاهم
مراحل الحصّة	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	أن يتفاهم التلميذ مع زملائه: - أن يدرك التلميذ أنه بحاجة ماسة للتفاهم بين أعضاء الفريق لتحقيق الفوز.	- ديباجة لتمثيل الأدوار - يجب أن نتفك حتى نفوز: لعبة السلسلة بأشكالها المختلفة: صيد الزميل، التلميذ الفائز من يبق آخرهم ولم يتمكنوا من اصطيداه. - سباق فردي ليتحول تدريجيا إلى سباق السلسلة بتشبيك الأيدي، الفائز من يجلس أولا. - سباق باستخدام السلسلة لإحضار الكرات إلى المكان المخصص. الفائز من يجلس أولا بعد إنهاء المهمة. - لعبة مصغرة لكرة القدم: الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف.	25د	   
الختامية	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	- لعبة قال علي. - استنتاج جماعي	10د	

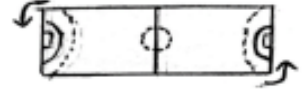
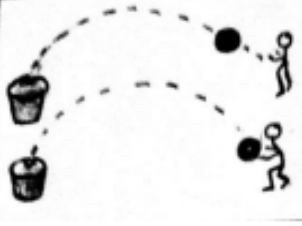



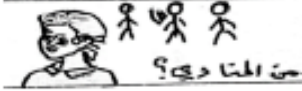
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 13

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقصي تاويزات	صافرة، ميقاتية، شواخص، أقماغ، كرات المسلة، حبل، طاولات، بساط.
هدف الحصة				القوة في الجماعة
مراحل الحصة	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم الحركات التسخينية	5د	
الرئيسية	أن يدرك التلميذ: - عدم قدرته على العيش بمعزل عن غيره. - وأنه بحاجة لزملائه لأداء بعض مهامه اليومية.	<p>- ديباجة لتمثيل الأدوار - يجب أن أستعين بأصدقائي: لعبة شد الحبل: يخرج من اللعبة كل تلميذ سحب إلى منطقة خصمه. الفائز من يبقى فريقه صامدا بحيث يكون عدد أعضائه أكبر من الفريق الخصم. لعبة إيصال الأغراض الثقيلة: هذه الاغراض ثقيلة بحيث لا يستطيع التلميذ إيصالها لوحده، فيطر للاستعانة بزميله الفائز من يصل أولا. لعبة الكرات المتوازنة: يحاول كل فريق إيصال كرة المسلة الموضوعة على بساط (TATAMI) دون أن تسقط إلى المنطقة المخصصة. الفائز من يقوم بإيصالها أولا. - لعبة إيصال الكرات: يطلب من التلميذ إيصال الكرة الى السلة في أسرع وقت ليفوز على الفريق الآخر. على التلميذ أن يدرك من تلقاء نفسه حاجته لزميله في إيصاله للكرة في أسرع وقت قبل الفريق الآخر. تحتسب نقطة لكل تلميذ قام بإيصال الكرة قبل زميله. الفريق الفائز من يمتلك أكبر مجموع من النقاط.</p>	25د	
الختامية	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	<p>- لعبة الخاتم. - استنتاج جماعي</p>	10د	

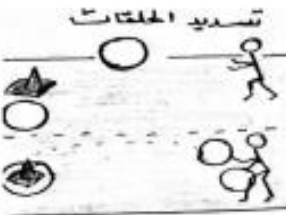

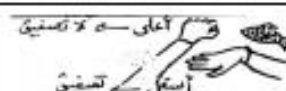
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 14

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 – 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاوزيات	صافرة، ميفاتية، شواخص، أقماع، كرات السلة، سلتين.
هدف الحصّة				تنمية العزيمة والإرادة
مراحل الحصّة	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يكون المتعلم قادراً على: - اتخاذ قرار دون تردد. - المبادرة في حدود المدة الزمنية. 	<ul style="list-style-type: none"> - ديباجة تتعلق بهدف الحصّة. - لعبة إيصال الكرة إلى أبعد مسافة 7د: مناقسة بين الفريقين بحيث على كل تلميذ من كل فريق إيصال الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة. - نقطة لكل تلميذ حقق أطول مسافة. - الفائز من يسجل أكبر مجموع من النقاط. - تعيين بطل اللعبة. - لعبة التسديد نحو العارضة 7د: - يحاول كل تلميذ تسديد كرة السلة نحو العارضة، نقطة لكل تلميذ لمس العارضة، الفريق الفائز من يسجل أكبر مجموع من النقاط الفردية. يراعى تعيين بطل اللعبة. - لعبة التسديد نحو السلة 7د: - يحاول كل تلميذ تسديد الكرة نحو السلة، الفائز من يسجل أكبر مجموع من النتائج الفردية. يراعى تعيين بطل اللعبة. 	25د	 
الختامية	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة الغميضة (تعصيب العينين). - استنتاج جماعي 	10د	

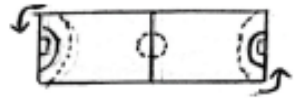
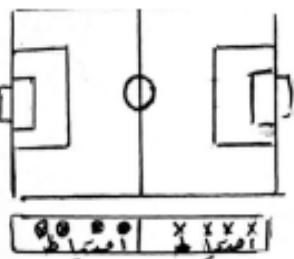
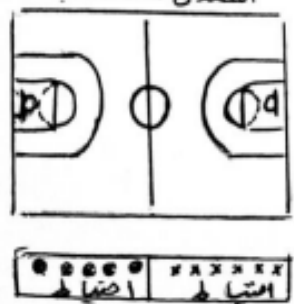
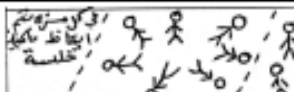
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 15

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 – 13 سنة	العاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقصي تلويزانت	صافرة، ميقاوية، شواخص، أقماع، كرات السلة.
هدف الحصه				
التحفيز الذاتي والجماعي				
مراحل الحصه	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	- أن يكون المتعلم قادرا على: - تحفيز ذاته. - تحفيز زملائه.	- ديباجة تتعلق بهدف الحصه. - لعبة تسديد الكرات نحو السلة 5 د: مناقسة بين الفريقين بحيث على كل تلميذ تسديد الكرة نحو السلة. - نقطة لكل تلميذ سجل هدفا. - الفائز من يسجل أكبر مجموع من النقاط. - تعيين بطل اللعبة.	25د	
		- لعبة التسديد نحو العارضة 5 د: - يحاول كل تلميذ تسديد كرة السلة نحو العارضة، نقطة لكل تلميذ لمس العارضة، الفريق الفائز من يسجل أكبر مجموع من النقاط الفردية. - تعيين بطل اللعبة.		
		- لعبة التسديد نحو السلة (مرمى) 5 د: - يحاول كل تلميذ تسديد الكرة نحو السلة، الفائز من يسجل أكبر مجموع من النتائج الفردية. تعيين بطل اللعبة. - لعبة البولينغ 5 د: يحاول كل تلميذ من كل فريق حرجة كرة السلة نحو الأقماع باستخدام طريقة البولينغ نقطة لكل تلميذ أسقط أكبر عدد من الأقماع.		 
الختامية	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	- لعبة تحديد مكان ومصدر الصوت. - استنتاج جماعي	10د	

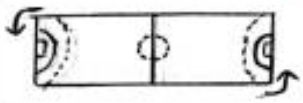
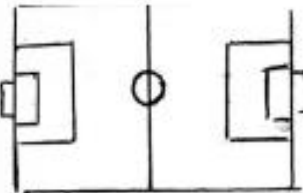
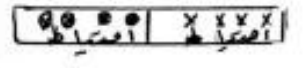
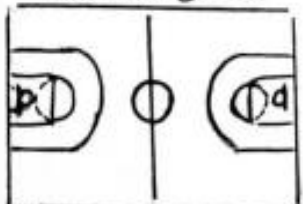
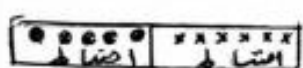
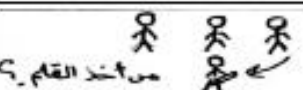
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 16

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقصي تاوزيانت	صافرة، ميقائية، شواخص، أقماع، كرات السلة، بساط، حلقات بلاستيكية.
تلمية قيمة الصدق				هدف الحصاة
مراحل الحصاة	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يكون المتعلم قادرا على: - أن يكون صادقاً مع نفسه. - أن يكون صادقاً مع غيره. 	<ul style="list-style-type: none"> - ديباجة تتعلق بهدف الحصاة. - لعبة تسديد الحلقات البلاستيكية نحو الأقماع 5: مناقسة بين الفريقين بحيث على كل تلميذ تسديد 5 حلقات بلاستيكية نحو القمع. اللعبة تتم في غياب الحكم. - نقطة لكل تلميذ سجل هدفاً. - الفائز من يسجل أكبر مجموع من النقاط. - تعيين بطل اللعبة. - لعبة التسديد نحو القمع 5 د: - يحاول كل تلميذ تسديد كرة السلة نحو القمع، الفريق الفائز من يسجل أكبر مجموع من النقاط الفردية. تعيين بطل اللعبة. اللعبة تتم في غياب الحكم. - لعبة التسديد نحو العارضة 5 د: - يحاول كل تلميذ تسديد الكرة نحو العارضة، الفائز من يسجل أكبر مجموع من النتائج الفردية. تعيين بطل اللعبة. اللعبة تتم في غياب الحكم. - مباراة مصغرة لكرة السلة 7 د في غياب الحكم. 	25د	  
الختامية	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة السمكة. - استنتاج جماعي 	10د	

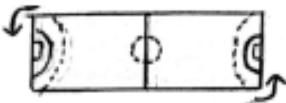
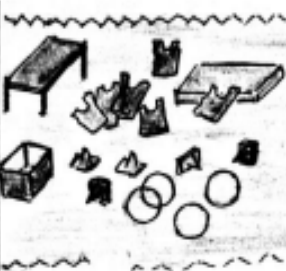
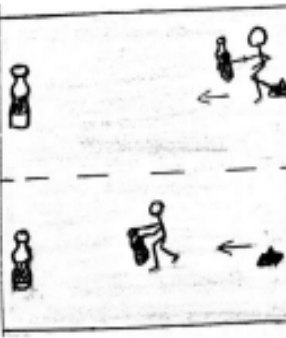
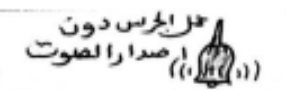
الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 17

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	العاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاويزيات	صافرة، ميقاوية، شواخص، أقماع، كرات المسلة، كرة قدم.
تعلم قيمة الصبر				هدف الحصه
الزمن	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز		
5د	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.		
25د	أن يكون المتعلم قادرا على: - تحمل سير - المباراة دون حكم - تحمل وضعيته - كلاعب بديل.	<p>- ديباجة تتعلق بهدف الحصه.</p> <p>- مهارة مصغرة في كرة القدم 10 د: مناقسة بين الفريقين بحيث على كل تلميذ احترام قانون اللعبة في ظل غياب الحكم. - الفائز من يسجل أكبر مجموع من الأهداف. - يسحب لقب الفريق الفائز من الفريق الذي ارتكب أكبر عدد من الأخطاء بعدم احترامه لقوانين اللعب. - يشترط على كل فريق تعيين لاعبين بدلاء مع اشراكهم في اللعب.</p> <p>- مهارة مصغرة في كرة المسلة 10 د: مناقسة بين الفريقين بحيث على كل تلميذ احترام قانون اللعبة في ظل غياب الحكم. - الفائز من يسجل أكبر مجموع من الأهداف. - يسحب لقب الفريق الفائز من الفريق الذي ارتكب أكبر عدد من الأخطاء بعدم احترامه لقوانين اللعب. - يشترط على كل فريق تعيين لاعبين بدلاء مع اشراكهم في اللعب.</p>	 <p>استعمل نصف الملعب</p> 	
10د	تهيئة ذهنية نفسية وبدنية	لعبة الاسترخاء وأغماض العينين - استنتاج جماعي		

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 18

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أقضي تاويزانث	صافرة، ميقائية، شواخص، أقماغ، كرات السلة، كرة قدم.
هدف الحصه تعلم السيطرة على الغضب				
مراحل الحصه	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	- أن يكون المتعلم قادراً على: - تحمل سير المباراة دون حكم - تحمل وضعيته كلاعب بديل.	- ديباجة تتعلق بهدف الحصه. - مباراة مصغرة في كرة القدم 10 د: مناقسة بين الفريقين بحيث على كل تلميذ احترام قانون اللعبة في ظل غياب الحكم. - الفائز من يسجل أكبر مجموع من الأهداف. - يسحب لقب الفريق الفائز من الفريق الذي ارتكب أكبر عدد من الأخطاء بعدم احترامه لقوانين اللعب. - يشترط على كل فريق تعيين لاعبين بدلاء مع اشراكهم في اللعب. - مباراة مصغرة في كرة السلة 10 د: مناقسة بين الفريقين بحيث على كل تلميذ احترام قانون اللعبة في ظل غياب الحكم. - الفائز من يسجل أكبر مجموع من الأهداف. - يسحب لقب الفريق الفائز من الفريق الذي ارتكب أكبر عدد من الأخطاء بعدم احترامه لقوانين اللعب. - يشترط على كل فريق تعيين لاعبين بدلاء مع اشراكهم في اللعب.	25د	   
الختامية	تهنئة ذهنية نفسية وبدنية	- لعبة احزر أين القلم. - استنتاج جماعي	10د	

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 20

المرحلة العمرية	النشاط	مدة العمل	مكان العمل	الأدوات اللازمة
12 - 13 سنة	ألعاب رياضية ترويحية	40 دقيقة	متوسطة الإخوة أفضي تاوزيانت	صافرة، ميقاوية، شواخص، أقماع، بساط، طاولة، كرات، سلتان، حلقات بلاستيكية، قنيدات بلاستيكية، ماء.
هدف الحصّة				الاعتماد على النفس
مراحل الحصّة	الأهداف الاجرائية	ظروف الإنجاز	الزمن	
التمهيدية	تهيئة، ذهنية، نفسية وبدنية	جري خفيف حول الملعب دون توقف مع أداء أهم حركات الإحماء والتمديدات العضلية.	5د	
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يكون المتعلم قادرا على: - أداء مهامه اعتمادا على نفسه. - الاعتماد على نفسه في ظل وجود جماعة من زملائه. 	<ul style="list-style-type: none"> - ديباجة تتعلق بهدف الحصّة. - لعبة ترتيب الغرفة 10 د: منافسة بين الفريقين بحيث على كل فريق ترتيب غرفتهم قبل ذهابهم الى المدرسة. - تحديد مدة توضيب الغرفة ثم مراقبة عملهم بعد انتهائهم. - الفائز من يملك غرفة أكثر نظيما. - لعبة تعبئة القنينة بالماء 10 د: منافسة بين الفريقين بحيث على كل تلميذ الجري بقنينة ماء مفتوحة لتعبئة القنينة المقابلة والموضوعة على مسافة 20 متر. - نقطة للفريق الذي يجلس أولا بعد إنهاء مهامهم. - نقطتين للفريق الذي يعبئ القنينة بأكبر كمية من الماء. - الفائز من يمتلك أكبر مجموع من النقاط. 	25د	 
الختامية	تهنئة ذهنية نفسية وبدنية	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة الجرس - استنتاج جماعي 	10د	 <p>على الجرس دون إصدار الصوت</p>

الملحق رقم 05

t Table

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

الملحق رقم 06

الملحق رقم 06: محكات حجم التأثير (ES) حسب "كوهان" (عزت، 2011، صفحة 283)

$1.50 \leq ES$	$1.10 \leq ES < 1.50$	$0.80 \leq ES < 1.10$	$0.50 \leq ES < 0.80$	$0.20 \leq ES < 0.50$	$ES < 0.20$	القيمة
ضخم	كبير جدا	كبير	متوسط	صغير	تافه أو ضئيل جدا	حجم التأثير

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر وحدات مقترحة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق النفسي بأبعاده الأربعة الشخصي، الصحي، الأسري والاجتماعي للتلاميذ المتأخرين دراسيا. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة بطريقة عشوائية بسيطة تتميز بالتجانس قدرت بـ 8 تلاميذ من المتأخرين دراسيا تمثلت في فئة الذكور (12- 13 سنة). اعتمدنا على مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب شقير (2003)، ومجموعة من الوحدات الرياضية الترويحية كأداة علمية في الدراسة. ولتحليل هذه البيانات استخدمنا اختبار "كلوموغوروف - سميرنوف" واختبار "شابيرو ويلك" للتوزيع الطبيعي، واختبار "T" لتحديد الفروق، وحجم التأثير لـ "كوهان". وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الشخصي والصحي، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الأسري والاجتماعي لصالح القياس البعدي، بحجم تأثير متوسط بالنسبة للتوافق الأسري وكبير جدا بالنسبة للتوافق الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الترويح الرياضي؛ التوافق النفسي؛ التأخر الدراسي؛ المراهقة.

Abstract: The current study aims to find out the effect of proposed units of recreational physical activity on the psychological compatibility in personal, healthy, family and social dimensions of male underachievers. We used the experimental method; we took a homogeneous simple random sample which was estimated at 8 pupils from male underachievers (12 – 13 years old), we relied the psychological compatibility measure for Zainab Chocair (2003), and a set of recreational sports units as a scientific tool in the study. We analyzed data by “Kolomogorov – Smirnov & Shapiro – Wilk” tests to determine its natural distribution and “T” test to identify differences and test of estimates of effect size. The results showed that there are no statistically significant differences between before and after measurement at personal compatibility. While there were statistically significant differences between before and after measurement at family and social compatibility in favor after measurement. with a medium effect size for family compatibility and very large for social compatibility.

Keywords: recreational sport; psychological compatibility; school delay, adolescence.