وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط الرياضي المدرسي

أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية (دراسة تجريبية بالاقامة الجامعية دهينة محمد بالأغواط)

إعداد الطالبة:

همشة هبة ايمان

إشراف الدكتور:

حنة الهاشمي

أمام لجنة المناقشة المكونة من:

- **هيزوم محمد:.....أستاذ التعليم العالي.....جامعة الأغواط..... رئيسا**
- **حنة الهاشمي:..... أستاذ محاضر –أ–..... جامعة الأغواط..... مشرفا ومقررا**
- **صادقي علي :.....أستاذ محاضر –أ–.....جامعة الأغواط..... ممتحنا**

السنة الجامعية: 2021– 2022

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي الكريمين وأسأل الله لهما دوام الصحة والعافية وأن يجعلهما من عباده المتقين الفائزين بجنات النعيم.

كما أهدي عملي هذا إلى روح زوجي الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسيح جناته والى فلذات كبدي وأحبابي وأنسي في الدنيا أولادي

والدي أميمة حمودي والى أخوتي وأخواتي وكل الأهل والأقارب

وإلى جميع الأصدقاء والصديقات وإلى الأساتذة والعمال في معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط وكل اداريي

وعمال الاقامة الجامعية دهينة محمد للاناث بالأغواط

شكر وعرفان

الشكر والحمد لله كثيرا على نعمه، والذي وفقني لإتمام هذا البحث.

يطيب لي أن أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف:

د. حنة الهاشمي

كما أشكر الأساتذة الذين لم يبخلوا على تقديم المساعدة لي.

وأشكر كل الأهل والأقارب والأصدقاء على تشجيعهم لي.

الفهرس

فهرس المحتويات

الآية الكريمة	
شكر وعرفان	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	أ-ب-ج-د
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	121
1 – إشكالية الدراسة	128
2 – فرضيات البحث	122
3 – أهمية البحث	124
4 – أهداف البحث	127
5 –الكلمات الدالة في الدراسة	128
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
I– الخلفية النظرية: ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والصحة النفسية	02
1– 1– مفهوم الترويح	02
1– 2– أهداف الترويح	03
1– 3– أهمية الترويح	05
1-3- 1- الأهمية البيولوجية	05
1-3-2 – الأهمية الاجتماعية	06
1-2-3 – الأهمية النفسية	06
1-2-4 –الأهمية الاقتصادية	07
1-2-5 – الأهمية التربوية	07
1-2-6- الأهمية العلاجية	08
1– 4– أنواع الترويح	08
1- 4-1 الترويح الثقافي	09

1- 4-2 الترويح الاجتماعي	09
1- 4-3 الترويح الخلوي	10
1- 4-4 الترويح العلاجي	10
1- 4-5 الترويح التجاري	11
1- 4-6 الترويح الرياضي	11
1-5- النظرة الإسلامية للترويح	11
1-6- الترويح والعملية الترويحية	12
1-6-1- مفهوم التعلم	12
1-6-2-شروط التعلم	13
1-6-3 –العوامل المؤثرة في الممارسة	19
1-6-4 – مبادئ تعليم المهارات الترويحية	21
1 – 7- ميثاق الترويح	28
1 – 2- الترويح الرياضي	30
1-2-1 – مفهوم الترويح الرياضي	30
1-2-2 – أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي	30
1-2-3 – المقاربات العلمية للنشاط الرياضي الترويحي	31
1-2-4 – المذاهب الفلسفية للنشاط الرياضي الترويحي	35
1-2-5 – نظريات النشاط الرياضي الترويحي	39
1 – 3- البرنامج الترويحي	55
1-3-1 – مفهوم البرنامج الترويحي	55
1-3-2 – أغراض البرنامج الترويحي	55
1-3-3 – شروط وضع البرنامج الترويحي	55
1-3-4 – تخطيط البرنامج الترويحي	55
1-3-5 – عوامل هامة عند تخطيط برنامج ترويحي	56
1-3-6 – مبادئ مساعدة في عملية تخطيط برنامج ترويحي	59
1-3-7- نموذج لبرنامج رياضي ترويحي في مراكز الشباب	61

2 – الصحة النفسية	67
2-1- تعريف الصحة النفسية	67
2-2- أهمية الصحة النفسية	67
2-3- مظاهر الصحة النفسية	69
2-4- مستويات الصحة النفسية	69
2-5- مناهج الصحة النفسية	71
2-6- النظريات المفسرة للصحة النفسية	72
II – الدراســات السابقــة	93
الفصل الثالث: الجانب التطبيقي	
المبحث الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة	130
1 – الدراسة الاستطلاعية	131
2 – المنهج المتبع في الدراسة	138
3 – مجتمع وعينة الدراسة	140
4 – أدوات جمع البيانات والمعلومات	140
5 – إجراءات التطبيق الميداني للأداة	144
6 – الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	145
المبحث الثاني: عرض ومناقشة وتفسير النتائج	147
1 – عرض النتائج تبعا للفرضيات	148
2 – تفسـير النتـــائج	166
3 – خاتمة	171
4– توصيات الباحثة	172
5 – الآفاق المستقبلية للدراسة	173
6 – المراجع المعتمدة في الدراسة	176
7 - الملاحــق	181
8 – ملخص الدراسة	

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الجدول يوضح متوسط عدد انواع النشاط المتصل باللعب وفقا للسن والجنس	15
02	الجدول يوضح معامل الصدق التميزي لاستبيان الصحة النفسية	142
03	الجدول يوضح معامل الصدق التلازمي لاستبيان الصحة النفسية	143
04	الجدول يمثل معامل الثبات لاستبيان الصحة النفسية	144
05	الجدول يوضح اختبار" ت" (T.Test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين على مستوى أبعاد استبيان الصحة النفسية	145
06	جدول رقم (06) يوضع مخطط العام للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح	154
07	جدول رقم (07) يوضح درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في محور الشعور بالسعادة	158
08	الجدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الشعور بالسعادة.	159
09	الجدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الشعور بالسعادة.	159
10	الجدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس.	160
11	جدول رقم (11) يوضح درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في محور الثقة بالنفس	161
12	الجدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس.	162
13	الجدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس.	162

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الشكل يوضح علاقة النشاط البدني بمختلف القوى	49
02	الشكل يوضح هرم الأنشطة البدنية	52
03	الشكل يوضح خطوات التصميم التجريبي	149

مقدمة

مقدمة

أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان والذي انعكس سلبا على صحته, ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي وخصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية والنفسية، وللأنشطة الرياضية بصفة عامة والترويحية بصفة خاصة اثار فعالة لمختلف المراحل السنية وباختلاف جنسها فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات ايجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها ، خاصة لدى الفتيات لما يعانينه من تذبذب في مستوى الصحة النفسية لديهن مقارنة مع الذكور, لذلك جاء اهتمامنا بهذه الشريحة من المجتمع وخاصة الفتيات المقيمات بالاقامة الجامعية وأخذنا بالتخطيط العلمي للخدمات الارشادية النفسية طبقا للدراسات الميدانية ونتائجها وذلك بعد تصنيف المشكلات والمؤشرات الدالة على مستويات الصحة النفسية لديهن والتي أظهرتها الأبحاث الاستطلاعية وأصبح الاهتمام برعاية هذه الفئة إحدى أولويات الوصاية وكذا الادارة العليا على مستوى الجامعات الجزائرية، فتقدم لهن مختلف أنواع الخدمات الصحية والاجتماعية, الثقافية, الترويحية, والرياضية.

فممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية الترويحية تكسبهن الصحة فيصبحن أفراد أكثر قدرة على العمل والدراسة ومواجهة التحديات اليومية ومواجهة مواقف تجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتذكر والاستجابة ,كما تكسبهن قيما تجعلهن أكثر قبول في المجتمع, فالنشاطات الرياضية الترويحية وان كانت وسيلتها الحركة والترويح عن النفس ومشغل أوقات الفراغ إلا أن غايتها صحية. و ينبغي للطالبات في الاقامات الجامعية أن يشاركوا في البرامج الرياضية الترويحية ليستمتعوا بها والطالبات في الاقامات الجامعية كفئة هامة من المجتمع تحتاج للمزيد من الرعاية و الاهتمام بالنواحي الصحية ، الاجتماعية ،البدنية، و خاصة النفسية

كما أنَّه لا يخفى بعض الصعُوبات التي تعرضت البحث أثناء تقميش المادة وجمعها باعتبار أنَّ الموضُوع قليل الدراسة ولم يُتناول بهذه الصيغة المباشرة وقد تم تقسيم البحث إلى ثلاثة فصول:

الفصل الأول: خاص بالإطار العام للدراسة وتشكل من خمس محاور:

المحور الأول: إشكالية الدراسة

المحور الثاني: فرضيات الدراسة

المحور الثالث: أهداف الدراسة

المحور الرابع: أهمية الدراسة

المحور الخامس: الكلمات الدالة في الدراسة

الفصل الثاني: و تم تقسيمه الى محورين :

المحور الأول: خصص للأدبيات النظرية لكل من النشاط الترويحي و الصحة النفسية

المحور الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة

الفصل الثالث: وقد خصص للدراسة التطبيقية و تضمن محورين

المحور الأول : خصص للإجراءات الميدانية للدراسة وقد تضمن ستة عناصر:

- الدراسة الاستطلاعية
- المنهج المتبع في الدراسة
- مجتمع وعينة البحث
- أدوات جمع البيانات والمعلومات
- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
- الأساليب الإحصائية المستعملة

المحور الثاني : وخصص لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وقسم إلى عنصرين:

- عرض النتائج
- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

وفي الأخير أدرجنا استنتاجات عامة وبحوث المستقبلية وتوصيات الباحثة وكذا المراجع المعتمدة في الدراسة والملاحق بالاضافة الى ملخص للدراسة باللغتين العربية والانجليزية وأملنا التوفيق من الله تعالى في هذا المبحث والله الموفّق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1 - إشكالية الدراسة

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالا كبيرا يتسابق فيه الكثير من العلماء و المختصين بدراستهم و بحوثهم لتطوير و النهوض و الوصول الى اقصى استفادة للبشرية من هذا المجال ، وهو من اهم العوامل للمحافظة و النهوض بالصحة العامة و التي تعتبر مقياس تقدم الأمم ، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها ، وهي أيضا أساس المحافظة على قدرات الشباب و الاستفادة منها و توفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة و العامة ،كما يهدف النشاط البدني الرياضي الى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية ، حتى يستطيع كوحدة متكاملة ان يؤثر في المجتمع و يتأثر به . فالنشاط البدني الرياضي الترويحي ، في صورته الترفيهية الجديدة و بنظمه و قواعده السليمة ، وبألوانه المتعددة ،يشكل ميدانا هاما من ميادين الرياضة ، وعنصرا هاما وقويا في اعداد المواطن الصالح ، بحيث تزوده بخبرات و مهارات واسعة ، تجعل منه بذلك قادرا على أن يشكل حياته ، و تعيينه على مسايرة العصر و نموه . وتعتبر الجامعة والاقامات الجامعية من بين المؤسسات التي تساهم في اعداد وتكوين المواطن واعانته على تحصيله العلمي لذا فإن النشاط الترويحي و الرياضة في المؤسسات الجامعية بشكل عام والاقامة الجامعية بصورة خاصة تعتبر أحد مناشط الفراغ، بكونها تعمل على إكساب الطالب والطالبة مهارات و خبرات حركية ، زائد معارف ومعلومات تغطي الجوانب الصحية و الاجتماعية و النفسية من خلال العملية التعليمية، وقد ظهرت مجموعة من النظريات التي فسرت مبدأ الممارسة الترويحية منها نظرية الطاقة الزائدة (Surplus Energy) وقد نادي بهذه النظرية كل من فردريك شيلر في سنة 1759م – 1805م، وهربرت سبنسر في سنة1820م- 1903م، وتذهب هذه النظرية إلي القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدي الكائن الحي وليس في حاجة إليها، وكذلك هناك نظرية نظرية الغريزة (نظرية جروس)، والتي تفيد بأن لدى الإنسان اتجاهًا غريزيًا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة، فهو يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، وينصب قامته، ويقف، ويمشي، ويرمي في فترات متعددة من عمره، هذه أمور غريزية، وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلاً، بل ويعتبر جزءًا من التكوين العام للإنسان ، وهذا الاتجاه يشترك مع ما نادى اليه أصحاب نظرية الميراث (التلخيصية) Recapitulation حيث وضعها ج. ستاني هول في سنة 1844م – 1924م، وهي تفيد أن الماضي هو مفتاح اللعب، فلقد انتقل من جيل إلي جيل، فاللعب والألعاب جزءًا لا يتجزأ من ميراث كل إنسان، الا أن دراستنا هاته وبحكم ارتباطها بسلوك الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية فهي تقوم على نظرية الترويح حيث يفترض جون مونس أن الجسم البشرى يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل

الطويلة أو الدراسة، وهو أيضًا يساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في الدراسة، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي، وكلها مؤشرات دالة على مستويات الصحة النفسية لدى الطالب أو الطالبة الجامعية

حيث أن الصحة النفسية هي تعبر عن حالة عامة يشعر بها الفرد بالرضا النفسي بحيث تتضمن القدرة على توافق الفرد مع نفسه و مع الآخرين بقصد التمتع بحياة خالية من الاضطرابات النفسية بما يحقق لو الاتزان ، فالصحة النفسية بين الناس ليست فطرية عامة ولكن تكتسب بتحسين أخلاقهم و علاقتهم مع بعضهم . و لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية ، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية ، بغرض تحقيق التوافق النفسي كما أن الرياضة تربي الفتاة على الجرأة و الثقة في النفس ، والتحمل ، و عند انخراطها في الممارسة الرياضية ينمي لديها روح المسؤولية و التحدي ، و ينعدم لديها الشعور بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي الايجابي . كما يعتبر النشاط البدني الرياضي مجال لتأكيد الفتاة لذاتها التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل و الانحراف خاصة في الوسط الجامعي ، كما يمكن للفتاة إدراك المكانة الاجتماعية لنفسها ،و لغيرها من خلال اللعب ومن هنا برزت الحاجة الى دراسة الجانب النفسي لدى الطالبة الجامعية وبدأ التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذها والطرق التي يمكن استخدامها لتحسين الصحة النفسية والرفع من مستوى الأداء الأكاديمي. ومما لاشك فيه أن المواظبة على الحضور للمحاضرات والتحضير الجيد لحصص الأعمال الموجهة وكذا التطبيقية لطالبات الاقامة الجامعية يتطلب مستويات مرتفعة في الصحة النفسية وتجنب الضغوط المفروضة على الطالبة من طرف الأسرة والأساتذة وكذا المحيط في الاقامة الجامعية والتي قد تشكل قلقا نفسيا يعيق تحصيلهن العلمي وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة في النفس كما ذكر المؤلف تشيلر في رسالته " جماليات التربية " أن " الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب. فالنشاط الرياضي الترويحي إذا هو جزء هام بالنسبة للإنسان عامة وبالنسبة للطالبات داخل وخارج الاقامات الجامعية بصفة خاصة لما يمدهم من معارف واكتساب المهارات وخصائص بدنية تحتاجهن الطالبات خلال مسارهم التعليمي وحتى في حياتهن اليومية ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط الرياضي الترويحي ما ذكره سقراط " أن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح لشعبه ويستجيب إلى نداء الوطن إذا دعا الداعي ".

ومن ما سبق التطرق إليه فان الطالبة في الاقامة الجامعية تقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية والنفسية والسلوكية والتفكيرية، وتجد نفسها تعيش في مجال الانفعالات السلبية والايجابية، وتتكون لديها بعض الضغوط النفسية غير أن علماء التربية والأخصائيين استدركوا الموقف من خلال تفعيل وابراز أهمية الممارسة الترويحية باعتبارها محركا ايجابيا ومن هنا

تتضح معالم إشكالية الدراسة، فإذا كانت الدراسات قد أكدت أن النشاط الترويحي هو متنفسا ومجالا للتفريغ الفكري والنفسي والاجتماعي لدى الطلاب والمتعلمين فإننا نطرح التساؤل الآتي:

- **ما مدى فاعلية برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية ؟**

التساؤلات الجزئية:

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الثقة بالنفس؟

هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس؟

2 – فرضيات الدراسة:

للإجابة على إشكالية الدراسة والتساؤلات الفرعية احتجت لطرح مجموعة من الفرضيات كإجابات مؤقتة عن أسئلته السابقة وقد أوردتها كما يلي:

الفرضية العامة:

– يؤثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية.

الفرضيات الجزئية:

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الثقة بالنفس

– توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة

– توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس.

3 – أهداف البحث

تنطلق البحوث والدراسات النفسية كغيرها من الدراسات في المجالات الأخرى من منهجية معينة تنظم وتضبط حدود الدراسة، وذلك من أجل الوصول إلى الهدف الذي تصبوا إليه، ومن هنا حاولنا في هذه الدراسة تسطير مجموعة من الأهداف التي تنوعت بين أهداف نظرية وأخرى تطبيقية، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

3-1 الأهداف النظرية:

– إثراء المكتبة العلمية بدراسة جديدة، تقدم رصيداً إضافياً من المعرفة العلمية يعزز من فهم الأسباب التي تؤدي إلى تحسين مستوى الصحة النفسية، عن طريق الدراسة العلمية والتطبيقية الواقعية التي تعين الأخصائيين والتربويين على تطوير خدماتهم الإرشادية والعلاجية.

– محاولة تسليط الضوء على فهم جميع السلوكيات المرتبطة بالصحة النفسية بالتطرق إلى الرؤى النظرية القائمة حولها، والاستفادة من نتائج هذه الدراسات لفهم أكثر وأوسع لهذه الاضطرابات.

– تبصير الأساتذة والأخصائيين النفسانيين والقائمين على العملية التعليمية بدور النشاط الرياضي الترويحي وكذا أبعاده التربوية في تحسين الصحة النفسية ومدى تأثيره الايجابي على تحصيلهم الدراسي.

– وتهدف دراستنا في الأخير –كما تهدف باقي الدراسات – إلى الوصول إلى الهدف الأسمى لأي دراسة يرتجى منها الفائدة، هذا الهدف هو البلوغ بنتائج الدراسة إلى إمكانية تعميمها على مجتمع الدراسة ككل وليس على مستوى العينة المدروسة فقط.

3-2 الأهداف التطبيقية:

يهدف موضوع الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مدى فاعلية البرنامج الرياضي المقترح على تحسين مستوى الصحة النفسية، وهذا الهدف لا يمكن الكشف عنه إلا من خلال التعرف على الأهداف التالية:

– معرفة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة.

– معرفة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس.

– معرفة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الصحة النفسية.

4 – أهمية البحث:

4-1أهمية الدراسة من الجانب النظري:

تستمد هذه الظاهرة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين هما:

– مدى حيوية الموضوع الذي نتعامل معه، من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عنه.

– الشريحة الإنسانية التي تجرى عليها الدراسة، فالدراسة الحالية ما هي إلا تجسيد لهذين المحورين من حيث تناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة ألا وهو موضوع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها على تحسين الصحة النفسية لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهي طالبات الاقامات الجامعية ، ومن هنا تنبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة.

4-2أهمية الدراسة من الجانب التطبيـقي :

أما عن أهمية الدراسة من الجانب التطبيقي فتكمن في أن معرفة مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات من شأنه أن يساعد في:

– التخطيط الأفضل لتحسين أوضاع هذه الفئة.

– وضع الحلول المناسبة والممكنة لمصادر وسلبيات التي تؤثر على الصحة النفسية.

– الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في كون ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من شأنه أن يرفع من نتائج التحصيل العلمي.

5- الكلمات الدالة في الدراسة

1-1 النشاط الرياضي الترويحي:

لغة: من الفعل راح ومعناه السرور والفرح

اصطلاحا: هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفر وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية .(محمد الحماحمي، 1999، ص 29)

1-2-2تعريف الرياضة:

- ✓ **لغة:** من الفعل روض، يروض، الترويض أي استبدال الحال المذمومة بالحال المحمودة.
- ✓ **اصطلاحا:** الرياضة عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات، واختلاف الأهداف، اجتماعها أو إنفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه الممارسون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم

1-2-4 النشاط البدني الرياضي:

اصطلاحا: هو أحد الأشكال الحركية التي تساهم في تكميل البرامج الرياضية المختلفة التي تسعى إلى تنشئة الفرد وتنميته تنمية متكاملة بدنيا وحسيا وحركيا ووجدانيا وعاطفيا.(محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئي، 1992، ص 132).

تعريف الصحة النفسية:

اصطلاحا: هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا شخصيا انفعاليا و اجتماعيا اي مع نفسه و بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية سلوكه عاديا ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران ،2000، ص9)

اجرائيا: أقصد بها جميع السلوكيات التي تمتلكها الطالبات المقيمات بالاقامة الجامعية والتي ترتبط أساسا بمؤشرات السعادة والثقة بالنفس .

الفصل الثاني

الأدبيات النظرية والدراسات السابقة

I- المبحث الأول : الخلفية النظرية لممارسة الأنشطة الترويحية والصحة النفسية

1- الترويح

1 -1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها أفاضا أخرى مثل الفراغ واللهو واللعب، وفي اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح (Rmed CASA bianca,1968 , P 42).

إن مصطلح الترويح Récréation يعني إعادة الخلق ذلك أن المقطع الأول من المصطلح Ré يعني إعادة، بينما الجزء منه création يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش لممارسة نشاطاته.

ويرى رومي Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له فرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار.

ويشير " دو جازيا " De Grazia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى " كروس " Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإدارة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (محمد الحماحمي، 1988، ص 29).

يرى " غوردن " Gordon أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر)

أما " فولكي " P,Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون خلاله غير مجبرين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب (Paul foulquie: 1978 , 203)

ومن أهم التعريفات المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف " بتلر " Petller:أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

1-2 أهداف الترويح:

يرى محمد الحماحمي أن للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطة، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه، ولذا فقد قام الحماحمي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعته تلك الأهداف وذلك على النحو التالي: (محمد الحماحمي، ص 86):

الأهداف الصحية: وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق للتوتر النفسي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

الأهداف البدنية: وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تحديد تشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

الأهداف المهارية: وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.

- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة، والدافع للمنافسة.

الأهداف الاجتماعية: وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشطها.
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية للنشاط والتدريب.

الأهداف الثقافية: وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية الرياضية للجميع في الحياة العصرية
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشطها.
- التعرف على العديد من المناشط للترويح والتعرف على الألعاب الشعبية.
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الترويح الرياضي.
- تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع وكيفية الوقاية من الإصابات وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

الأهداف الاقتصادية: وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويح الرياضي وتتضمن:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات والتقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفائض الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة والتقليص من انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد.

1 – 3– أهمية الترويح:

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله في تحقيق السعادة للإنسان، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية، في النقاط التالية:

- التحرير من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة وبالاستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية (محمد الحماحمي، ص 34).

وقد أجمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيات وعلم النفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة للعموم وللخواص بالذات وفيما يلي عرض لهاته الأهمية من مختلف النواحي:

1 – 3 – 1– الأهمية البيولوجية:

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص " ويلز " وزملائه خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث يزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (أمين أنور خولي، 1992، ص 150)

لممارسة أوجه نشاطات الترويح وبخاصة الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام العديد من التأثيرات الإيجابية في النمو العضوي للفرد المشارك في نشاطاته، وفيما يلي أهم تلك التأثيرات:

- الحصول على القوام المعتدل والرشيق والبعد عن النمط البدين.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة ألام المفاصل والظهر

– تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها.

– رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

– الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

– التخلص من الطاقة الزائدة على احتياجات الجسم مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.

– الوقاية من التعب الذهني.

– زيادة قدرة الفرد على مضاعفة إنتاجه في العمل (أمين أنور الخولي، ص 65)

1 – 3 – 2– الأهمية الاجتماعية:

استعرض "كوكلي " Coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:

– الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف (لطفي بركات أحمد، 1984، ص 65)

– كما أن لممارسة أوجه نشاطات الترويح العديد من التأثيرات الاجتماعية على الفرد ومن أهم تلك التأثيرات:

* – تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير والمواعيد، وخدمة الآخرين.

* – تكوين وتوطيد العلاقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات.

* – تقدير العمل الجماعي.

1 –3 –3– الأهمية النفسية:

تؤكد مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فريد) على مبدأين هامين بالنسبة للرياضة والترويح:

– السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خاصة خلال اللعب.

– أهمية الاتصال في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشارك والرائد، والمشترك الآخر.

أما مدرسة الجيشطالت فهي تؤكد على أهمية الحواس الخمس في التنمية البشرية حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس.

أما " ماس لو " فيركز على إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة للأمن والسلامة، وإشباع الحاجة للانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يوصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما

لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حوام رضا الفزوني، 1978، ص 78).

ويمكن حصر أهم تأثيرات الترويح على الجانب النفسي فيما يلي:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي.
- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات.
- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف.
- التعبير عن الذات.
- التخلص من الميول للعدوانية.

1 –3 – 4 الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يتأثر إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يمكن من الإنتاجية العاملة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها.

لقد بين " فرنارد " في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع يرفع الإنتاج بمقدار 15 بالمائة في الأسبوع.

1 –3 – 5 الأهمية التربوية:

بالرغم أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة الثقافية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المجتمع المشترك أهمها:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.
- تعلم الذاكرة وتنشيطها.
- اكتساب القيم

1 – 3 – 6 الأهمية العلاجية:

يعيد الترويح والألعاب الرياضية الحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول

والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.

1- 4- أنواع الترويح:

لقد قام العديد من المربيين والمهتمين بالترويح بتصفية أوجه مناشطة في عدة مستويات وذلك وفقا للفلسفة واتجاه كل منهم وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التصنيفات فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

نشاط ترويحي فعال: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ

نشاط ترويحي غير فعال: وهناك نشاط غير عملي، يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع (محمد نجيب توفيق، 1967 ص 60).

المشاركة الإيجابية: ويتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.

المشاركة الاستقبالية: وهي تلك المشاركة التي يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الاستماع.

المشاركة السلبية: وهي ذلك النوع من المشاركة لا تتطلب القيام بأي نشاط إيجابي أو استقبالي، وذلك كما هو الحال في النوم والاسترخاء.

وكذلك ترى عطيات خطاب أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم المناشط الترويحية في وقت الفراغ وهي:

نوع الترويح: الترويح الرياضي، الترويح الثقافي، الترويح الاجتماعي، الفني، الخلوي، العلاجي.

سن الممارس: الترويح للأطفال، للشباب، لكبار السن.

نوع الجنس: الترويح للذكور، للإناث، مختلط.

عدد الممارسين: الترويح الفردي، الترويح الجماعي.

نوع التنظيم: الترويح المنظم، الترويح الغير منظم.

فصول السنة أو العوامل الجوية: الترويح في الصيف، الترويح في الشتاء، الترويح في الخلاء، الترويح في الأماكن المغلقة أو غير مكشوفة.

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

طبيعة الممارسة: الترويح الإيجابي، الاستقبالي، السلبي.

1- 4-1 الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية، وأهم مناشط الترويح الثقافي:

- القراءة: مثل قراءة الصحف والروايات والقصص..... الخ.
- الكتابة: مثل إصدار نشرية أو صحيفة مطبوعة..... الخ.
- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث..... الخ.
- الإذاعة والتلفزيون.

الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة تمتع الفرد بالإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، ويمكن تقسيم مستويات الهوايات كالتالي:

- هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار.
- هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور.... الخ
- هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياكة... الخ

1- 4-2 الترويح الاجتماعي:

تتنوع أشكال الترويح الاجتماعي كالموسيقى، الدراما، الفن بمختلف أنواعه أو نوع من مناشط الترويح الذي يتم ممارسته من فردين أو أكثر.

ويرى كل من رينولدكارلسون، جانيت مالكين، تيودور ديب، جيمس بيرسون أنه يمكن تصنيف مناشط الترويح الاجتماعي وفقا لما يلي:

- المحادثة.
- أوقات للشاي والقهوة.
- الحفلات.
- المآدب.
- لعب الحجرات.
- النشاط الرياضي الجماعي.
- النزهات الخلوية.

– المسابقات الخاصة.

1– 4–3 الترويح الخلوي:

المقصود بالترويح الخلوي هو ذلك النوع الذي يشمل برامجه المختلفة أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة والتي تتم خارجها.

ويشير كراوسKraus إلى أن برامج الترويح الخلوي تتضمن المناشط ذات العلامة المباشرة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة.

تشير عطيات الخطاب إلى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويح الخلوي لأنماط النشاط التالية:

– النزهات والرحلات: والمقصود بالنزهات هو الخروج إلى الحدائق والنزهات للاستمتاع بالطبيعة في وقت الفراغ، أما الرحلات فإن وقتها يمتد أكثر من وقت النزهات وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد أو طويلة تستغرق أكثر من يوم واحد.

– التجوال والترحال: والمقصود بالتجوال تلك الرياضة الخلوية التي تعتمد على المشي لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج لزيارة المناطق الطبيعية وتصنيفات التجوال هي: تجوال هواة الجمع، تجوال الطبيعة، تجوال التقابل . تجوال الزيارة.

أما الترحال أو السياحة فالمقصود بهما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل البلاد أو خارجها.

– الصيد والقنص: وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات.

–المعسكرات: وهي تعتمد على الخلاء والاستفادة من الطبيعة وعناصرها في تنظيمها وإقامتها

1– 4–4 الترويح العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية الترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط نمو وتطوير الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا يذكرها الأطباء، حيث يساعد مرضى الأمراض النفسية في التخلص من الانقباضات واستعادة ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين ويجعلهم أكثر سعادة وتعاونا.

1– 4–5 الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي، ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاق السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية الأخرى ذات الطابع التجاري، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال، أما في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات

الترويحية التجارية مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال

1- 4-6 الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة، 1998، ص 09).

1-5 نظرة الدين الإسلامي للترويح:

ينظر الدين الإسلامي للترويح على أنه ضرورة من ضروريات الحياة وأنه أحد النظم والأنشطة الاجتماعية التي يهتم بها المجتمع الإسلامي وهو أيضا ضرورة تسهم في بناء وتطوير شخصية المسلم، لذا فالدين الإسلامي يحرص على استثمار أوقات الفراغ وعلى حسن استغلال الوقت بين العبادة والعمل والترويح عن النفس، وقد روى الطبراني عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله: " أن أحب الأعمال إلى الله سبحانه وتعالى بعد الفرائض، إدخال السرور على المسلم " وان كان الإسلام قد أباح الترويح عن النفس إلا أنه أكد على عدم الاسترسال في ذلك حتى لا يضيع معظم وقت المسلم هباءا أو يؤثر ذلك على عبادته وعمله حيث حذر الله سبحانه وتعالى من إضاعة الوقت فيمالا يفيد إذ يقول سبحانه وتعالى " **الذين اتخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرتهم الحياة الدنيا فاليوم ننساهم كما نسوا لقاء يومهم هذا وما كانوا بآياتنا يجحدون** " صدق الله العظيم (الأعراف، الآية 51) ونستخلص من ذلك أن الدين الإسلامي ينظر إلى الترويح على أنه وسيلة وليس غاية فهو وسيلة تربوية واجتماعية وعلاجية يقصد بها تجديد نشاط المسلم وتنمية حيويته وإشباع حاجاته البدنية والنفسية والعقلية، وذلك حتى يحقق المسلم الخير في دنياه وآخرته.

1-6 الترويح والعملية التعليمية:

1-6-1 مفهوم التعلم:

يعرف جيتس التعلم بأنه عملية اكتساب الوسائل التي تعين على إشباع الدوافع وتحقيق الأهداف، وهذا يكون دائما في شكل حل المشكلات.

ويرى حامد عبد القادر إلى التعلم على أنه التحسن المستمر في المعرفة والمهارة العملية عن طريق التدريب، أو أنه نشاط جسمي عقلي يصل به الكائن الحي إلى تعديل خبراته السابقة واكتساب خبرات ومهارات جديدة.

وكذلك ترى انتصار يونس أن عملية التعلم تمثل النشاط العقلي الذي يحدث حين يمارس الإنسان نوعا معينا من الخبرة الجديدة التي لم يسبق أن مرت به في مواقف سابقة، وينتج عن ذلك تعديل في السلوك (محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، 2006، ص 232).

أما أحمد زكي صالح فيرى أن التعلم من الوجهة العلمية هو عملية فرضية، أي مفهوم نفترض حدوثه، كما يستدل على حدوث التعلم من التغيرات التي تطرأ على السلوك نتيجة وجود الكائن الحي في موقف تعليمي معين، وهذه التغيرات تحدث تحت شروط الممارسة وليست نتيجة لعوامل تؤثر عليه تأثيرا وقتيا معينا كالتعب أو النضج

ومن خلال دراستنا للتعريفات السابقة للتعلم يمكننا أن نتوصل إلى:

- التعلم تكوين فرضي، أي لا يخضع بطريقة مباشرة لإحدى طرق القياس، بل نستدل على حدوثه عن طريق الآثار التي يحدثها والنتائج المترتبة عليه والتي نستطيع قياسها كما تحدث في سلوك الفرد في مواقف مختلفة.

- نواتج التعلم هي تغير Change أو تعديل Modification في السلوك Behavor أو في الخبرة Experience.

- يتطلب التعلم مواجهة خبرة أو مهارة جديدة أو موقف لم يسبق أن مر به المتعلم من قبل.

ويستدعي ذلك تفاعل المتعلم مع الموقف الذي يواجهه، أي قيامه بنشاط جسمي وعقلي

- التحسن في المعرفة أو المهارة العملية يكون نتيجة للممارسة الموجهة

وللتعلم أهمية حيوية في ممارسة الفرد لأوجه مناشط أوقات الفراغ، فالترويح باختلاف أنواعه وبتعدد مجالاته وبرامجه يتطلب من الفرد أن يكون على قدر معين من المهارات، وهذا لا يمكن اكتسابه إلا من خلال عملية التعلم، فالفرد في وقت فراغه لن يستطيع ممارسة أي نوع من المناشط سواء كان ذلك نشاطا رياضيا أو فنيا أو ثقافيا أو اجتماعيا، إلا إذا كان ملما بعدد من المهارات المرتبطة بنوع النشاط الذي يفضله عن غيره والذي يقبل عليه في وقت فراغه بدافع الاستمتاع به.

ولذا ينبغي الاهتمام بتعليم الفرد تلك المهارات وتكوين الاتجاهات الايجابية لديه نحو الترويح واستثمار وقت الفراغ والتأكيد على أن هذا التعليم يجب أن يولى كل العناية ابتداءا من مرحلة رياض الأطفال، إذ تهتم التربية الحديثة بالطفل فينادي جون ديوي John Dewey " ليكن الطفل هو نقطة البداية وهو الغاية من عملية التربية " فهي تراعي ميوله الحاضرة وتتخذ من حاجاته النفسية أساسا لتربيته.

1-6-2 شروط التعلم:

أولا: النضج

يعد النضج شرطا من الشروط التعلم الهادف المقصود, ويقصد بالنضج تلك التغيرات الداخلية التي تطرأ تدريجيا على المتعلم والتي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي (محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 234).

فالتغيرات التي ترجع إلى النضج هي تغيرات سابقة على الخبرة والتعلم, ومن أهم أنواع النضج التي تؤثر في تعلم الفرد لمهارات ولمناشط الترويح: النضج العضوي والنضج العقلي.

أ- النضج العضوى

يقصد بالنضج العضوي, النمو الحسي السوي لأعضاء الجسم المتصلة بالوظيفة التي يتعلم الفرد في مجالها, فمن الواضح أن الطفل لن يستطيع تحصيل أدنى نجاح في تعلمه إذا كانت التكوينات العضوية اللازمة لهذا التحصيل لم تنم النمو الكافي, ولقد أجريت أبحاث تجريبية للتدليل على العلاقة بين النضج العضوي والتعلم، إلى حد يتوقف التقدم في التعلم على درجة النضج التي يكون عليها الكائن الحي.

كما توصل جينكيز Jenkins من دراسته التي أجراها على البنين والبنات إلى أن للنضج أثرا على تعلم المهارات الحركية التي كانت موضع اختبارهم وهي: الوثب، الرمي، القفز, التصويب على الهدف بكرة القاعدة (بيسبول)، العدو.

ولذا فإن تعليم الطفل في سنوات عمره الأولى بعض مهارات مناشط وقت الفراغ والترويح كالألعاب والشطرنج والعزف على الجيتار والانزلاق على الماء والغطس والبلياردو وصيد الأسماك والقنص والنحت...الخ، لن يؤدي إلى تحقيق النتائج المرجوة من العملية التعلمية بالرغم من توفير فرص التعليم للأطفال، وذلك لأن هذه المهارات تتطلب خصائص حركية وعقلية تفوق مستوى نضج الأطفال في هذه السن , في حين يمكن تعليم صغار الأطفال المهارات الأساسية – كالجري والوثب والقفز والرمي والتسلق والتعلق والدفع والشد وركوب الدراجات ذات الثلاث عجلات والقصص الحركية والألعاب التمثيلية والغناء وألعاب الكرة والأطواق والصولجانات والحبال وألعاب الدمى والمكعبات والصلصال...

ولذلك يجب تزويد المدارس الابتدائية ودور الحضانة ورياض الأطفال بالكثير من أدوات وأجهزة اللعب المناسبة والتي تعد في ذات الوقت تعليمية, لأن الأطفال في هذه السن يكون خيالهم خصبا، فهم يبتكرون ويقلدون ويكثرون من الافتراض Mekebelief.

ب- النضج العقلي:

يقصد بالنضج العقلي درجة النمو العامة في الوظائف العقلية المختلفة المتعلقة بالأمر الذي يتعلمه الطفل.

ومن الأبحاث التي أجريت في هذا المجال ما قام به كل من: استرود Stéroïde وبيل Pyle، فالأول أجرى تجاربه على حفظ الشعر, والثاني أجرى تجاربه على حفظ النثر، ولقد اثبت كل منهما أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى النضج العقلي وسرعة التعلم, كما أن اختبارات برت للاستدلال والتفكير Burt Reasoning Test تؤكد على إيجابية العلاقة بين المستوى النضج والتعلم.

و لقد أثبت الدراسات التي قام بها استراير Starayer لمعرفة أثر النضج على النمو اللغوي ودراسات جيتس Gates للكشف عن العلاقة بين مستوى النضج والتذكر, والدراسة التي قام بها جيرسيلد Jersild لمعرفة تأثير النضج على سرعة تعلم الأطفال لأسماء الألوان، أن قدرة الطفل على الإفادة من فرص التدريب تتحسن بزيادة نضجه (محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 235).

ومن التجارب والأبحاث السابقة يتضح أن النضج يعد من أهم العوامل المؤثرة في عملية التعلم وشرط أساسي لحدوثه ومن خلاله نستطيع معرفة ما يمكن أن يؤديه الطفل من نشاط وما لا يستطع تأديته، ولذا توجد صلة وثيقة بين التعلم والنضج بالرغم من وجود فروق بينهما, إذ أن التعلم يعتمد على النضج، كما أن النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد وما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكتسبه من مهارات وخبرات وقيم واتجاهات.

وكذلك قام كل من ليمان وويتى Lehman and Witty بدراسة ألعاب الأطفال دراسة تفصيلية، فدرسا ألعابهم في سن الثامنة إلى ما بعد سن الثانية والعشرين. ووجدا أنه كلما زاد الطفل سنا قل عدد أنواع النشاط المتصل باللعب ففي سن السادسة عشرة يصبح عدد أنواع النشاط المتصل باللعب نصف العدد تقريبا الذي كان عليه عندما كان الطفل عمره ثمان سنوات، كما وجدا أن ألعاب الأطفال تميل إلى الجماعية بعد سن الثامنة.

و لقد أرجع ليمان وويتى تغير عدد أنواع النشاط المتصل باللعب نتيجة لتقدم السن إلى:

- دمج أنواع النشاط كانت منفصلة من قبل عن أنواع أخرى, ليكون النشاط أكثر شمولا وتعقيدا.
- ميل الكبار إلى ممارسة أنواع مختارة من النشاط في أوقات فراغهم والجدول التالي يوضح متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب لكل سن ابتداء من سن (8) إلى سن (22) وذلك لكل من البنين والبنات.

و الجدول الآتي يوضح أنواع النشاط المتصل باللعب وفقا للسن والجنس (محمد الحماحمي، وعايدة عبد العزيز، ص 238).:

السن	متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب	
	بنين	بنات
8	40.11	34.44
9	38.45	34.75
10	32.57	34.89
11	32.29	30.65
12	31.40	28.32
13	22.48	26.30
14	25.13	23.85
15	21.59	22.04
16	20.45	19.77
17	20.79	18.33
18	19.39	19.90
19	19.04	18.21
20	18.40	18.59
21	20.29	19.57
22	17.81	16.53

جدول رقم (01) يوضح متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب وفقا للسن وللجنس

يجب على المربين الاهتمام بتعليم الطفل المهارات الحركية المتصلة باللعب منذ صغره ومتى يسمح له المستوى نضجه بتعلم هذه المهارات، ليكون لها سمة الاستمرارية في حياته، إذ أن تعلم هذه المهارات يتيح للطفل مجالا واسعا للاختيار من بينها ما يروق له لاستثمار أوقات فراغه وذلك في سنوات رشده.

فالمناشط التي يتخذ منها الكبار هوايات لاستثمار أوقات الفراغ تتوقف على مدى ومناسبة الفرص التي تتاح لهم لاكتساب هذه المهارات في المرحلتين التعليميتين: الابتدائية والإعدادية.

وخلاصة القول أنه يجب على المربين عند تعليم مهارات أوقات الفراغ والترويح، وسواء كان التعلم خاصا بالجانب الحركي Psychomotor، أو بالجانب المعرفي Cognitive، أو بالجانب الوجداني Affective، مع مراعاة أن يتفق موضوع التعلم مع مستوى نضج المتعلم، وبالتالي مع مستوى استعداداته وقدراته وإمكاناته، وذلك لأن المتعلم إن لم يكن قد وصل إلى مستوى النضج الذي يتطلبه تعليم المهارة، فإن عملية التعلم لن يكتب لها النجاح.

ويرى زيدان أن الدوافع هي الطاقات التي ترسم للفرد أهدافه وغاياته لتحقق التوازن الداخلي أو تهيأ له أفضل تكييف ممكن مع بيئته الخارجية.

ويعرف الدافع وفقا لرأي Lagache ووفقا للنظرية الديناميكية للدوافع بأنه مثير مستمر يسيطر على الفرد وسلوكه حتى يستجيب الفرد بشكل يؤدي إلى زوال هذا المثير. (محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 240).

ويوضح علاوي وسوران Seurin أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة لعدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر، أو يكون نتاج مجموعة من الدوافع.

ومن الأسس التي تقوم عليها الدوافع مبدأ الفرضية purposivism، ويشير إلى أن الدوافع توجه السلوك نحو غرض أو هدف، ومبدأ الحتمية الديناميكية Dynamic Determinism ويقصد به أن كل سلوك له مسببات، وهي توجد في الدوافع.

ولقد اتفقت معظم النظريات المفسرة لعملية التعلم على أنه ما من نوع من أنواع السلوك الذي يقوم به الفرد إلا وينشأ عن التفاعل مع عاملين وهما: دوافع وحاجات ذاتية, ظروف البيئة المحيطة وما بها من مثيرات.

إذ يشير بيرد Bird إلى أن مصطلح الدوافع هو مصطلح عام أطلق للدلالة على العلاقة الديناميكية بين الكائن وبيئته بينما يرى هولاندHolland أن الفرد يعد نتاج التفاعل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية والعوامل الاجتماعية والثقافية، وأن لهذه العوامل دورا هاما في تشكيل قيم وميول ودوافع الفرد واستعداداته العقلية والوجدانية.

وتعد استثارة الدافعية للتعلم ذات أهمية بالغة في مجال أوقات الفراغ والترويح وذلك للأسباب التالية:

- يتميز الترويح بتعدد مجالاته وبرامج مناشطه، مما يتطلب توضيح الأهداف المرتبطة به لاستثارة الدافعية نحو مناشط وقت الفراغ والترويح, وذلك لزيادة الطلب عليها.

- تتميز الحياة المعاصرة بالتوتر العصبي والقلق، ومن هنا تظهر الحاجة إلى الترويح، وفي هذا الصدد يوضح هانز سيلي Hanz Sally في كتابه (stress of life) الحاجة إلى الألعاب البدنية والهوايات وأوجه النشاط الأخرى للتقليل وللتخلص من التوتر وضغوط الحياة العصرية. (محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 241).
- زيادة وقت الفراغ نتيجة للتقدم في العلوم والتكنولوجيا وما ترتب على ذلك من مشاكل وفي هذا الصدد يقول روبرت ميليكنRobert Miliken الحائز على جائزة نوبل في العلوم أن عصر الاختراع تمخض عن عصر الاكتشاف، وعصر الاكتشاف تمخض عن عصر القوة، ثم جاء عصر القوة بالفراغ ومشاكله المستعصية، ولذا يتحتم استشارة الدافعية لمناشط الترويح لاستثمار وقت الفراغ فيما يفيد ويعود بالنفع على الفرد.
- الكبار دائما يكونون في أشد الحاجة إلى الترويح ولذلك يجب الاهتمام بتعليمهم مهاراتهم إن لم يكونوا على دراية بها وذلك يتأتى من خلال استثارة دوافعهم لتعلمها.

ومن ثم فإن للدوافع أهمية حيوية في عملية التعلم، ولذا يجب على المربين مراعاة استثارة دوافع المتعلم عند تعليمه للمهارات، وذلك لأن المتعلم سوف يتفاعل مع الموقف التعلمي الجديد إذا تمت استثارة دوافعه وبالتالي سوف يكون إيجابيا في عملية التعلم، مما يؤدي إلى التعلم بصورة أفضل مما لو لم يكن لدى المتعلم دوافع لتعلم هذا النوع من المهارات، ومن ثم يجب على المربين مراعاة النقاط التالية لاستثارة دافعية المتعلمين لتعلم المهارات المرتبطة بالمناشط المختلفة للترويح.

- زيادة خبرة المتعلمين المعرفية بموضوع الترويح وذلك بتوضيح ماهيته وأهميته في الحياة العصرية للاستماع بأوقات الفراغ
- اهتمام وسائل الإعلام بتقديم برامج وفقرات عن الترويح وعن كيفية استثمار أوقات الفراغ، إنما يسهم في استثارة دافعية الأفراد لتعلم مناشطه.
- توفير الإمكانات المرتبطة بمجال الترويح لأن ذلك يدفع بالمتعلمين إلى ممارسة مناشطه، فعدم توفر الإمكانات كثيرا ما كان سببا من أسباب عدم الممارسة في أوقات الفراغ.
- الاهتمام بتقديم وعرض المهارات المرتبطة بالمناشط المختلفة بمجالات الترويح أمام المتعلمين، لما لذلك من أثر في تشويقهم لتعلم هذه المهارات وإتقانها.
- إقامة الحفلات والمعارض والعروض والمهرجانات والمسابقات في المجالات المختلفة للترويح، لجذب انتباه المتعلمين إلى مناشط لم تكن تستثيرهم قبل، وتكوين الميل والاتجاه نحو تلك المناشط.

- تركيز الانتباه حول الموضوعات المطلوبة تعلمها، إذ أكد كل من ميلز Miles وكلير Killer من خلال نتائج دراستهما على أن مستوى أداء المتعلم يرتفع بشكل ملموس عندما يكون على درجة عالية من فهم للموضوعات وللأهداف المراد تعلمها.
- ربط الخبرات بحاجات المتعلمين وذلك حتى تكون الخبرات التي يمرون بها مناسبة لهم وتفيدهم في واقع حياتهم.
- مراعاة تحدي مستوى المهارة لقدرات المتعلم- دون إنهاك لقواه- مما يؤدي إلى تحفيزه إلى إثبات ذاته في تعلمه المهارة ولتحقيق نجاح يزهو به.
- تحقيق المتعلم لحاجته إلى الانجاز , إذ يرى اتكنسونAtkinson أن الميل إلى تحقيق النجاح هو ميل دافعي متعلم، كما ترتبط الحاجة إلى الانجاز Need for Achievement بالحاجة إلى النجاح Need for Success.
- التشجيع المستمر للمتعلمين، وكذلك معرفتهم لمدى التقدم الذي حققوه، يدفعهم إلى مزيد من النجاح في عملية التعلم.

الممارسة: practice

تعد الممارسة شرطا من شروط التعلم، والمقصود بالممارسة ليس مجرد تكرار الموقف التعليمي من غير هدف، وإنما المقصود بها التكرار الموجه لغرض معين، ليؤدي ذلك إلى تحسين الأداء، فالتكرار وحده من غير أن يعرف المتعلم الأخطاء التي يرتكبها أثناء أداء قد تؤدي إلى تثبيت هذه الأخطاء وإلى إعاقة عملية التعلم ذاتها، ومن هنا تأتي أهمية التوجيهات وأهمية الإرشادات التي يتلقاها المتعلم أثناء تعلمه، حيث أن البحوث العلمية التي تناولت دراسة هذه الناحية تشير إلى أهمية عملية التوجيه أثناء الممارسة لتحصيل موضوع التعلم. (محمد الحماحمي، ص 244)

فأبحاث جودينوف وبريان Goodenough and Brian تشير إلى أهمية التوجيهات والإرشادات التي يقدمها الراشدون إلى الأطفال وأثر ذلك على سرعة ودقة تعلمهم لبعض الألعاب كرمي الحلقات والبيسبول وغيرهما من المهارات، وخاصة إذا كانت هذه التوجيهات ملائمة لمستوى قدرات الطفل.

و لذلك عند تعليم المهارات الترويحية يجب مراعاة أن يتدرب المتعلمون على أداء المهارات وقتا كافيا حتى يتم لهم تعلمها وإتقانها، وكذلك توجيه المتعلمين من آن لآخر إلى الأداء الصحيح للمهارة من خلال الإرشادات التي يلقيها المربون عليهم. إذ أن فكرة ترك الأطفال يتعلمون من خلال النشاط الحر دون أن يوجههم الكبار، وأنها أفضل الطرق لتعلم المهارات استنادا إلى أن ذلك لا يؤثر على تلقائيتهم ولا يحد من إبداعهم ابتكارهم تعد فكرة غير صائبة.

فربما يفيد النشاط الحر في الكشف عن ميول وقدرات الأطفال ولكنه لن يفيد في تعلم المهارات، لان الطفل دائما يكون في حاجة إلى توجيه من الكبار، فتعلم الهوايات كالألعاب والرسم والعزف الموسيقي والتصوير الفوتوغرافي وعمل النماذج...الخ يتطلب توجيهات يقدمها المربون إلى الأطفال ليستفيدوا منها دون أن يؤثر ذلك على تلقائيتهم وإبداعهم.

فأبحاث جاتريدج وأسبورن Gutteridge and Osborne تشير إلى أن الطفل قد يخفق في الإفادة إلى أقصى حد ممكن من الإمكانات المتوفرة على النطاق واسع في المدارس والمخيمات إذا بلغ مرحلة يكون فيها نشاطه مجرد تكرار لسلوك معين وبطريقة مألوفة , بينما يكون من الممكن أن يستفيد الطفل من توجيهات الكبار في اكتساب عدد أكبر من المهارات، وذلك لأن الممارسة تتيح الظروف الكافية لأن يظهر المتعلم ما يمكن أن يكون قد حدث له من تغير في أدائه، ولكنها لا تضمن دخول هذا التغير في الأداء. وهكذا لا يحدث تعلم دون ممارسة وبالتالي فالممارسة تعد شرطا للتعلم، بل هي الشرط الوحيد الذي يمكن من خلاله الحكم على حدوث التعلم.

1-6-3 العوامل المؤثرة في الممارسة:

لقد أوضحنا من قبل أن الممارسة تهيأ الطريق لكي يتم التعلم، إذ أنه لا يمكن الحكم على أن التعلم قد تم إلا إذا تكرر الموقف التعليمي وظهر تحسن في الأداء واستمر هذا التحسن حتى وصل إلى مرحلة لم يعد فيها تكرار الموقف في إضافة أي تعديل أو تغيير في أداء إلا أن الممارسة تتأثر بالعديد من المتغيرات أو العوامل والتي من أهمها ما يلي:

النضج:

تشير نتائج الأبحاث والدراسات العلمية أن قدرة الطفل على الاستفادة من التدريب تتحسن بزيادة درجة نضجه، ففترة قصيرة من التدريب في مرحلة متأخرة من الطفولة تؤدي إلى درجة الإتقان لبعض المهارات تساوي ما تؤدي إليه فترة طويلة من التدريب في سن مبكرة، وهذا ما توصل إليه كل من شيرلي Shirley وجيزل وطومسون Gisill and Thompson وهيلجراد Hilgrad من خلال دراستهم التي أجروها. ولذا فهناك مستوى من النضج يكون عنده الطفل على استعداد لتقبل أنواع من التدريب على بعض من المهارات والمناشط والهوايات المرتبطة بمجالات الترويح، لأنه في هذا الوقت يكون قد نضج نضجا كافيا في الجوانب التي يتطلبها التدريب لكي يحقق النتائج المرجوة منه. (عايدة عبد العزيز، ص 246)

الفروق الفردية:

يقصد بالفروق الفردية في التعلم أنه إذا كانت مجموعة من المتعلمين تتحد في صفات معينة فإنها تختلف فيما بينها في مقدار هذه الصفات، فالمتعلمون يختلفون فيما بينهم في نواح كثيرة، فهم يختلفون في قدرتهم العقلية وفي قدراتهم الفسيولوجية وفي نواحيهم المزاجية، وهذه الفروق جميعا تؤثر في قدراتهم في التعلم.

وتشير نتائج البحوث والدراسات العلمية إلى أن المقدار المتساوي في الممارسة يزيد ولا ينقص من الفروق الفردية، وأن التعلم الجيد لا يزيل الفروق الفردية، إنما يبرزها.

طريقة عرض موضوع التعلم:

أوضحت نتائج الدراسات العلمية أن التعلم البصري يعد من أنجح طرق عرض موضوعات التعلم، إذا أخذنا كلا من الحواس المختلفة على حدة، ولكن يفضل أن يكون العرض بصري وسمعي لمادة التعلم لأن ذلك يسهم في سرعة إتمام عملية التعلم.

ولذلك يجب عند تعليم المهارات الترويحية استخدام الرسوم والصور المختلفة، والعرض من خلال الفانوس السحري والسينما والمجسمات وتقديم التحليل الحركي للمهارة أو الشرح اللفظي لمكوناتها...الخ وذلك لتوضيح طريقة الأداء للمتعلمين بواحدة أو بأكثر من الوسائل التعليمية.

و من خلال عرض موضوع التعلم, وباختيار طريقة العرض المناسبة لطبيعة المتعلمين وطبيعة موضوع التعلم, فإنه يمكن للمتعلم إدراك المهارة ككل, مما يسهل عليه التدريب على المهارات المراد تعلمها.

طبيعة موضوع التعلم:

تؤثر طبيعة موضوع التعلم كثيرا على عملية التعلم, فهناك موضوعات يسهل تعلمها في وقت قليل, في حين توجد موضوعات أخرى تتميز بالصعوبة أو يستغرق تعلمها وقتا طويلا. إلا أن ذلك يتوقف على الطبيعة موضوع التعلم ودافعية واستعدادات المتعلم لهذا الموضوع.

و لذا ينبغي على المربين الكشف عن ميول الأفراد وعن المستوى قدراتهم ودراسة احتياجاتهم ومراعاة خبراتهم السابقة عند تعليم المهارات والهوايات والمناشط المختلفة للترويح لأن ذلك يساعد على اكتساب خبرات جديدة ويحقق الترابط بين الخبرات السابقة والخبرات الجديدة. ومن جهة أخرى كلما ارتبطت هذه الأوجه من النشاط بحياة المتعلم وبيئته الخارجية كلما أدى ذلك إلى بذل الجهد والتركيز والمثابرة أثناء فترة التدريب، الأمر الذي يسهل من ممارسة المتعلم لهذه الأوجه من النشاط ويحقق الهدف من العملية التعلمية بأقل مجهود ممكن وفي الوقت المناسب لتعلمها.

معرفة نتائج الممارسة:

المتعلم عادة ما يظهر تقدما أسرع إذا أحيط علما بمدى تقدمه، وذلك بخلاف المتعلم الذي لا يكون على دراية بمقدار ما حققه من تقدم، ولذا يجب أن يعرف المتعلم بعد نهاية ممارسته لموضوع التعلم مدى توفيقه في الأداء، لما لهذه المعرفة من وظيفة هامة تؤديها في الممارسات التالية، إذ أنها تساعد المتعلم على تقويم أدائه ومعرفة ما يجب أن يستبعده.

ولذلك يجب على المربين أن يعملوا على تنمية قدرات الأطفال وفقا للتقويم المبني على أسس علمية، وذلك من خلال الاهتمام بتزويدهم بالمعارف التي تفيدهم في هذه الناحية. (محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 248).

1-6-4 أهم المبادئ التي يجب مراعاتها في تعليم المهارات الترويحية:

بعد دراستنا للنضج وللدافعية وللممارسة ودورهم في عملية التعلم، فإننا نشير إلى أهم المبادئ التي يجب مراعاتها في تعليم المهارات المختلفة لأوقات الفراغ والترويح وهي:

ضرورة مراعاة أن تتفق المهارات مع مستوى نضج المتعلم وبالتالي مع مستوى استعداداته وقدراته، وذلك لأن الممارس إن لم يكن قد وصل إلى مستوى النضج الجسمي والعقلي- الذي يتطلبه تعليم المهارة – فإن عملية التعلم لن يكتب لها النجاح. (محمد الحماحمي، ص248)

- استثارة دوافع الممارسين للتعلم، لأن ذلك سوف يؤدي إلى تفاعلهم مع الموقف التعليمي وإلى أن يكونوا إيجابيين في عملية التعلم، وبالتالي يتم التعلم بصورة أفضل.

- ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في تقديم المهارات الترويحية، وذلك لأن استخدامها في عرض موضوعات التعلم يسهل من عملية الممارسة إلى جانب أنها تستثير دوافع الممارسين لتعلمها.

- توجيه وإرشاد الممارسين أثناء بممارستهم للمناشط المختلفة للترويح.

1-6- ميثاق الترويح :

لقد قامت رابطة العالم للفراغ والترويح Association World Leisure and Recreation بوضع ميثاق الفراغ والترويح، ولقد أوضحت تلك الرابطة أن طريقة استخدام وقت الفراغ تمثل أهمية عظمى في حياة الإنسان، وأن وقت الفراغ يعد هو ذلك الوقت المتبقي للفرد بعد انتهائه من أعماله ومسؤولياته، والذي يكون للفرد فيه حرية استخدامه.

كما أن الميثاق قد أكد على أن الفراغ والترويح يعملان على إثراء حياة الفرد من خلال ممارسته للرياضة والاسترخاء والاستمتاع بالفنون والعلوم الطبيعية سواء كان ذلك لإثراء حياة الفرد في الريف أو في الحضر، إذ إن الفراغ والترويح

يسهمان في توفير احتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف الحياة العصرية، فمناشط أوقات الفراغ تتيح للفرد الفرصة لتنمية قدراته واستعداداته الأساسية وتهيئ الفرصة لتنمية ذكائه وإحساسه بالمسئولية، إذ تعد أوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية التي ينمو خلالها إحساس الفرد بوجوده وبقيمته كإنسان وكعضو منتج وكذلك فإن مناشط أوقات الفراغ والترويح تلعب دورا هاما في توثيق الروابط بين الأفراد وبعضهم وكذلك في توطيد الصداقة بين شعوب العالم للفراغ

وفيما يلي نصوص المواد السبعة للميثاق الذي وضعته رابطة العالم للفراغ والترويح والذي أطلق عليه ميثاق الفراغ والترويج (محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 40):

مادة (1): لكل فرد الحق في أن يكون له وقت فراغ، وهذا الحق يعني له تحديد عدد لساعات العمل، ومنح إجازات دولية مدفوعة الأجر، وتوفير وسائل انتقال مناسبة للفرد، وذلك بالإضافة إلى تنظيم برامج تتيح له فرص الاشتراك فيها والاستفادة من نتائجها خلال أوقات فراغه.

مادة (2): إن الاستماع بوقت الفراغ بحرية تامة إنما يعد حقا مطلقا للفرد يجب المحافظة عليه، ولذا يجب إتاحة الفرصة للنشاط الفردي والنشاط الجماعي لوقت الفراغ على السواء.

مادة (3): استخدام المنشات والتسهيلات Facilities في أوقات الفراغ يعد حقا أساسيا لكل فرد، كما انه يحق له ارتياد المناطق البيئية الطبيعية (المحميات) كالبحيرات والبحار والغابات والجبال مع العمل على المحافظة عليها وصيانتها بغرض حمايتها.

مادة (4): لكل فرد الحق في أن تهيأ له وسائل المشاركة في أوجه مناشط الترويج في أوقات فراغه، كالرياضة البدنية والاستمتاع بحياة الخلاء والفنون والموسيقى والأشغال اليدوية والعلوم، وذلك دون اعتبارات للسن أو الجنس أو المستوى التعليمي والثقافي.

مادة (5): يجب أن تكون مهمة الهيئات المسئولة عن التخطيط لبرامج الترويح هو توفير الإمكانات الضرورية لممارسة الأفراد لمناشطة في أوقات الفراغ، وذلك لإتاحة الفرصة لاختيارهم لأوجه النشاط التي يرغبون في ممارستها وفقا لهوياتهم وإراداتهم ودون تدخل تلك الهيئات في فرض أي مناشط عليهم لممارستها.

مادة 6: لكل فرد الحق في تعلم واكتساب المهارات المرتبطة بمختلف مناشط الترويح وذلك للاستفادة منها في استثمار أوقات فراغه، ويجب على كل من الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاطلاع بتلك المسؤولية، كما يجب أن تقوم الدولة بتنظيم برامج دراسية لتعليم الأطفال والشباب وكبار السن المهارات والاتجاهات المرتبطة بالترويج وتنميتها.

مادة 7: إن مسؤولية التربية لأوقات الفراغ لازالت تقع على عاتق مجموعة المؤسسات المهتمة بأوقات الفراغ والترويج ولذا فإنه يجب أن يكون هناك تنسيق بين جميع تلك المؤسسات بغرض استثمار جميع الإمكانات المتاحة لديها، كما يجب

تأسيس معاهد للدراسة الترويحية في الدول التي تسمح إمكاناتها بذلك، لتدريب القيادات على التخطيط للبرامج ومساعدة الأفراد والجماعات في اختيار أوجه مناشط الترويح المناسبة لهم واستشارة دافعتيهم لممارستها.

1-2 الترويح الرياضي

1-2-1 مفهوم الترويح الرياضي

1 – 2-2 أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لآراء كل من رينولد كارلسون، جانيت ماكلين، تيودور ديب، جيمس بيتر سون فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

– **الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط**: تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الرشاقة ألعاب الرقص والغناء، ألعاب اقتفاء الأثر.

– **الألعاب أو الرياضات الفردية**: يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الأنشطة الرياضية نجد: القنص، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزحلق على الجليد أو الأرض، المشي، الجري، الجولف، الفروسية، الرمي بالسهام، السياحة، ركوب الدراجات ركوب اليخوت... الخ.

الألعاب أو الرياضات الزوجية: وهناك بعض الألعاب والرياضيات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (لادمنتون)، تنس الطاولة، المبارزة، كرة المضرب الخشبي (الراكيت) الاسكواش.

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

1-2-3 بعض المقاربات للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية:

1-2- 3-1 المقاربة النفسية للنشاط البدني الترويحي:

ترى الدكتورة (تهاني عبد السلام، 2001، ص 94) إن للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية جوانب نفسية أهمها:

- يوفر النشاط البدني الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة، والتعبير عن النفس.
- يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل على تنمية صفات مثل الأمانة، الإخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية، والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية.
- يوفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة .
- يعمل على رفع الصحة العقلية.
- يهيئ الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة.
- يوفر التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.
- يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة.
- في حين يرى كل من د.محمد محمد الحماحمي ود.عايدة عبد العزيز تأثيرات الجوانب النفسية فيما يلي.
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في النشاط البدني الترويحي.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في النشاط الترويحي، مما يؤدي إلى التخلص من عناء العمل ومن أعباء الالتزامات النشاط البدني أو من التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك، ولاستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في النشاط البدني الترويحي التي تسهم في تخلصه أو الإقلال من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه.
- زيادة القدرة على الانجاز واثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الايجابي لديه.

1-2- 3-2 المقاربة الاجتماعية للنشاط الرياضي الترويحي:

ولخصتها الدكتورة تهاني عبد السلام فيما يلي:

- يعمل على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية، وهناك اتجاهات كالتعاون، الصدق، والعدل، يمكن تنميتها من خلال الممارسة.
- إن الكيان والروح الرياضية، قد تكون نابعا لممارسة الأنشطة الترويحية.
- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال الممارسة.
- تهيئ الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجه الذاتي.
- تهيئ الفرص للتدريب على إصدار القرار.
- في حين يراها كل من الدكتور محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز ملخصة في العناصر التالية
- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير واحترام المواعيد وخدمة الآخرين
- تكوين وتوطيد الصداقات من خلال المشاركة في جماعة اللعب أو جماعات الهويات مما يتيح الفرص للتعارف وللتقارب بين الأفراد وبعضها أو بين الجماعات وبعضها وتكوين وتوطيد الصداقات بينهم.
- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في مناشطها والعمل على التعاون في تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، وكذلك الخطو بالقبول الاجتماعي.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة في المناشط الرياضية التي تعتمد على الجوار والاستماع وتبادل الرأي بين الأفراد، أو المناقشات بوجه عام
- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال أوقات الفراغ، ذلك المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية، من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على أهداف الجماعات
- تقدير العمل الجماعي من خلال المساهمة لكل عضو في الجماعة على أداء دوره في التنظيم والتنفيذ والتعاون والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها.

1-2- 3-3 المقاربة البدنية والفسيولوجية للأنشطة البدنية الرياضية والترويحية

لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي العديد من التأثرات الايجابية على النمو العضوي للفرد والتي لخصتها الدكتورة عايدة عبد العزيز مع الدكتور محمد الحماحمي محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 182) فيما يلي:

– الحصول على القوام المعتدل والرشيق والبعد عن النمط البدين وذلك من خلال أداء التمرينات والمناشط البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضيات.

– زيادة مرونة وكفاءة مفاضل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر.

– تطوير اللياقة البدنية والمحا فضة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والجهد العضلي والسرعة والتوافق العصبي والعضلي، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.

– رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من معدل لهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.

– الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية وذلك الكولسترول الضار (L.D.L) والدهون الثلاثية Triglycerides مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك التوتر النفي والعصبي الذي يعد عاملا من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.

– التخلص من الطاقة الزائدة Surplus Energy عن احتياجات الفرد، مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.

– الوقاية من التعب الذهني حيث أن ممارسة مناشط الترويح تؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك المناشط التي تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها.

– زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشي وحياة أفضل له.

في حين ترى الدكتورة تهاني عبد السلام المقاربة الفيزيولوجية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في العناصر التالية:

– يعمل النشاط البدني الرياضي الترفيهي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.

– يعمل على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقارنة التعب.

– يعمل على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة

– يعتبر من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء

– يعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.

– يعمل على التخلص من الطاقة الزائدة.(تهاني عبد السلام، ص 115).

1-2- 3-4 المقاربة التربوية للأنشطة البدنية الترويحية:

يرى كل من الدكتور حلمي إبراهيم والدكتورة ليلى السيد فرحات هذه المقاربة في العناصر التالية:

- تعلم مهارات وسلوكيين جديدين: بالرغم أن التأكيد في النشاط البدني الترويحي بالذات ليس على المتعلم ولكن على الاستمتاع بالنشاط فان هناك مهارات جديدة تكتسب ويكمن استخدامها مستقبلا، ومن الواضح أن المهارات الجديدة تنعكس في سلوك جديد

- تقوية الذاكرة :

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاط الرياضي والترويحي يكون لها اثر فعال في الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ادوار تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة، حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في« مخازن» المخ ويتم استرجاع المعلومة من« مخزنها»في المخ عند الحاجة إليها فيما بعد الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مدار الحياة العادية.

- تعلم حقائق المعلومات:

هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص، سواء عادي أو خاص إلى التمكن منها، على سبيل المثال المسافة بين نقطتين، فان المعلومة التي تتعلم هنا هي والوقت الذي تستغرقه، وتخزن هذه المعلومة في المخ لتسترجع عند الحاجة كما ذكر سابقا.

- اكتساب القيم

إن اكتساب معلومات وخيرات عن طريق الرياضة الترويحية يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية تساعده للمضي قدما في حياته اليومية دون الخوف من الوقوع في الزلل وتكون لديه قيم وأخلاق عالية تساهم في اندماجه في المجتمع بشكل ايجابي

1-2- 3-5 المقاربة الاقتصادية للنشاط البدني الرياضي الترويحي:

يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي بشكل كسر في زيادة الإنتاج والإنتاجية داخل المؤسسات الاقتصادية فقد أكدت العديد من الدراسات العلمية أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تؤدي إلى مايلي

-زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.

-الإقلال من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.

-الإقلال من إصابات العمل لدى العاملين.

-زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين.

وفي دراسة قام بها كمال درويش وآخرون (1981) أشارت النتائج إلى أن الممارسة تقلل من الإصابة بالعديد من الأمراض والتي من أهمها:

-أمراض الأسنان، أمراض العيون، فقر الدم ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الزلال في البول، دوالي الساقين.

1-2-4-المذاهب الفلسفية للنشاط الرياضي الترويحي

1-2-4-1 مذهب المثالية في النشاط الترويحي :

المثالية تعني الإيمان بالصفات المعنوية (الروحية) للكون وإعلاء نشأة العقل، والمثالية كفلسفة تتضمن أن الإنسان في مقدوره معرفة العالم فقط من خلال حواسه وبذلك يصبح العالم مدرك فقط من خلال أفكارنا عنه .

تطبيق مبادئها في التربية:

-العقل والروح قوى حقيقية في الكون .

-القيم جزء لا يتجزأ من الواقع .

-يجب أن يعطي الجيل القديم للجيل الجديد خلاصة خبراته الماضية .

-التقاليد تعد أمورا هامة إذا ما صمدت لاختبارات الزمن وبالمثل في التراث الثقافي .

- التربية الجيدة للفرد هي: تربية السمات الإرادية والصفات الحميدة(. تهاني عبد السلام، ص 40)

مظاهر المثالية في النشاط الترويحي:

- افتراض أن القيم والمثل الأخلاقية تنتقل من الرياضة إلى الحياة في المجتمع استنادا إلى مبدأ انتقال أثر التدريب ومثال ذلك اتجاهات الفرد نحو اللعب النظيف والروح الرياضية .

- التأكيد على الفردية والانضباط الذاتي والتحكم في النفس من خلال الأنشطة البدنية .

الاهتمام بربط النشاط البدني بالنشاط العقلي والانفعالي

مذهب الطبيعية في النشاط الترويحي

ينتسب مذهب الطبيعة إلى الفكر الفلسفي الحديث أكثر من انتسابه إلى الفكر القديم وهي تعتبر الإنسان كائنا بيولوجيا فهو نتاج التطور العضوي وهي تعتبر أن الطبيعة مرجع كل الأمور فهي المحك الأساسي للقيم وهي لا تستبعد من مبادئها الطبيعة الإنسانية وأساسياتها الحيوانية. (محمد محمود الخوالدة، 2013، ص 55)

التربية الطبيعية:

لأن الطبيعة تميل إلى النظر للفرد كمخلوق بيولوجي فإن ذلك يتطلب التعامل مع الطفل ككائن حي كلي حتى يمكن

معاونة الطفل على أن يصل إلى أقصى نمو طبيعي له، والتربية عملية ديناميكية نشطة تلبي الحاجات الروحية من خلال أساليب النشاط ويتزعمها جون جاك روسو ويدعو إلى إعلاء شأن الطبيعة والعودة إلى حياة بعيدة عن الافتعال والتكلف وكان أبرز ما دعى إليه واهتم به هو الدعوة إلى تربية الطفل بما يتفق وطبيعته وميوله وحاجاته على ضوء القوانين والظروف الطبيعية .

أفكار وأطر النشاط الرياضي الترويحي في المذهب الطبيعي:

في التربية البدنية جهود كثيرة تعبر عن الأطر والأنظمة التي تشكلت من خلال مفهوم فلسفي طبيعي مثل استخدام نوعا من التدريبات الحركية مثل: جمباز الموانع كأحد أنشطة الخلاء وهي فكرة الاتجاه الطبيعي وذلك بجعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة طبيعية خالية من التعقيد عن طريق الاستعانة ببعض الموجودات الطبيعية الأشجار وبعض الحيوانات في الغابات والحقول ويقال أن ذلك هو أحد أصول الجمباز الحديث .

تأكيدات الطبيعة في النشاط الرياضي الترويحي :

المدرس بمثابة حارس الطبيعة ومتمم للشخصية الإنسانية.

-وهو بستاني أكثر من كونه بناء .

-لا فائدة ترجى من رجل لائق عقليا إذا أهملنا لياقته البدنية .

-التلقائية النشاط الذاتي في اكتساب المعارف والمهارات هو هدف تربوي في حد ذاته .

-الاهتمام بالأنشطة التي تعمل على بث قيم الانضباط والانتظام من أجل حياة أسرية طيبة .

-الاهتمام بالأنشطة التي يواجه بها الفرد أوقات فراغه من أجل تذوق الحياة بطريقة طبيعية بحيث يقدر البيئة الطبيعية ويحافظ عليها.

مذهب البرجماتية في النشاط الرياضي الترويحي :

تعد البرجماتية هي فلسفة التربية بحق لأن أكثر إسهاماتها الفكرية إنما تنصب على التربية، وهذا ليس بغريب على فلسفة تعتبر التربية ليست مجرد إعداد للحياة إنما البرجماتية: هي عليها. الحياة نفسها، وتؤكد التربية البرجماتية على وجوب احترام ميول التلاميذ وحاجاتهم وحريتهم في التعبير عن أنفسهم، والتربية يجب أن تهتم بالنمو الذي يؤدي إلى المزيد من كما يجب أن تهتم بتكييف الطفل مع بيئته الطبيعية والاجتماعية من خلال الشعور الاجتماعي والتفاعل وصولا إلى الخبرة حيث الخبرة هي جوهر التربية وهي مصدر المعرفة وطرائقها، والبرجماتية ترى أن القيم ذاتية متغيرة وأنه لا يوجد سلم قيمي متدرج. (تهاني عبد السلام، ص 52)

مفكري التربية البرجماتية :

وليم جيمس وجون ديوي هذا الأخير الذي له أفكار حول التربية البدنية والرياضية التي ساهمت في تغيير المفاهيم والمدركات نحو معطيات الفلسفة البرجماتية في التربية البدنية لتشجيع اللاعبين أو الممارسين على تقبل قوانين الطبيعة والتعميمات العلمية كطريقة لتبصيرهم بما حدث في الكون وما هو. ونذكر بعض من هذه الأفكار والمعطيات التي ساهم بها جون ديوي:

– التربية البدنية والترويح والذي أسس مبدأ: مركب اللعب، العمل والترويح.

–التعامل مع التلاميذ أو اللاعبين من خلال أطر تربوية متكاملة من خلال مشروع أو مشكلة (بحيث يشرك الملعب مع المكتبة والمعمل والقسم في نفس الهدف.

–العمل على رفع مستوى الشعور الجماعي من خلال اتخاذ قرارات جماعية من خلال فرص النشاط البدني والترويحي ومناقشة جدواها (التدريب على المشاركة في اتخاذ القرارات) .

– الاهتمام بالفردية والذاتية والعمل على تلبية احتياجات ميول الأفراد (وهذا يأتي بإتاحة فرص الحرية والديمقراطية والاختيار) (محمد محمود الخوالدة، ص 63)

أهداف النشاط الرياضي الترويحي من نظر الفكر البرجماتي:

يعتبر ويليامز (Williams) أحد أعلام الفكر البرجماتي في النشاط الرياضي الترويحي ويقول في مأثوره عن هدف النشاط الرياضي الترويحي للفرد: "ليعيش حياة أعظم وليخدم بشكل أفضل ."

ويمكن تلخيصها في النقاط التالية :

تميزت التربية البدنية البرجماتية بأنها نفعية تكييفية وظيفية أكثر منها شكلية أو صورية ولما بدأ قادة التربية البدنية الأمريكيين في استيعاب المفاهيم البرجماتية ارتفعت الأصوات مطالبة بالاهتمام باللياقة البدنية بعد أن كان الاهتمام منصب على الرياضة الترويحية

– ظهر مفهوم التكامل بين المواد ذات الصلات المشتركة فارتبطت التربية البدنية بالترويح والتربية الصحية بالرقص .

– ظهر مفهوم اللياقة الشاملة كمفهوم يعلو ويفوق اللياقة البدنية وحدها على أساس منح الطفل أكبر فرص للنمو والتكييف والشعور الاجتماعي والخبرة المجدية .

–تأثرت التربية البدنية بحركة البحث العلمي المنهجي، وتعرضت كافة الظواهر المرتبطة بها إلى الفحص والتدقيق المنهج والمحتوى:

إن التنمية أو التقدم بمنهاج التربية البدنية البرجماتي يجب أن يعكس المبادئ التالية

يتوزع ألوان النشاط البدني والرياضي قدر الإمكان لأن التنويع في حد ذاته يقدم توسيعا في الخبرة ويقابل مبدأ الفروق الفردية، كما أن البرجماتية فكرة الأنظمة الساكنة، ونفضل عليها الأنظمة الديناميكية الحيوية كما وإنها تحتفظ بقليل من الاكتراث للتقاليد في حد ذاتها وإن كانت تدرك قيمة الميراث التاريخي للأصول الثقافية على أن تمتحن كمصادر لمحتوى المنهج

– يجب صبغ جميع ألوان النشاط بالروح الاجتماعية وإن كان هذا فعلا من صميم خصائص النشاط الرياضي، والبرجماتية تفضل الأنشطة الجماعية، رياضات الفرق ومخيمات الخلاء، وهناك كثير من التحفظات على النشاط البدني الفردي، ويجب نشر روح المنافسة الشريفة وإطلاق الطاقات الإبداعية والعمل على بث القيم الاجتماعية الهادفة كالتعاون والتفاهم والاتصال الاجتماعي .

– تميل البرجماتية إلى الأنشطة المتكاملة في داخل محتوى البرنامج في التربية البدنية بحيث تصبح ذات معنى وهدف وجدوى

– وفي نفس الوقت تتجه نحو تكامل منهج التربية البدنية والرياضية مع غيره من المناهج الدراسية الأخرى في إطار المدرسة فالعبرة في البرنامج هو إسهامه في تقديم الخبرة التي تعمل على التكيف والنمو وبذلك فالمهارة الحركية أو المعرفية في مجالات التربية البدنية تتعدى مفهومها المجرد من خلال انتقال أثرها في الحياة الاجتماعية للأفراد والارتقاء بسلوكياتهم .

– التقويم له دور أساسي في برامج التربية البدنية والرياضية لأنه يقدم لنا أحكاما متصلة بجدوى النشاط من عدمه، هذا المنحى يمثل مبدأ أصيل من المبادئ البرجماتية.

تميل التربية البرجماتية إلى أنشطة التقويم الاجتماعي المتصلة باللياقة البدنية والتحكم في الوزن، التغذية والصحة.

– ولقد كان للاتجاه العلمي البرجماتي فضل كبير في التطورات الواسعة في التقويم والقياس البدني والتزامها بإعلاء شأن المحاكات النفعية لمحتوى البرنامج على كل المستويات السلوكية الحركية والمعرفية والانفعالية، من خلال حركة التجريب والبحث العلمي التي اشتهرت في كل أبعاد التربية البدنية .الأمر الذي يشكل أساسا علميا لظهور نظرية التربية البدنية والرياضية أو التربية البدنية كنظام دراسي .

1-2-5 –نظريات النشاط الرياضي الترويحي

نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة):Surplus Energy :

وقد نادي بهذه النظرية كل من فردريك شيلر في سنة 1759م - 1805م، وهربرت سبنسر في سنة1820م-1903م، وتذهب هذه النظرية إلي القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدي الكائن الحي وليس في حاجة إليها .

إن اللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة، فمعدل النمو عند الأطفال عالٍ، ولكنه لا يستنفذ كل ما يتولد لديهم من الطاقة فيدفعهم فائض الطاقة إلي اللعب. (هدى حسن محمود محمد، 2008، ص 121)

إن حرمان الأطفال من الغذاء الكافي يؤدي إلي تبلدهم، ولكنه لا يوقف نموهم، فإن كان شديد الوطأة، فهو أيضًا لا يحول دون سير النمو في طريقه، ولكنه لا يتيح للأطفال فائضًا من الطاقة يجعلهم يلعبون ويمرحون. ووفقًا لهذه النظرية فإن المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية ينشأ نتيجة لممارسة اللعب، وهذا كشف هام من الناحية التربوية، حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلي اللعب علي أنه تنفيذ غير هادف للطاقة الزائدة عند الإنسان.

نظرية الغريزة (نظرية جروس):

تفيد هذه النظرية بأن لدى الإنسان اتجاهًا غريزيًا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، وينصب قامته، ويقف، ويمشي، ويرمي في فترات متعددة من عمره، هذه أمور غريزية، وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلاً، بل ويعتبر جزءًا من التكوين العام للإنسان.

نظرية الترويح:Recreation :

يؤكد جونس مونس، رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل.

وتفترض هذه النظرية أن الجسم البشرى يحتاج إلي اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، وهو أيضًا يساعد علي استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

نظرية الاستجمام:Relaxation :

تشبه نظرية الترويح، حيث أن اللعب يحث الإنسان علي الخروج إلي الخلاء وممارسة أوجه نشاط قديم مثل: الصيد- السباحة – المعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمامًا يساعدانه علي الاستمرار في عمله بروح عالية.

نظرية الميراث (التلخيصية):Recapitulation :

وقد وضعها ج. ستاني هول في سنة 1844م – 1924م، وهي تفيد أن الماضي هو مفتاح اللعب، فلقد انتقل من جيل إلي جيل، فاللعب والألعاب جزءًا لا يتجزأ من ميراث كل إنسان .

فالمجتمع أنما يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلاً علي تسلق الأشجار والتأرجح علي الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدي أسلافهم الأولين، وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الاهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار. (هدى حسن محمود محمد، ص 122).

أراء جى بى ناش في الترويح والتربية الروحية

وإذا بدأنا بموضوع الفراغ فإننا نجد أن ناش ناقش حلم الإنسان الذي تحقق، ذلك الحلم الذي ظل يبحث عنه منذ الخليفة، هذا الحلم هو (الفراغ) فقد ظل الإنسان يبحث عن وقت يفعل فيه ما يحلو له، وظل الإنسان يحلم بان يقهر الطبيعة لما يعود عليه بالفائدة، وأن يوفر كذلك المسكن المريح وإلا يجعل الريح تهدد راحته، وأن يوفر لنفسه المأكل والمشرب، وأن يستفيد من البحيرات، وان يخترع ما يساعده على اختراق المسافات وتقريبها، وان يطير وأن يكون على علم بما يدور في كل ركن من أركان العالم، وأخيرا قد أصبح الحلم حقيقة ولكن مازال الإنسان يحلم بالوقت الذي لا يكون هناك فراغ في الحياة، ذلك الفراغ الذي يفقد الحياة معناها. يحلم الإنسان بأن لا يكون هناك روتين وعمل شاق يحلم بالوقت الذي يجلس في لنفسه والى قلبه ليكتب قصة، ليرسم لوحة، ليستمع لنغمات الموسيقى ليلعب، ليصطاد ليتقمص الشخصيات، للرقص على إيقاع معين، ليعبر عن أحاسيسه ومشاعره وليبتكر، وليبدع وليفكر. (تهاني عبد السلام، ص 139)

وهنا نجد إن الله قد أنعم على الإنسان بقدرات عديدة يصعب حصرها ولم يكتشف الإنسان منها إلا القليل، وتمر حياة الإنسان بكل ما يفعله ويمارسه من أنشطة وخبرات ولا يظهر من قدراته الكامنة إلا القليل.

ويتساءل ناش عن الدافع الذي يجعل البشر يمارسون أنشطة مختلفة فيقول: (هنا نجدهم يكتبون القصة ويشعرون الشعر ويغنون، ويرقصون، ويرسمون، وينحتون، أو يشقون البحر في قارب أو يلعبون التنس، ونجدهم كذلك يأخذون الصور لتسجيل لحظات سعادتهم، يرقصون على نغمات الطبل والمزمار أو يرقصون الخيل والسيوف، ونجد منهم من ينسج ومن

ينحت ومن ينسق حديقة منزله، أو يجد أثاث شقتهن أو بنبراتهن وهناك أناس يذهبون إلى النصف الأخر من الكرة الأرضية لمشاهدة ظواهر طبيعية متنوعة، والبعض يذهب ليزور مناطق تاريخية هامة.

ويتساءل ناش عن الدافع وراء ممارسة هواية معنية أو نشاط ترويحي معين، وكذلك عن الوقت الذي يبدأ فيه الإنسان ممارسة أنشطة تشبع بعض الاحتياجات كالحاجة إلى التعبير والحاجة إلى الحب والمعرفة، ويذكرنا ناش أن هناك دراسات عديدة تؤكد أن ممارسة الهوايات تبدأ عادة في المنزل يليه المدرسة، كذلك هناك دراسات تؤكد أن الآباء يعتبرون في المرتبة الأولى يليهم المدرسين بخصوص تقديم الأطفال للهوايات وإذا نظرنا إلى نتائج هذه الدراسات نجد أنها أن دلت على شيء فإنها تدل على آن الشباب مهارات تبقى العمر كله، ويعني ذلك أيضا أن المنزل هو المكان الذي يتعلم فيه الأطفال المهارات والأنشطة الجديدة وتعتبر الآباء هم المدرسون في هذه الحالة.

ويناقش ناش حرية الاختيار في الترويج ويقول أن حرية الاختيار تمثل أحد أحلام الإنسان الذي ظل يبحث عنها، فالحرية عند ناش تسلم بالاختيار فلكي نكون قادرين على الاختيار وجب عليا

أ: نتعلم ونتدرب على كيفية الاختيار ليس فقط تجاه ما هو مفيد بالنهاية لنا شخصيا ولكن للجميع من حولنا. والترويح يتسم بالحرية، والحرية تسلم بالاختيار، والاختيار يحتم على الأفراد أن يكون على علم بقاعدة واسعة من المهارات والخبرات ويهيئ بميكانيكية عاطفية لتمنية الرغبة في استخدام هذه المهارات والخبرات بطريقة هادئة. فمن أجل التمكن من الاختيار السليم على الإنسان أن يكون قادرا على التحديد بين ما هو مفيد وما هو أكر فائدة.

و أن تتعدد كذلك فرص الاختيار: فعلى الفرد أن يكون على علم بأنشطة عديدة في مجالات الفنون، والموسيقى والتمثيل، والرياضة، وتذوق الطبيعة، واللغات إلى خر هذه القاعدة العريضة من مجالات الفنون والآداب والرماية ولا يمكن للفرد أن يحدد اتجاها لهواياته إلا إذا أتيحت له الفرص لأن يمارس هذه الخبرات، وبناء على ذلك سيفكر بما يعود عليه بالعادة والغبطة والثقة من خبرات ترويحية يمارسها في وقت فراغه.

ويذكر ناش أنه مع أن الإنسان قد سيطر على الزمن وطوعه ولكنه لم يتمكن بعد ن أن يختار ماذا يفعل بالوقت، بالتالي فهناك الملايين التي تجلس ساعات طويلة أمام ٠ شاشات التليفزيون، ولا تعرف ماذا تفعل بالوقت الذي بين يديها.

وهناك خبرات جديدة يجب على الإنسان أن يتعلمها، وأن يمارسها، وأن يبحث عنها حتى تعطى لحياته معنى وإشراقا وبهجة وغبطة وسعادة. وتكون كذلك بمثابة صمام امن يخلص الإنسان، يخلص الإنسان من الضغوط التي أتت بها المدنية، فالإنسان عليه أن يختار، فهذه، تجربة كبرى تتمثل في الاختيار، هل ستكون هذه الحرية في الاختيار في جانبه أم ستقضي عليه، وهل ستعمل على رقيه أم على هدمه؟

ويقول ناش أنه من أجل الحياة المثمرة وجب على الإنسان أن ينمو من خلال الممارسة ومن خلال محاولات الوصول إلى أهدافه. وأن يكون أمامه تحديات وعلى الإنسان أن يصارع من أجل الإحساس بالسعادة والغبطة والثقة للتمكن من إجادة عمل ما.

ويؤكد هذا الرأي أن الإنسان دائم البحث عن النجاح. والنجاح على مستويات أرقى مما وأعلى مما يحققه الإدمان في كل مرة. وهناك طريق سهل وممهد هو طريق المتفرج، وطريق سلبي وهذا الطريق يعمل على تأخر تنمية الشخصية. فإن تقبل الإنسان لعمل ما، عليه أن يتوقع احتمال عدم النجاح فما أسهل للإنسان أن يأخذ خطوة للخلف وأن يكون في موقع المتفرج خارج حلبة الصراع. فالحياة صراع ان كان الإنسان على هامش الحياة يتم بالسلبية، تساوى وجوده مع عدم وجوده. والصرع عنيف، هذا يكسب وذلك يخسر، والانفعالات قوية وعنيفة، وأثناء، ذلك يحاول الإنسان أن يجيب على تساؤلات عديدة عن هويته، وعن وجوده، وعن معنى الحياة بالنسبة للفرد، ويصور ناش الحياة على أنها مباراة غير مصرح للاعبيها بطلب وقت إضافي.

وينادى ناش بأنه لا يوجد هناك عمل يستحق الأداء إلا إذا كان هناك سعادة في الأداء وكذلك لا يوجد هناك مكان يستحق الزيارة إلا إذا كان هناك سعادة في الزيارة.

وإذا تمكنا من أن نعطى لعملنا الكبير الذي يعطى للحياة إحساسا بالتحدي وتمكنا من أن نجعل من وقت فراغ فرصة للتعبير، فإن ذلك يضيف البهجة والإشراق والمتعة ويعمل على رقى الإنسان وتقدمه.

وان تمكنا من ذلك فإننا نكون قد تمكنا من أن نجعل حياتنا أكثر إيجابية وأكثر فعالية. وكذلك يمكننا أن نصل إلى ما نريد أن نكون، وأن نتعلم ما اشتقنا إلى تعلمه. وأن نرى ما تاقت أنفسنا إلى رؤياه، ويتم هذا كله من خلال الخبرات الهادفة التي نمارسها في أوقات فراغنا والتي نعرفها بالأنشطة الترويحية.

ونختم ذلك الجزء بأن ناش يركد أحمية العادة والغبطة في الحياة، وأن هذا ليس دعوة لعدم الجدية في التعامل والعمل بل دعوة إلى الحركة المتناغمة المتناسقة بين العمل والترويح، وبين العمل الديناميكي والفراغ، والى تناوب الراحة والعمل. .

إن الإنسان السعيد، هو ذلك الإنسان الذي يبحث عن بعض أهداف سامية في حياته، وقد لا يحقق كل هذه الأهداف. ولكن يشعر بالسعادة لمجرد محاولة الوصول إلى أهدافه.وقد يبحث الإنسان عن المخاطرة والخروج عن طريقه المرسوم أحيا ليعثر بلذة المخاطرة، وعادة ما نجد أن عمل الفرد، يفتقر إلى روح المخاطرة. بالتالي يبحث الفرد عن المخاطرة في وقت فراغه، وكذلك في البحث عن كل ما هو جديد. وتعتبر المخاطرة ردا واستجابة وتحقيقا لرغبة في نفس الفرد لحب الاستطلاع. .

فالحياة نعمة وهبها اله لنا جميعا، ولم يكن لنا حرية الاختيار في الوجود، لكن لنا الحرية في تكوين اتجاهاتنا نحو وجودنا وهل نحن على استعداد لمواجهة الحياة وتحدياتها وأن نجعل من سنوات عمرنا الإشراق، والبهجة والمشاركة الفعلية الإيجابية لكل خبرة نمر بها من سنوات الحياة لندفع بذلك عجلة حياتنا إلى التقدم والرقى .

وتعنى الخبرة في هذا الصدد نشاطا. فالنشاط يغرق بين العضو الذي ينبض بالحياة وبين الجماد. فالنشاط مصدر ودافع للعمل، وان من أهم خصائص الحيوان الراقي، قدرته على التعبير عن نفسه ويعرف ناش اللعب على أنه نشاط دافعه ذاتي، وكذلك يعتبر رد فعل صغار الحيوانات لخاصية وراثية هي النشاط والحركة وينمو الأطفال من خلال اللعب وأيضا يتعلمون.

فالتعليم عن طريق اللعب يعمل على تنمية الأطفال، كما يساعد الشباب على تحقيق أهدافه وتتحول خبرات اللعب عند الأطفال إلى أنشطة ترويحية، وتعتبر الخبرات هي المصدر الطبيعي للحصول على المعلومات. وبناء، على ذلك فالتفكير ينمو من خلال أربعة مستويات تتمثل في:

1- الملاحظة

2- الاستكشاف

3- الفحص

4- التجربة

لقد أجمع معظم علماء، النفس على أن الحاجة لتكومن مهارات دافع طبيعي لدى الطفل وتتمثل في مهارات التسلق والجري والوثب والقفز، وباختصار هذه المهارات تدخل ضمن أنشطة اللعب، ويعتمد هذا الدافع على العادات الاجتماعية للمجتمع الذي يعيش فيه الطفل النشاط هنا على الجري، والوثب، والقفز، والتسلق، وما هي إلا خبرات في صورة أنشطة

كذلك يعتبر التفكير والابتكار أنشطة وبالتالي فالتعليم ممارسة للخبرات وقد قسم ناش استخدامات الفرد لوقت الفراغ إلى المستويات التالية (تهاني عبد السلام، ص 141):

أولا: المستوى الابتكاري.

ثانيا: المستوى الإيجابي.

ثالثا: المستوى العاطفي.

رابعا: المستوى السلبي.

خامسا: المستوى الإيذائي.

أولا: المستوى الابتكاري

وتتمثل الأنشطة الابتكارية في التأليف والاختراع والتصميم كتأليف قطعة موسيقية أو اخترع معين أو تصميم لمشروع ما

ثانيا: الاشتراك الإيجابي

ويتمثل في الاشتراك في تمثيل مسرحية كما يحدث في تقمص الشخصيات أو الممارسة الفعلية لبعض الأنشطة

ثالثا: الاشتراك العاطفي

ويكون في تذوق الطبيعة أو تذوق الموسيقى أو الفنون المختلفة، أو عند قراءة قصة أو مشاهدة فيلم أو مسرحية

رابعا: الاشتراك السلبي

ويعبر عنه بالترفيه وينحصر معظم ذلك في الترويح التجاري، وقد يكون نشاط وقت الفراغ هادفا وبناء، وقد لا يكون كذلك ء أما النشاط الترويحي فيجب أن يكون بناء وهادفا .

خامسا:

الاشتراك الإيجابي

إذا لم يكن نشاط وقت الفراغ نشاطا هادفا وبناء. فيدخل ضمن القائمة التي تجمع أنشطة تؤذى النفس والمجتمع وليست بحال من الأحوال أنشطة ترويحية بل يقال عنها أنشطة وقت فراغ غير بناءه. أما الأنشطة الترويحية فيجب أن تكون هادفة وبناءة ولا يلغى ذلك أن أنشطة وقت الفراغ قد تكون هي أيضا هادفة وبناءة.

ومما سبق يمكننا أن نتخلص أن الفراغ يوفر الوقت لاستخدامات عديدة منها الراحة والاسترخاء للتفكير للتأمل لمناقشة أفكار ومفاهيم معينة، لسماع موسيقى عذبة، لقراءة كتاب ممارسة الرياضة محببة للاستمتاع بوسائل الإعلام المختلفة فوقت الفراغ يجب أن يكون فرمة للنمو الراقي وعلينا فقط أن نعرف كيف نستخدمه وإذا حققت التربية هذا الهدف، فقد حققت الكثير للمجتمع. وعلينا أن نهتم في مدارسنا بتعلم المهارات المختلفة أكثر من التركيز على تدريس المعلومات فالمهارة ما هي إلا معلومة متحركة ولا معنى للتربية إذا لم يكن لها استخدامات، فمثلا إذا تعلم الطفل الموسيقى فهو إما سيتذوق الموسيقى أو يلعب على آلة موسيقية أو يبتكر ويؤلف قطعة موسيقية وليس فقط تعلم النظريات المختلفة للموسيقى وتعتبر فترة الشباب فترة المخاطرة وتتمثل في الحياة الإيجابية في الحاضر مع وجود أمل في المستقبل ويجب أن تكون فترة الكهولة فترة مثمرة نشطة من فترات حياة الفرد فإن فترة الكهولة توفر الوقت لأن يفعل الفرد ما يحلو له وما كان يحلم بأن يفعله وهو تحت ضغط العمل. وتصبح سنوات عمره دائمة الخضرة، فيها من الأمل والحنان والعطاء ما يعطيها المعنى والإشراق والبهجة .

أراء تشارلز بريتبل في الترويح والتربية الترويحية :

يعتقد بريتبل أنه لم يعد بقاء الإنسان حيا هو الشغل الشاغل للإنسان، بل هناك أشياء أخرى كثيرة ولا حصر لها. وما زال الإنسان يدفع عجلة التقدم من أجله أولا ومن اجل الأجيال التي تأتي من بعده ثانيا فالإنسان لديه القوة لنقل التراث عبر الأجيال وحاول وما زال يحاول دراسة وتفهم طبيعته البشرية، احتياجاته، دوافعه، رغباته، وكيفية مقابلة تلك الاحتياجات. والرقي بنفسه وبثقافته، وبالتالي بالعصر الذي يعيش فيه. وحاول بريتبل أن يجيب على التساؤلات العديدة التي تهتم بهوية الإنسان من أين جاء وماذا يعيش وما معنى الحياة بالنسبة له وبقوله: إن الإنسان عليه أن لا يسأل نفسه كل هذه التساؤلات بل عليه أن يعلم انه هو بعينه الموجه إلى تلك التساؤلات، وعليه أن يجيب عليها، وفى إجابته تتمثل. إجابته على الحياة بأكملها، بمعنى كيفية تعامله مع حياته ومواجهتها، فالصراع الحقيقي للإنسان هو صراعه مع نفسه وكيف يسيطر عليها كما سيطر على كنوز الأرض. (تهاني عبد السلام، ص 145)

اللعب عند بريتبل :

لقد شغل اللعب أذهان عديد من علماء النفس والمفكرين فقد قال الفيلسوف الألماني شيلر أن اللعب يمثل ببساطة استنقاذ طاقة زائدة عند الحيوان وبقاء هذه الطاقة ضرر على صحته وتخرج هذه الطاقة في صورة لعب وهناك رأى آخر إنجليزي، أن اللعب ليس لاستنفاذ طاقة بل لشحن طاقة وهذه طريقة الحيوان في تحديد نفسه ثم هناك تفسير آخر لفيلسوف أمريكي فسر اللعب على أنه تكرار لما فعله أجدادنا وعارضه في ذلك أستاذ ألماني وقال أن اللعب ما هو إلا نشاط يعيد الحياة للمستقبل، وليس تكرارا لما فعله أجدادنا. وأي من هذه النظريات غير كاف أو مرض ولكن الجميع يتفقون على نقاط معينة .

1- أن اللعب تعبير تلقائي يحمل في طياته السرور

2- أن اللعب من سمات الحيوانات غير الناضجة أن يتمتع بها صغار الحيوانات وليس كبارها.

3 – أن الإنسان كحيوان راق يتمتع بفترة طفولة كبيرة نسبيا وبالتالي فترة أطول.

ومهما تعددت النظريات والتفسيرات فاللعب هو سلوك ظاهر يتمتع به صغار الحيوانات ويكفى أن نلم بوجوده وغرضه في ذاته .

ويعتبر اللعب للصغار نشاطا ترويحيا للكبار. ولنسلم جميعا بوجود الترويح وان اختلفت آراؤنا وتعددت مفاهيمنا عن الترويح وقد فسر بريتبل الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور هادف يحسه الإنسان قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا، ويتم هذا النشاط في وقت الفراغ وأن يكون اشتراك الفرد فيه تلقائيا، أي أن يكون الغرد مدفوعا بالرغبة الشخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته. أي أن الترويح ليس نشاطا، فالنشاط وسيلة

وليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تساعد على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

يعتقد بريتبل أن الفراغ يوفر الفرص للتعلم والتثقيف والرقى فمتى نقرأ كتابا لمجرد الاطلاع والمعرفة؟ ومتى نتعلم اللغة في غير سنوات الدراسة؟ ومتى نستمع إلى حوار شيق؟ هل يتم ذلك أثناء وقت العمل؟ هل يتم في وقت فراغنا ؟ ففي وقت فراغنا يمكن أن نسافر للسياحة، وأن نمارس هواية، وأن نغذى عقولنا، وأن نربى أجسامنا ونستق قوامنا. كما نعبر عن أنفسنا بالكلمة أو بالحركة أو من خلال تقمص الشخصيات كما في التمثيل. وفى فراغنا يمكن لنا أن نشاهد ونتمتع بظواهر الطبيعة ويهيئ لنا وقت الفراغ أن نخلو إلى أنفسنا وأن نستمتع في الحياة عامة وحياتنا خاصة فحياة الفرد مهما طالت فهي قصيرة نسبيا لعمر الزمن، وتعتبر الحياة أغلى ما في الوجود وأجمل ما في الحياة ص الصحة، ولكي نعيش، هناك فن للحياة.

فالترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بالحيوية والحركة والنشاط وتحديد ويتسم أيضا بسمة أساسية هي حرية الاختيار وهذه الخاصة تعتمد على السمات الآتية :

– أن الفرد لديه فرصة للاختيار .

– أن الفرد قادر على الاختيار السليم .

فالاشتراك في النشاط الترويحي يجب أن يكون اختياريا فالإجبار لا يساعد على اكتشاف الفرد لنفسه ولا يساعد على تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والخيار والسعادة الشخصية.

ويصعب حصر النشاط الترويحي فقد يكون نشاطا عنيفا أو نشاطا هادئا، يحتاج لتكاليف باهظة أو بدون أي تكلفة. وتتعدد رغبات واحتياجات الأفراد باختلافاتهم ؟ فما هو متذوق لفرد غير متذوق للآخر، فالصيد مثلا قد يعتبر هواية لفرد ومهنة لآخر، بل إن ما يعتبره الإنسان نشاطا ترويحيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلت منه سمة التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة، ذلك الشعور المميز للنشاط الترويحي، بالتالي لا يصبح ما يمارسه الفرد نشاطا ترويحيا بل عادة وعلى ذلك ينتقل الفرد إلى نشاط آخر يوفر له التجديد، ويحتم ذلك وجود قاعدة عريضة من الأنشطة الترويحية حتى إذا مل الفرد ممارسة نشاط ما ينتقل إلى غيره وهكذا.

ومهما اختلف النشاط الترويحي فإنه يعتمد أساسا في ممارسته على الدافع فإذا كان الدافع فهو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط في ذاته فهو نشاط ترويحي، أما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدنية، والتعرف على أصدقاء جدد، وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتي مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة.

وهناك سمة أخرى ناقشها بريتبل من سمات النشاط الترويحي ألا وهي أنه يأخذ مكانه في وقت الفراغ وقد يكون هناك جدال حول وجود وقت يكون الفرد فيه حرا حرية كاملة وأيا كانت الآراء فهناك وقت يكون الفرد أقل تحملا للمسؤولية، وقد عرف هذا الوقت على أنه الوقت الحر أو وقت الفراغ، وهو ذلك الوقت الذي يفعل فيه الفرد ما يحلو له ويكون هناك مكان للنشاط الترويحي فلا يمكن للفرد أن يمارس النشاط الترويحي في وقت عمله كذلك يعتبر بريتبل النشاط الترويحي نشاطا يمارسه كل الأجناس والألوان والمستويات فليس له حدود سواء الزمان أو المكان ولو أنه هناك العديد من الأفراد مازالوا حتى الآن يخجلون إذا سئلوا إذا كان هناك مكان للترويح في حياته ويعتبرون ذلك سمة فطولية وهناك صعوبة عند تحديد سلوك الإنسان في وقت فراغه من نشاط ترويحي، فالترويح ليس له شكل معين فقد يكون منضما يمارسه الفرد وحده أو مع مجموعة أو توفره هيئة مسؤولية أو قد يكون بدون إشراف، ويمكن أن يكون باهض التكاليف أو عديم التكلفة، فالترويح قوة إيجابية هامة ولها أهميتها في حياة الفرد والأسرة والمجتمع عامة. (تهاني عبد السلام، ص 148)

وقد ناقش بريتبل الاحتياجات الإنسانية التي تعمل على رقي الإنسان وتتمثل في:

1- الحاجة إلى التعبير والابتكار.

2- الحاجة إلى الانتماء.

3- الحاجة إلى المنافسة.

4- الحاجة إلى خدمة الآخرين.

5- الحاجة إلى الحركة والنشاط.

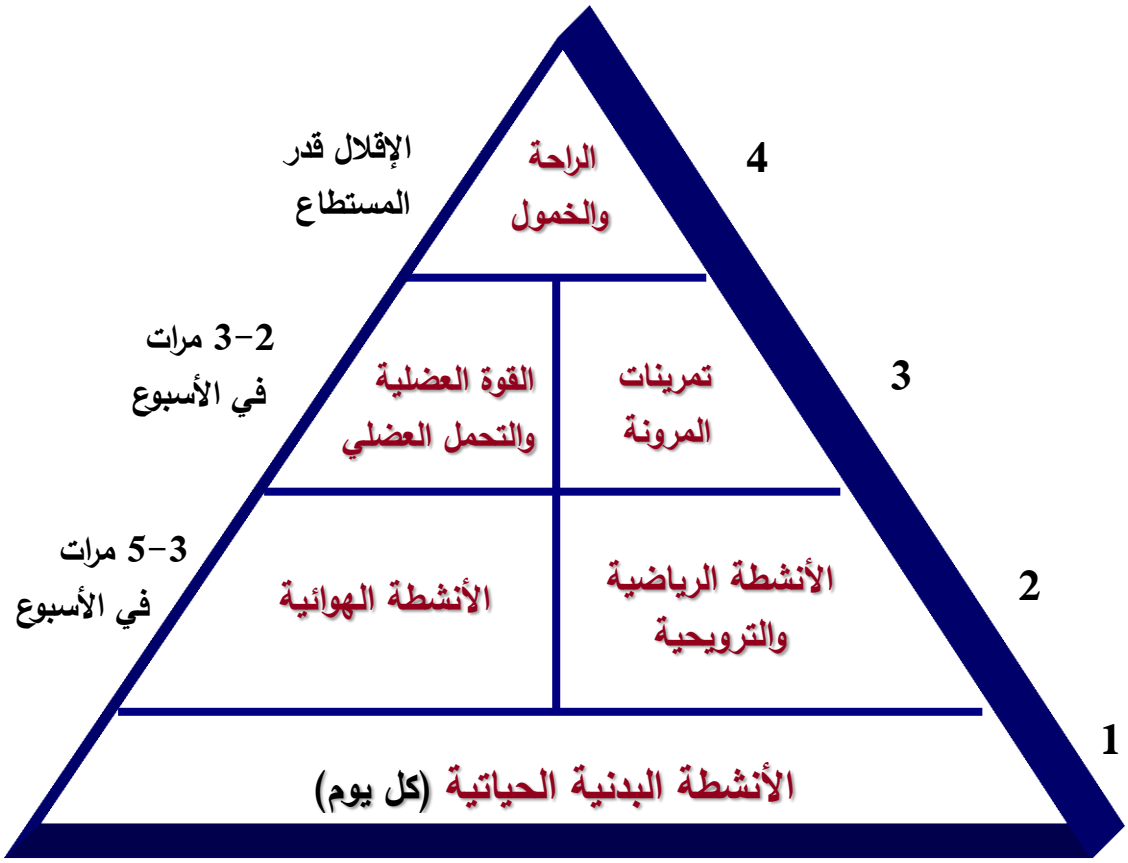
6- الحاجة إلى الشعور بالأهمية

7- الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة والشعور بالمخاطرة.

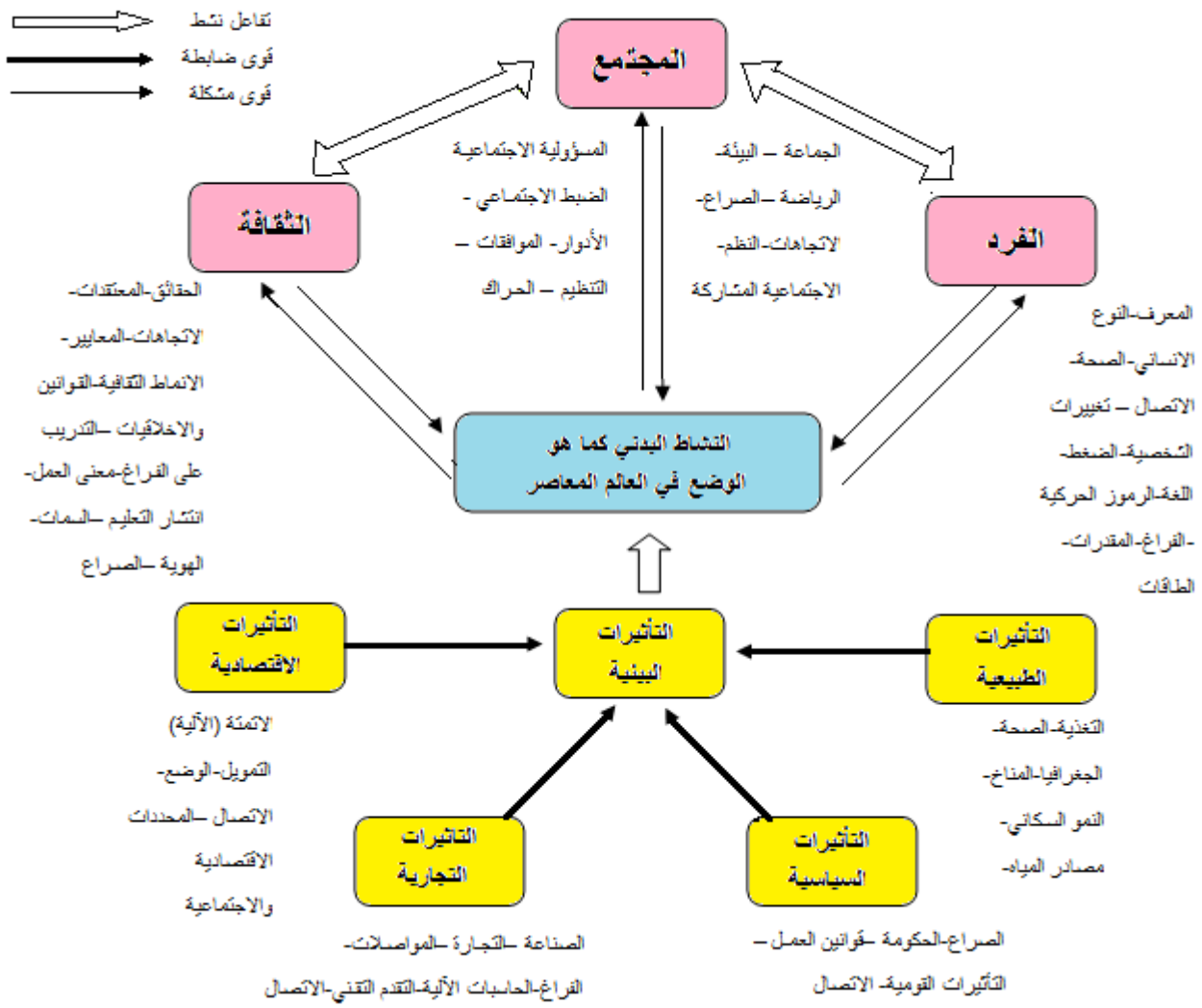
وإذا لم يتمكن الإنسان من مقابلة وإشباع هذه الاحتياجات إثناء علمه بسبب الروتين وعدم التجديد في العمل، فيمكن مقابلة هذه الاحتياجات خلال النشاط الترويحي يعمل النشاط الترويحي على توفير فرص للإنسان كي يشعر بكيانه كوحدة متكاملة، فأثناء العمل لايرى العامل ناتج عملي ولا يرى الصانع ما صنع، فهناك عشرات من العمال يشتركون معا في أداء عمل واحد. فقد مضى الوقت الذي ينحت فيه الناحت نموذجا ويبيعه ويرى ناتج عمله. وبالتالي فقد الإنسان الشعور بأهمية العمل، فالعامل ماهو إلا رقم من ضمن الأرقام موظفي الشركة أو المصنع أو المعمل. ولذلك جاءت الفرصة لان يرسم الفرد لوحة أو يؤلف قصة أو يستمع إلى موسيقى أو يتذوق الطبيعة في ظواهرها المختلفة أو إلى ما شابه ذلك من مختلفة الأنشطة الترويحية.

1-3-3 وصفة الأنشطة البدنية والترويحية المعززة للصحة:

لقد خلصت الجهود العلمية إلى أن على الإنسان البالغ ممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن كلها. وتشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة المشي السريع، والسباحة الترويحية وركوب الدراجة الثابتة أو العادية، وممارسة الأعمال البدنية المنزلية، كتشذيب الأشجار في الحديقة المنزلية وتنسيقها، أو القيام بعملية الكنس أو الغسيل المنزلي، أو ممارسة أنشطة رياضية كالكرة الطائرة، وكرة الريشة، والتنس الأرضي (زوجي) وما شابه ذلك من أنشطة بدنية. ويوضح الشكل رقم (02) ما يسمى بهرم الأنشطة البدنية، على غرار الهرم الغذائي المعروف. ويتكون الهرم من أربعة مستويات، يمثل فيها المستوى الأول الأنشطة البدنية الحياتية التي ينبغي الإكثار من القيام بها كل يوم، وتتمثل في المشي إلى العمل أو إلى المدرسة، والمشي إلى الأماكن الأخرى القريبة من المنزل، وصعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي، والأعمال البدنية المنزلية. أما المستوى الثاني والذي يشمل الأنشطة البدنية الهوائية، كالمشي السريع، والسباحة، وركوب الدراجة، وغيرها، وكذلك الأنشطة البدنية الرياضية، فينبغي ممارستها 3-5مرات في الأسبوع ولمدة من 30-60 دقيقة. ويتمثل المستوى الثالث في تمرينات القوة العضلية وتمرينات المرونة، والتي ينبغي أن تمارس بمعدل 2-3مرات في الأسبوع. أما المستوى الرابع من الهرم، فيتضمن الإقلال من الراحة والخمول، كالجلوس طويلاً خلال اليوم أمام التلفاز أو الفيديو، أو البقاء في السرير لفترة طويلة بدون سبب مرضي.



شكل رقم (02): هرم الأنشطة البدنية (أمين أنور الخولي، ص 128)



شكل رقم (01) يوضح علاقة النشاط البدني بمختلف القوى (أمين أنور الخولي، ص 122)

1-3-2- الفوائد الصحية للنشاط الرياضي الترويحي (أمين أنور الخولي، ص 123)

- ✓ ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.
- ✓ تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- ✓ انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال:
- ✓ ارتفاع مستوى الكولسترول عالي الكثافة(الجيد) في الدم(HDL-C).
- ✓ انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- ✓ خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- ✓ انخفاض ضغط الدم الشرياني (إذا كان مرتفعا).
- ✓ زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- ✓ الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفض من فرص حدوث الجلطة.
- ✓ زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم.
- ✓ زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- ✓ زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- ✓ خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.
- ✓ خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.
- ✓ تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- ✓ تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- ✓ خفض نسبة الشحوم في الجسم، ومكافحة السمنة.
- ✓ زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل الهرولة والجري والقفز ونط الحبل، وتمرينات القوة العضلية، وما شابه ذلك.
- ✓ خفض مستويات دهون الدم.
- ✓ انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب0
- ✓ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- ✓ تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الشعور بالثقة.
- ✓ خفض أعراض القلق والكآبة.

1-3 البرنامج الترويحي:

تعريف البرنامج الترويحي:

عادة ما يعرف البرنامج الترويحي على أنه مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك امثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ (تهاني عبد السلام، ص 233).

ولذلك هناك رأى أخر وهو: أن البرنامج يشتمل على مجموعة الخبرات المنظمة وغير المنظمة التي يمارسها العضو المشترك، ويتحتم التفاعل بين العضو والرائد، الخبرة الترويحية حتى يكون هناك أثر تتركه الخبرة في نفس المشتركين سواء كانت الخبرة منظمة أو غير منظمة. فقد يكون لمجرد التهيئة الذهنية لتعلم نشاط ترويحي معين أكبر الأثر في نفس المشترك، وينتج عنه اتجاه إيجابي نحو ممارسة ذلك النشاط، أي أننا نهدف في البرنامج الترويحي إلى تذوق وتعلم خبرات متعددة في مجال الأنشطة الترويحية بغرض التأثير الطيب على اتجاهات المشتركين ثم تغيير أنماط سلوكهم إلى السلوك الأمثل من حيث استخدام وقت الفراغ وممارسة أنشطة ترويحية.

أغراض البرنامج الترويحي:

إن الغرض الرئيسي من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء، المشتركين لأن يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصي والمرح وأن يستفيدوا من أوقات فراغهم، وهناك طرق مختلفة ومتعددة لتحقيق ذلك. وهناك أغراض أولية توضع في المرتبة الأولى وأخرى ثانوية توضع في المرتبة الثانية.

فالأغراض الأولية تتمثل في سعادة العضو المشترك الممارس للنشاط. والأغراض الثانوية هي الفوائد التي تعود على المجتمع وقد تكون منها نشر الوعي الترويحي ومحاولة تفهم مدى أهمية النشاط الترويحي للأفراد والمجتمعات

شروط تخطيط البرنامج الترويحي للمجتمعات:

التخطيط مظهر ضروري وهام جدا من مظاهر الحياة الإنسانية وعملية وضع البرنامج الترويحي كأي عملية من عمليات وضع البرامج تحتاج إلى تخطيط، والتخطيط السليم المستمر ضروري لنجاح البرامج ء والبرنامج الترويحي للمجتمع يتكون من كل أوجه النشاط الترويحي للأفراد أو الجماعات سواء كانت منظمة أو غير منظمة، وهذه الأنشطة موجهة إلى القطاعات المختلفة في المجتمع عن طريق أفراد أو جماعات أو هيئات أو منظمات.

فالتخطيط للبرنامج الترويحي يحتاج إلى تنسيق بين المختصين بغرض تحقيق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج.

وإذا نظرنا بعمق للأهداف المتطلبة فنجد أنها تتحقق من خلال مقابلة وإشباع احتياجات ورغبات أساسية للمستفيدين من هذا البرنامج. فمثلا إذا وجدنا أن طفل الثالثة يحتاج إلى نشاط حركي لمقابلة خصائص هذه المرحلة، فإن سماع قصة

مثلا لن يقابل حاجته للحركة ء وعندما يبحث المراهق عن الاختلاط الاجتماعي فإن الشطرنج وغيرها من الألعاب الخفيفة لن تحقق إشباع الرغبة في الاختلاط.

فالبرنامج الترويحي يوفر قاعدة واسعة للأنشطة المتعددة وعند التخطيط لبرنامج الترويح هناك عوامل يجب تجنبها هي:

1- النظرة إلى الماضي :

أي إلى ما هو متبع دائما، أي النظرة التقليدية، أو إتباع ما هو موجود. فالبرنامج الذي يكرر نفسه يفقد عامل التشويق والتنويع، وأن تكرار البرنامج عشرين سنة مثلا ليس مقياسا لنجاحه.

2- التقليد:

وهو تقليد ما هو متبع في برامج مجتمعات أخرى أو مدن مجاورة. وليس بالضرورة أن ما يتبع في مجتمع يصلح لمجتمع آخر.

3- الاعتماد على رغبة الأفراد فقط:

عادة ما نجد أن رغبات الأفراد تتأثر بخبراتهم السابقة. فإذا كانت خبراتهم

محدودة فإن هذا سوف ينعكس على الأنشطة المتوفرة في البرنامج وهذا يعمل على تضييق قاعدة اختيار الأنشطة بالنسبة للمستفيدين من البرنامج.

4 – التخمين :

قد يصل مدير البرنامج أحيانا إلى قراراته بخصوص البرنامج وأنوع الأنشطة المستخدمة عن طريق حكمه الخاص.

عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويجي في المجتمع:

هناك عدة عوامل يجب أن توضع في الاعتبار عند تخطيط البرنامج الترويحي في المجتمع، وهذه العوامل تلعب دورا هاما في تحديد نجاح أو فشل البرنامج الترويحي. فالتخطيط للبرنامج الترويحي في المجتمع يتضمن وضع خطة شاملة للخدمات الترويحية واختيار أنشطة للأحياء المختلفة وأركان الأطفال والمراكز والإعداد لإدارة الأنشطة المختلفة كالموسيقى والرياضة على مستوى المجتمع (تهاني عبد السلام، ص 235).

الرغبة:

يجب أن يبنى البرنامج الترويحي حول رغبات الأفراد المستفيدين الذين من أجلهم وضع هذا البرنامج. تعتبر رغبة اللعب عند الأطفال رغبة عالمية يتمتع بها أطفال العالم .

وهناك ضرورة لدراسة الرغبات الترويحية لدى الأطفال والشباب والشيوخ، فمثل هذه الدراسات فضرورية لتحديد الرغبات الترويحية، كذلك فإن لها قيمتها عند تخطيط لبرنامج الترويحي

السن:

إن تنوع الرغبات الترويحية تختلف باختلاف الأعمار فبعض الأنشطة التي يقبل محليها الأفراد في مرحلة سنية معينة نجدهم لا يستسيغونها في مرحلة سنية أخرى. فمثلا. يرغب الأطفال والشباب في ممارسة أنشطة تتطلب جهدا جسمانيا عنيفا أما الأنشطة التي تتطلب قدرات عقلية كالقراءة والأنشطة الاجتماعية وخدمات المجتمع وأنشطة الخلاء كما فى تنسيق حديقة المنزل وما إلى ذلك فهي تجذب الكبار والشيوخ تأخذ مكانها كأنشطة ترويحية. وبعض الأنشطة يمارسها الأفراد لفترات قصيرة وتفتر رغباتهم في الممارسة بعد ذلك. وهناك أنشطة ترويحية لا يمل الأفراد من ممارستها في مراحل العمر المختلفة كما في الهوايات مثلا، فهي تبدأ منذ الصغر وتصاحب من يمارسها طوال مراحل عمره. فالبرنامج يجب أن يراعى الرغبات المتنوعة في مراحل النمو المختلفة.

الجنس:

إن الاختلافات المعروفة بين الجنين تؤثر على رغباتهم واشتراكهم في أشكا الترويح المتعددة فالبنين والبنات تحت سن عشر سنوات يشتركون في قدراتهم الجسمانية إلى حد ما ومن الموصى به أن يلعبا معا.

وعادة ما يفترق الجنسان في المرحلة التالية ؟ فالبنين عادة ما يلعبون رياضات وألعابا إلى درجة تجعل المنافسة بين الجنين غير مرحبة. والبرامج الرياضية للبنات الأكبر سنا تهتم بالرياضيات التي تتطلب المهارة ولا تستعدى القوة والسرعة، والاحتكاك البدني يجب أن يتجنب في الألعاب في هذه المرحلة. أما العلاقات الطبيعية فيجب تشجيعا بين الجنين في أنشطة الخلاء، وألعاب مثل التنس، الكرة الطائرة أو الريشة الطائرة

المكان :

تختلف الأماكن المتطلبة لأشكال الترويح المختلفة فهي تتنوع من مجرد ركن صغير يقرأ فيه الفرد كتابا أو مجلة إلى مكان لممارسة هوايات كالصيد مثلا، أو ركوب الخيل أو تسلق الجبال.

والتخطيط الفعال يحتم التعرف على الأماكن المطلوبة للأنشطة المختلفة المقدمة سواء كانت أماكن مغلقة أو خلوية فمثلا أركان الأطفال المختلفة لا تتفق وميول ورغبات المراهق بل تكون مناسبة للأطفال من الجنسين.كذلك فالبرنامج الترويجي يتحدد بالإمكانات المتوفرة .

المهارة :

يتطلب التخطيط الناجح الواعي للبرنامج الترويحي اختيار أنشطة تتفق وقدرات ومهارات الأعضاء الذين أعد البرنامج الترويحي لهم، فيجب أن تتناسب ومختلف درجات ومستويات المهارة للأعضاء المستفيدين. والبرنامج الترويحي الناجح

يجب أن يوفر فرص أنشطة لا تحتاج إلى مستوى مهارات عالية في الأداء، وكذلك فإن تدريس المهارات الأساسية لكل نشاط معين يساعد على تقدم الأعضاء، المشتركين ويزيد من مستوى مهارتهم .

الوقت :

تتمثل أهمية الوقت في البرنامج الترويحي المتوازن المتناسق، والذي فيه تتبع الأنشطة نظاما متناسبا في التقدم وبدون تزاحم الأنشطة في فترة ما أو قلتها في فترات أخرى. فهناك ضرورة لانتهاز الفرص التي يكون فيها الوقت مناسبا لتقديم رياضات شتوية وفرص أخرى كما في الأعياد مثلا لتقديم أنشطة غير روتينية وتسمى أنشطة الأحداث الخاصة.

كذلك هناك أوقات معينة مثل افتتاح برنامج معسكر مثلا أو ختام برنامج رياضي شتوي في مركز شباب، وهذه الأوقات تحتاج إلى إعداد وتخطيط معين، فإن رائد الترويح يجب أن يدرك متى تقدم بعض الأنشطة حتى تنجح في البرنامج الترويحي.

يعتبر عامل الوقت مهما جدا خاصة عند تحديد موعد الاجتماعات والأحداث؟ فمثلا لا يمكن أن نعد جدولا زمنيا للأنشطة والأحداث المختلفة يتعارض مع أوقات الأعضاء المشتركين مثلا.

حجم الجماعة:

تحتاج بعض الأنشطة إلى جماعات كبيرة فإن نشاطا موسيقيا كالكورال مثلا يحتاج إلى عدد أفراد وجماعة أكبر عددا من الذي تحتاجه جماعة نادي هواة جمع طوابع البريد مثلا، كذلك فإن عدد أفراد الجماعة يحاد المكان، فإما تستخدم حجرة اجتماعات مغيرة أو مكانا خلويا لعدد كبير من الأفراد.

نوع التنظيم :

هناك بعض الأنشطة الترويحية لا تحتاج إلى تنظيم معين وتتمثل هذه الأنشطة في القراءة، سماع الموسيقى، ألعاب الورق أو الكتابة الإبتكارية، وكذلك فإن هذه الأنشطة لا تحتاج إلى إمكانيات معينة، وهناك أنشطة تتمثل بعضها في التجوال، المعسكرات، التمثيل والأنشطة الرياضية فكلها تحتاج إلى تنظيم معين.

تنوع المجتمع:

هناك عوامل تؤثر في التخطيط للبرنامج الترويحي في المجتمع ومنها الجنس الوظيفة، التربية الوضع الاقتصادي ومستوى المعيشة، فمثلا هناك برامج تنجح في مجتمعات معينة قد تفشل في مجتمعات أخرى. إن الفروق والاختلافات قليلة عند إعداد برنامج ترويحي للأطفال ذوى الخلفيات المتنوعة. أما العاملون في الشركات والمصانع فيحتاجون لنوعية من البرامج الترويحية تختلف عن ما يحتاجه الموظفون الذين يعملون في مكاتب ساعات طويلة. ومن يبذل جهدا عضليا أثناء قيامه

بعمله لا يود أن يقضي وقت فراغه في نشاط يحتاج إلى عمل عضلي وبالعكس، فمن تحتاج وظائفهم إلى إرفاق ذهني لا يقبلون على الأنشطة الترويحية التي تحتاج إلى قدرات عقلة.

مبادئ مساعدة في عملية تخطيط البرنامج الترويحي :

1 – مقابلة احتياجات ورغبات الأفراد المشتركين والمستفيدين من البرنامج :

يتركز نجاح أو فشل أي برنامج ترويحي على قدرة البرنامج على إسعاد الأفراد الذين وضعوا البرنامج من أجلهم

2 – مبدأ التنوع :

يجب أن يتصف البرنامج الترويحي بمبدأ التنوع في الأنشطة التي يشملها من ألعاب ورياضات إلى ألوان الفنون المختلفة من موسيقى، وأدب، وخدمات للآخرين، إلى نشاط اجتماعي ومعسكرات وأنشطة الخلاء والهوايات المختلفة وأنشطة المناسبات الخاصة. (تهاني عبد السلام، ص 238)

3– مبدأ تكافؤ الفرص:

يجب أن يوفر البرنامج الترويحي الفرص المتكافئة للجميع بغض النظر عن اللون، الدين، المركز الاجتماعي والاقتصادي الجنس، السن، الرغبات والقدرات الجسمانية والعقلية.

4– مبدأ التوقيت :

يجب أن يقدم البرنامج الترويحي في أوقات مختلفة مباحا أو بعد الظهر أو في عطلة الأسبوع والأعياد والمناسبات حتى يجد الطفل والمراهق والشاب والمسن أوقاتا مناسبة يمارس فيما النشاط الترويحي الذي يروق له .

هـ–مبدأ الاستفادة من إمكانات المجتمع :

يجب الاستفادة من إمكانات المجتمع من المؤسسات الترويحية أو الرواد سواء متطوعين أو مهنيين بمختلف تخصصاتهم وكفاءتهم لمهنة الترويح .

6 –المبدأ المالي :

يعتمد نجاح البرنامج الترويحي على اعتماد ميزانية تكفي لأن يصبح البرنامج حقيقة واقعة، ويحقق الأهداف المطلوبة منه.

7– الزيادة الكفء :

الزيادة هي أساس نجاح أي برنامج مع مراعاة الاختيار، والتدريب، والتقييم للعاملين في مجال الترويح عامة

8 – مبدأ الأمن والسلامة :

ويتمثل هذا في تأمين وسلامة كل المشتركين أو المستفيدين من البرنامج الترويحي، كذلك مراعاة الأمن والسلامة في الأجهزة والأدوات المستعملة من حيث قابليتها للاستعمال بصورة سليمة ومناسبة للشرط من حيث النظافة والتنظيم.

9- مبدأ المستويات:

على البرنامج الناجح أن يتبع أحدث المستويات الموضوعة عن طريق الجمعيات المحلية والدولية من حيث الفلسفية والزيادات والإدارة والتنظيم والنواحي المالية.. الخ.

10- مبدأ التقييم المستمر:

هناك ضرورة لعملية التقييم المستمر للبرنامج لت كد من تحقيق الأهداف التي وقع من أجلها. وهناك عدة عوامل تؤثر في وضع البرنامج تتمثل في :

1- الأفراد المستفيدين: من حيث السن، الجنس، القيم، الرغبات، والمهارات، فالمستويات الاقتصادي والاجتماعي، الاحتياجات، الصحة، العدد... الخ.

2 -أهداف الجمعية أو الهيئة المسؤولية للبرنامج.

3- الزيادة المتوفرة: من ناحية الكفاءة، العدد، النوع، (وجها لوجه – إدارية – إشرافية)

4 - الميزانية الموضوعة للبرنامج

5- الإمكانات، المنشآت، الأجهزة، والأدوات

6 - الموقع الجغرافي المناخ.. الخ، هذه العوامل المؤثرة على وضع البرنامج

هناك ملاحظة خاصة بعملية التخطيط تطلب خطة تقدمية محددة، حيث إن كلمة التخطيط تعبر عن النظر إلى المتقبل والاتجاه إليه، فإن قسم الترويح لا يضع في الاعتبار احتياجات الحاضر الحالية فقط بل احتياجات المستقبل. وعند اعتبار الاحتياجات الترويحية لأي مجتمع لا يمكن تجاهلها أو نفشل في أعطائها الاهتمام المناسب خصوصا تجاه. البرامج الترويحية التي تتطلب الاتساع الذي تحتمه الاحتياجات المستقبلية.

1-3-7- نموذج لبرنامج رياضي ترويحي في مراكز الشباب:

المرحلة السنية	من 6-12 سنة				من 12-18 سنة				فوق 18 سنة			
الزمن	فترة صباحية		فترة مسائية		فترة صباحية		فترة مسائية		فترة صباحية		فترة مسائية	
النشاط	من 11-10	من 12.11	من 6/5	من 7/6	من 10-11	من 11-12	من6/5	من6-7	من 10-11	من11-12	من 5-6	من6-7
الرياضات الألعاب	كرة القدم	كرة السلة	تنس الطاولة	كراتيه	تنس الطاولة	كرة القدم	كراتيه	نط حبل	كرة سلة	راكيت	كرة قدم	تنس طاولة
أنشطة الرقص والتمثيل والموسيقى	باليه	كورال	رقص شعبي	تمثيل	غناء	رقص شعبي	تمثيل صامت	سماع وتسجيل موسيقى	غناء جماعي (كورال)	تمثيل مسرحي (بروفات)	عزف آلات غربية	رقص
فنون يدوية أنشطة عقلية	رسم	تشكيل صلصال	قراءة	مشاهدة تلفزيون	قراءة	رسم	تصوير فوتوغرافي	مشاهدة تلفزيون	أشغال الخشب	قراءة	رسم	تصوير فوتوغرافي
هوايات – أنشطة عقلية	هوايات جمع وتبادل	العاب تلفزيون	هوايات جمع وتبادل	دراسة لغات أجنبية (تعليم)	العاب تلفزيون	هوايات جمع وتبادل طوابع	دراسة لغات أجنبية (تعليم)	هوايات جمع وتبادل عملات	هوايات جمع وتبادل طوابع	دراسة لغات أجنبية	هوايات جمع وتبادل عملات	أندية الكتاب

II- الصحة النفسية:

1- تعريف الصحة النفسية:

ليس من السهولة وضع تعريف محدد للصحة النفسية لان ذالك يتطلب تحديد ماهية النفس فالصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الانسانية التي تخص سلوك الانسان وشخصيته ولقد تعددت وتنوعت تعريفات العلماء و الباحثين في الصحة النفسية ويمكننا اجمال التعريفات المقترحة للصحة النفسية في:

_تعريف ادولف مايور: وهو اول من استهل مصطلح الصحة النفسية حيث استخدم هاذا المصطلح ليشير الى نمو السلوك الشخصي و الاجتماعي نحو السواء وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة (الداهري,2005,ص25)

وعرفها عبد العزيز القوصي: بأنها حالة من التوافق التام او المتكامل بين الوظائف النفسية العادية التي تطرا عادة على الانسان ومع الاحساس الايجابي بالسعادة و الكفاية. (القوصي,1975,ص16)

و يعرفها عبد المطلب القريطي: بأنها حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبيا تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة و توازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في المجتمع ومرحلة نمو معينة وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية و الاجتماعية.

(القريطي,1998 , ص29)

اما علماء الدين فيعرفون الصحة النفسية بانها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدي به الى ان يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويقبله المجتمع بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا و الكفاية ويرى هوريلمان 1995ان الصحة النفسية عبارة عن حالة من الاحساس الذاتي و الموضوعي عند شخص ما ,وتكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية و النفسية و الاجتماعية للشخص متناسبة مع امكانياته و قدراته واهدافه التي يضعها لنفسه و مع الظروف الموضوعية للحياة.

بينما يعرف ادوس واخرون1992:الصحة النفسية على انها حالة ليست حالة ثابتة و انما عبارة عن حالة توازن بين الموارد الفيزيولوجية و النفسية والاجتماعية واليات الدفاع و الحماية العضوية من جهة و بين التاثيرات الكامنة المسببة للمرض للمحيط الفيزيائي و البيولوجي والاجتماعي من جهة اخرى. (رضوان,2007, ص26)

وتشير منظمة الصحة العالمية الى ان الصحة النفسية تحدد على اساس مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية بما يحقق له الشعور بالسعادة و الرفاهية مع افراد المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي فهي لاتحدد على اساس انتقاء المرض او الاضطرابات النفسية. (زهران,1997, ص22)

كما يعرفها محمد قاسم عبد الله:هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات و الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان و الاحساس الايجابي بالنشاط و السعادة و الرضا. (عبد الله,2001,ص28)

ويعرفها عبد السلام عبد الغفار:انها حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي الى حسن استثماره لها مما يؤدي الى تحقيق انسانيته. (عبد السلام, عبد الغفالر,2001,ص213)

بينما يعرفها حامد عبد السلام زهران:هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا شخصيا انفعاليا و اجتماعيا اي مع نفسه و بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية سلوكه عاديا ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران ,ص9)

_هذه بعض التعريفات للصحة النفسية فهي لا تختلف كثيرا عن بعضها البعض بل هي اقرب الى ان تكمل بعضها البعض و تتفق في بعض الجوانب التي يمكن تلخيصها في ما يلي :

_ان الصحة النفسية حالة ايجابية تتسم بالنسبة وعدم الثبات.

- انها تعكس تكيف الفرد مع نفسه و محيطه الخارجي.
- هي حدث تفاعلي بهدف تحقيق الذات.
- هي حالة موضوعية قابلة للاختبار الطبي و البيولوجي.
- تعتبر كحالة توافق بين قدرات الفرد و امكانياته مع متطلبات المحيط.
- هي كذالك القدرة على مواجهة مشكلات الحياة و بناءا على ماسبق من تعريفات فاننا نرى ان الشخص الصحيح نفسيا هو ذلك الشخص الذي يتمتع بما يلي :الخلو النسبي من المرض النفسي او العقلي او الجسمي و توافق الفرد مع ذاتهو مع الاخرين في بيئته و الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه واتجاه الاخرين ,وتمثل قيم المجتمع الذي تربى فيه و الشعور بالرضا والسعادة و الثقة بالنفس و تحقيق الذات و المرونة و الايجابية و التفاعل البناء في التعامل مع الاخرين و التطلع و الطموح لمستقبل افضل.

2- اهمية الصحة النفسية:

- اهمية الصحة النفسية للمجتمع:

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بكل عناصره مثل المدرسة مكان العمل الاسرة فهي تعمل على السعادة والتكامل لافراد المجتمع وتهم ايضا بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد في عدة مجالات منها:

– مجال العمل: الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لانها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية و الاقتصادية فمن اهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية منشغلا طاقاته الى اقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي و الشخصي و الاجتماعي. (شعبان و عبد الجبار,1999,ص35)

– مجال الاسرة: العلاقات السوية بين افراد الاسرة تؤدي الى نمو الطفل نموا سويا حيث يشكل صحة الابوين النفسية اهمية كبيرة لتماسك الاسرة و سعادتها مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الابناء.

– مجال المدرسة: الصحة النفسية لها اهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الادارة و المدرسة تؤدي الى نموهم النفسي السليم وذلك يؤدي الى النمو التربوي و النفسي السليم للتلميذ و العلاقة الجيدة بين المدرسة و البيت تساعد على رعاية النمو النفسي للطفل و هناك بعض المعايير التي حددها بعض الباحثين مثل وولمان1976.

– العلاقة بين طاقة الشخص وانجازاته:يجب ان تكون قدرات الفرد مناسبة لطموحاته وقدراته و امكانياته حيث يتم وضع اهداف ومستويات طموح ممكنة لا يصاب الفرد بالاضطراب النفسي عند عدم تمكنه من جعل طاقاته الجسدية و النفسية امرا واقعا.

– الاتزان العاطفي :يعني الاتزان بين الانفعالات و المؤثرات بحيث يكون هناك اتزان بين الموقف المؤثر ونوع الانفعال مثال الحزن يجب ان يكون بالقدر الذي يستدعيه الموقف المؤثر حتى لا نحكم على اضطراب الشخصية.

– صلاح الوظائف العقلية: وذلك يشمل الادراك وعمل الذاكرة وغير ذالك من الوظائف التي تمثل التفكير.

– التكيف الاجتماعي: ويعني مستوى توافق الفرد مع الجماعة و تفاعله معها فالفرد السوي يجب ان يكون متعايشا بسلام مع الاخرين على اساس الاحترام المتبادل ويجب ان ينتمي للجماعة ويقيم علاقات اجنماعية سوية معهم.(الشادلي,1999,ص31)

– اهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

– فهم الذات :فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته و يعرف حاجتها واهدافها.

– التوافق: ويعني ذالك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه و الاخرين من الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر و الاضطرابات و الصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.

– الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الشدائد و الازمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق.

– الصحة النفسية تجعل الافراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم مما يجعلهم يتصفون بالسلوكات السوية و يبتعدون عن السلوكات الخاطئة .

– الهدف النهائي للصحة النفسية هو ايجاد اكبر عدد من الافراد الاسوياء. (الداهري,2005,ص202)

3– مظاهر الصحة النفسية:

ان الصحة النفسية مؤشرات و مظاهر تدل عليها:

– الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

– الدافعية: وهي التي تدفع الفرد الى القيام بنشاط معين وهي القدرة المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق اهدافه.

– الشعور بالسعادة : تتمثل في اعتدال المزاج و التعبير بالرضا عن الحياة.

– التفوق العقلي: وحيث ان الطاقة العقلية الانسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية . (الخالدي,2009,ص77)

– غياب الصراع النفسي الحاد: الداخلي و الخارجي.

– النضج الانفعالي: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية و الطفولية.

– التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الاشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من المتغيرات. (شحاتة,2000, ص93)

4– مستويات الصحة النفسية:

الصحة النفسية حالة غير ثابتة تتغير من فرد لأخر ومن وقت للآخر لدى نفس الفرد ومن مجتمع للآخر فان ذلك يعني ان الصحة النفسية تتوزع على درجات ومستويات مختلفة و فيما يلي خمس مستويات تتميز الصحة النفسية وهي كالتالي:

– المستوى العادي: هم اصحاب الانا القوية و السلوك السوي و التكيف الجيد انهم الافراد الذين يفهمون ذواتهم و يحققونها وتبلغ نسبة هؤلاء 2,5بالمئة تقريبا يقعون على اقصى الطرف الايجابي في البعد و المنحنى الاعتدالي.

– المستوى الفوق المتوسط: وهم اقل من المستوى السابق وسلوكهم جيد و طبيعي ونسبتهم 13,5

– المستوى الطبيعي و المتوسط: وهم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة و المنخفضة لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف يظهر احداها احيانا ويترك مكانه لآخر احيانا وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68

– المستوى الاقل من المتوسط :هنا المستوى ادنى من السابقين من حيث مستوى صحتهم النفسية واكثر ميلا للاضطراب وسوء التكيف فاشلون في فهم ذواتهم و تحقيقها تقع في هذا المستوى الاشكال النفسية و الاضطرابات السلوكية غير الحادة نسبة هؤلاء حوالي 13,5 % .

– المستوى المنخفض: درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا و عندهم اعلى درجة من الاضطراب و الشذوذ النفسي فهم يمثلون خطرا على انفسهم وعلى الاخرين و يتطلبون العزل في مؤسسات خاصة تبلغ نسبتهم حوالي 2,5 % (عبد الله ,2001,ص28)

5– معايير الصحة النفسية:

– الصحة النفسية نمط انساني اجتماعي يرتبط بوجود الانسان وواقعه من معايير قياس الصحة النفسية .

– المعيار الاحصائي: STASISTICAL CRITERION

اي ظاهرة نفسية عند قياسها احصائيا تتوزع وفق التوزيع الاعتدالي بمعنى ان الغالبية من العينة الاحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فيئتين متناظرتين على درجات مرتفعة (اعلى من المتوسط)

ودرجات منخفضة (اقل من المتوسط)وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف الى طرفي المنحنى الى اللاسوية فالشخص السوي الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي.

ومن المآخذ على هذا المعيار انه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول و الوزن بينما لا يصلح هاذا المعيار في حالة القياس النفسي لان القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر فمثلا عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء ولكنه بشكل واقعي غير ملموس لكن تستبدل عليه من صفات الفرد. (عبد الغفار,عبد السلام,2001,ص58,ص60)

– المعيار الذاتي (الظاهري)SUPGECTIVE CRITERION

السوية تتحدد هنا من خلال ادراك الفرد لمعناها فهي كل ما يشعر به الفرد و يراها من خلال نفسه فالسوية هنا احساس داخلي وخبرة ذاتية فان كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا عن الذات فانه يعد وفقا لهذا المعيار كليا لان معظم الافراد الاسوياء تمر بحياتهم حالات من الضيق و القلق (غريب,1999, ص138)

–المعيار الباطني:

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثاليها فالحكم ليس خارجي كما هو الحال في المعايير الاحصائية كما انه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي انما يعتمد هذا المعيار على اساليب فاعلة تمكن الباحث قبل ان يصدر حكمه من ان يصل الى حقيقة شخصية الانسان الكامنة غير خبراته الشعورية و اللاشعورية.

- المعيار الاجتماعي :SOCIAL CRITRON

تتحدد السوية في ضوء العادات و التقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية للسلوك المعترف به اجتماعيا ويعني ذالك ان الحكم على السوية و اللاسوية لا يمكن التوصل اليه الا بعد دراسة ثقافة الفرد و يخلو هاذا المعيار من مخاطر المبالغة في الاخذ بمعايير المسايرة باعتبار الاشخاص المسيرين للجامعة هم الاسوياء في حين يعتبر غير المسايرين هم الابعد عن السوية فهناك خصائص لاسوية تكتب مشروعيته في اطار الرغبة الاجتماعية فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي (شحاتة ,2000,ص90)

- المعيار المثالي: يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال او مجموعة من الشروط الواجبة المستقلة عن الواقع و الزمان يعتبر الوصول اليها و السعي نحو تحقيقها امرا جديرا بالطموح. (رضوان,2007,ص63)

6- مناهج الصحة النفسية:

يعتبر علم الصحة النفسية علم تطبيقي له هدفان متكاملان هدف وقائي و هدف علاجي ومن اجل تحقيق تلك الاهداف يستوجب اتباع طرائق و مناهج متعددة ومتكاملة فيما بينها حيث يؤدي اهمال منهج من هذه المناهج الى صعوبة مهمة للمناهج الاخرى ومن جهة اخرى تطبيق كل منهج بطريقة سليمة تسهل من مهمة منهج اخر و في هاذا الصدد نقترح بعض المناهج الاساسية المتبعة في ميدان علم الصحة النفسية وهي كالتالي:

- المنهج النمائي:

وهو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة و الكفاية و التوافق لدى الاسوياء العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ويتحقق ذالك عن طريق دراسة الامكانات و القدرات و توجيهها التوجيه السليم (نفسي_تربوي_مهني)

ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا و عقليا و اجتماعيا وانفعاليا بما يتضمن اتاحة الفرص امام المواطنين للنمو السوي تحقيق للنضج و التوافق و الصحة النفسية.

- المنهج الوقائي:

يتضمن الوقاية من الوقوع في مشكلات و الاضطرابات و الامراض النفسية و يهتم بالأسوياء و الاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيهم من اسباب الامراض النفسية وازالتها اول باول ويراعي نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدا بمحاولة منع حدوث المرض وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الاجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والاجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات

الاساسية و التوافق المهني و المساندة اثناء الفترات الحرجة و التنشئة الاجتماعية السليمة ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم التحصين النفسي (زهران,1997,ص12,ص13)

– المنهج العلاجي: يتضمن علاج المشكلات و الاضطرابات و الامراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق و الصحة النفسية ويهتم هاذا المنهج بأسباب المرض النفسي و اعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين و العيادات و المستشفيات النفسية يلاحظ من خلال هذه المناهج انها متداخلة ومتكاملة تشكل نظام شامل للرعاية بالصحة النفسية للأفراد وكل منهج يساهم من جهته في ارتقاء الصحة النفسية .(زهران, ص14)

7– النظريات المفسرة للصحة النفسية :

لقد تعددت النظريات و الاتجاهات العلمية في تفسير منشأ الاضطرابات النفسية و العصابية في علم النفس الصحة فكل اتجاه نظري يحاول تأكيد رايه فيما يخص سبب المرض وبالتالي تصوره لحالة الصحة بما ان الاتجاهات النظرية بطريقة مختصرة وهي كالتالي:

– مدرسة التحليل النفسي:

الانسان السليم في نظر فرويد هو الانسان الذي يملك الانا لديه قدرة كاملة على التنظيم و الانجاز ويمتلك مدخلا لجميع اجزاء الهو ويستطيع التأثير عليه حيث في حالة الصحة لا يمكن فصلهما عن بعضهما و يشكل الانا الاجزاء الواعية و العقلانية من الشخص في حين تتجمع الغرائز اللاشعورية في الهو حيث تتمرد في حالة العصاب (الاضطراب النفسي)وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة كما يضم هاذا النموذج الانا العلى والذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر وهنا يفترض فريد انه في حالة الصحة النفسية ومن خلال غياب الصراعات او عدم وجودها وانما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات و مواجهتها.(رضوان,2007,ص49)

– المدرسة المعرفية:

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر اصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من الحافظة على الامل واستخدم مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الازمات وحل المشكلات وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحة من الامل ولا يسمح لليأس بالتسلل الى نفسه فالإنسان يقع ضريع المعاناة والاضطراب نتيجة لخلل في نظام معتقدات واقعية في النظرة الى الذات و الاخرين والدنيا وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلاني سيادة التفكير الايجابي في الموافق الحياتية كما في الموقف من الذات.(حجازي,2000, ص44)

– المدرسة الانسانية: تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الانسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا ويختلف الافراد فيما يصلون اليه من مستويات من حيث الانسانية كاملة وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية ومن رواد هاذه المدرسة نجد:(ابراهيم ماسلو)و(كارل روجرز)نظر كل منهم في هاذا المجال:

يرى ماسلو ان الانسان حاجات متنوعة وان هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذلك المستوى ادنى والاخرى ذات المستوى الاعلى يضم المستوى الاول الحاجات الفيزيولوجية والحاجة السلام والامن فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان وعندما سيحاول اشباع المستوى الاعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية منها الحاجة الى الصداقة و العطف والحنان و التحصيل و تحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم (ماسلو)وتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من اشباع هذه الحاجات بطريقة سوية و يحقق انسانيته كاملة كما قدم(ماسلو) قائمة طويلة من خصائص الانسان الذي يحقق اقصى حالات الذات وهي الادراك الفعال للواقع و التعامل الايجابي معه ومجابهة صعوباته فبدلا من الانسحاب في الاوهام و الاحلام.

– درجة عالية من تقبل الذات و الاخرين.

– القدرة على المرح والدعاية والاستمتاع بمناهج الحياة.

– القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.

– الاصالة و الابتكار في العمل و المواقف.

بينما يرى (روجرز)وهو واضح نظرية الذات في علم النفس ان كل فرد قادر على ادراك ذاته وتكوين مفهوم او فكرة عنها وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا الى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات ولكي يحقق الانسان ذاته لابد ان يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم ايجابي عن نفسه والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن الذات . (حجازي, ص41)

– النظرية السلوكية:

يرى اصحاب المدرسة السلوكية ان الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب الفرد لعادات مناسبة او ملائمة تساعده في مواجهة المواقف الصعبة وحسم الصراع واتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الاخرين بما يحقق له حياة مطمئنة في المجتمع الذي يعيش فيه وينتمي اليه وهم ينظرون للانسان ويعتبرونه تنظيم معين من العادات المكتسبة او المتعلمة ولذا فهم يؤكدون على اهمية العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل نموه ويعتبرون هاذه العوامل عوامل اساسية في عملية تشكيل سلوكه ويرى السلوكيون ان مايصيب الانسان من اضطراب انفعالي او توتر وعدم قدرته على

اتخاذ القرار او حسم ما ينشا في حياته من صراع انما هو نتيجة لعدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة التي يواجهها ويرجعون ذلك الى حدوث خطا او قصور في عملية التعلم. (اسماعيل,1980,ص21)

II – المبحث الثاني : الدراسات السابقة

في هذه الخطوة من الفصل الأول، تعمد الباحثة إلى ذكر أهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات بحثه، سعيا لتحقيق التزام فكري(Monisme)، أو للاستفادة المنهجية أو للتزود النظري وسنعرض هنا مجموعة من الدراسات سواء منها الغربية والعربية، والتي رغم أنها لا تمس دراستنا بشكل مباشر، إلا أنها على الأقل تشترك معها في أحد المتغيرين، كما أننا سوف نتعامل مع المتغير الثاني بشكل أكثر توسعا من حيث قبولنا للمفاهيم التي يرى العلماء أن مفهوم الصحة النفسية ينضوي تحتها.

1– دراسة الدكتورة نبيلة شحاتة والدكتورة منى عوض اسباق:

كلية رياض الأطفال، قسم العلوم التربوية، جامعة الاسكندرية

عنوان الدراسة:

دور الأنشطة الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بكليتي التربية الرياضية ورياض الأطفال

الهدف العام من الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على دور الانشطة الرياضية الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات وذلك من خلال التعرف على بعض القيم الاجتماعية لديهن وعلاقتها بالأنشطة الرياضية الترويحية.

إشكالية الدراسة:

هل يوجد دور للأنشطة الرياضية الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بكليتي التربية الرياضية ورياض الاطفال ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

اختيار عينة البحث كان بطريقة عشوائية وقد تم حصرها في السن من (18–22) سنة والجنس وتمثلت عينة البحث في 414 طالبة من طالبات كليتي التربية الرياضية (قسم ترويح، قسم التعليم) وكلية رياض الأطفال.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

* مقياس واقع القيم الاجتماعية.

* استبيان تدهور القيم الاجتماعية.

* مقياس التعرف على مستوى مشاركة الطالبات المعلمات للأنشطة الترويحية.

نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج البحث على اشتمال واقع القيم الاجتماعية بالنسبة للطالبات المعلمات على (المواطنة الصالحة، – المشاركة والتعاون، العمل وإدارة الوقت، الاحترام نحو الذات والآخرين، الإيثار) وتمثلت أسباب تدهور القيم الاجتماعية في (عدم قيام المدرسة وكذلك الأسرة بدورها في الضبط الاجتماعي – انتشار البطالة – التقليد الأعمى للغرب – الإحساس بالفراغ – قلة المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية) مع انخفاض مستوى المشاركة في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل كلية رياض الأطفال (ضعف الإمكانيات المادية والبشرية المدربة – عدم الوعي بقيمة الأنشطة – التركيز على منتخبات الكلية – الأعباء الدراسية المختلفة) وارتفاع مستوى المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية عن طالبات كلية رياض الأطفال مع وجود علاقة ارتباطية بين القيم الاجتماعية وممارسة الأنشطة الترويحية

2– دراسة الطالب: هيزوم محمد

أطروحة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص العلوم الاجتماعية الرياضية، معهد التربية البدنية بسيدي عبد الله، الجزائر /2015، 2014

عنوان الدراسة:

المستوى الثقافي وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط الرياضي الترويحي في الجنوب الجزائري

الهدف العام من الدراسة:

إبراز أهمية الثقافة البدنية والرياضية التي تتجسد من خلال الوعي بالممارسة للتربية البدنية والنشاط الترويحي عامة عن طريق الإعلام بإعطائه أهمية في نشر الثقافة الرياضية وكذلك مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في إكساب الفرد الراحة الايجابية النشطة والنفسية.

إشكالية الدراسة:

إلى أي حد يمكن أن يؤثر مستوى الوعي الثقافي الرياضي في تبرير المعالم والسبل الدافعة نحو مؤشرات النشاط الرياضي الترويحي لدى عينة من ممارسي الرياضية بأنشطتها المختلفة في الجنوب الجزائري ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختيار العينة بصفة قصدية وهذا بالرغم من عملية التوزيع التي شملت مختلف الفئات إضافة إلى مختلف النشاطات الممارسة، وبعد عملية توزيع الاستمارات التي مست أكثر من 600 مفردة من المجتمع المدروس بولاية الأغواط وتم استرجاع 570 استمارة. وظهرت سمة الانتظام في العينة من خلال إعادة توزيع الاستمارة.

العينة الثانية: وتتكون من 14 أستاذ موزعة كذلك على الاكماليات المذكورة في المجال المكاني.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استمارة استبيانيه تخص المتغير المستقل (الثقافة الرياضية)

مقياس الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

استمارة استبيانية للمستوى الثقافي

استبيان خاص بالأساتذة.

نتائج الدراسة:

يرى الباحث أن انعكاس الثقافة الرياضية على سلوكيات الفرد الرياضي في الترويح من ناحية انه يمارس أنشطة رياضية بصورة مستمرة مع إمكانية زيادة فرص الممارسة في رياضات أخرى في حال توفر المال والإمكانيات. وفي حيز أخر تنعكس الثقافة الرياضية على الحركات الرياضية في صورة تجسيد الأفكار والمعارف وحتى التقاليد والأعراف في شكل تعبير حركي، وهذا ما يصطلح عليه بفلسفة الحركة.

3- دراسة الطالب: بوزايدي منير

عنوان الدراسة: أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على التقليل من القلق لدى طلبة الجامعة

الهدف العام من الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية على حالات القلق عند الطلبة الجامعيين.

إشكالية الدراسة:

كيف تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية على التقليل من القلق لدى طلبة الجامعة ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

إشتملت الدراسة على طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالرويبة. تكونت عينة الدراسة من 346 طالبا تراوحت أعمارهم من 17 إلى 21 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بحيث مثلوا نسبة% 45 من مجتمع البحث.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

* الإستبيان المغلق المفتوح موجه إلى الطلبة بصياغة أسئلة تتعلق أساسا بمحوري القلق والنشاط الرياضي الترويحي.

* المتوسط الحسابي

* اختبار " f "

* معامل الارتباط " r "

* نظام " spss "

نتائج الدراسة:

أسفر تحليل البيانات على تعرض الطالب لعدة مشاكل نفسية تمركزت أساسا حول القلق والتوتر الإكتئاب وعدم الثقة في النفس، تأتي الدراسة، المحيط الجامعي والإبتعاد عن الأهل من الأسباب الرئيسية لهذه المشكلات. العديد من الطلبة يدرك أن من بين السبل الفعالة للتقليل من حدة القلق هو اللجوء إلى الأنشطة الرياضية الترويحية، إلا أن في التطبيق فيظهر العكس، فمعظم الطلبة لا يجدون وقتا فارغا لمزاولة أنشطتهم الترويحية المفضلة، لكن البعض منهم يجد الوقت الكافي للتر ويح عن النفس بمزاولة نشاط رياضي وذلك بتنظيم وقت فراغهم مع العلم أن جل هؤلاء هم من المتفوقين دراسيا. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لإختبار سبيلبرجر للقلق (قائمة تقييم الذات) أن الطلبة الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي بانتظام أقل قلقا من زملائهم الغير ممارسين، ومن هنا نؤكد صحة الاستنتاجات والتوصيات المقدمة من طرف الدراسات السابقة وكذا أراء العلماء حول علاقة وتأثير الأنشطة الرياضية على مستوى القلق قصد اجتنابه أو التقليل من حدته.

وجاءت نتائج المقابلة الشخصية مع رئيس مكتب الرياضة للمدرسة لتدعيم وتأكيد صحة الاستنتاجات السالفة الذكر من خلالها ندرك مدى وعي المشرفين على مادة التربية البدنية والرياضية في تحسيس وتوجيه الطالب على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لتعدد فوائدها الصحية والنفسية.

خرج الباحث باستنتاجات عدة، على ضوئها أعطى توصيات تسهم في تحقيق الاستفادة الكاملة من البحث ومقترحات تحث الأوساط الجامعية إلى تنمية الثقافة الترويحية لتعدد فوائدها.

4- دراسة الباحث: الشيخ الصافي

عنوان الدراسة:

أ ثر برنامج ترويجه رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا، تخصص الرياضة والصحة

الهدف العام من الدراسة:

معرفة أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال حل المشكلات) عند المعاقين سمعيا.

إشكالية الدراسة:

هل يؤثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا، تخصص الرياضة والصحة

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم فان دالين للمجموعتين المتكافئتين)

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

18 تلميذ من ذوي الإعاقة السمعية

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

* المقابلات الشخصية
* استمارة الاستبيان
* اختبار قياس السمع
* استمارة قياس المهارات الاجتماعية

نتائج الدراسة:

حقق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح تطورا ايجابي بين اختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاجتماعية وذلك لتناسبه مع فئة المعاقين سمعيا، حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا ايجابيا بين اختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الاجتماعية (الاتصال وحل المشكلات)

حقق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية

5- دراسة الطالب: مرازقة جمال

أطروحة دكتوراة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط التربوي الرياضي، جامعة الجزائر 3 2014/2013.

عنوان الدراسة:

أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره في التقليل من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر – مقاربة تحليلية وقائية –

الهدف العام من الدراسة:

معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره في التقليل من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر.

إشكالية الدراسة:

كيف يؤثر النشاط الرياضي الترويحي على التقليل من السلوك الانحرافي ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي

عينة البحث وكيفية اختيارها:

454 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية بالجزائر

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

* مقياس السلوك الانحرافي

الأساليب الإحصائية: منها المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية والطريقة الثلاثية

نتائج الدراسة:

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجات متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

6– دراسة الطالب: بشير حسام

أطروحة دكتوراة، نظرية ومنهجية النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2011

عنوان الدراسة:

فعالية النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا – دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي.

الهدف العام من الدراسة :

معرفة فاعلية النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وكذا التخلص من المشكلات النفسية الرياضية في الجزائر

إشكالية الدراسة :

ماهي طبيعة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاق حركيا؟

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج المسحي

الأدوات المستخدمة في الدراسة

* الاستبيان

* الأساليب الإحصائية: النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري

نتائج الدراسة

* يلعب النشاط الترويحي دور ايجابي في التقليل من بعض المشكلات النفسية وبذلك تحقيق الصحة النفسية

7- دراسة الطالب: تمار محمد

أطروحة دكتوراة، نظرية ومنهجية النشاط البدني والرياضي، جامعة الجزائر، 2011

عنوان الدراسة: أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة

الهدف العام من الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف على مدى تأثير مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا

إشكالية الدراسة:

هل يؤثر النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

اشتملت الدراسة على جميع الأطفال المعاقين بصريا على مستوى مركز المكفوفين العاشور لولاية الجزائر.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

* الاستبيان المغلق المفتوح موجه إلى المربين المختصين بصياغة أسئلة تتعلق أساسا بمحوري تقدير الذات والنشاط الرياضي الترويحي.

* المتوسط الحسابي

* اختبار " f "

نتائج الدراسة:

أسفر تحليل البيانات على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تقدير الذات لدى المعاقين بصريا من خلال إعادة إدماجهم وتكييفهم في المجتمع وكذلك زرع الثقة في النفس التي تعد جوهرة الذات وتقديرها، لأن الأطفال المعاقين بصريا تتأثر عندهم الكفاءة الإدراكية للأشياء وخصائصها ومكوناتها، وكذلك فقدان البصر سيولد لدى الأطفال الانطواء والعزلة وكذا القصور في في الحركة وتقديرا سلبيا لذاتهم، فقد سارعت المجتمعات الحديثة الى وجود وسيلة أو نشاط يساعد هذه الفئة للخروج والقضاء على هذه الحالات، فوجدوا أن النشاط الترويحي يمكن القضاء عليها، وكذلك تقديرا ايجابيا للذات.

الفصل الثالث

الدراسة التطبيقية

المبحث الأول

الطريقة المنهجية وأدواتها

1- الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة قامت الباحثة بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع، وقبل تطبيق البرنامج وتوزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد الاطلاع على الممارسة الترويحية في الاقامة الجامعية المختارة للدراسة والاتصال ببعض الطالبات من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة (أوقات دراستهم، أوقات ممارستهم الترويحية...)

1-1 الدراسة الاستطلاعية للمقياس:

1-1-1أهداف الدراسة الاستطلاعية: إن من أهداف إجراء الدراسة الاستطلاعية هو:

- ضبط المتغيرات الدخيلة التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة
- التحقق من مدى ملائمة الظروف التجريبية قبل وأثناء تطبيق البرنامج
- التحقق من ملائمة الاستبيان وفهم الطالبات لفقراته ومصطلحاته.
- اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاستبيان.
- تحديد الوقت المستغرق في عملية تطبيق البرنامج والاستبيان.

1-1-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا- حساب صدق المقياس: وقد استخدمت طريقتين لحساب صدق المقياس: الصدق التمييزي والصدق الذاتي.

- ✓ **الصدق التمييزي:** استخدمت طريقة المقارنة الطرفية على عينة التقنين، وذلك بالنسبة للمقياس ككل وبعديه. وقد استخدمت النسبة التائية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي أل (27 %) الأعلى والأدنى من الوسيط والجدول التالي يوضح قيم (ت):

البعد	مجموعة المقارنة	العدد	القيم الإحصائية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			م	ع		
الشعور بالسعادة	أعلى من الوسيط	10	56.72	5.15	130.01	0.05
	أدنى من الوسيط	10	35.5	5.40		
الثقة بالنفس	أعلى من الوسيط	20	52.09	1.62	13.6	0.05
	أدنى من الوسيط	20	34.27	5.79		

جدول رقم (02): يوضح معامل الصدق التميزي لاستبيان الصحة النفسية

يتضح من خلال الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين (27 %) الأعلى والأدنى من الوسيط على مؤشري استبيان الصحة النفسية والاستبيان ككل، مما يؤكد القدرة التمييزية للاستبيان وبعديه.

✓ **الصدق الذاتي:** تم حساب الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات

تتمثل معاملات الصدق الذاتي للاستبيان ببعديه في ما يلي:

البعد	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الشعور بالسعادة	0.88	0.05
الثقة بالنفس	0.79	0.05
الدرجة الكلية	0.85	0.05

جدول رقم (03): يوضح معامل الصدق التلازمي لاستبيان الصحة النفسية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الذاتي كلها مرتفعة وتقترب من القيمة 01 كما أنها دالة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يؤكد تمتع الاستبيان بالصدق الذاتي

ثانيا– ثبات الاستبيان: تم استخدام ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح نتائج معامل الثبات:

البعد	ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
الشعور بالسعادة	0.93	0.71*
الثقة بالنفس	0.82	0.70*
الدرجة الكلية	0.80	0.84*

جدول رقم (04): يمثل معامل الثبات لاستبيان الصحة النفسية

** **0,05**

* **0,01**

يتضح من خلال الجدول السابق أن الاستبيان يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق، ومن خلال معاملات ألفا كرونباخ، حيث اتضح أن كلها دالة عند مستوى الدلالة (0,01)

1–2– ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

المتغير التـــابع: الصحة النفسية

المتغيرات غير التجريبية:

المستوى التعليمي: تم اختيار العينة من مستوى السنة ثانية وثالثة ليسانس

السن: اختيرت العينة من سن 19–21 سنة

الجنس: تم اختيار أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من جنس الاناث

1-3- حساب تجانس العينة

القيم / الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الشعور بالسعادة	الضابطة	44.64	1.23	0.366	28	0.666	غير دال
	التجريبية	45.96	2.09				
الثقة بالنفس	الضابطة	43.66	1.99	0.455	28	0.095	غير دال
	التجريبية	44.23	1.85				

جدول رقم (05) يوضح اختبار" ت" (T.Test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين على مستوى أبعاد الصحة النفسية

من خلال الجدول نلاحظ أنه:

في محور الشعور بالسعادة، بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 44.64 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغت قيمته 45.96 وقدرت قيمة " ت " ب 0.366 عند درجة حرية 28 كما أن القيمة الاحتمالية قدرت ب 0.666 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الصحة النفسية.

- من النتائج السابقة نستنتج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في القياس القبلي بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مستوى أبعاد استبيان الصحة النفسية ومنه نؤكد على أن المجموعتين متجانستين.

1-4- حدود الدراسة

من البديهي أن تختار الباحثة مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

الحدود المكانية: الاقامة الجامعية دهينة محمد

الحدود الزمانية: لقد مرت دراستنا بمراحل زمنية شهدت زيارة ميدانية كانت بمثابة دراسة استطلاعية وبعد ذلك تم تحديد أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ومن ثم تطبيق استبيان الصحة النفسية قصد إجراء القياس القبلي بالنسبة لمؤشرات الصحة النفسية وكذلك التحقق من تجانس أفراد المجموعتين وبعدها تم تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح،

2- المنهج المتبع في الدراسة

مما لا شك فيه أن طبيعة المشكلة في أي بحث هي التي تحدد بالدرجة الأولى منهج البحث المناسب لمعالجتها. ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها، فانه تم استخدام المنهج التجريبي وهو " هو:" دراسة أثر متغير على متغير آخر بطريقة تعتمد على التحكم الكمي الصارم وعزل المتغيرات التي يمكن أن تتدخل دون قصد من الباحث أثناء التجريب."

وفى تعريف آخر هو: " تغيير عمدي مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغييرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها." (الباحثة نوف الفهد، البحوث السببية المقارنة في مناهج بحث علم النفس والتربية، مترجم من كتاب عبد الحميد جابر مناهج البحث في علم التربية والنفس (جابر عبد الحميد جابر واحمد خيري كاظم، ص 137)

التصميم التجريبي: يعد التصميم التجريبي بمثابة الإستراتيجية التي يستطيع الباحث بواسطتها جمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في هذه المعلومات، ومن ثم إجراء التحليل المناسب للإجابة عن أسئلة البحث ضمن خطة شاملة (أحمد سليمان عودة وفتحي حسن، 1992، ص 129).

والتصميم التجريبي الجيد يعتمد على كفاءة الباحث وإمكانيته لتطبيق أسس التصميم التجريبي الجيد الذي يعد بمثابة الخطة التنفيذية للتجربة (سلامة إبراهيم أحمد، 1980، ص 82) ويشير الزوبعي والغنام إلى أن عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث أمرا ضروريا في كل بحث تجريبي، وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة (الزوبعي عبد الجليل والغنام محمد أحمد، 1981، ص 102).

و استخدمت الباحثة التصميم التجريبي لمجموعتين، مجوعة تجريبية ومجموعة ضابطة، ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، إذ يعد المنهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية والشكل التالي يوضح التصميم التجريبي للبحث من تصميم الباحثة:

3- مجتمع وعينة الدراسة

استخدمت في هذا البحث مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية من طالبات الاقامة الجامعية من نفس عدد الاناث للعام الدراسي 2022/2021 من الاقامة الجامعية دهينة محمد للاناث

وكان عدد أفراد كل مجموعة 15طالبة، وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية بالنسبة للمجموعة التجريبية، ، وقد تم اختيار هذا العدد ليكون هناك تجانس بين المجموعتين، وتتراوح أعمار أفراد العينة بين (19 - 21) سنة، والقصد في اختيار العينة تحكمت فيه الوسائل المتاحة لتطبيق البرنامج الترويحي حيث أنني وبعد أن اخترت عينة تجريبية في الأول وجدت

صعوبة في توفر المنشأة (القاعة الرياضية) وبعد الاتصال بالمشرف عن النشاطات الثقافية والرياضية داخل الاقامة اتضح ان هناك حل وحيد وهو العمل مع طالبات يمارسن كرة الطائرة كفريق ممثل للاقامة و من ثم تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات

4-1- استبيان الصحة النفسية:

من إعداد الطالبة تحت تأطير المشرف، أعددناه لقياس الصحة النفسية يتكون من 30 فقرة موزعة على بعدين:

- ✓ **الشعور بالسعادة،** وفقراته من رقم (1) إلى رقم (15).
- ✓ **الثقة بالنفس،** وفقراته من رقم (16) إلى رقم (30).

ويتم الإجابة على فقرات هذا الاستبيان ويصحح، بحيث تحتسب درجة لكل من المقاييس الفرعية الثلاثة على حدا (ليكرت ثلاثي)، وتجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية على للاستبيان.

4-3- البرنامج الرياضي الترويحي: ويحتوي على 08 حصص تم تطبيقها في الفترة المسائية بقاعة الرياضة بالاقامة الجامعية دهينة محمد (بمعدل حصتين أسبوعيا)

4-3-1- الوسائل المستعملة في تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي

- كرات متنوعة صغيرة الحجم
- سلال بلاستيكية
- كرات طبية
- مقاعد وكراسي
- ميقاتي وصافرة
- أعمدة بلاستيكية طويلة
- حبال
- بساط طوله 05 متر

4-3-2- أهمية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

- يمكن أن يستفيد من البرنامج المهتمون بمجال التنشئة الاجتماعية وكذا المربون ولجان العمل التربوي والتثقيفي في المجتمع.

– يمكن أن يستفيد من البرنامج الشباب بشكل عام والطلبة بشكل خاص في تحدي الكثير من المتغيرات والمشكلات النفسية التي من شأنها أن تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي

– التحرر من الضغوط والتوتر والارتباك المخفضة لمستويات الصحة النفسية

– يمكن أن يساعد في تحقيق توازن الطالبات بدنيا، نفسيا واجتماعيا ومن ثم الوصول إلى الغايات والمرامي التي تهدف إليها المنظومة التعليمية.

– تهيئة الجو المناسب لتفتيح عقول الطالبات وتوجيهها لتفادي الخوف من المستقبل الذي يعد عائقا أمامهم

4-3-3- أهداف البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

– تكوين اتجاهات ايجابية نحو الصحة النفسية

– تحقيق الصحة النفسية وعلاج بعض المشكلات النفسية بواسطة الممارسة الرياضية الترويحية

– تنمية اتجاهات الطالبات نحو مناشط أوقات الفراغ والترويح

– إكساب الطالبات للمهارات والهوايات المرتبطة بأوقات الفراغ والترويح

– إشباع ميول وحاجات الطالبات التي من شأنها أن تقلل من بعض المشكلات النفسية والتي تكون مصاحبة لهم في عملية التعلم.

– تحقيق التوازن الانفعالي وتكوين بعض جوانب الشخصية

– تجاوز التوترات والاضطرابات النفسية وذلك من أجل الوصول إلى أفضل النتائج الممكنة

– استحداث استراتيجيات جديدة لمواجهة المشكلات المرتبطة بالعملية التعليمية والتي من شأنها أن تؤثر على التحصيل الدراسي.

4-3-4- أسس البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

– يطبق البرنامج في حصص رياضية ترويحية

– الموقف الرياضي الترويحي يوفر التفاعل الاجتماعي ويوضح لنا الأبعاد النفسية للصحة النفسية (الشعور بالسعادة والثقة بالنفس) والبحث على الحلول لتحسينها والرفع من مستواها.

– ضرورة أن يشمل البرنامج على أنشطة رياضية ترويحية جماعية وفردية تساعد على التخلص من الاكتئاب و الخوف و القلق والتي هي مثبطة للصحة النفسية.

– الاستمرارية والديمومة والتعاقب في تطبيق البرنامج وممارسة الأنشطة الترويحية، ذلك أن اكتساب الصحة النفسية من شأنه أن يرفع من مستوى التحصيل العلمي

4-3-5- إجراءات التطبيق الميداني للبرنامج الترويحي المقترح:

المخطط الآتي يوضح الإجراءات التي تم من خلالها تطبيق البرنامج:

الأشهر	الحصص	المحاور	الأهداف وفق البرنامج الترويحي	المؤشرات
فيفري	الأسبوع الأول	الثقة بالنفس	تعزيز الثقة بالنفس وحب الفوز والتخلص من رهبة الهزيمة والفشل	الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة المشاركة
	الأسبوع الثاني		التخلص من كافة انواع الرهاب بتعزيز التنافس وحب التفوق و الثقة بالنفس لتحقيق الفوز	التخلص من الضغط العصبي للوصول إلى الراحة
	الأسبوع الثالث	الشعور بالسعادة	التحكم بالتصرفات من خلال النشاط في وسط خاص والتعامل مع العناصر المربكة للوصول الى مستوى معين من السعادة	قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء
	الأسبوع الرابع		التمكن من اجتياز فترات الارتباك والخوف والاضطراب والقدرة على توظيف المهارات لتحقيق السعادة والراحة النفسية	مشاركة تلقائية من طرف الأغلبية دون ارتباك
مارس	الأسبوع الخامس	الثقة بالنفس	تطوير الاحتياجات الذاتية والثقة بالنفس والاستجابة لفعاليات كبح التوترات الناتجة عن الطموحات المرغوبة	عدم التوتر أمام ظهور سلوكات غير طبيعية كونها عفوية أثناء اللعب
	الأسبوع السادس		امتلاك الثقة بالنفس لتقلد الأدوار في التنظيم والتسيير والإدلاء بالرأي وتحدي التوتر بالتواصل مع الآخرين	تحمل المسؤولية وتقليل الخوف من المستقبل
	الأسبوع السابع	الشعور بالسعادة	محاولة التركيز على مسارات السلوك الثابت وتفادي الانزعاجات لتحقيق السعادة النفسية	التعبير عن طريق الحركة وتنسيقها مع إيقاعات سمعية بصرية
	الأسبوع الثامن		السعي وراء حل مشاكل المواجهة للشعور بالسعادة والاندماج والتحكم في السلوكات وعدم الإحساس بالضغط	اكتساب الشعور والإحساس الذاتي بالراحة وتقبل الآخر

جدول رقم (06) يوضح المخطط العام للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح

4-3-6- تنفيذ البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

- تجهيز أدوات الدراسة والمتمثلة في استبيان الصحة النفسية وكذا واستمارة المستوى الاقتصادي
- الاتصال بالمشرف المسؤول عن النشاطات الثقافية والرياضية بالاقامة الجامعية .
- تطبيق استبيان الصحة النفسية
- اختيار أفراد العينة من بين الطالبات اللواتي حصلن على أعلى درجات من الصحة النفسية
- تقسيم الطالبات المختارات إلى مجموعتين، ضابطة وتجريبية

– عقد جلسة أولية مع أفراد العينة التجريبية وبحضور المشرف عن النشاطات الثقافية والرياضية السيد حجوجة عبد الحميد

– بدء تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي (بمعدل حصتين أسبوعيا).

– لاحظت الباحثة استجواب كبير من طرف أفراد العينة التجريبية للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح كما أنه لاقى استحسانهم له.

5– الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة اثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين مستوى الصحة النفسية، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي:

- **المتوسطات الحسابية x**
- **الانحرافات المعيارية**
- **اختبار(ت) T.Test**

لقد توصل عالم الرياضيات William sealy Gossett عام 1908 إلى معادلة مقارنة متوسط عينتين، وأطلق عليها اسم student والذي يعرف الآن باسم T.test.

يستخدمT.test لبحث دلالة الفروق بين عينتين مثلا (ذكور / إناث) حيث يتم حسابT.test ثم مقارنته بالقيم الجدولية لتوزيع T.test لتحديد مستوى الدلالة.

ويشترط لإجراء التحليل بT.Test أن يكون هناك تجانس بين المجموعتين بحساب قيمة (ف) وهي:

$$ف = \frac{\text{التباين الأكبر}}{\text{التباين الأصغر}} \Leftrightarrow \frac{(ع_1)^2}{(ع_2)^2}$$

وعند الحصول عن نتيجة (ف) يتم مقارنتها بدرجة حرية لكل مجموعة مع القيم الجدولية لجدول (ف)، فإذا كانت دالة فإن المجموعتين غير متجانستين والعكس.

فإذا وجد التجانس فنستعمل القانون التالي:

بدرجة حرية = (2 ن – 2)

ملاحظة: ظهور الإشارة السالبة، لا يعمل به في مقارنة النتائج بل تهمل هذه الإشارة، وعموما تدل الإشارة السالبة على اتجاه الفروق نحو متوسط المجموعة الثانية.

$$ف = \frac{م_2 - م_1}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن}}}$$

المبحث الثاني

عرض نتائج الدراسة وتحليلها

1 – عرض النتائج تبعا للفرضيات

–عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

و التي تنص على انه "لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات الاقامة الجامعية". ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

الرقم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي
1	39	42	41	54
2	39	40	39	53
3	42	44	36	61
4	36	36	42	66
5	38	39	34	73
6	40	42	32	72
7	41	44	38	68
8	29	31	34	66
9	31	31	32	59
10	35	36	28	57
11	34	36	31	51
12	38	39	35	49
13	41	46	27	50
14	27	29	41	51
15	32	34	36	48

جدول رقم () يوضح درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة

– حساب الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة

القيم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	44.64	4.74	-2.334	14	0.366	غير دال إحصائيا
القياس البعدي	44.86	3.98				

الجدول رقم (08):جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي قدر ب 44.64 والمتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر ب 44.86 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 14 بلغت 2.334-

والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.366 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

-عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على انه "لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الاقامة الجامعية". ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:".

جدول رقم () يوضح درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس

الرقم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي
1	22	21	25	42
2	21	25	23	46
3	27	22	19	51
4	31	28	28	42
5	21	24	26	36
6	19	21	21	38
7	21	22	23	45
8	24	21	21	31
9	28	25	25	28
10	25	26	22	42
11	27	29	24	44
12	26	26	28	48
13	28	27	27	54
14	22	24	27	41
15	21	19	27	48

– حساب الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس

القيم / المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	43.66	0.455	-0.069	14	0.074	غير دال إحصائيا
القياس البعدي	46.886	1.544				

الجدول رقم (12):جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر ب 43.66 والمتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر ب 46.886 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 14 بلغت 0.069- والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.074 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس .

- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على انه " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات الاقامة الجامعية". ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:".

جدول رقم (15) يوضح درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة

الرقم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي
1	13	14	25	34
2	14	15	22	37
3	19	19	21	32
4	22	20	22	34
5	26	28	26	36
6	22	21	24	31
7	24	25	24	38
8	19	21	22	34
9	25	26	24	42
10	24	25	26	40
11	22	23	25	35
12	16	18	19	38
13	22	21	21	28
14	26	27	28	34
15	28	31	30	44
16	16	16	18	31
17	25	26	26	34
18	20	22	21	36
19	21	23	22	38
20	21	21	22	41

– حساب الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة

القيم / المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	45.96	2.09	11.345	14	0.003	دال احصائيا
القياس البعدي	56.66	1.22				

الجدول رقم (16):جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب 45.96 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب 56.66 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 14 بلغت 11.345

والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.003 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي

(45.96 < 56.66)

- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة:

التي تنص على انه " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات الاقامة الجامعية". ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

جدول رقم (19) درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس

الرقم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي
1	14	16	17	27
2	19	20	18	27
3	17	17	19	26
4	21	21	22	27
5	21	25	24	32
6	19	21	22	25
7	18	21	20	26
8	20	20	22	34
9	18	20	21	30
10	21	20	21	31
11	18	19	20	31
12	16	18	19	29
13	22	24	23	28
14	16	18	19	32
15	20	22	20	34
16	20	21	20	26
17	13	16	15	27
18	15	17	16	31
19	12	14	14	28
20	18	19	17	29

– حساب الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مستوى الثقة بالنفس

القيم / المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	44.23	1.85	13.83	14	0.000	دال احصائيا
القياس البعدي	58.65	2.84				

الجدول رقم (20):جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الثقة بالنفس

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر ب 44.23 والمتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر ب 58.65 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 14 بلغت 13.83 والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي(44.23 < 58.65)

-عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة:

و التي تنص على انه "توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة في القياس البعدي".

ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

جدول رقم (23) يوضح درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في محور الشعور بالسعادة

الرقم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي
1	18	18	19	23
2	21	22	21	22
3	21	22	23	25
4	23	23	24	19
5	25	26	23	24
6	24	24	25	22
7	28	27	28	24
8	15	14	15	18
9	19	21	20	22
10	17	16	16	24
11	20	19	20	21
12	16	16	17	19
13	24	23	25	22
14	27	25	26	24
15	16	17	19	18
16	19	21	18	22
17	21	22	20	25
18	21	22	20	21
19	22	23	22	23
20	18	19	17	21

– حساب الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة

القيم / المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الضابطة	44.86	2.21	20.033	28	0.000	دال احصائيا
التجريبية	56.66	1.66				

الجدول رقم (26):جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب 44.86 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب 56.66 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 38 بلغت -20.033

والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية (44.86 < 56.66)

-عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية السادسة:

و التي تنص على انه "توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مستوى الثقة بالنفس في القياس البعدي".

ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

جدول رقم (27) يوضح درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في محور الثقة بالنفس في القياس البعدي

الرقم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي
1	09	16	15	20
2	11	12	13	19
3	13	14	14	19
4	11	16	15	19
5	12	17	16	17
6	14	13	14	20
7	08	19	09	20
8	08	16	08	19
9	10	18	11	17
10	12	16	13	16
11	11	14	11	19
12	09	11	09	20
13	13	15	12	21
14	11	14	13	17
15	07	11	09	18
16	10	14	10	18
17	10	14	12	20
18	14	16	15	19
19	12	16	14	17
20	07	15	08	16

– حساب الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس

القيم / المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الضابطة	14.85	2.10	6.438-	38	0.000	دال احصائيا
التجريبية	18.55	1.46				

الجدول رقم (30):جدول يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس.

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب 14.85 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب 18.55 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 38 بلغت 0.000 والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية (18.55 > 14.85)

- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرئيسية

يؤثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية

تم التأكد من صحة هذه الفرضية انطلاقا من معالجة الفرضيات الجزئية أين نصت الفرضية على وجود أثر كبير للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية وهذا ما نصت عليه النتائج في الجداول السابقة.

وكما هو الحال فقد تم أيضا من خلال هذه الجداول التأكد من وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من: الشعور بالسعادة والثقة بالنفس

المبحث الثالث
مناقشة النتائج وتفسيرها

2 – تفسير النتائج وفق الدراسات السابقة والخلفية النظرية للدراسة

الفرضية الأولى:

تحققت الفرضية الأولى والتي نصت على أنه:

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة وقد يرجع انخفاض متوسط الطالبات في السعادة، والصحة النفسية، إلى أسلوب المعاملة الوالدية، وعلى الرغم من أن الأسرة الجزائرية، تعيش نمطًا معاصرا، فلا تزال معاملة الإناث تقليدية خاصة في المدن الجنوبية إذ تعامل الأنثى بصرامة، فهي مصدر محتمل للمشكلات، والعنصر الحساس الذي يمكن أن يهدد شرف العائلة ومقامها؛ ومن ثم يرى المربون، ضرورة الضغط عليها، حتى تشعر بالخطر (Boutefnouchet 1984،) ويضيف مظهر (2003) ،أن الأسرة الجزائرية، لا تزال تقليدية، وما زالت الممارسات التسلطية تمارس ضد الفتاة، من طرف جميع أفراد أسرتها، وهي تشعر بالتهديد، والمراقبة المستمرة لسلوكها، ويضيف "هاشيلافي" (Hachelafi 2010 ,،)أن نسبة الاضطرابات النفسية، مرتفعة لدى الإناث، بينما ترى الباحثة أن عدم وجود الفروق راجع الى الممارسة الترويحية المحدودة داخل الاقامة الجامعية بالرغم من توفر المنشآت الرياضية التي قد تساعد على الرفع من مستوى جودة الحياة داخل الاقامة الجامعية .

الفرضية الثانية:

تحققت الفرضية الثانية والتي نصت على أنه:

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس وفسرت الباحثة عدم وجود الفروق الى أن الطالبات يخضعن الى ضغوطات مستمرة سواء تعقلت بحياتهم الدراسية أو في محيطهم داخل الاقامة الجامعية و نتيجة لذلك فهن بعيدات عن الممارسة الرياضية الترويحية والتي من شأنها أن ترفع من درجة التوافق النفسي لديهن كما أن الثقة بالنفس ترتبط بمستوى الطموح لدى الطالبات وبما أنه مستواه متوسط فان الثقة بالنفس عادة ما يكون مستواها متوسط أو منخفض لديهن وهو ما أكدته دراسة العيسى (1973 (إلى وجود علاقة إيجابية بين الثقة والطموح ووجد منصور (1974) علاقة سلبية بين الثقة وسمة الاتزان الانفعالي (العزو وجنان، ،2000، 4) ووجد بولص (1994) علاقة بين الثقة والتحصيل الدراسي (بولص، 1994، 204)

وقد توصل الباحث يحياوي أحمد (2014) الى وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى ثقة بالنفس لصالح فئة الممارسين مما يؤكد أن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية على اعتبارها احد فروع النشاط الترويحي من شأنها أن تجعل من مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات ثابط وقد يتغير بفعل متغيرات خارجية اخرى كالأسرة و المحيط الاجتماعي.

الفرضية الثالثة:

تحققت الفرضية الثالثة والتي نصت على أنه:

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة وهو ما توصل إليه بن زيدان وآخرون في سنة 2017 (مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية) في دراسته والتي هدفت إلى الكشف عن دور ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق السعادة الحقيقية حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في تحقيق السعادة لصالح الممارسين، وهو ما أظهره (الروسان، 1998) والذي أكد على أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من مستوى السعادة لدى الفرد وتجعله يتحكم في انفعالاته، وعلى المجتمع توفير الامكانيات اللازمة لممارسة أي نشاط رياضي سواء فردي أو جماعي.

الفرضية الرابعة:

تحققت الفرضية الرابعة والتي نصت على أنه:

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الثقة بالنفس

وهذا ما ينطبق مع نتائج دراسة كل من بلحيرش، شالوم، بوراشيد (2016) حول دور التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الثقة بالنفس حيث أجريت على عينة من التلاميذ قوامها 60 تلميذ مقسمين الى مجموعتين (30) في كل مجموعة بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية، وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة احصائيا لصالح الممارسين مما يؤكد على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية باعتبارها المحور العام للنشاط الرياضي الترويحي تساهم في تعزيز التفاعل الايجابي، التفاؤل وكذا التحدث مع الآخرين و تعزيز الثقة بالنفس بشكل عام.

الفرضية الخامسة:

تحققت الفرضية الخامسة والتي نصت على أنه:

– توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات الاقامة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية.

وهو نفس ما توصل إليه تيبك وجانز (1988) في دراستهم التي طبقوا فيها اختبار السعادة اذ وجدا أن الأشخاص الذين لا يمارسون النشاطات البدنية يتسمون بالانفعالات التي تؤدي الى نقص مستوى السعادة لديهم ومستوى الصحة النفسية عامة

الفرضية السادسة:

تحققت الفرضية السادسة والتي نصت على أنه:

– توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الاقامة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية.

وهو ما توصل اليه جرين (1980) من خلال دراسته اذ وجد أن الأفراد الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يعانون من اضطرابات في شخصيتهم أكثر من الأفراد الذين يمارسون الانشطة الترويحية باستمرار ووجد أن أفراد الفئة الأولى لديهم ثقة في أنفسهم وقدرة عالية على تقديرهم لذاتهم وتوافقهم النفسي وكذا النفسي–الاجتماعي

- خاتمة :

إن من أهداف إجراء هذا البحث هو تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية وذلك باقتراح برنامج رياضي ترويحي مبني وفق أسس علمية ، باعتبار مستوى الثقة بالنفس والسعادة الذاتية لدى طالبات الاقامة الجامعية يتغير يوميا ، بسبب تعرضهم المستمر لمواقف معينة سواء داخل الاقامة الجامعية أو خارجها.

وقد أسفرت نتائج البحث الحالي على تحقيق جميع الفرضيات، حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين مستوى الصحة النفسية، وبالتالي فقد تحققت الفرضية.

وتتفق نتائج هذا البحث – بشكل عام – مع نتائج عدد من الدراسات العربية والأجنبية ومنها دراسات كل من: برودي Brody (1976)، وأوستين وآخرون Austin & All (1995) وشينك Shenk (1998) ودراسة لحواح جمال (2008/2007)، ونحال حميد (2009/2008)، ودراسة عكوش مراد (معهد دالي ابراهيم – الجزائر –) ودراسة حنة الهاشمي (2018) التي أكدت على وجود تفاعل ايجابي بين ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة خاصة والرياضية بشكل عام وبعض السلوكيات النفسية

وفي محاولة من الطالب إلى التعرف على الدراسات التي تناولت فاعلية برنامج رياضي ترويحي في تحسين الصحة النفسية فانه قام بالبحث على مختلف البرامج الرياضية ، التربوية منها و التدريبية ولم يعثر على أي دراسة في هذا المجال وفي حدود اطلاعه و هذا يرجع الى أن الاهتمام ببناء البرامج الترويحية العلاجية لفائدة طالبات الاقامات الجامعية مازال في بدايته ، ويحتاج الى المزيد من الدراسات للوصول الى إعداد مواطن متوازن بدنيا و نفسيا واجتماعيا ، تتوفر فيه قيم المواطنة .

كما أن الدراسة التجريبية التي قامت بها الطالبة من خلال تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح يجعلنا نؤكد أن الطالبات تشعرن بالارتياح و ترتفع لديهن مستويات السعادة والثقة بالنفس

كما استنتجت الباحثة أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للطالبة الجامعية من شأنه أن يوفر فرصا طبيعية لبناء شخصيتها من خلال الأبعاد الاجتماعية و النفسية التي يحققها الترويح

2 - توصيات الباحثة:

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية، واعتبارها جزءا هاما من الحياة الجامعية واليومية للطلبة والطالبات من أجل مواجهة المشكلات الدراسية، وتحقيق الأمن النفسي والاطمئنان

- التركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية في مناهج التعليم بخصوص المشكلات الدراسية بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة.

- الاهتمام بالبرامج الثقافية والرياضية داخل الاقامات الجامعية باعتبارها أحد الأساليب الهامة لعلاج المشكلات النفسية وتحقيق التوافق والصحة النفسية داخل المدرسة، وضرورة انتباه الوزارة لفائدتها والتكفل بها.

- تخصيص حجم ساعي لممارسة الأنشطة الترويحية وتنويعها وهذا لتقديم الخدمات الإنمائية والوقائية والعلاجية، بهدف وقاية وعلاج الطالبات من المشكلات الدراسية على أن يقوم مشرفون مختصون في هذا المجال .

– تدعيم الرياضة الجامعية والاهتمام بها من شأنه أن يرفع من بعض السلوكيات كالصحة النفسية والعنف داخل المحيط الجامعي

– العمل على أن يكون للإعلام – من خلال البرامج التعليمية– والترفيهية وكذا الترويحية دور في ترشيد الصحة النفسية

– ضرورة استخدام الألعاب التي لها أبعاد ترويحية يمكن من خلالها بث القيم الاجتماعية والتدريب على السلوك الجيد بما يحقق الجانب الأخلاقي داخل الاقامات الجامعية

– نشر الوعي بين مدراء الاقامات الجامعية والمشرفين وأعوان الأمن حول كيفية التعامل مع الطالبات داخل الاقامات الجامعية وأيلائهم العناية .

3 – الآفاق المستقبلية للدراسة:

– إعداد برامج رياضية وثقافية واستعمالها بطريقة الإرشاد الذاتي لتحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامات الجامعية

– دراسة عن دور مدراء الاقامات في التكفل بالطالبات الذين يعانون من مشكلات نفسية

– دراسات مقارنة بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية على مستوى الصحة النفسية

– دراسة العلاقة بين الصحة النفسية والعنف داخل الاقامة الجامعية ومدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للحد منهما .

– إعداد برامج رياضية ترويحية تجمع بين عادات الاستذكار وبعض فنيات النشاط الرياضي لدراسة فعاليتها في علاج المشكلات النفسية بصفة عامة والسلوكيات السلبية داخل الاقامة الجامعية بشكل خاص

– دراسة واقع الطالبات المصابات بالقلق الاجتماعي بين العلاج التقليدي والعلاج المعاصر

قائمة المصادر والمراجع

4 - المراجع المعتمدة في الدراسة:

4-1 قائمة المراجع باللغة العربية

1- القرآن الكريم

2- أبو نمرة محمد خميس حسين، أساسيات ادارة الصفوف وتنظيمها، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر، القاهرة، 2009

2- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والآداب، الكويت، 1992.

4- إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني والرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط 1، سنة 1998.

5- أكرم زكي خطابيه: المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضي، ط1، دار الفكر والنشر والتوزيع، الأردن، 1997.

6- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي.

7- السهراني، عبد الكريم محمود الصمراني: تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، بغداد، 1998.

العزو، إيناس يونس وجنان سعيد الرحو (2001)، التفكير الرياضي لدى طلبة قسم الرياضيات وعلاقته بالثقة بأنفسهم"، المؤتمر القطري التربوي الأول المنعقد في 29/3/2001، جامعة المستنصرية، العراق.

الروسان فاروق، (1998)، قضايات ومشكلات في التربية الخاصة، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع، عمان، الأردن

10- أشرف محمد عبد الغني شربت ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الإسكندرية، 2003.

بولص، صبحي حبيب (1994)، قياس الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل، مجلة التربية والعلم، العدد (16).

بن زيدان حسين، مقراني جمال، زيثي نورالدين، (2017)، دور ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق السعادة الحقيقية لدى المعاق حركيا، مقال منشور، مجلة الجامع للدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد(05)، الجزء(02)، ص23-34.

12- تهاني عبدالسلام: الترويح والتربية الترويحية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001

12- جابر عبد الحميد جابر واحمد خيري كاظم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة: دار النهضة العربية 1996.

13- حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر والطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2000.

14- حسن السيد معوض: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة، 1969.

15- حوام رضا الفزوني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، بدون طبعة، سنة 1978.

15– خير الدين عويس، عصام الهلالي: علم الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

18– مصطفى السائح محمد، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2002

19– محمد الحماحمي: فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1962.

20– محمد حامد زهران، الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتاب، ط1 القاهرة، 2000.

21– محمد الحماحمي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2 سنة 1988.

22– محمد الحماحمي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط3 سنة 1999.

23– محمد الحماحمي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4 2006.

21 – محمد نجيب توفيق، الخدمات العلمية بين التطبيق والتشريع، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، ط1، سنة 1967.

21– محمد عبد الرحمان ومعتز سيد عبد الله، تحرير، بحوث في علم النفس الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1997.

24– محمد محمود الخوالدة:فلسفات التربية التقليدية والحديثة والمعاصرة، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، الأردن 2013،

25– محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط02، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

مظهر سليمان (2010)، نظرية المواجهة النفسية الاجتماعية: مصدر المواجهة. الجزائر: دار تالة للنشر.

26– عباس الشوربجي وعفاف دانيال: العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، الجيزة، 2001، ط1.

27– عبد المطلب أمين القريطي، في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

29– عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية والمدرسية، دليل المعلم وطالب التربية العلمية، ط3، دار الفكر، 1994

34 – صحيح البخاري، محمد بن اسماعيل البخاري، المصدر: حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، أحمد بن عبد الله الأصفهاني، دار السعادة للنشر، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1996

37– سليمان الخضري الشيخ: سيكولوجية الفروق الفردية في الذكاء، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط5، 2014.

37- هدى حسن محمود محمد، ماهر حسن محمود محمد، الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الاعاقة الذهنية، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008

4-2 قائمة المراجع باللغة الأجنبية

Boutefnouchet, M. (1987). Système social et changement social en Algerie. Alger: Office Des Publications Universitaires.

Hachelafi, H. (2010). Violence en secteur social – etude sur secteur de la santé. Oran; Algeria: Dar El – Ghareeb.

38-,Dudley , B.C , comparaison of study habits and academically unsuccessful , American Indian students in higher education D.A.I, 46(10) , (1986).

43- Marx, J., Walls R., & Hockberger, R. (Eds.). (2014). *Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice* (8th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier Saunders.

4-3 قائمة الدوريات والمجلات العلمية

يحياوي أحمد (2014)، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مقال منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، العدد (11) ، جامعة وهران

قائمة الملاحق

استبيان الصحة النفسية : من إعداد الطالبة همشة هبة ايمان

التعليمات :

يهدف هذا الاستبيان إلى تحديد مستوى الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية ، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب لتحسينه

ويشتمل هذا الاستبيان على 30 عبارة تتعلق بالصحة النفسية.

والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية ، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيا بصدق وصراحة

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا بشدة ، ضع علامة (×) تحت كلمة " غالبا "
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا ، ضع علامة (×) تحت كلمة " أحيانا "
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادرا ، ضع علامة (×) تحت كلمة " نادرا "

الرجاء الاستجابة لكل العبارات .

ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

ليس هناك وقت محدد للاستجابة ، ولكن يرجى ألا تستغرق وقتا طويلا.

والآن ، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة....

البيانات الشخصية :

المستوى التعليمي: سنة أولى O سنة ثانية O سنة ثالثة O سنة أولى ماستر O سنة ثانية ماستر O

السن: من 18 الى 20 O من 20 الى 22 O من 22 الى 24 O

التخصص العلمي:.....

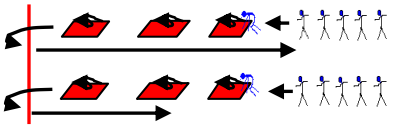
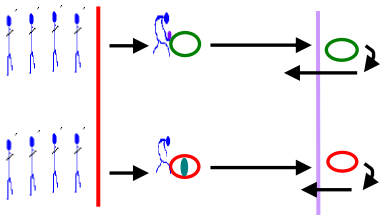
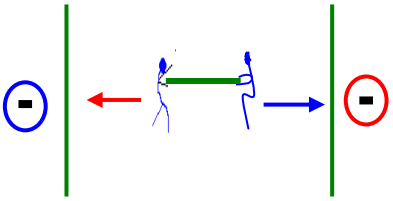
الرقم	العبـــــــــارة	غالبا	أحيانا	نادرا
1	أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي			
2	أهتم بالناس الأخرين بشكل كبير			
3	أشعر أن الحياة سخية في عطائها			
4	لدي مشاعر ودية تجاه معظم الناس			
5	نادرا ما أستيقظ متعبا			
6	أنا متفائل خاصة ما تعلق بمستقبلي			
7	أجد معظم الأشياء ممتعة			
8	أنا راض تماما على كل شيء في حياتي			
9	أعتقد أنني شخص جذاب			
10	هناك فجوة بين ما أرغب بانجازه وبين ما أنجزه			

11	أنا لا أخفي سعادتي على الآخرين			
12	أستطيع أن أجد الوقت المناسب لكل ما أريده			
13	أشعر أنني متحكم بأمور حياتي أديرها بشكل جيد			
14	أشعر أنني قادر على تحمل كل شيء			
15	أشعر أن لدي قدرة عالية على الانتباه والتركيز			
16	غالبا ما أشعر بالسرور والبهجة			
17	يسهل عليا اتخاذ القرارات			
18	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني			
19	أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين			
20	أحمل معتقدات ايجابية عن نفسي			
21	لي القدرة على التوافق مع البيئة التي أعيش بها			
22	لا أتخوف من مواجهة المواقف التي تعترضني أي كان نوعها			
23	أسعى الى تطوير ثقتي بنفسي			
24	أشعر بالأمن والاطمئنان في كل الأحوال			
25	لا أتردد في التعبير عما يدور في داخلي			
26	لي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين			
27	أتقبل الانتقاد بصدر رحب			
28	أعترف بخطأي بثقة			
29	لا أدع الغرور يسيطر علي			
30	أستطيع تقييم نفسي			

البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

الحصة رقم :01

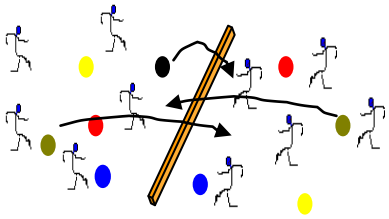
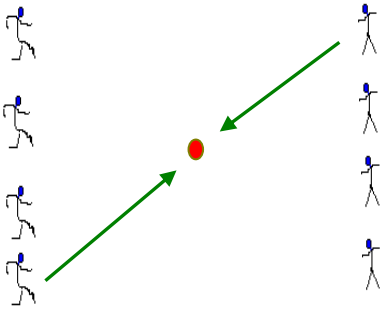
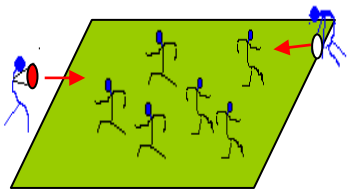
الهدف الترويحي : تعزيز الثقة بالنفس وحب الفوز والتخلص من بعض السلوكيات السلبية

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام + خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	التنافس والحرص على الاستباق والأداء الجيد لمهارة الدحرجة	سباق الدحرجة :- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجرى الأول من كل قاطرة للدحرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً .		15 د
	العمل بالمجموعة والتعاون والأداء الصحيح لمهارة الرفع	سباق نقل الكرات الطبية :- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان احدهما بداخله كرة طبية بعد الصافرة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة .... وهكذا . والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة .		
	تركيز الانتباه والوعي على مستوى إدراك المحيط والتنافس من خلال تقديم اكبر قوة انفجارية	لعبة شد الحبل للحصول على الصولجان :- يوضع طوقان بداخلها صولجان والمسافة بينهما 10 متر ويرسم دائرة بالمنتصف يقف بداخلها طالبان يمسكان بالحبل ، وبعد الصافرة يبدأ كل طالب شد زميله في اتجاه الطوق القريب لديه للحصول على الصولجان ومن يستطيع مسك الصولجان أولا يعتبر هم الفائز .		

المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :02

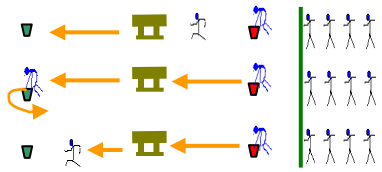
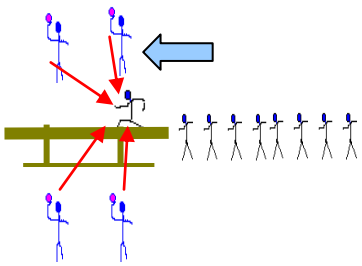
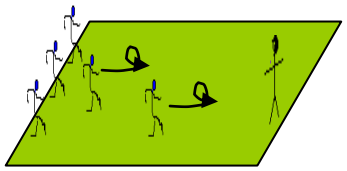
الهدف الترويحي : تعزيز السعادة الذاتية من خلال المنافسة في مختلف الوضعيات

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام + خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	ضبط النفس والتخلص من الكرة في الوقت المناسب تعزيز العزم على الحصول على مكاسب من الدقة وسرعة رد الفعل استعمال المؤهلات البدنية والحسية في تجسيد مهارة الدقة والتنافسية	لعبة التخلص من الكرة :- يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز. سباق الحصول على الكنز : - تقف الطالبات في صفين متساويين متواجهين ، المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعند ينادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطه . لعبة التخلص من الكرة باليدين :- يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز.	  	15 د

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :03

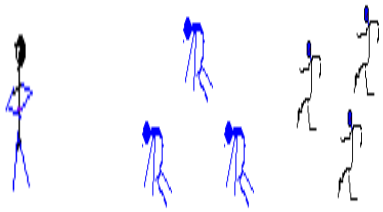
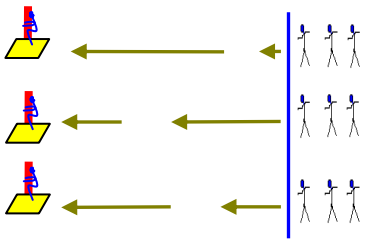
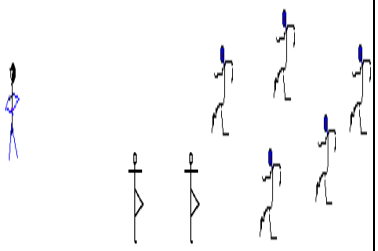
الهدف الترويحي : تطوير الاحتياجات الذاتية والثقة بالنفس والاستجابة لفعاليات كبح التوترات الناتجة عن الطموحات المرغوبة

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام + خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	التحكم في الانفعالات و السيطرة عليها أثناء نقل الكرات. السيطرة على حركة الرجلين و اليدين أثناء الجري فوق المقعد لتحقيق التحكم الحركي و الانفعالي خلق السرعة والمحافظة عليها وتحويلها	سباق نقل الكرات :- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة .... وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة لعبة المرور من فوق المقعد السويدي يضع مقعد سويدي في منتصف الملعب ويقف الطلاب على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور فوق المقعد واحد تلوى الواحد محاولين الاتزان وعدم لمس الكرة جسده بحيث يقف ستة طلاب على على جانبي المقعد محاولين إصابة الطلاب الذين يحاولون المرور من فوق المقعد السويدي ، والطالب ألتي تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يبقي طالب يصبح هو الفائز . العقدة : الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.	  	15 د

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :04

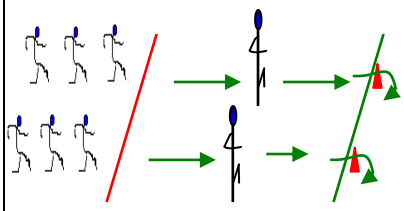
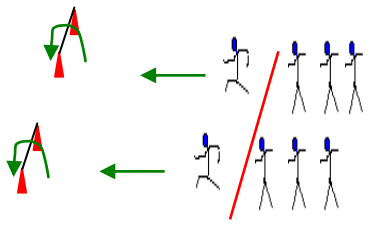
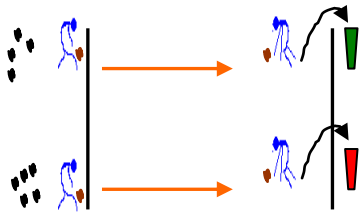
الهدف الترويحي : امتلاك الثقة بالنفس لتقلد الأدوار في التنظيم والتسيير والإدلاء بالرأي وتحدي التوتر بالتواصل مع الآخرين

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام + خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	عدم الارتباك أثناء الحركة لتحقيق التوافق النفسي و الحس حركي	فوق وتحت :- تجري الطالبات في انتشار حر بعد الصافرة يشير المعلم بيده لأعلى أو لأسفل، فتقوم الطالبات بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل ..... وهكذا .		15 د
	تجنيد قدراته للمواجهة و كبح الارتباك أثناء التسلق	سباق تسلق العمود :- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة عموداً ويحدد خط البداية ، وعند سماع الصافرة يجري أول طالب من كل قاطرة للأمام وتسلق على العمود إلى نقطة معينة محددة في العامود ومن يصل إلى هذه النقطة أولاً يصبح هو الفائز..... وهكذا		
	ضبط التصرفات الذاتية أثناء الإشارة واحترام مبادئ الجري الحر(التنفس العميق و إيقاع الجري المنظم)	الجري الحر :- تجري الطالبات في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة		

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :05

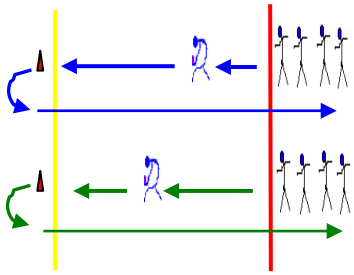
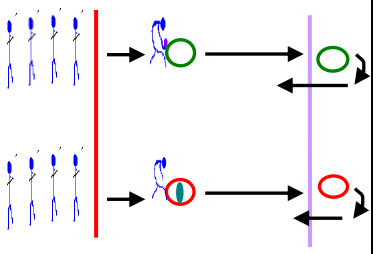
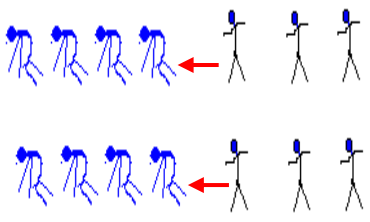
الهدف الترويحي : تطوير الاحتياجات الذاتية والثقة بالنفس والاستجابة لفعاليات كبح التوترات الناتجة عن الطموحات المرغوبة

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام + خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	التنافس من أجل الفوز و احترام قواعد المواجهة النبيلة تقبل المواجهة فرديا وجماعيا مع ضبط التوتر أثناء الأداء - التمتع بالروح الرياضية و التعامل المناسب مع الهزيمة و الفوز.	تتابع الحجل :- يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ الثاني في القاطرة والتتابع حتى أخر تلميذ والقاطرة إلتي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة . سباق تتابع الوثب فوق العصا: يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء تجري الطالبات ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولا هو الفائز لعبة نقل البيض داخل السلة :- يقسم الفصل إلى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميلة ليقوم ألأخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز .	  	15 د

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :06

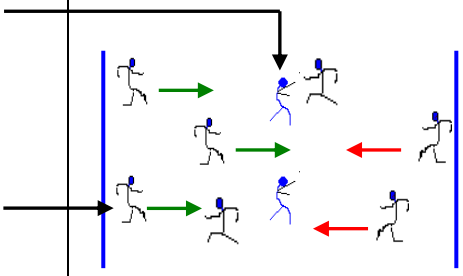
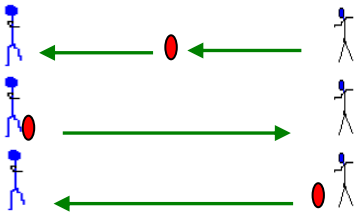
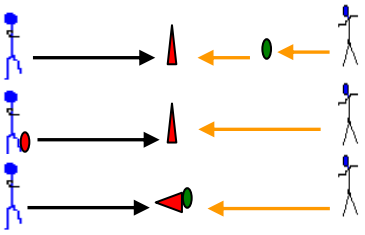
الهدف الترويحي : محاولة التركيز على مسارات السلوك الثابت وتفادي الانزعاجات لتحقيق السعادة النفسية

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام + خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	التحكم في تبادل الكرات والتقليل من التوتر أثناء الاستلام والتسليم	سباق حمل المصابين :- يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يجري الأول من كل قاطرة حاملا الكرة ذهابا وإيابا ثم يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة		15 د
	تجنب السرعة المبالغ فيها المؤدية إلى عرقلة اللعبة	سباق نقل الكرات الطبية :- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان احدهما بداخله كرة طبية بعد الصافرة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة .... وهكذا . والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة .		
	تطبيق وضعية مريحة أثناء الزحف	سباق الثعابين :- يقسم الطلاب إلى 4 مجموعات المجموعة الأولي والثانية تؤدى انبطاح مائل المجموعة الثالثة والرابعة تقوم بالزحف من تحت ألمجموعه الأولى والثانية المجموعة التي تنتهي أولا تعتبر هي الفائزة ، يتم التبديل بين المجموعات .		

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :07

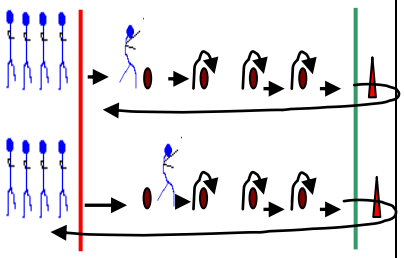
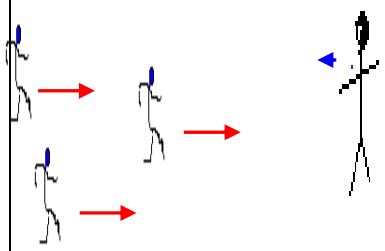
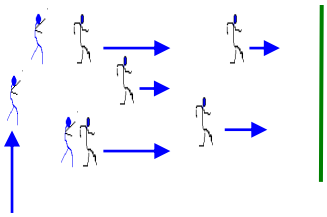
الهدف الترويحي : السعي وراء حل مشاكل المواجهة للشعور بالسعادة والاندماج والتحكم في السلوكات وعدم الإحساس بالضغط

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين عام+خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	إنتاج تسارع منظم و عدم الانزعاج من الانتشار غير المنظم للزملاء في اللعبة	لعبة الغنم والذئب :- يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة مناسبة ويقسم الفصل إلى مجموعتين ويطلق عليها (الغنم) ويقفون على الخطين ، ويختار المعلم طالبان يمثلان (الذئب) ويقفان في منتصف المسافة ، وعند الإشارة يتبادل المجموعتان أماكنهما ويحاول كل من الطالبين (الذئاب) اصطياد اكبر عدد ممكن من (الغنم) حتى يبقى طالبان يصبحان هما (الذئاب) .		15 د
	الالتزام بالدور و العمل على القيام به مع التركيز وعدم الانزعاج أثناء التسديد المتكرر	لعبة تبادل الكرة :- يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة 15 متر ، تتبادلان بينهما الكرة الأولى تصوب والأخرى تثبت وهكذا ويشجع المعلم أفضل أداء .		
	استثمار عنصر المشاركة لمواجهة الموقف و تشجيع الزميل لتحقيق الفوز	لعبة إسقاط الصولجانات :- يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة 15 متر ، وفي منتصف المسافة صولجانات أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانات والأخرى تثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانات ، وهكذا ..... المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانات		

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :08

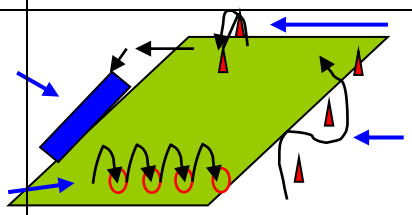
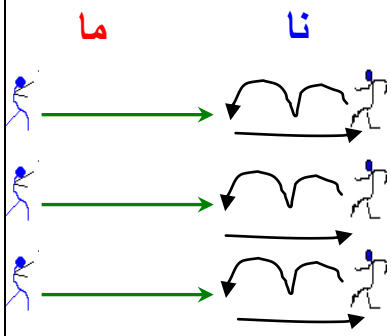
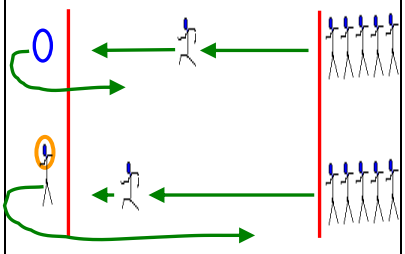
الهدف الترويحي : التمكن من اجتياز فترات الارتباك والخوف والاضطراب والقدرة على توظيف المهارات لتحقيق السعادة والراحة النفسية

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين عام+خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	تحقيق اقتراب جيد بخطوات ذات سعة مناسبة و وتفادي الانزعاج من الحاجز	سباق الوثب فوق الكرات الطبية :- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل قاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة .... وهكذا ، والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة		15 د
	ضبط الاستجابات الحركية المتعلقة بالمؤثر البصري	عكس الإشارة: تقوم الطالبات في انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه.		
	تكييف العمل الفردي حسب إيقاع الجري في وضعيات تتعلق بالمسافة	الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين:- تقف الطالبات في صف منتشرين على جانب الملعب ويختار 4- 6 أفراد كصيادين وعند سماع الصفارة تجري الطلابات للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين.		

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :09

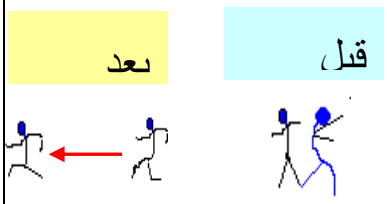
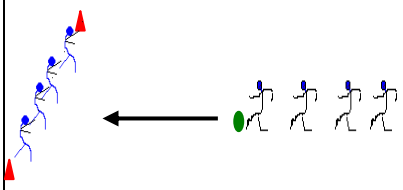
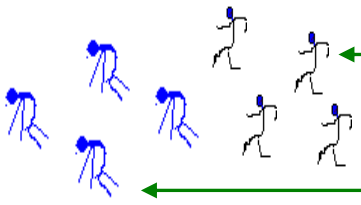
الهدف الترويحي : القدرة على مواصلة العمل الاجتماعي الذي يستدعي التعاون والتضامن من أجل اكتساب مهارات اجتماعية

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين عام+خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	ترشيد الاستجابة الحركية حسب صيغة الموقف اللعب بالحركة الدائمة وخلق شكوك لدى الخصم و أخذ المبادرة في التفوق أخذ مهارات التنظيم و التسيير أثناء اللعب و المنافسة	لعبة المحطات: المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل . المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة. لمحطة الثالثة: الحجل داخل الدوائر المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع . لعبة النار والماء :- يقسم الفصل إلى قسمين احدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب ، عندما ينادي المعلم النار يتقدم الطلاب (النار) في خطوات طويلة بطيئة للأمام وعندما ينادي المعلم الطلاب (الماء) يستدير الطلاب (النار) للخلف مع الجري في يتقدم الطلاب (الماء) بالجري خلف (النار) لإطفائها (مسك أكبر عدد ممكن من الطلاب) وهكذا تكرر اللعبة . سباق الأطواق:- تقف الطالبات في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولا يعتبر فائز.	  	15 د

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

الحصة رقم :10

الهدف الترويحي : السعي وراء حل مشاكل المواجهة والاندماج والتحكم في السلوكات واكتساب المهارات لاجتياز المواقف

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	ظروف الانجاز	الزمن
المرحلة التحضيرية	تسخين عام+خاص	جري خفيف + حركات الأعضاء العلوية والسفلية		10 د
المرحلة الرئيسية	التحكم في الذات واستعمال لغة خطاب صحيحة ومفيدة مع الزميل و الخصم	سباق المطاردة :- يقف كل تلميذ مع زميله (وقوف – الظهر مواجه) ، وعند سماع الصافرة يقوم الطالب الخلفي بالجري لمسك الطالب الأمامي، وعند اللحاق به يتم التبديل بينهم .		15 د
	إدراك الفضاءات الحرة و استغلالها للتسجيل أو حماية المرمى	إصابة الهدف :- يقسم الفصل إلى مجموعتين المجموعة الأولى تقف في المرمى (حراس مرمى) والأخرى تقف بشكل قاطرة للتصويب الكرة إلى المرمى ، وتحسب النتيجة بالأهداف نصف الوقت ثم يبدل بين المجموعتين .		
	خلق مبدأ التشاور مع الزملاء من أجل تحقيق مهارات تنظيمية أثناء اللعب	الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين:- تقف الطالبات في صف منتشرين على جانب الملعب ويختار 4- 6 أفراد كصيادين وعند سماع الصفارة تجري الطالبات للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين.		

المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف + تمرينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة		5 د

مخرجات الفرضية الجزئية الخامسة

```
T-TEST GROUPS=المجموعة(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=بعدي_الشعور_باسعادة
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		
Commentaires		
Entrée	Données	
	Jeu de données actif	
	Filtre	
	Pondération	
	Fichier scindé	
	N de lignes dans le fichier de travail	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	
	Observations utilisées	
Syntaxe		
Ressources	Temps de processeur	
	Temps écoulé	

Remarques

Sortie obtenue		20-APR-2022 23:45:01
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\hamza\Desktop\امونة.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1(المجموعة) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=بعدي_الشعور_باسعادة /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02

Temps écoulé	00:00:00,50

[Jeu_de_données2] C:\Users\hamza\Desktop\امونة.sav

Statistiques de groupe

	ضابطة_تجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
بعدي_الشعور_باسعادة	ضابطة	15	36.2667	1.83095	.47275
	تجريبية	15	34.2000	4.26280	1.10065

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	T
بعدي_الشعور_باسعادة	Hypothèse de variances égales	1.802	.190	1.725
	Hypothèse de variances inégales			1.725

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
بعدي_الشعور_باسعادة	Hypothèse de variances égales	28	.096	2.06667
	Hypothèse de variances inégales	18.996	.101	2.06667

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
بعدي_الشعور_باسعادة	Hypothèse de variances égales	1.19788	-.38708-	4.52042
	Hypothèse de variances inégales	1.19788	-.44057-	4.57390

مخرجات الفرضية الجزئية السادسة

```
T-TEST GROUPS=المجموعة(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=بعدي_الثقة_بالنفس
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		
Commentaires		
Entrée	Données	
	Jeu de données actif	
	Filtre	
	Pondération	
	Fichier scindé	
	N de lignes dans le fichier de travail	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	
	Observations utilisées	
Syntaxe		
Ressources	Temps de processeur	
	Temps écoulé	

Remarques

Sortie obtenue		20-APR-2022 23:50:53
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\hamza\Desktop\امونة.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1(المجموعة) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=بعدي_الثقة_بالنفس /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02

Temps écoulé	00:00:00,01

Statistiques de groupe

	ضابطة_تجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
بعدي_الثقة_بالنفس	ضابطة	15	37.2667	3.69298	.95352
	تجريبية	15	34.4667	4.17247	1.07733

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	T
بعدي_الثقة_بالنفس	Hypothèse de variances égales	.043	.837	1.946
	Hypothèse de variances inégales			1.946

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
بعدي_الثقة_بالنفس	Hypothèse de variances égales	28	.062	2.80000
	Hypothèse de variances inégales	27.593	.062	2.80000

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
بعدي_الثقة_بالنفس	Hypothèse de variances égales	1.43869	-.14703-	5.74703
	Hypothèse de variances inégales	1.43869	-.14899-	5.74899

6 – ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية .

هدف الدراسة: معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية

إشكالية الدراسة: هل يوجد أثر للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح على تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية ؟

فرضيات الدراسة :

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الثقة بالنفس

– توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة

– توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الثقة بالنفس.

عينة الدراسة : 15 طالبة لأفراد المجموعة الضابطة و 15 طالبة بالنسبة للمجموعة التجريبية

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي (ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين)

الأدوات المستخدمة في الدراسة : برنامج رياضي ترويحي

استبيان الصحة النفسية من اعداد الطالبة

الأساليب الإحصائية :

* اختبار(ت) T.Test
* معامل الارتباط بيرسون r (معامل الثبات)
* معادلة سبيرمان براون

النتائج المتوصل إليها : تحققت جميع الفرضيات

الاستنتاجات والاقتراحات : من خلال نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح له تأثير كبير على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية وقد أوصت الباحثة ب : التركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية في مصالح النشاطات الثقافية والرياضية بخصوص المشكلات التي تعاني منها الطالبات في الاقامات الجامعية بصفة عامة ومستويات الصحة النفسية بصفة خاصة و الاهتمام بالبرامج الرياضية والترويحية باعتبارها أحد الأساليب الهامة لعلاج المشكلات النفسية وتحقيق التوافق والصحة النفسية داخل الاقامة الجامعية ، وضرورة انتباه الوزارة لفائدتها والتكفل بها

كما اقترحت الباحثة إجراء بعض الدراسات المستقبلية منها :

– إعداد برامج رياضية وثقافية على أشرطة الفيديو واستعمالها في اطار ترويحي لتعزيز وتحسين مستويات الثقة بالنفس والسعادة

ملخص البحث باللغة الانجليزية

Study summary:

Study title: The effectiveness of a proposed recreational sports program on improving the mental health of university residency students.

The aim of the study: To know the effect of practicing recreational sports activities on improving the level of mental health among university residency students

The problem of the study: Is there an effect of the proposed recreational sports program on improving the level of mental health among university residency students?

Study hypotheses:

- There are no statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement of the control group on the level of happiness
- There are no statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the control group on the level of self-confidence
- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the experimental group at the level of feeling happy
- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the experimental group at the level of self-confidence
- There are statistically significant differences between the members of the control group and the experimental group in the post measurement on the level of feeling of happiness
- There are statistically significant differences between the members of the control group and the experimental group in the post-measurement at the level of self-confidence.

The study sample: 15 female students for the control group and 15 female students for the experimental group

The method used in the study: the experimental method (designed by two equal groups).

Tools used in the study: Recreational sports program

A mental health questionnaire prepared by the student

Statistical methods:

* T.Test
* Pearson correlation coefficient r (reliability coefficient)
* Spearman-Brown equation

Results: All hypotheses were verified

Conclusions and Suggestions: Through the results of the study, the researcher concluded that the proposed recreational sports program has a significant impact on improving the mental health of university residency students In university residences in general and levels of mental health in particular, and attention to sports and recreational programs as one of the important methods for treating psychological problems and achieving compatibility and mental health within university residence, and the need for the Ministry to pay attention to its usefulness and take care of it

The researcher also suggested conducting some future studies, including:

Preparing sports and cultural programs on videos and using them in a recreational framework to enhance and improve levels of self-confidence and happiness