

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاطات البدنية و التربية الرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

العنوان

أثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الايتام بولاية الشلف .

من إعداد الطالبة :

رقاد مريم

المناقشة بتاريخ 2024/05/21 من طرف اللجنة المكونة من:

رئيسا	جامعة الشلف	أستاذ محاضر قسم أ	جعفر أمينة
مقرا	جامعة الشلف	أستاذ التعليم العالي	بلعروسي سليمان
مقرا مساعدا	جامعة الشلف	أستاذ محاضر قسم أ	ماحي صفيان
ممتحنا	جامعة الشلف	أستاذ التعليم العالي	قندوز الغول خليفة
ممتحنا	جامعة سوق أهراس	أستاذ محاضر قسم أ	العيداني فؤاد
ممتحنا	جامعة سطيف	أستاذ محاضر قسم أ	بروج كمال

شكر و عرفان

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد الأمين
وعلى اله وصحبه ومن سار على نهجه الى يوم الدين اما بعد....

ان الحمد لله نحمده حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام
هذا العمل المتواضع واخراجه في صورته النهائية، فאלهم لك الحمد حتى ترضى ولك
الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا يا ارحم الراحمين.

عملا بقوله تعالى: { وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكَ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ } الآية (07) سورة ابراهيم
أتوجه بخالص عبارات الشكر والتقدير للسيد المشرف الأستاذ الدكتور " بلعروسي
سليمان " والدكتور " ماحي صفيان " على جهودهما المبذولة ونصائحهما القيمة في
سبيل إتمام هذه الدراسة واخراجها الى حيز التنفيذ، حفظهما الله وجعلهما ذخرا للجامعة.
كما أتوجه بجزيل الشكر الى السيد الدكتور " العيداني فؤاد " مدير معهد علوم وتقنيات
الانشطة البدنية والرياضية بسوق اهراس و السيد " عبد العزيز صالح صالح العمري " مدير البرامج بإذاعة جامعة البيضاء باليمن و لكل الطاقم الإداري لمركز الطفولة المسعفة
بولاية الشلف وعلى رأسهم السيدة المديرية.

الى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بولاية الشلف.

والى كل من مد لنا يد العون والمساعدة والنصيحة من قريب او من بعد جعلها الله في
ميزان الحسنات.

في الأخير " إن أصبنا فمن الله وإن أخطانا فمن أنفسنا ومن الشيطان "

الطالبة: رقاد مريم.

الاهداء

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده اما بعد

اهدي ثمرة جهدي وخلاصة عملي ودراستي الى مدرستي الاولى رمز العطاء والحنان الى من اوصى بها الرحمان " امي الحبيبة " اطال الله في عمرها .
الى من رعاني وانتعشت به ايامي في الشدة والرخاء الى الذي لو كان السجود لغير الله لسجدت له " ابي الغالي " اطال الله في عمره ورعاه .
الى من تسري في عروقهم زمرة دمي وترعرعت بينهم " اخوتي واخواتي " حفظهم الله .
الى من تقاسمت معها تعب الايام وسهر الليالي الصديقة الوفية "الدكتورة بن علي الزهرة" "الاستاذة قوادري عيشوش نور الهدى" "الاستاذة طويل رشيدة" "الاستاذة غالي نور الهدى"

الى كل المقيمين والمقيمات بمركز الطفولة المسعفة بتنس حفظهم الله وسدد خطاهم .
الى كل من رضي بالله ربا وبالاسلام ديننا وبمحمد نبيا ، الى كل من هم في ذاكرتي ونسيتهم في مذكرتي اقول لهم عذرا فمعرفةكم اكبر مما هو حبر على ورق .
الى كل من مد لنا يد العون والمساعدة من قريب او من بعيد .
الى كل من يقرأ هذه الرسالة ويستعين بها .
اهدي هذا العمل المتواضع .

الطالبة: رقاد مريم.

- ملخص الدراسة:

لقد تمكنت الباحثة بعون الله وتوفيقه من انهاء هذه الدراسة التي تهدف الى معرفة اثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الايتام بولاية الشلف، وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة واختبارين قبلي وبعدي على عينة قوامها (20) فرد ذكور واثاث تم اختيارهم بطريقة مقصودة من مجتمع البحث، وباستخدام مقياس التكيف الاجتماعي المكيف والمعدل وبرنامج رياضي ترويحي مقترح من طرف الباحثة والذي تم تطبيقه على العينة التجريبية مدة شهرين والمتمثل في (16) حصة بمعدل حصتين كل أسبوع (سبت وثلاثاء) و بمقدار (60) دقيقة تقريبا، توصلت الباحثة بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في كل ابعاد مقياس التكيف الاجتماعي وذلك لصالح الاختبار البعدي، أي ان البرنامج الترويحي المقترح قد حقق الهدف المطلوب، وخرجت الدراسة في الأخير بمجموعة من التوصيات منها: - العمل على الاهتمام بهذه الفئة الحساسة في المجتمع من الناحية النفسية والاجتماعية وتقديم الدعم والمساندة لهم.

- العمل على ادماج هذه الفئة المهمشة في المجتمع من خلال تنظيم دورات رياضية مع باقي فئات المجتمع الأخرى.

- العمل على خلق بيئة يسودها الحب والتفاعل والاحترام المتبادل بين المقيمين والعاملين والمربين بالمركز من خلال تعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي مما ينعكس إيجابا على اشباع احتياجات المراهق المختلفة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الترويحي المقترح،النشاط البدني الرياضي الترويحي، التكيف الاجتماعي، دور الايتام، مرحلة المراهقة.

Résumé de l'étude :

Avec l'aide et le succès d'Allah la chercheuse a pu mener à bien cette étude qui vise à connaitre l'effet d'un programme propose d'activité physique récréative dans la réalisation de l'adaptation sociale des adolescents au niveau chez les orphelinats de l'état de chlef ,à l'aide d'un seul plan expérimentale de groupe et deux pré- et post- tests sur un échantillon de (20) individus masculins et féminins qui ont été sélectionné de manière délibérée dans la communauté de la recherche, en utilisant une échelle d'adaptation social

adaptée et modifiée et un programme de sports récréatif propose par la chercheuse, ce programme qui a été appliquée sur le corpus expérimentale pendant une durée de deux mois, compose de (16) cours a raison de deux cours par semaine(samedi et mardi) et d'un montant de (60) minute , la chercheuse a conclu après avoir présenté, analysé et discuté les résultats, qu' il existé des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans toutes les dimensions de l'échelle d'adaptation sociale en faveur du post-test, cela signifie que le programme récréatif propose avait atteint l'objectif souhaité, et l'étude a finalement abouti à une série de recommandations , parmi lesquelles ; travailler à prêter attention à ce groupe sensible de la société d'un point de vue psychologique et social et à lui apporter soutien et assistance , travailler à l'intégration de ce groupe marginalise dans la société en organisant des cours de sport avec d'autres groupes , travailler à créer un environnement dans lequel l'amour, l'intégration et le respect mutuel prévalent entre les résidents , les travailleurs et les éducateurs au centre en améliorant la communication et l'interaction social , ce qui reflète positivement la satisfaction des besoins adolescent diffèrent.

-mots-clés : programme récréatif propose, activité physique sportive récréative, adaptation social, orphelinat, l'adolescence.

Summary of the study :

With god s help and success, the researcher was able to complete this study, which aims to find out the effect of a proposed program for recreational physical activity in achieving social adaptation among adolescents at the level of orphanages in the state of chlef, using a single group experimental design and two pre-and post-tests on a sample of (20) male individuals, Females were selected in a deliberate manner from the research community, using an adapted and modified social adaptation scale and a recreational sports

program proposed by the researcher, which was applied to the experimental sample for a period of two months, consisting of (16) classes at a rate of two classes each week (Saturday and Tuesday) and an amount of (60) after about a minute, the researcher concluded , after presenting, analyzing and discussing the results, that there were statistically significant differences between the pre-test and post-test in all dimensions of the social adaptation scale in favor of the post-test, meaning that the proposed recreational program had achieved the desired goal, and the study finally came out with a set of recommendation, including ; working to pay attention to this sensitive group in society from a psychological and social perspective and provide support and assistance to them, working to integrate this marginalized group into society by organizing sports courses with other groups of society, working to create an environment in which love, interaction, and mutual respect prevail between residents, workers and educators at the center by enhancing communication and social interaction, which reflects positively on satisfying the various need of the teenager.

Keywords : the proposed recreational program, recreational physical activity, social adaptation, orphanages, adolescence.

فهرس المحتويات

الرقم	المحتوى
	شكر و عرفان
	الاهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول

	قائمة الاشكال
٥ - ١	مقدمة
الباب الأول: الجانب النظري	
	- الفصل التمهيدي
19	1- الإشكالية
22	2- فرضيات الدراسة
23	3- اهداف الدراسة
23	4- أهمية الدراسة
24	5- أسباب اختيار الموضوع
24	6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة
	الفصل الأول : الدراسات السابقة والمشابهة
30	- تمهيد
31	1- الدراسات العربية
31	1-1- دراسات تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية
48	1-2- دراسات تناولت التكيف الاجتماعي
67	2- الدراسات الأجنبية
73	3- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
76	4- نقد الدراسات السابقة والمشابهة
77	5- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة
78	- خاتمة
	الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي الترويحي
80	- تمهيد
81	1- الترويح
81	1-1- تعريف الترويح.
82	1-2- أنواع الترويح.
87	1-3- أهمية الترويح.
91	1-4- الهدف من الترويح.
92	1-5- سمات الترويح.
93	1-6- نظريات الترويح.
96	1-7- مستويات المشاركة في مناشط الترويح.
97	2 - النشاط البدني الرياضي الترويحي.
97	1-2- تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي.
98	2-2- اهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي.
101	2-3- مميزات النشاط البدني الرياضي الترويحي.
103	2-4- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي.
104	2-5- العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي الترويحي.
107	خلاصة.

	3- الفصل الثالث: التكيف الاجتماعي
109	- تمهيد
110	1- التكيف الاجتماعي
110	1-1- مفهوم التكيف الاجتماعي
112	1-2- خصائص التكيف الاجتماعي
115	1-3- أنواع التكيف الاجتماعي
116	1-4- شروط التكيف الاجتماعي
119	1-5- مؤشرات التكيف الاجتماعي
120	1-6- نظريات التكيف الاجتماعي
124	1-7- عوائق التكيف الاجتماعي
127	1-8- العوامل الأساسية في أحداث التكيف الاجتماعي
128	1-9- مراحل التكيف الاجتماعي عند المراهق
130	1-10- خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهق
131	2- المراهق اليتيم
131	1-2- تعرف اليتيم
132	2-2- أنواع اليتيم وحالاته في الإسلام
133	2-3- فوائد كفالة اليتيم واثرها على المجتمع
134	2-4- الأهمية الوالدية في حياة المراهق اليتيم
137	2-5- الحاجات النفسية للمراهق اليتيم
138	2-6- المشكلات النفسية للمراهق اليتيم
	- خلاصة 141
	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
	- الفصل الأول : منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية
144	- تمهيد
145	1- الدراسة الاستطلاعية
147	2- منهج الدراسة
147	3- متغيرات الدراسة
147	4- مجتمع الدراسة
148	5- عينة الدراسة
149	6- المجال الزمني والمكاني للدراسة
150	7- أدوات الدراسة
151	1-7- مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي
151	1-7-1- التعريف بمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي
151	1-7-2- كيفية تصحيح مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي
152	1-7-3- تصنيف عبارات مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي
152	1-7-4- تقنين وتكيبف مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي
153	1-7-5- الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي

165	2-7- البرنامج الرياضي الترويحي
165	1-2-7- تعريف البرنامج الرياضي الترويحي
166	2-2-7- اهداف البرنامج الرياضي الترويحي
167	3-2-7- معايير التخطيط العلمي للبرنامج الرياضي الترويحي
168	4-2-7- خطوات بناء برنامج رياضي ترويحي
169	5-2-7- اعتبارات السلامة في بناء البرامج الرياضية الترويحية
170	6-2-7- خصائص البرنامج الرياضي الترويحي الناجح
171	7-2-7- الخطوات المتبعة لبناء البرنامج الرياضي الترويحي المقترح
172	8-2-7- أغراض البرنامج الرياضي الترويحي المقترح
172	9-2-7- الدراسة الاستطلاعية للبرنامج الترويحي المقترح
173	8- الأساليب الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة
175	- خلاصة
	الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
177	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
179	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
181	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
184	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
186	5- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
189	6- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
192	7- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
194	8- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
196	9- الاستنتاج والتوصيات
199	10- الخاتمة
201	11- قائمة المراجع
209	12- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
149	جدول(01): يمثل افراد العينة التجريبية	01
152	جدول(02): يوضح العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس التكيف الاجتماعي	02
155	جدول(03): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات محور علاقة المراهق اليقيم بزملائه	03
156	جدول(04): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات محور علاقة المراهق	04

	اليتميم بمربيه	
158	جدول(05): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات محور علاقة المراهق اليتميم بالمركز وادارته	05
159	جدول(06): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات محور علاقة المراهق اليتميم بالنشاطات المقدمة له	06
161	جدول(07): يوضح صدق الاتساق البنائي لمحاور مقياس التكيف الاجتماعي والدرجة الكلية له باستخدام معامل الارتباط بيرسون	07
163	جدول(08): يوضح معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس التكيف الاجتماعي	08
163	جدول(09): يوضح معامل الفا كرو مباح لمقياس التكيف الاجتماعي	09
164	جدول(10): يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التكيف الاجتماعي	10
165	جدول(11): يوضح الوصف الاحصائي للنصفين	11
177	جدول(12): يوضح نتائج اختبار الفروق للبعد الأول علاقة المراهق اليتميم بزملائه	12
179	جدول(13): يوضح نتائج اختبار الفروق للبعد الثاني علاقة المراهق اليتميم بمربيه	13
181	جدول(14): يوضح نتائج اختبار الفروق للبعد الثالث علاقة المراهق اليتميم بالمركز وادارته	14
184	جدول(15): يوضح نتائج اختبار الفروق للبعد الرابع علاقة المراهق اليتميم بالنشاطات المقدمة له	15

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
179	شكل(01): يوضح الوصف الاحصائي لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للبعد الأول	01
181	شكل(02): يوضح الوصف الاحصائي لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للبعد الثاني	02

183	شكل(03): يوضح الوصف الاحصائي لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للبعد الثالث	03
186	شكل(04): يوضح الوصف الاحصائي لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للبعد الرابع	04

- مقدمة:

لقد اهتمت العلوم الحديثة بالأنشطة البدنية بطابعها التربوي اهتماما كبيرا وذلك لما لها من اهداف بناءة تساعد على الاعداد السليم لجميع جوانب الشخصية سواء كانت نفسية او عقلية او بدنية فهي حلقة في سلسلة من العوامل المؤثرة التي تساعد على تحقيق المثل العليا وتساهم في رسالة المجتمع ان التربية البدنية والرياضية تعتبر عاملا مساعدا لتربية واعداد جيل يحمل فوق عاتقه مسؤولية شق طريق التقدم وفتح افاق واسعة للحضارة فالرياضة تساهم في رعاية الفرد جسدا وروحا تطبيقا لمبدأ "العقل السليم في الجسم السليم" . (عفاف احمد عويس، 2003، صفحة 283)

بما ان الترويح الرياضي احد اهم فروع النشاط البدني الرياضي التربوي فقد اهتمت به الدول المتقدمة وجعلته افضل وسيلة لاستثمار اوقات الفراغ، والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلفية والاجتماعية والمعرفية وتزويد الفرد بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتمكنه من تنمية وتطوير الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الاخرين والعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات وتحسين السلوك والتفاعل الاجتماعي .

يرى "جون ديوي" ان الترويح الرياضي يعد نشاطا هادفا وبناءا اذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته ومن ثم فانه يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد . (كمال درويش و محمد الحماحي، 1997، صفحة 58)

وفي دراسة اجراها الاجتماعي الرياضي "لوي" استخلص ان هناك قيم هامة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي يمكنها ان تساهم في دفع الحراك الاجتماعي كما يمكنها ان تقود وتؤدي الى فرض وظيفة او تساعد على انواع من الصلات الاجتماعية والتي يساعد فيها البعد على الحياة العلمية كالعلاقات والمعارف والصدقات وانها تؤدي الى تطور ايجابي مع انماط السلوك القيمة في الحياة العلمية والاجتماعية على اي حال فان الانخراط في الانشطة الترويحية يعتبر طريق من طرق النجاح.

ويذكر كمال درويش واخرون ان الترويح الرياضي يلعب دورا فعالا في تربية المراهقين، فهو يهتم بالفرد من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وبالتالي يساهم في تحقيق النمو المتزن للفرد، فالإنسان وحدة لا تتجزأ يتأثر ككل وينمو ككل فالنمو يشمل جوانب الانسان كلها. (كمال درويش و محمد الحماحي، 1997، صفحة 59)

ويرى الجلال (1998) ان أنشطة وقت الفراغ تمثل مجالا لخلق قيم ايجابية تجعل من الوقت الحر وقتا مشبعا من النواحي الانسانية والروحية والجسمية والعقلية وهذا بدوره يعد مصدرا من مصادر التغيير الذي تحتاجه، فان وقت الفراغ اذا امكن استغلاله بصورة مثلى يمكننا من مساعدة الافراد على التوافق مع بيئتهم وتحقيق التوازن الانفعالي لديهم والمترتبة على التغييرات الاجتماعية والتكنولوجية واسعة النطاق. (احمد الجلال، 1998، صفحة 88)

ويذكر "محمد علي" (1995) ان أنشطة وقت الفراغ تمثل مجالا لخلق قيم ايجابية تجعل من الوقت الحر وقتا مشبعا من النواحي الانسانية والروحية والعقلية وهذا بدوره يعد مصدرا من مصادر التغيير الذي

نحتاجه ،فان وقت الفراغ اذا امكن استغلاله بصورة مثلى يمكننا من مساعدة الفرد على التوافق مع بيئته وتحقيق التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه. (محمد علي، 1985، صفحة 92)

فممارسة الانشطة الرياضية الترويحية تلعب دور مهم في تنمية القيم الاجتماعية وتعديل في بناء شخصية الفرد الممارس وتتيح التصرف في المواقف المختلفة التي تواجهه مع ما يتحقق وابعاد الشخصية فهو من اهم الوسائل الفعالة لتحقيق النمو الجسمي الذي يؤثر في جوانب النمو الاخرى كما تهدف الى تعميق المفهوم الامثل للرياضة في صقل المواهب وتهذيب النفوس وتقويم السلوك واعداد شخصية سوية متوازنة.

ان ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية بوجه عام تؤثر تأثيرا واضحا على سلوك الفرد فالى جانب اكسابه لبعض السمات الشخصية كالثبات الانفعالي واقامة علاقات طيبة مع الجماعة وتحمل المسؤولية والمخاطرة والاقدام والجرأة والشجاعة والتوافق الشخصي والانفعالي والنفسي والاجتماعي والرضا عن الوضع الراهن فهي تكسبه قوة الشخصية والصحة النفسية السليمة. (السيد علي الشتا، 2004، صفحة 75)

ومن المؤكد ان الانسان يتميز في حياته بالنمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وذلك من مرحلة لأخرى ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة النضج والتطلع النفسي يمر فيها المراهق بتغيرات فيسيولوجية ونفسية وتعرف بانها منعطف في حياة الانسان والتي تأثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلفي والنفسي حيث تختلج نفس المراهق توترات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تساوره من وقت لآخر احساس بالضييق والتبرم والانطواء والعزلة عن العالم الخارجي فمرحلة المراهقة من اهم واسوء المراحل التي يجب الاهتمام فيها بالفرد ومسايرة حياته والتغيرات التي تطرا عليه بهدف بناء مظاهر نموه العقلي والنفسي والاجتماعي وخاصة اذا فقد الطفل اهم حلقة في المجتمع وهي الاسرة التي تعتبر الخلية الاساسية التي تتكون من خلالها شخصية الطفل لأنها توجه سلوكه وتنمي قدراته .فالأسرة تهدف الى نمو الطفل نموا اجتماعيا ويتحقق هذا الهدف من وجود التفاعل الديناميكي بين افرادها لكونه يلعب دورا هاما في توفير الحاجات الاساسية للطفل ،وحين يفقد الطفل احدى والديه او كليهما فانه يصبح يتيما اكثر حساسية وانطوائية عن الطفل العادي وتزداد لديه المشاعر السلبية اتجاه الاخرين ،كما يتعرض الى احباطات واضطرابات نفسية تهز كيان شخصيته وتنتهي به الى مشاكل نفسية مختلفة تجعله غير قادر على التكيف مع المجتمع المحيط به مما يدفعه للشعور بالعجز وفقدان الهدف من الحياة والشعور بالعزلة الاجتماعية مع التمرد على المجتمع وقوانينه وفي ذلك انعكاس سلبي على مسار نموه الجسمي والنفسي والاجتماعي.

وبما ان ممارسة الانشطة الرياضية بصفة عامة والانشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة تلعب دورا مهما في تنمية القيم الاجتماعية وتعديل في بناء شخصية المراهق خاصة اليتيم المنعزل فهي تتيح له فرصة الاندماج والتكيف مع الجماعة المحيطة به وذلك حسب اراء العديد من الخبراء والمختصين في هذا المجال.

تهدف هذه الدراسة للكشف عن مدى تأثير ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة المراهقين على مستوى دور الايتام وذلك من خلال تصميم برنامج ترويحي رياضي يناسب هذه المرحلة العمرية من 12 سنة فما فوق

وللخوض في هذه الدراسة قمنا باتباع طريقة البابين حيث تمثل الباب الاول في الجانب النظري والذي تناولنا فيه كل متغيرات الدراسة بتقسيمه الى فصول وهي كالتالي:

الفصل التمهيدي: تطرقنا فيه الى اشكالية الدراسة التي خرجنا منها بتساؤلات جزئية، بعدها تمت صياغة الفرضية العامة والجزئية وتحديد اهداف واهمية الدراسة واسباب اختيار الموضوع وختمنا بتعريفات لغوية واصطلاحية واجرائية لاهم المصطلحات الواردة في البحث.

- **الفصل الاول:** الدراسات السابقة والمشابهة حيث قامت الطالبة الباحثة بعرض مجموعة لاهم الدراسات العربية والاجنبية التي لها صلة بموضوع البحث وذلك من خلال تصنيفها الى دراسات تناولت النشاط البدني الرياضي الترويحي ودراسات تناولت التكيف الاجتماعي

- **الفصل الثاني:** الترويح و النشاط الرياضي الترويحي حيث قامت الطالبة الباحثة بالتطرق فيه لمفهوم الترويح والنشاط البدني الرياضي الترويحي من حيث التعريف والاهمية والاهداف والخصائص والنظريات.

- **الفصل الثالث:** التكيف الاجتماعي في مرحلة المراهقة من حيث المفهوم والمظاهر والخصائص والمجالات والعوائق والنظريات.

وقد خصصنا جزء منه تناولنا فيه مرحلة المراهقة لدى فئة الايتام .

اما الباب الثاني فتمثل في الجانب التطبيقي والذي تم تقسيمه الى فصلين وهما كالاتي:

الفصل الاول : تمثل في منهجية الدراسة واجراءاتها الميدانية من حيث : الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع وعينة البحث، ضبط متغيرات البحث، ادوات البحث ومصداقيتها، ومجموعة الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

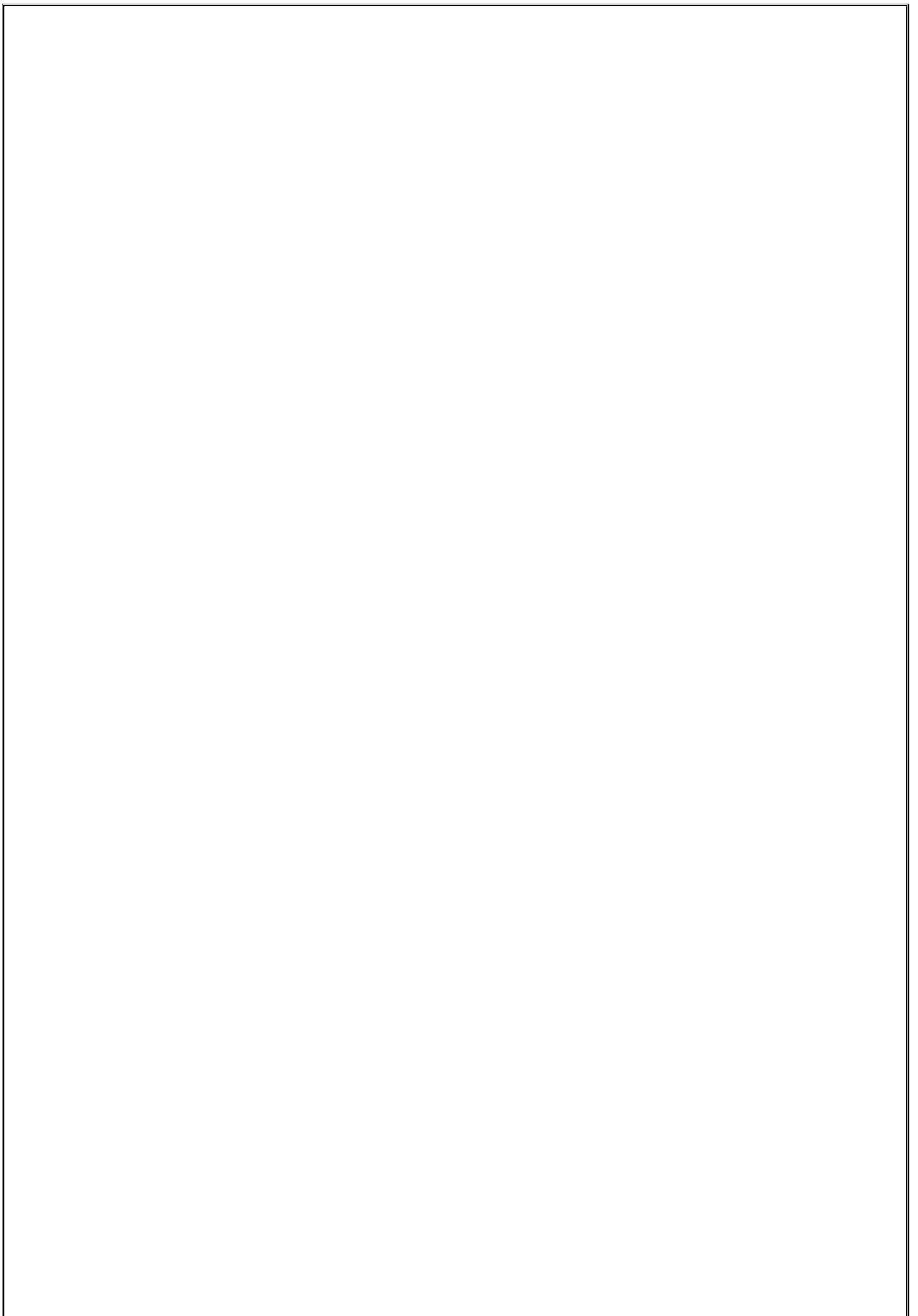
الفصل الثاني: تم تخصيصه لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة من خلال عرض الجداول والمعالجة الاحصائية لها، عرض الاشكال والتمثيلات البيانية، مناقشة النتائج وتفسيرها، مقابلة نتائج الدراسة وتفسيرها عن طريق الاستناد لمجموعة الدراسات المشابهة.

وفي الاخير ختمنا الدراسة باستنتاج ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي تم التوصل اليها علها تكون انطلاقة لبحث اخر.

ومثلما بدأنا بمقدمة وملخص للدراسة بالغة العربية والفرنسية والإنجليزية ، انهينا بخاتمة متنوعة بقائمة المصادر والمراجع المعتمد عليها في الدراسة، اضافة الى جملة من الملاحق.

الباب الاول الجانب النظري

الفصل التمهيدي



1- الإشكالية:

تعددت المواضيع والابحاث التي اهتمت بها الانشطة الرياضية الترويحية ولعل من بينها مرحلة المراهقة التي تعتبر من بين المواضيع الحساسة والاكثر دقة في حياة الفرد، اذ يرى علماء النفس المعاصرين ان مرحلة المراهقة من اصعب المراحل التي يعيشها الفرد خلال مسار حياته ، حيث يتعرض فيها الى مشاكل نفسية و اجتماعية عديدة نتيجة لعدة تغيرات فيزيولوجية وبدنية ومعيشية تطرا عليه في هذه الفترة العمرية. (اسامة كمال راتب، 1997، صفحة 20)

وتختلف ازمة هذه التغيرات باختلاف ظروف الفرد فيصبح المراهق يثور لأتفه الاسباب ويبحث عن الرعاية والمواساة كما انه يقع في صراع مع نفسه وكذا مع محيطه حيث يصبح قلقا وكثير الشكوى مما يدفعه الى فقدان الاتزان الانفعالي و منه فقدان التكيف الاجتماعي مما يسبب له عدم الرضا عن حياته لذا وجب الاهتمام به ومسايرته واحتوائه وذلك من طرف اهم خلية في المجتمع وهي الاسرة التي تعتبر الاطار الذي يتلقى فيه الانسان اولى دروس الحياة الاجتماعية فبرغم من صغر حجمها الا انها تعتبر من اقوى انساق المجتمع فهي تكسب الانسان انسانيته وتمكنه من بناء شخصيته ومن هنا يظهر الدور الكبير الذي تلعبه الاسرة في حياة الفرد وخاصة المراهق .

ففقدان الاسرة و الحرمان من الوالدين او الاطار والمكان الطبيعي للفرد والعيش في مراكز الطفولة المسعفة قد يؤدي الى حرمانه من العلاقة القوية التي تمده بالحب والامان والرعاية مما يؤدي الى اعاقه نموه الطبيعي وخلق شخصية متذبذبة وغير متزنة كما يسيطر عليه جو من القلق و الخوف و التوتر والاضطرابات النفسية تجعله يعيش في عزلة وانطواء وعدم القدرة على التكيف و التعايش مع المجتمع المحيط به فتتولد لديه مشاعر النقص وعدم الثقة بالنفس والاستقرار الاجتماعي اضافة الى احساسه بالعجز وعدم كفاءته للوصول الى اهدافه وتحقيق ما يطمح اليه . (فيصل عباس، 2002، صفحة 68)

ولعل ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية كما اشار اليه الكثير من الباحثين والمتخصصين تعتبر من بين انجع الطرق التي تؤثر تأثيرا واضحا على سلوك الفرد، الى جانب اكتسابه لبعض سمات الشخصية كالثبات الانفعالي واقامة علاقات طيبة مع الجماعة، وتحمل المسؤولية والمخاطرة والاقدام والجرأة والشجاعة والتوافق الشخصي والانفعالي والنفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة وقوة الشخصية والصحة النفسية السليمة ، فممارسة الانشطة الرياضية الترويحية بالطرق التربوية الصحيحة تؤثر على المراهق وتكسبه اتجاهات وقيم سلوكية تجعله يتلاءم ويتكيف مع نفسه ومع افراد المجتمع المتواجد فيه ، ففقدان المراهق قدرته على التمتع باي جانب من جوانب الحياة فان ممارسة الانشطة الترويحية تمكنه من الشعور بإمكاناته اثناء الممارسة . (ابراهيم يحي، 2006، صفحة 55)

و بما ان الانسان كائن اجتماعي بفطرته يسعى دوما الى الاندماج مع الاخرين في كل اطوار حياته، فان وجوده ضمن الجماعة الترويحية يمكنه من الاتصال والتواصل وتبادل الادوار الاجتماعية المختلفة التي تمكنه من تحقيق التكيف الاجتماعي ومن هنا يكتسب الفرد انماط سلوكية مستمرة في كافة المواقف التي يشترك فيها، وهذا ما يعزز انتمائه للجماعة وحمايته من الاغتراب الذي يعني الابتعاد النفسي للفرد عن ذاته وعن الجماعة التي ينتمي اليها، فالعلاقات الوثيقة والاندماج مع الاخرين اثناء الممارسة تصبح من الضروريات للفرد كلما زاد نضجه وتقدمه في السن وبالتالي فان حاجة الفرد المراهق الى من حوله وتكيفه معهم تساهم بشكل كبير في حل مشاكله وارضاء حاجاته التي لا يستطيع حلها وارضاءها بمجهوده الخاص، فالجماعة تشعره بالأمن وتزيده من احترامه لذاته.

وبما ان التكيف الاجتماعي ضروري لكل فرد في اي مرحلة من مراحل العمر وخاصة في مرحلة المراهقة التي تعرف بانها فترة عواصف وشدة وتوتر وازمات نفسية تسودها المعاناة والاحباط والصراع والقلق وصعوبة التكيف والتوافق خاصة مرارة فقدان الوالدي. (عبد المنعم الميلادي، 2015، صفحة 07)

من هذا المنطلق يعيش المراهق اللاتوازن و حياة مليئة بالتناقضات يحاول فيها البحث عن مخرج لتخفيف الضغوطات عنه والتنفيس عن نفسه نجد ان المخرج الوحيد لذلك هو ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية التي تخفف عنه اعباءه.

ومن خلال دراستنا الاستطلاعية لدور الأيتام بولاية الشلف ومقابلة بعض مسيريين وجدنا بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي غير مبرمج للمراهقين اليتامى على مستوى هذه المؤسسات، كما لاحظنا بأن هذه الفئة تعيش نوعا من العزلة عن المجتمع الخارجي بعد احتكاكنا بهم وحديثنا معهم، لذا ارتأينا اجراء هذه الدراسة التجريبية بغية معرفة فعالية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى هذه الفئة.

ما دعا ل طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الأيتام بولاية الشلف ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بزملائه؟

- هل للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بمربيه؟

- هل للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالمركز وادارته؟

- هل للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالنشاطات المقدمة له ؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- للبرنامج الترويحي المقترح الذي يعتمد على النشاط البدني الرياضي الترويحي الأثر الفعال في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الأيتام بولاية الشلف.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بزملائه.

- للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بمربيه.

- للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالمركز وادارته.

- للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالنشاطات المقدمة له .

3- أهداف البحث:

- الكشف عن المستوى القبلي لمستوى التكيف الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث.

- تصميم برنامج ترويحي مقترح يستهدف فئة المراهقين على مستوى دور الأيتام بولاية الشلف.

- تطبيق البرنامج الترويحي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية.

- معرفة أهمية البرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق فيها يخص علاقته بزملائه و مربيه و كذا علاقته بالمركز و ادارته و النشاطات المقدمة له على مستوى دار الأيتام.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث من الجانب العملي الميداني في إظهار مدى فاعلية البرنامج الترويحي المقترح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة جد مهمة وحساسة في المجتمع وهي فئة المراهقين على مستوى دور الأيتام وذلك لما يوفره هذا النشاط من فرص لتكوين شخصية سليمة و متزنة و متكاملة من مختلف النواحي يتمكن الفرد المراهق من خلالها من العيش و التواصل مع مختلف الأشخاص المحيطين به كما تجعله قادرا على التكيف مع مختلف المشاكل النفسية و الاجتماعية التي قد تواجهه.

أما من الجانب العلمي فإن البحث الحالي يمثل إضافة علمية جديدة للمكتبة الجزائرية نظرا لقلّة الدراسات العلمية حول فئة الأيتام، لتؤخذ بعين الاعتبار كمرجع علمي يستند إليه المهتمون بهذا المجال في وضع خطط و برامج مناسبة و ذلك لتقديم الأفضل لهذه الفئة الهامة في المجتمع.

5- أسباب اختيار الموضوع:

برزت الحاجة إلى اختيار هذا الموضوع لقلّة البحوث في مجال تصميم برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي و تطبيقها على مستوى المؤسسات التربوية و بالأخص فئة الأطفال الأيتام في سن المراهقة.

6- المفاهيم و المصطلحات الواردة في البحث:

6-1- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

ا-النشاط البدني:

-اصطلاحا:

يعرفه charles على انه جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق البدنية و العقلية و الاجتماعية و ذلك عن طريق الوان من الانشطة البدنية اختيرت بغية تحقيق الأغراض. (محمد زيدان، 1956، صفحة 95)

-اجرائيا:

هو مجموعة من الافعال و الحركات و الانشطة الرياضية المقننة التي تقوم على اساس وهدف معين مبنيا على خطط و مهارات محددة في اطار تنافسي نزيه و ذلك من اجل الوصول الى النتيجة المرغوب فيها .

ب- الترويح الرياضي:

- لغة:

مشتق من الفعل راح ومعناها الفرح والسرور ويعني اعادة الخلق récréation او الانتعاش والتجديد.

- اصطلاحا :

يشير كل من كراوس kraous و باربارا باتس berbara bates الى الترويح على انه نشاط وخبرة انفعالية تطرا على الفرد من مشاركته في نشاط وقت الفراغ بدافع شخصي.

(كمال درويش، 1997، صفحة 54)

ويمكن تعريف الترويح الرياضي على انه نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع, يمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء شخصية الفرد وتنميتها . (عطيات محمد خطاب، 1977، صفحة 78)

- اجرائيا:

هو مجموعة من الالعاب والرياضات التي تمارس بدوافع اختيارية و ارادية في اوقات الفراغ والخالية من المنافسة هدفها تحقيق الاسترخاء والمتعة والسرور والراحة النفسية

- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

يرى فروبل « » frobel ان الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه ان يتعلم من اجله, وهي تخدم دائما غرضا ما , فهي تعبيراً عن انسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لاستعداداته وقدراته الخلاقة. (عطيات خطاب، 1982، صفحة 78)

ج- البرنامج الترويحي:

- لغة :

هو خطة يخططها المرء لعمل ما يريد . (الاعدادي، 1987، صفحة 86)

- اصطلاحا :

عرفه الحماحمي على انه الوسيلة التي يمكن من خلالها تحقيق الاهداف والاعراض. (محمد الحماحمي، 1983، صفحة 88)

كما عرفته تهاني عبد السلام ، 2001 على انه مجموعة من الانشطة المنظمة من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية متمثل في تغيير سلوك الفرد. (تهاني عبد السلام محمد، 2001، صفحة 86)

يمكن تعريفه على انه مجموعة من الانشطة المنظمة والغير منظمة تحت اشراف قائد تتم في اوقات الفراغ من اجل تحقيق اهداف واضحة وتنمية الفرد من كل النواحي.

- اجرائيا :

هو مجموعة من الأنشطة والتمارين المنظمة والمختارة تحت اشراف قائد من اجل تحقيق هدف معين مع مراعاة عامل الزمان والمكان والسن. والمتمثل في فئة المراهقين على مستوى دور الايتام في دراستنا الحالية.

6-2- التكيف الاجتماعي:

ا-التكيف:

التكيف adaptation عند علماء النفس هو محاولة التلائم والانسجام بين الفرد وبيئته المادية والاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة او التحكم فيها او ايجاد حل وسط بينه وبينها. اما مفهوم التكيف في علم النفس الاجتماعي يقصد به تغيير سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الافراد باتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية او عندما يواجه الفرد مشكلة او اجراء نفسي يقتضي معالجتها وعليه ان يغير من عاداته واتجاهاته ليلائم الجماعة التي يعيش في كنفها. (حسين حشمت، 2006، صفحة 51)

ب-التكيف الاجتماعي:

يرى حامد زهران ان التكيف الاجتماعي هو السعادة مع الاخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل الخير للجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي الى تحقيق الصحة الاجتماعية. (حامد زهران، 1974، صفحة 150)

- اجرائيا:

هو عملية اجتماعية ضرورية للفرد والجماعات، هدفها تحقيق التوازن والانسجام بين الفرد وبيئته الاجتماعية تجنباً للصراع من خلال تغيير وتعديل الفرد لسلوكه من اجل اشباع حاجاته الاجتماعية، ولمواجهة متطلبات المجتمع.

6-3- فئة المراهقة:

- لغة:

مشتقة من الفعل رهنق بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ . (ابن المنصور، 2004، صفحة 28)

- اصطلاحا:

عرفها ستانيلي هول STANELLY HALL فترة من عمر الانسان يتصف فيها سلوكه بالحدة والتوتر الكبير والانفعال العاصف . (عبد العزيز و فريد، 2009، صفحة 20)

كما عرفها هوروكس HARROKS هي الفترة التي يخرج فيها الانسان من شرنقة الطفولة الى العالم الخارجي المحيط به ليبدأ الاندماج فيه والتفاعل معه . (الزعبى، 2001، صفحة 18)

- اجرائيا :

هي فترة زمنية جد حساسة من حياة الانسان تمتد من الطفولة المتأخرة الى بداية سن الرشد تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وتتمثل في دراستنا الحالية عينة المراهقين على مستوى دور الايتام من سن 12 فما فوق.

-4-6- الايتام:

-لغة:

اليتيم في اللغة هو الانفراد فمن فقد اباه فهو يتيم ,ولا يقال لمن فقد امه يتيم بل منقطع, اما من فقد اباه وامه معا فهو لقيم. (المنظور، 2003، صفحة 54)

-اصطلاحا:

هو من فقد احد والديه او كليهما او من كان مجهول الابوين ,وعمره منذ الولادة حتى سن الثامنة عشر اي حين تنتهي فترة ولاية المؤسسة

الفصل الاول

الدراسات السابقة والمثابفة

تمهيد:

من البديهي ان الدراسة العلمية والبحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، فما من دراسة او بحث الا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولته هو بالشرح والتحليل، او اشتركت معه في بعض جوانبه فلا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون الاستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة، كون هذه الأخيرة تمكن الباحث من وضع البحث في إطاره الصحيح، و تفادي التكرار والدخول في مواضيع بحثت من قبل. (غرايبي و اخرون، 1981، صفحة 22)

ولأجل الحصول على هذه الدراسات واجهت الطالبة الباحثة عدة صعوبات نظرا لقلّة الدراسات التي تناولت فئة المراهقين الايتام في الجزائر حيث تم الرجوع الى شبكة الانترنت ومختلف المراجع العلمية من رسائل واطروحات ومقالات علمية فجمعت بعض الدراسات المشابهة للبحث وتم عرضها من ناحية الهدف الرئيسي ، ووصف العينة والادوات المستخدمة، والمنهج المستعمل، والنتائج المتوصل اليها كل دراسة على حدا وهي كالآتي:

1- الدراسات العربية:

1-1- دراسات تناولت الانشطة البدنية الرياضية الترويحية:

1-1-1- دراسة زياني زكرياء (2021) مقال علمي:

-العنوان:

أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية القيم الإنسانية لدى مراهقي الطور المتوسط ودوره في تحقيق التوافق النفسي. (زياني زكرياء، 2021)

الاهداف :

هدفت الدراسة الى تبيان دور واهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية القيم الإنسانية وتحقيق التوافق النفسي لدى فئة المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط.

-الطرق والادوات:

-المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة .

-العينة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة، تمثلت في مراهقي مرحلة التعليم المتوسط والبالغ عددهم (137) تلميذ.

- الأدوات:

استعمل الباحث خلال هذا البحث احدى أدوات البحث العلمي والتي تتناسب مع طبيعة المنهج المتبع، وتمثلت في اداة استبيان موجهة لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط مكون من استبانة للقيم الإنسانية واستبانة للتوافق الاجتماعي.

-النتائج:

من خلال النتائج المتوصل اليها استنتج الباحث ان للنشاط البدني الرياضي الترويحي أهمية في تنمية القيم الإنسانية، كما يلعب دورا هاما في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى مراهقي مرحلة التعليم المتوسط.

1-1-2- دراسة بن شميصة العيد (2021) مقال علمي:

- العنوان:

تأثير الترويح الرياضي على الانحراف السلوكي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. (بن شميصة العيد، 2021)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى التعرف على مختلف الانحرافات السلوكية الموجودة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية تيارت، ومعرفة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على هذه الانحرافات .

-الطرق والادوات:

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات، نظرا لملائمته طبيعة الدراسة.

- العينة:

تكونت عينة البحث من (1500) تلميذ وتلميذة، منهم (924) تلميذ ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية و (576) تلميذ غير ممارس، تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

الأدوات:

إضافة الى المصادر والمراجع العربية والأجنبية، استخدم الباحث استمارة استبيان خاصة بالانحراف السلوكي من اعداد الباحث.

النتائج:

أظهرت النتائج المتوصل اليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالفئة الغير الممارسة وذلك لصالح الفئة الممارسة، حيث ان الانحرافات السلوكية تقل عندما تتاح لهم الفرصة للتعبير عن انفسهم وخاصة عند اشراكهم في الأنشطة الرياضية الترويحية، هذا ما يساعدهم على ملا الفراغ لديهم ويعمل على توجيه طاقاتهم لما هو مفيد وممتع، وكذا تخفيف حدة الانعزالية عند المراهق عن طريق زيادة التفاعل الاجتماعي و الشعور بالقيمة الذاتية والشعور بالانتماء.

1-1-3- دراسة بلعباس بن قرعة منال (2020) اطروحة دكتوراه:

-العنوان:

فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين.
(بلعباس بن قرعة منال، 2020)

-الاهداف:

تتمثل اهمية الدراسة في معرفة فاعلية البرنامج الرياضي التروحي على الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين بدار العجزة لولاية مستغانم كما تتمثل اهميتها في معرفة الفروق في الصحة النفسية والرضا عن الحياة بين المسنين والمسنات الممارسين والغير ممارسين للبرنامج التروحي الرياضي.

-الطرق والادوات:

-المنهج:

في ضوء طبيعة الدراسة والاهداف التي تسعى لتحقيقها تم استخدام المنهج التجريبي واعتمدت الباحثة على التصميم الثنائي (عينة تجريبية وضابطة) كما استخدمت اختبارين قبلي وبعدي.

-العينة:

تمثلت عينة البحث في مسنين دار العجزة بمدينة مستغانم وبلغ عددهم 30 مسن (15 تجريبية و 15 ضابطة) تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

- الأدوات:

اعتمدت الباحثة في جمع المعلومات على المقابلات مع المختصين كما قامت بدراسة استطلاعية اولى ودراسة استطلاعية ثانية واستخدمت استمارة استبائيته للصحة النفسية كما استخدمت مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس بيك للاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة إضافة الى برنامج تروحي مقترح.

-النتائج:

لقد حقق البرنامج التروحي الرياضي المقترح تطورا ايجابيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية كما ظهرت فاعلية الانشطة الرياضية التروحية المقترحة على نتائج القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية وهذا ما يدل على مدى الاسهام الايجابي للبرنامج التروحي المقترح في تحسين الصحة النفسية وظهرت كذلك فاعلية الانشطة التروحية في رفع مستوي الصحة النفسية لدى الفئة الممارسة والخاضعة للبرنامج المقترح بانتظام.

1-1-4- دراسة بوفريده عبد المالك(2018):

-العنوان:

دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
(بوفريده عبد المالك، 2018)

-الاهداف:

هدفت الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية (17-18سنة)

-الطرق الادوات:

المنهج:

لقد اهتمت الباحثة الى المنهج الوصفي التحليلي بناء على تلاؤمه مع موضوع البحث.

العينة:

اشتملت عينة البحث على البعض من تلميذات السنة الثالثة ثانوي لولاية قالمة والبالغ عددهم (240) تلميذة موزعين على ثلاث ثانويات ، حيث تم اختيار (80) تلميذة من كل ثانوية بطريقة عشوائية.

الأدوات:

استخدمت الباحثة استمارة استبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات.

النتائج:

توصل الباحث من خلال هذه الدراسة الى ان المراهقات المتمدرسات الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعن بالراحة النفسية والتوازن والتوافق النفسي مما يساعدهم على مجابهة مختلف الضغوط النفسية والتكيف معها والتقليل من حدتها.

1-1-5- دراسة مسكف حورية (2018) مقال علمي:

- العنوان:

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمت بالاحياء الجامعية. (مسكف حورية، 2018)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي على صناعة الوعي الصحي قصد توضيح أهمية الممارسة في صناعة الصحة النفسية.

-الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وذلك كونه الأنسب لمثل هذه الدراسات اذ يساعد الباحث في جمع المعلومات عن الظاهرة قيد الدراسة من اجل التعرف عليها ودراستها.

- العينة:

تكونت عينة الدراسة من طالبات الاحياء الجامعية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والبالغ عددهم (120) طالبة من الاقامات الجامعية لولاية تيارت وتيسمست لمت تم اختيارهن بطريقة قصدية.

-الأدوات:

استخدمت الباحثة أداة الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات والبيانات، كونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة علمية لجمع المعلومات المباشرة من مصدرها الأصلي من خلال مجموعة أسئلة مكتوبة ليقوم المبحوث بالإجابة عنها.

-النتائج:

أظهرت النتائج التي توصلت اليها الباحثة ان ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي، ويعود ذلك الى تبني اطار قيمي يهتدين به ويوجهن سلوكهن ويراعين فيه مشاعر الاخرين إضافة الى قدرتهن على عقد صداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة وقدرتهن على مواجهة الصراعات النفسية و السيطرة على انفعالاتهن والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا.

1-1-6- دراسة حزام كمال و عشي نور الدين(2016)

العنوان:

دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا (حزام كمال و عشي نور الدين، 2016).

الاهداف:

هدفت الدراسة الى التعرف على اهمية و دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى فئة المعاقين حركيا.

-الطرق والادوات:

-المنهج :

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف المواضيع المدروسة، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها.

-العينة:

تمثلت عينة الدراسة في 40 معاق منهم 20 ممارسين و 20 غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- الأدوات:

تعتبر مرحلة جمع البيانات مرحلة حساسة في البحث، فهي تحتاج الى عناية كبيرة من طرف الباحث للوصول الى نتائج دقيقة ، ولهذا فان طبيعة الادوات المستخدمة تمثلت في مقياس الضغوطات النفسية من اعداد سامي محسن 2013 .

-النتائج:

لقد اشارت النتائج التي توصل اليها الباحث الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمعاقين الغير ممارسين بالنسبة لمستوى الضغوطات النفسية .

1-1-7- دراسة نبيلة شحاتة ومنى عوض اسباق(2016):

- العنوان:

دور الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بكليتي التربية الرياضية ورياض الأطفال بالإسكندرية. (نبيل شحاتة و منى عوض اسباق، 2016)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى التعرف على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات وعلاقتها بالأنشطة الرياضية الترويحية .

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي.

- العينة:

اختارت الباحثتان عينة البحث بطريقة عشوائية وقد تم حصرها في السن من (18-22) سنة والجنس، وتمثلت عينة البحث في 414 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية قسم الترويح وقسم التعليم، وكلية رياض الأطفال.

- الأدوات:

استخدمت الباحثتان مقياس واقع القيم الاجتماعية إضافة الى استبيان خاص بتدهور القيم الاجتماعية و مقياس التعرف على مستوى مشاركة الطالبات المعلمات في الأنشطة الرياضية الترويحية.

- النتائج:

اسفرت النتائج على اشتمال واقع القيم الاجتماعية بالنسبة للطالبات المعلمات على (المواطنة الصالحة، المشاركة والتعاون، العمل وإدارة الوقت، والايثار.) وتمثلت أسباب تدهور القيم الاجتماعية في عدم قيام المدرسة والاسرة بدورها في الضبط الاجتماعي ، انتشار البطالة، التقليد الاعمى للغرب، قلة المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية داخل كلية رياض الأطفال بسبب ضعف الإمكانيات المادية والبشرية المدربة وعدم الوعي بقيمة الأنشطة، التركيز على منتخبات الكلية. 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 الرياضية الترويحية .

1-1-8- دراسة احمد عبد الفتاح محمد الصباح (2014)

-العنوان :

دور الانشطة الرياضية الترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم. (احمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014)

-الاهداف:

هدفت الدراسة للتعرف على دور الانشطة الرياضية الترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

-الطرق والادوات:

-المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي المناسب لمثل هذه الدراسات.

-العينة: اشتملت عينة البحث على 150 طالب وطالبة يمثلون مختلف الكليات في جامعة اليرموك ، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- الأدوات:

استخدم الباحث استبانة مكونة من 35 فقرة موزعة على 5 مجالات.

-النتائج: تم التوصل الى ان هناك تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

1-1-9-دراسة حسام بشير وحملوي(2014) اطروحة دكتوراه:

-العنوان:

اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا. (حسام بشير و حملوي، 2014)

-الاهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة اثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا من خلال تبين اهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها، واهمية ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في التخلص من هذه المشاكل.

-الطرق والادوات:

-المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

-العينة:

تم اختيار عينة البحث من المراكز النفسية لبسكرة، مستغانم، الحراش، سوق اهراس.

- الأدوات:

استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية لكل من "كمان" و"فليت" 1983.

-النتائج:

اسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة احصائية لمجموعة الممارسين ، وبالتالي نستنتج اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دور ايجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا.

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دور ايجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا.

1-1-10-دراسة مزارفة جمال(2014):

- العنوان:

أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية واثره في التقليل من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر. (مزارفة جمال، 2014)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية واثره في التقليل من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الطالب البحث المنهج الوصفي التحليلي.

- العينة:

اشتملت عينة البحث على 454 تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية بالجزائر .

- الأدوات:

استخدم الباحث مقياس السلوك الانحرافي.

- النتائج:

اشارت اهم النتائج المتوصل اليها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجات متفاوتة، كما بينت الدراسة ان الأنشطة الرياضية الترويحية تعتبر عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

1-1-11-دراسة عمارة نور الدين(2013):

- العنوان:

انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متربصي التكوين المهني. (عمارة نور الدين، 2013)

- الأهداف:

الهدف من الدراسة هو اظهار انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى المتربصين المتواجدين بمراكز التكوين المهني، وتبيان مدى أهميته في الرفع من مستوى الأداء لديهم والمساعدة على حب العمل والتفاني فيه واثقانه، وكذا الشعور بالفخر عند اشباع النفس بحب العمل.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الموضوع.

- العينة:

تمثلت عينة البحث في المتربصين الذين يزاولون تكوينهم بمراكز التكوين المهني، بلغ عددهم (50) متربص مقسمين الى مجموعتين منهم (25) متربص ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، و (25) متربص غير ممارس ببوسعادة.

- الأدوات:

تم الاعتماد على مقياس قيم العمل من اعداد الدكتوراة "اعتماد " أستاذة بكلية البنات جامعة عين الشمس، و دكتور "احمد زايد" أستاذ بكلية الآداب جامعة القاهرة، الهدف من المقياس هو محاولة قياس قيم العمل عن طريق تحديد الأهمية النسبية التي يعطيها المبحوث لأوجه النشاط المختلفة المرتبطة بالعمل وما يحيط بها من مشاعر ومعتقدات وأفكار.

- النتائج:

أظهرت النتائج التي توصل اليها الباحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الممارسة والغير ممارسة لممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية، لصالح الممارسين وهذا ما يدل على ان للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي على متربصي التكوين المهني في اكتساب قيم العمل، والشعور بالفخر والاندماج في وسط العمل وكذا التمتع بالقيم الاجتماعية ودافعية الإنجاز.

1-1-12- دراسة صغيرة رابح(2011):

- العنوان:

دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات لدى فئة الشباب.
(صغيري رابح، 2011)

-الأهداف:

هدفت الدراسة الى ابراز أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي كأداة فعالة في مواجهة والتقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات في أوساط المجتمع وبصفة خاصة فئة الشباب.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

انطلاقا من طبيعة الموضوع التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لبحثه ، استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتبر من ابرز المناهج استخداما في العلوم الاجتماعية والنفسية.

- العينة:

تمثلت عينة البحث في (43) فرد تم اختيارهم بطريقة مسحية أي اعدد افراد العينة يساوي عدد افراد المجتمع من مستشفى فرانس فانون بالبلدية مقسمة الى اربع مجموعات هي (القائمين على العلاج داخل المركز، المدمنين وعددهم 43 فرد، المختصين في المركز، رئيس مركز فرانس فانون بالبلدية)

-الأدوات:

إضافة الى المراجع العربية والأجنبية، استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات استمارة استبيان والمقابلة.

- النتائج:

من خلال النتائج المتوصل اليها اتضح للباحث ان للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات، وهذا بحكم الجميع من القائمين على العلاج والمختصون وكذلك المدمنون، حيث ان العوامل المؤدية الى الإدمان على المخدرات في أوساط الشباب تتمثل بدرجة كبيرة في الحالة الصحية والبيئة الاجتماعية والثقافية إضافة الى شخصية الفرد وحالته الاقتصادية للأسرة ونقص المرافق والمراكز الخاصة بالترويح وهذا بدرجة اقل.

1-1-13- دراسة سعاد خيري كاظم (2009):

- العنوان:

برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل. (سعاد خيري كاظم، 2009)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى تعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، ومعرفة افضل الألعاب التي يرغب الطلبة في ممارستها.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتلاءم مع طبيعة هذه الدراسة.

- العينة:

تكونت عينة البحث من 48 لاعبا لكرة اليد بجمهورية مصر العربية.

- الأدوات:

استخدمت الباحثة استمارة استبيان عن الأنشطة الرياضية الترويحية التي يرغب اللاعبون بممارستها اثناء أوقات فراغهم، كما استخدمت الباحثة استمارة استبيان عن دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند اللاعبين.

- النتائج:

استخلصت الباحثة مجموعة من النتائج أهمها ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير إيجابي على الراحة النفسية للطلبة، وان افضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها هي (الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم، الألعاب الترفيهية والترويحية، تنس الطاولة، رفع الاثقال، الرماية والسباحة).

1-1-14- دراسة عبد الاله بن احمد الصلوي(2006):

- العنوان:

معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية.

(عبد الاله بن احمد الصلوي، 2006)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية تبعا للمتغيرات التالية: العمر، الحالة الاجتماعية ، التخصص الدراسي، مكان الإقامة ، نوع المشاركة الرياضية، درجة الرغبة في المشاركة الرياضية.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات التحليلية).

- العينة:

اشتملت عينة البحث على 950 طالبا بالمملكة العربية السعودية، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية.

- الأدوات:

تم تصميم استبانة مكونة من مجموعة أسئلة .

- النتائج:

اهم المعوقات التي تواجه طلاب كلية المعلمين جاءت وفقا لنتائج هذه الدراسة على النحو التالي: المعوقات المرتبطة بالإمكانات والجوانب الدراسية للطلاب، المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية وبرنامج الأنشطة الرياضية الترويحية، المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية والجوانب النفسية والاجتماعية للطالب جاءت في المرتبة الأخيرة.

1-1-15- دراسة محمد محمد الحماحمي (1983) :

-العنوان:

معوقات ممارسة الانشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة. (محمد محمد

الحماحمي، 1983)

-الاهداف:

هدفت هذه الدراسة الى تحديد المعوقات المرتبطة بكل من العوامل الشخصية ووقت الفراغ والامكانيات والبرامج والانشطة والعوامل الاقتصادية اضافة للتعرف على درجة هذه المعوقات بين الطلبة والطالبات.

-الطرق والادوات:

-المنهج:

ان طبيعة الموضوع تحدد طبيعة المنهج وبما ان الباحث بصدد القيام بدراسة وصفية لظاهرة تتطلب جمع معلومات دقيقة فقد اعتمد على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في دراسة هذه الظاهرة والذي يعتبر طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى اغراض معينة ومحددة لوضعية اجتماعية او مشكلة معينة.

-العينة:

تم العمل مع 200 طالب وطالبة جامعية بعين شمس، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- الأدوات:

استخدم الباحث استمارة استبيان متمثلة في مجموعة اسئلة حول اهم معوقات ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية.

-النتائج:

توصل الباحث الى مجموعة من النتائج من بينها : الكلية لا تنظم نشاطات ترويحية لكل طلابها وعدم ممارسة الانشطة لميول الطلبة ، اضافة الى عدم توفر الادوات والاجهزة والحرص على استثمار وقت الفراغ في التحصيل

1-2-دراسات تناولت التكيف الاجتماعي:

1-2-1- دراسة فيرم الطيب و طش عبد القادر(2021):

- العنوان:

النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف ودوره في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الرياضيين المعاقين حركيا. (فيرم الطيب و طش عبد القادر، 2021)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى التأكيد على دور النشاط الرياضي التنافسي المكيف في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الرياضيين المعاقين حركيا، اذ تعاني هذه الفئة من بعض الضغوطات الاجتماعية والنفسية التي قد تعيق تكيفهم مع المجتمع المحيط بهم.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة.

- العينة:

تمثلت عينة الدراسة في مجموعة من المعوقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية المكيفة والمقدر عددهم ب 60 رياضي معاق.

- الأدوات:

استخدم الباحثان أداة الاستبيان للكشف عن حقيقة مشكلة الدراسة.

- النتائج:

توصل الباحثان الى ان الممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة لها تأثير فعال على الفرد المعاق لان هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي، وبالنظر للإنسان على انه وحدة سيكولوجية متكاملة يرى المختصون في هذا المجال بان ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة واقتحامها بقوة في المؤسسات التعليمية الخاصة ضرورة ملحة لأنها تنشط الجسم وتهدي الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس وتساعده على الاندماج في المجتمع.

1-2-2- دراسة العكروت سعيد(2021) مقال علمي:

- العنوان:

دور الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.
(العكروت سعيد، 2021)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي المناسب لمثل هذه الدراسات.

- العينة:

شملت عينة الدراسة على 100 تلميذ من المرحلة الثانوية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الأصلي.

- الأدوات:

استخدم الباحث استمارة استبيان تم تصميمها خصيصا لأغراض الدراسة تتكون من مجموعة عبارات يتم الإجابة عليها عبر البدائل (موافق، غير موافق، محايد) وهذا بعد التأكد من خصائصها السيكومترية بدراسة صدقها وثباتها.

- النتائج:

من خلال النتائج المتوصل اليها استنتج الباحث ان للرياضة المدرسية دور في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، اذ أصبحت في الوقت الراهن من الأمور الضرورية التي يجب الاهتمام بها وذلك لأهميتها في جعل التلميذ قادرا على الاعتماد على نفسه في مواجهة متطلبات الحياة والوصول الى ضبط النفس والتقليل من المشاكل التي يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة .

1-2-3-دراسة طه عامر و يزيد قلات(2020):

- العنوان:

دور أسلوب التعلم التعاوني في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية. (طه عامر و يزيد قلات، 2020)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة دور احد اهم الأساليب الحديثة وهو أسلوب التعلم التعاوني الذي يتماشى مع عملية التدريس الحديثة في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتوطيد العلاقة فيما بينهم.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته طبيعة الدراسة.

- العينة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة مسحية مكونة من مجموعة من الأساتذة والبالغ عددهم 30 أستاذ.

- الأدوات:

استخدم الباحث استمارة استبيان كأداة لجمع المعلومات، مكونة من 27 عبارة موجهة للأساتذة، مقسمة على محورين، المحور الأول خاص بأسلوب التعلم التعاوني بكل ابعاده والمحور الثاني خاص بالتكيف الاجتماعي.

- النتائج:

استنتج الباحثان في نهاية الدراسة ان لأسلوب التعلم التعاوني دور في تحسين التكيف الاجتماعي، كما يساهم في توطيد علاقة التلميذ بزملائه ويحسن العلاقة التبادلية بين التلميذ واستاذ.

1-2-4- دراسة نصر الدين رباحي(2019):

- العنوان:

دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. (نصر الدين رباحي، 2019)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الي معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي والتقليل من بعض المشاكل النفسية والشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

بالنظر الى المشكلة المطروحة، وطبيعة الموضوع المقترح، لجأ الباحث الى استخدام المنهج الوصفي الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع، ويكشف جوانبها، ويحدد العلاقة بين عناصرها.

- العينة:

شملت عينة البحث تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والبالغ عددهم 288 تلميذ، منهم (147 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و 81 تلميذ غير ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية تم اختيارهم بطريقة مقصودة).

-الأدوات:

استخدم الباحث نوع واحد من أدوات البحث تمثل في الاستبيان الخاص بالتلاميذ، يحتوي على مجموعة أسئلة تمت صياغتها لاختبار صحة الفروض، يحتوي على أسئلة مغلقة وأخرى مفتوحة .

- النتائج:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة استخلص الباحث عدة نتائج أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين، فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين على عكس الغير ممارسين، وأيضاً فيما يخص دور التربية البدنية والرياضية وما تلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية، قوي الشخصية، وانشاء العلاقات الأخوية و صداقات متينة في الوسط الاجتماعي.

1-2-5- دراسة فتحية اللاشي بركة رامي و رحمة جمعة محمد القريد(2019):

- العنوان :

دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بليبيا . (فتحية اللاشي، بركة رامي، رحمة جمعة، و محمد القريد، 2019)

- الأهداف:

تمثلت أهمية الدراسة في التعرف على دور ومدى تأثير الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة الدراسة.

- العينة:

اشتملت عينة البحث بعض مدارس التعليم الأساسي مناطق مرزق (فنقل، الديسة، قليب) بليبيا بلغ عددهم 99 تلميذ وتلميذة من ثلاث مدارس.

- الأدوات:

تم استخدام مقياس التكيف الاجتماعي من اعداد شنيه مصطفى، يشمل أربعة ابعاد و 22 فقرة، أعطيت لكل فقرة ثلاث (نعم، لا، أحيانا) وذلك بعد اجراء بعض التعديلات اللازمة.

- النتائج:

توصلت الباحثتان الى مجموعة من النتائج أهمها للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي ، كما تساعد على التخلص من الشعور بعدم الراحة في وجود الاخرين، كما تعمل الرياضة المدرسية على جعل التلاميذ يشاركون في المناسبات الاجتماعية والعمل كأعضاء في الجماعة ونسيان الخلاف ، كما تبين ان للرياضة المدرسية وسيط تربوي لعملية التكيف الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ اثناء ممارستها اذ تخلصهم من العزلة وتعمل على دمجهم في الجماعة.

1-2-6- دراسة بوخاري عبد المالك (2019):

- العنوان:

دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الأساتذة . (بوخاري عبد المالك، 2019)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، وكذا معرفة بعض خصائص التكيف الاجتماعي ومدى تأثير ممارسة الرياضة على تلاميذ رحلة التعليم المتوسط.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

نظرا لطبيعة الموضوع استعمل الباحث المنهج الوصفي لإجراء الدراسة الميدانية والذي يعرف بأنه مجموعة من القواعد والاسس التي يتبعها الباحث للوصول الى الحقيقة.

- العينة:

من اجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة المسحية التي تعتبر اكثر العينات موضوعية ومصداقية، اذ تم اخذ جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لعين ولمان ولاية سطيف والبالغ عددهم 40 أستاذ باستثناء 10 طبقت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

- الأدوات:

استخدم الباحث استمارة استبيان مكونة من مجموعة أسئلة تم تقسيمها الى ثلاث محاور حسب الفرضيات حيث تمثل المحور الأول 06 أسئلة حول مساهمة الرياضة المدرسية في نمو العلاقات بين تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط اما المحور الثاني فشمّل 06 أسئلة حول مساهمة الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، في حين شمل المحور الثالث 06 أسئلة حول مساهمة الرياضة المدرسية في تحقيق الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- النتائج:

توصل الباحث من خلال هذه الدراسة الى اثبات صحة الفرضيات والتي مفادها ان للرياضة المدرسية دور كبير ومساهمة فعالة في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين في هذه المرحلة الحساسة من العمر، كما تلعب دور كبير في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمي القدرات العقلية وتطور النضج الفكري وتعمل على تنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية .

1-2-7-دراسة احمد عماد يونس(2019):

- العنوان:

تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط.

(احمد عماد يونس، 2019)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من خلال اجراء مقارنة بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن لإجراء مقارنة بين فئتين في ظروف مختلفة.

- العينة:

تمثلت عينة البحث في تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لولاية بسكرة، والبالغ عددهم 177 تلميذ ، منهم 142 ممارس للتربية البدنية و 35 غير ممارس، تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

- الأدوات:

استعانة الباحث باختبار الشخصية كأداة لجمع المعلومات، وهو اختبار يقيس التوافق النفسي الاجتماعي اعده كل من " ثروب" Thorpe، "كلارك" Clarke، و "تجيز" tiegz وقام بترجمته " محمود عطية" 1986 وهو اختبار يحدد اهم نواحي شخصيات المراهقين من طلبة مدارس المتوسط والثانوي، يتكون من 180 بند موزعة على 12 بعد وكل بعد يحتوي على 15 عبارة تتضمن الإجابة ب " نعم" او "لا".

- النتائج:

أظهرت النتائج المتوصل اليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الممارسين، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بالنسبة لمتغير الجنس أي ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من مستوى التكيف النفسي بالنسبة لكلا الجنسين، وبالتالي فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تلعب دور إيجابي وفعال في زيادة درجة التكيف النفسي بالنسبة لمراهقي مرحلة التعليم المتوسط.

1-2-8- دراسة بوزاهر محمد لخضر(2017) اطروحة دكتوراه:

- العنوان:

أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

(بوزاهر محمد لخضر، 2017)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، والتعرف على مستوى التكيف بين هاتين الفئتين من حيث متغير الجنس (ذكور/اناث)، متغير التخصص (علمي/ادبي) ومتغير المستوى التعليمي(أولى/ثانية/ثالثة) ثانوي.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتبر من افضل المناهج اذ يتسم بقدر عالي من الموضوعية ويتيح للمستجوبين الحرية التامة في التعبير عن آرائهم .

- العينة:

استخدم الباحث أسلوب المعاينة لجمع مفردات العينة وكان ذلك باستعمال العينة العشوائية الطبقية والتمثلة في 305 تلميذ وتلميذة منهم 204 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية 101 تلميذ غير ممارس لحصة التربية البدنية .

- الأدوات:

بغرض الكشف عن أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية استخدم الباحث مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي.

- النتائج:

اثبتت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية وذلك حسب كل من متغير الممارسة ومتغير الجنس ومتغير التخصص العلمي والمستوى التعليمي، كما ان مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي بالنسبة للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كان مرتفعا نسبيا مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين .

1-2-9- دراسة قريزة نور الدين(2017):

العنوان:

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.(قريزة نور الدين، 2017)

الاهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ومدى تأثيره على هذه الفئة.

-الطرق والادوات:

-المنهج:

استجابة لطبيعة الموضوع اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعرف على انه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علم منظم من اجل الوصول الى أغراض محددة لوضعية اجتماعية او مشكلة اجتماعية.

-العينة:

تمثلت عينة البحث في (228) تلميذ وتلميذة من مرحلة التعليم المتوسط إضافة الى (12) أستاذ من نفس المرحلة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من متوسطات دائرة المنبوعة ولاية غرداية.

- الأدوات:

اعتمد الباحث على استمارة الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات والبيانات، معتمدا فيها على الأسلوب الغير مباشر في طرح الأسئلة وذلك بعد عرضه على خبراء ومختصين من نفس المجال للقيام بالتعديلات اللازمة.

-النتائج:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث اتضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف الاجتماعي بين التلاميذ، وأيضا فيما يخص دور النشاط البدني وما يلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة، وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري، وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية ، ومن خلال هذا كله تبين لنا ان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

1-2-10- دراسة نادية بوضياف وزهار جمال (2016)

-العنوان:

دور اللعب في التكيف الاجتماعي لدى الاطفال المعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربي. (نادية بوضياف و زهار جمال، 2016)

-الاهداف:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور اللعب في التكيف الاجتماعي لدى الاطفال المعاقين ذهنيا في المراكز البيداغوجية والتربوية التابعة لولاية ورقلة من وجهة نظر المربي كما هدفت الى معرفة ما اذا كان هناك فروق في وجهة نظر المربين باختلاف جنسهم واختلاف سنوات خدمتهم.

-الطرق والادوات:

-المنهج :

كون الدراسة استكشافية تهدف الى اكتشاف نظرة المربين المتخصصين حول اللعب في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الاطفال المعاقين ذهنيا ومعرفة الفروق الفردية وفقا لمتغير الجنس وسنوات الخدمة فان المنهج المناسب هو المنهج الوصفي الاستكشافي و كونه يعتمد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالتها بطريقة علمية.

-العينة:

لقد تكونت عينة الدراسة من (85) مربي ومربية منهم 18 ذكور و 67 اناث تم اختيارهم بطريقة مقصودة من مجموعة من المراكز النفسية التربوية للأطفال المعاقين ذهنيا التابعة لولاية ورقلة.

- الأدوات:

لقد اشتملت الدراسة على استبيان موجه للمربين المتخصصين في تربية الاطفال المعاقين ذهنيا موضح فيه هدف الدراسة وكيفية الاجابة عن الاسئلة بالإضافة الى المعلومات الشخصية التي تمثل متغيرات الدراسة المستقلة.

-النتائج:

من خلال عرض وتفسير النتائج تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في دور اللعب في التكيف الاجتماعي للطفل المعاق ذهنيا باختلاف جنس المربي (الذكور والاناث) كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في دور اللعب في التكيف الاجتماعي بين وجهة نظر المربين باختلاف سنوات الخدمة.

1-2-11- دراسة بركات حسين (2015)

-العنوان:

دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الجانحين. (حسين بركات، 2015)

- الاهداف:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة جد مهمة في المجتمع وذلك لما يوفره هذا النشاط من فرص طيبة لنمو الشخصية الانسانية للفرد حيث يندمج هذا الاخير من خلال الانشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والالفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعه ويدرك دوره وبالتالي يحقق التكيف الاجتماعي المنشود كما هدفت الى معرفة الاسباب المؤدية للجنوح في اواسط الشباب ودور النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من هذه الظاهرة.

-الطرق والادوات:

-المنهج:

ان طبيعة الموضوع تحدد طبيعة المنهج وبما ان الباحث بصدد القيام بدراسة وصفية لظاهرة نفسية اجتماعية تتطلب جمع معلومات دقيقة فقد اعتمد على المنهج الوصفي في دراسة هذه الظاهرة والذي يعتبر طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى اغراض معينة ومحددة لوضعية اجتماعية او مشكلة معينة.

-العينة:

لقد بلغ عدد الجانحين في مركز الاحداث 56جانحا دخلوا المركز لأسباب مختلفة وبما ان موضوع الدراسة يركز على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ومدى تحقيق التكيف الاجتماعي لدي الجانحين فان عينة الدراسة تكونت من (40) طفل جانح (20)منهم يمارسون النشاط الترويحي بصفة منتظمة اما (20) الاخرين لا يمارسون اي نشاط واستثنائيا من مجتمع الدراسة (16) جانحا واللذين تعتبر مشاركتهم في الانشطة الترويحية غير منظمة وعشوائية.

- الأدوات:

بالنسبة لأدوات البحث استخدم الباحث مقياس التكيف الاجتماعي او ما يعرف بالسلوك التكيفي من اعداد الدكتور فاروق محمد صالح وقد قام الباحث ببعض التغييرات وذلك بعد استشارة اهل الاختصاص حيث قسم المقياس الى جزئين:

جزء خاص بالمجال الحسي الحركي يضم 54 سؤال وجزء خاص بالمجال الاجتماعي العاطفي يضم 40 سؤال.

-النتائج:

لقد اشارت نتائج الدراسة الخاصة بمقياس التكيف الاجتماعي في المجال الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التي تمارس النشاط الرياضي الترويحي والمجموعة الغير ممارسة وهذا ما يدل على الدور الكبير للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة الجانحين حيث يعتبر هذا النشاط ملجا تربويا وترفيها لهذه الفئة المحرومة اذ يشعرهم بإنسانيتهم ووجودهم في المجتمع .

1-2-12- دراسة دريادي نور الدين (2014) اطروحة دكتوراه:

- العنوان:

تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي للأطفال المعاقين بصريا.
(دريادي نور الدين، 2014)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى تسليط الضوء على دور التربية البدنية والرياضية في ادماج الطفل المعوق وتكيفه مع بيئته الاجتماعية، والكشف عن واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية في بالنسبة للمراكز الخاصة بالأطفال المعوقين.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المناسب.

- العينة:

تكونت عينة البحث في 50 طفل معوق بصريا من سن 9 الى 12 سنة منهم 25 طفل مكفوف ممارس للتربية البدنية والرياضية و 25 طفل مكفوف غير ممارس للتربية البدنية والرياضية.

- الأدوات:

استخدم الباحث مقياس التكيف الاجتماعي او السلوك التكيفي من اعداد الدكتور فاروق محمد صادق أستاذ ورئيس قسم علم النفس بجامعة الازهر بالقاهرة، وهو مقياس يهدف الى قياس مستوى فعاليات الفرد المختلفة في مواجهة مطالب بيئته المادية والطبيعية والسلوكية والاجتماعية.

- النتائج:

اثبتت نتائج الدراسة وجود فرق احصائي كبير بين المجموعتين الممارسة والغير ممارسة للتربية البدنية والرياضية، وهذا ما يدل على ان للتربية البدنية والرياضية تأثير كبير على الأطفال المكفوفين على مستوى المجالين الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي وهذا الامر يوضح الإمكانيات التي يتمتع بها الأطفال المكفوفين الممارسين للتربية البدنية والرياضية، حيث تتيح هذه الأخيرة مكانا لإبراز قدراتهم وتفرغ طاقاتهم مما أدى الى تحسين مستواهم ومساعدتهم على التكيف الاجتماعي الجيد.

1-2-13- دراسة بن سعيد عفاف(2012):

- العنوان:

التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيره على التحصيل الدراسي. (بن سعيد عفاف، 2012)

- الطرق والادوات:

- المنهج:

نظرا لطبيعة الموضوع استعملت الباحثة المنهج الوصفي لإجراء هذا البحث الميداني.

-العينة:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية (ذكور واثاث) والبالغ عددها 40 تلميذ وتلميذة من عدة متوسطات .

- الأدوات:

استخدمت الباحثة أداة الاستبيان باعتباره الأمثل وانجع الطرق للتحقق من الإشكالية المطروحة.

- النتائج:

توصلت الباحثة في نهاية الدراسة الى ان اغلبية التلاميذ البدناء بمتوسطات مدينة بسكرة يعتبرون ان التكيف الاجتماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر إيجابيا على التحصيل الدراسي، كما يجب ان تتضمن حصة التربية البدنية والرياضية نشاطات رياضية تنمي العلاقات بين التلاميذ وذلك عن طريق اثراء محتوى الألعاب والنشاطات الرياضية الجماعية، وعدم اظهار الاختلاف الموجود بين التلاميذ البدناء مع غيرهم الغير بدناء ومعاملتهم معاملة واحدة.

1-2-14- دراسة عبد الرزاق فايد (2010) اطروحة ماجستير:

- العنوان:

التكيف الاجتماعي وعلاقته بالتعلم الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. (عبد الرزاق فايد، 2010)

- الأهداف: الهدف من الدراسة هو فهم ابعاد التكيف الاجتماعي على السلوك الحركي وإبراز أهميته وتفسير هذا السلوك اعتمادا على مدى التكيف بين التلاميذ ، إضافة الى الوقوف على اهم المشكلات النفسية التي تمنع بعض التلاميذ من التكيف في حصة التربية البدنية والرياضية.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

انطلاقا من طبيعة الموضوع، والتي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب لبحثه، تم استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من ابرز المناهج استخداما في العلوم الاجتماعية والنفسية.

- العينة:

تمثلت عينة البحث في 314 تلميذ من المرحلة الثانوية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث الأصلي.

- الأدوات:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية من اعداد الدكتور عطية محمود هنا، والذي يحتوي على جزأين: جزء خاص بالتوافق النفسي وجزء خاص بالتوافق الاجتماعي، يشمل 120 سؤال مقسمة الى 12 بند بمعدل 06 بنود في كل جزء.

كما تم الاعتماد على مقياس التوافق الاجتماعي وذلك بعد اجراء بعض التعديلات بعد استشارة الدكتور المشرف.

- النتائج:

من خلال النتائج المتوصل اليها تبين ان للتكيف الاجتماعي تأثير كبير على التعلم الحركي للتلميذ في مرحلة التعليم الثانوي، وبصفة اشمل على تحصيله الدراسي وتحقيق الأهداف المرجوة وهذا من خلال خلق دوافع تعمل على اتحاد شخصية التلميذ واكسابه اتجاهات ومهارات نافعة بضرورة الوقوف على اهم المشكلات النفسية التي تمنع من التكيف في حصة التربية البدنية والرياضية لارتباطها بالتعلم الحركي، لان عملية التعلم الحركي لا يمكن ان تصبح مؤثرة ما لم تقابل احتياجاتهم و مشكلاتهم، لذلك يجب ان ينظر للتلميذ كوحدة إنسانية متكاملة يحتاج للتعليم والتوجيه والمساعدة الاجتماعية.

15-2-1 - دراسة محمود مطر علي حاتم (2004):

- العنوان:

دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي والغير ممارسين وعلاقته بعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالعراق. (محمود مطر علي حاتم، 2004)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين الرياضيين والغير رياضيين في التكيف الاجتماعي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الموصل بالعراق.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

تم استخدام المنهج الوصفي المناسب .

- العينة:

تمثلت عينة البحث في 1528 طالب من الصفوف الأولى والثانية والثالثة متوسط الرياضيين والغير رياضيين من كلية التربية البدنية والرياضية من جامعة الموصل بالعراق، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- الأدوات:

استخدم الباحث مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي.

- النتائج:

اسفرت نتائج الدراسة على ان مزاوله النشاط الرياضي لها تاثير إيجابي في التكيف الاجتماعي والذكاء من خلال الفروق المعنوية بين الرياضيين والغير رياضيين والتي كانت لصالح الرياضيين، كما اثبتت

نتائج الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي المدرسي ومتغيرات اللياقة البدنية والذكاء لعينة البحث وذلك لصالح الرياضيين. والذاكرة.

2- الدراسات الأجنبية:

2-1- دراسة (SIVIRIKAYA KENAN) (2019):

- العنوان:

تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على مستويات التكيف لطلاب المدارس الثانوية. (sivirikaya kenan, 2019)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على مستويات التكيف الشخصية والاجتماعية و النجاح الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية من (14 الى 16) سنة بتركيا.

- الطرق والأدوات:

-المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينتين متكافئتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

-العينة:

تمثلت عينة البحث في (36) طالب من الطلاب المتطوعين من (14الى 16سنة)، من مدرسة موغلاسينان الثانوية بتركيا، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة من (18) طالب.

- الأدوات:

استخدم الباحث مقياس التكيف الاجتماعي، وهو مقياس يتكون من مجموعة ابعاد منها (العلاقات الاسرية، العلاقات الاجتماعية، الأعراف الاجتماعية، ادراك الذات)

-النتائج:

أظهرت النتائج المتوصل اليها ان الترفيه كان فعالا على مستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين، حيث أظهرت النتائج ان للأنشطة الترويحية تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي بالنسبة للطلاب، كما عملت الأنشطة الترويحية الغنية بالمحفزات على تحسين المشاعر السلبية المحتملة للأفراد أي انها اثرت بشكل إيجابي على الفرد في تحقيق التكيف الاجتماعي السليم مع البيئة وكذلك توجيه الفرد نحو الأهداف المناسبة.

2-2- دراسة DEVIRIM ZERENGOK, PINAR GUZEL, SELHAN OZBEY (2018):

- العنوان:

اثر المشاركة في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على التكيف الاجتماعي لدى الطلاب الأجانب ب
مانيسا. (devirim zerengok, pinar guzel, & selhan ozbey, 2018)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة اثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التكيف الاجتماعي
بالنسبة للطلاب الأجانب بجامعة مانيسا.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

تم استخدام المنهج النوعي وهو احد أنواع المنهج الوصفي، يتمثل في جمع المعلومات والبيانات عن
طريق التواصل المفتوح من خلال المحادثة او المقابلة او الملاحظة.

- العينة:

تمثلت عينة البحث في (23) طالب وطالبة مسجلين في الجامعة الحضرية ب "مانيسا" تم اختيارهم
بطريقة مقصودة.

- الأدوات:

تم استخدام المقابلة كأداة لجمع المعلومات والبيانات، مكونة من عنصرين، العنصر الأول عبارة عن
نموذج لمعلومات شخصية لجمع البيانات الديمغرافية والعنصر الثاني مكون من سؤالين بحثيين،
أجريت المقابلة وجها لوجه واحدة عبر الرسائل الفورية والآخرى عبر برنامج فيديو عبر الانترنت.

- النتائج:

اعرب المشاركون انهم استمتعوا بوقتهم في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية من الناحية النفسية
والثقافية والاجتماعية، كما أظهرت النتائج ان للأنشطة الترويحية تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي
للطلاب الاجانب وذلك من الناحية النفسية والفيزيولوجية كالتفاعل الاجتماعي مع الطلاب الاخرين
والموظفين و الاداريين و الحفاظ على الرفاهية النفسية والشعور بالانتماء للجامعة.

2-3- دراسة YENER AKSOY, SONER CANKAYA (2017):

- العنوان:

اثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الجانب النفسي بالنسبة للمراهقين من 11 الى 13 سنة.

(yener aksoy & soner cankaya, 2017)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة اثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الجانب النفسي كالاكتئاب والوحدة بالنسبة للمراهقين من سن 11 الى 13 سنة.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

تم استخدام المنهج التجريبي لعينتين منفصلتين تجريبية وضابطة .

- العينة:

تمثلت عينة البحث في 219 مراهق تتراوح أعمارهم من 11 الى 13 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المدرسة الصيفية التابعة لمديرية خدمات الشباب والرياضة في مقاطعة "فيزيركوبرو" بتركيا وتقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبية 115 فرد و ضابطة 104 افراد، حيث شاركت المجموعة التجريبية بالانتظام في الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية خلال فصل بينما لم تشارك المجموعة الضابطة في أي نشاط.

- الأدوات:

تم استخدام مقياس "بيك" للاكتئاب وهو مقياس يحتوي على (21) عنصر ويتم تسجيل كل عنصر بين (0 و 3) من اجل تحديد درجة الاكتئاب لدى الفرد.

-النتائج:

توصل الباحثان من خلال هذه الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى درجة الاكتئاب، حيث كانت منخفضة بالنسبة للمجموعة التجريبية التي شاركت في الأنشطة الترويحية على عكس الضابطة التي لم تشارك وكذلك بالنسبة للشعور بالوحدة، ومن خلال هذا تبين ان المشاركة في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية هي السبب في انخفاض مستوى الاكتئاب والشعور بالوحدة فهي تساعد الافراد على التواصل بسهولة اكبر مع المجتمع كما ان الانخراط في الأنشطة الترويحية المنتظمة يساعد في القضاء على مشاعر الاكتئاب والوحدة لدى المراهقين.

4-2- دراسة KORKMAZ YIGITER, BETUL BAYAZIT (2013):

- العنوان:

تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على حل المشكلات لدى طلاب الجامعات وتقدير

الذات. (KORKMAZ YIGITER & , BETUL BAYAZIT, 2013)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة اثر ممارسة الانشطة البدنية الرياضية الترويحية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى طلاب الجامعات .

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لعينتين منفصلتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

- العينة:

تكونت عينة البحث من 111 فرد منهم (51) فرد ضمن المجموعة التجريبية و (60) فرد ضمن المجموعة الضابطة تم اختيارهم بشكل عشوائي.

- الأدوات:

استخدم الباحثان مقياس تقدير الذات ل " ليكرت" وهو مقياس مكون من ستة ابعاد وكل بعد يحتوي 32 عبارة، تتراوح من "أوافق بشدة" الى " لا أوافق بشدة".

- النتائج:

اثرت الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بشكل إيجابي على مهارة حل المشكلات واحترام الذات لدى طلاب الجامعة، كما عززت الجوانب النفسية وزادت من تقدير الذات
للأنشطة الرياضية الترويحية اثار إيجابية على مهارة حل المشكلات واحترام الذات لدى الطلاب الجامعيين

YUSUF CANLAN, DEMIR MURAT, EMIN دراسة 5-2
: (2009) CAGLARI

- العنوان:

دوافع ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بالنسبة للشباب والمراهقين بتركيا. (YUSUF CANLAN, , DEMIR MURAT, & , EMIN CAGLARI, 2009)

- الأهداف:

هدفت الدراسة الى معرفة دوافع المشاركة في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على عينة من الشباب الاتراك واستنتاج الفروق بين الجنسين والفئة العمرية.

- الطرق والأدوات:

- المنهج:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في دراسة هذه الظاهرة والذي يعتبر طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى اغراض معينة ومحددة لوضعية اجتماعية او مشكلة معينة.

- العينة:

تمثلت عينة البحث في 296 عضو من 06 مراكز شبابية منهم (140) انثى و (156) ذكر مراقبين وشباب.

- الأدوات:

تم استخدام مقياس حركة التمرينات الترفيهية، وهو مقياس ذاتي مكون من 73 عنصر لدوافع المشاركة في التمرينات الترفيهية من تأليف " روجرز و موريس " 2003، يتكون من ثمانية مقاييس فرعية هي (الاتقان، الحالة البدنية، الانتماء، الحالة النفسية، المظهر، التوقعات، التمتع، المنافسة)

- النتائج:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين ان الدافع الصحي او الحالة البدنية كان احد اهم دوافع المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية خاصة بالنسبة للإناث، يليه دافع المتعة والمرح بالنسبة للجنسين، وقد كان دافع الاستمتاع اكثر أهمية بالنسبة للشباب اما كبار السن فقد كان دافعهم من المشاركة في الأنشطة الترويحية متعلق بالصحة وإعادة التراخي والاستمتاع، بينما دافع المنافسة فقد كان اقل أهمية بالنسبة لكلا الجنسين.

3- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

بعد عرض الدراسات السابقة والمشابهة التي شملت متغيرات البحث المتمثلة في متغير النشاط البدني الرياضي الترويحي ومتغير التكيف الاجتماعي والتي تم ترتيبها تنازليا من الاحداث الى الاقدم من الفترة الزمنية الممتدة من (2022) الى غاية (2004) وهذا ما يدل على حداثة و بالرغم من قلتها خاصة فيما يتعلق بمتغير التكيف الاجتماعي، الا انه استطاعت الطالبة الباحثة من خلالها الوقوف على اهم النقاط والتي تم عرضها كالآتي:

3-1- من حيث المنهج:

لاحظت الطالبة الباحثة من خلال الدراسات المشابهة السابقة الذكر ما يلي :
اتفقت معظم الدراسات في نوع المنهج المستخدم، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأنواعه لجميع الدراسات والبحوث تقريبا، فنجده مثلا قد تباين بين الأسلوب المسحي كدراسة كل من (محمد الحماحمي، 1983) و دراسة (سعاد خيرى كاظم، 2009) ودراسة (فتحية اللاشي بركة رامي و رحمة جمعة محمد القريد، 2019)، اما المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي فنجده في دراسة كل من (بوفريدة عبد المالك، 2018) ودراسة (مزارفة جمال، 2014) وكذلك دراسة (عبد الاله بن احمد، 2006) و (العكروت سعيد، 2012)، اما الأسلوب الاستكشافي فقد اعتمده (نادية بوضياف وزهار جمال، 2016) كما نجد المنهج الوصفي كذلك في دراسة (احمد عبد الفتاح محمد الصباح،

2014) و دراسة كل من (بن سعيد عفاف، 2012) و (دريادي نور الدين، 2014) و(عبد الرزاق فايد، 2010) وذلك لملائمته طبيعة الدراسة .

اما بالنسبة للمنهج التجريبي فقد استخدمته القلة القليلة من الدراسات حسب حدود علم الباحثة، حيث نجده في دراسة كل من (بشير حملاوي، 2014) وكذلك في الدراسة الأجنبية لكل من (KENAN SIVIRIKAYA، 2019) و(YENER AKSOY, SONER CANKAYA، 2017) وكذلك دراسة (بلعباس بن قرعة منال، 2020) التي اعتمدت أسلوب التصميم الثنائي.

2-3- من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات السالفة الذكر في حجم ونوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث، فنجد منها ما طبقت على تلاميذ المرحلة الثانوية، المرحلة الأساسية والمرحلة الابتدائية، وكذا الأساتذة، الأطباء، ذوي الاحتياجات الخاصة، كما نجد الطلبة والرياضيين والمسنيين .

- فمن حيث الحجم لوحظ ان اغلب الدراسات اقتصر حجم العينة بها ما بين (30) الى (100) فرد كدراسة (بلعباس بن قرعة منال، 2020) و دراسة كل من (بوخاري عبد المالك، 2019) و(دريادي نورالدين، 2014) لم تتجاوز نسبة العينة بها 50 فرد، بينما دراسة(فيرم الطيب و طش عبد القادر، 2021) وكذا دراسة كل من (العكروت سعيد، 2021) و (نادية بوضياف وزهار جمال، 2016) قد بلغ حجم العينة بها اكثر من (90) فرد.

ولوحظ ان بعض الدراسات اقتصر حجم العينة بها ما بين (200) الى (400) فرد فاكثرت اذ نجد مثلا دراسة (محمد الحماحي، 1983) و (بشير حملاوي، 2014) وكذا دراسة كل من (عبد الرزاق فايد، 2010) و(بوزاهر محمد لخضر، 2018)، في حين نجد ان دراسة (محمود مطر علي حاتم، 2004) و (بن شميصة العيد، 2021) قد بلغ حجم العينة بها اكثر من (1000) فرد.

- اما من حيث نوع وطريقة الاختيار فنجد ان اغلبية الدراسات ارتكزت على العينة العشوائية وذلك لما لها من إيجابيات كونها تعطي فرص متكافئة لكل افراد المجتمع، باستثناء بعض الدراسات التي اعتمدت العينة المقصودة مثلا كدراسة (بن شميصة العيد، 2021) ودراسة (احمد عماد يونس، 2019) وكذا الدراسة الأجنبية ل (DEVIRIM ZERENGOK, PINAR GUZEL, SELHAN) و (OZBEY ، 2018) بينما اعتمد كل من (بوخاري عبد المالك، 2019) و (طه عامرو يزيد قلات، 2020) على العينة المسحية.

3-3- من حيث الادوات:

لقد اختلفت معظم الدراسات في أدوات البحث المستخدمة، من برامج ترويجية الى مقاييس واستبيانات و اختبارات ومقابلات.

فبالنسبة لمتغير النشاط البدني الرياضي الترويحي فقد اعتمدت غالبية الدراسات على استمارة الاستبيان، بينما نجد مقياس الصحة النفسية في دراسة كل من (بلعباس بن قرعة منال، 2020) و دراسة (بشير حملوي، 2014) اما مقياس "بيك" للاكتئاب فقد اعتمدته دراسة (YENER جمال، 2014) اما دراسة كل من (صغيري رايح، 2011) و دراسة (AKSOY,SONER CANKAYA DEVIRIM، 2017) ومقياس السلوك الانحرافي في دراسة (مزارفة ZERENGOK, PINAR GUZEL, SELHAN OZBEY، 2018) فقد اعتمدت على المقابلة كأداة لجمع المعلومات .

اما بالنسبة لمتغير التكيف الاجتماعي فقد اعتمدت غالبية الدراسات على مقياس التكيف الاجتماعي كدراسة كل من (فتحية اللاشي واخرون، 2019) و دراسة (بوزاهر محمد لخضر، 2017) وكذلك دراسة كل من (بركات حسين، 2015) و(دريادي نور الدين، 2014) بينما اعتمدت دراسة (احمد عماد يونس، 2019) على اختبار الشخصية.

3-4- من حيث النتائج:

توصلت غالبية الدراسات الى النقاط التالية:

- للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية اثر إيجابي وفعال على الراحة النفسية الأفراد.
- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في تحقيق الصحة النفسية والتقليل من الضغوطات النفسية.
- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال و إيجابي في الحد من الإدمان على المخدرات والقضاء على السلوك الانحرافي و الحد من العنف.
- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية القيم الإنسانية.
- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي للمراهق و الخفض من درجة الاكتئاب والوحدة النفسية.

4- نقد الدراسات السابقة والمشابهة:

بعد العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالبة الباحثة بعض الاختلافات ونقاط التشابه بينها وبين الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:
في كمية العينة المختارة، حيث بلغ عددها (20) مراهق ، بالمقارنة مع الدراسات الأخرى التي كان حجم العينة بها اكبر من ذلك.

في نوع العينة المختارة والتي تمثلت في فئة جد مهمة في المجتمع وهي فئة الايتام على مستوى مراكز الطفولة المسعفة، وفي مرحلة جد حرجة من العمر وهي مرحلة المراهقة المبكرة، بالمقارنة مع الدراسة السابقة التي كانت تتمحور في معظمها حول التلاميذ و الأساتذة والمسنين والطلبة.

اما بالنسبة لنوع المنهج، فقد استخدمت الطالبة الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة والذي يعتبر من اهم وادق المناهج في البحث العلمي ، اذ يعتمد عن التجربة للحصول على معلومات عن الظاهرة المدروسة ، في حين اعتمدت جل الدراسات السابقة على المنهج الوصفي بأنواعه باستثناء القلة القليلة منها.

في الأخير جاءت الدراسة الحالية ببرنامج تروحي رياضي مقترح للكشف عن مدى مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى عينة البحث وهو الجديد الذي لم تأتي به الدراسات السابقة والمشابهة بالرغم من احتواء البعض منها على برامج نفسية (علاجية، ارشادية) وهذا ما تميزت به الدراسة الحالية.

5- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- صياغة اشكالية الدراسة ووضع الفرضيات المناسبة.
- تدعيم الدراسة الحالية ووضعها في قالبها الصحيح.
- تحديد مجتمع الدراسة وطريقة اختيار العينة.
- التعرف على الاساليب الاحصائية المناسبة للدراسة.

خاتمة:

من خلال الاطلاع على نتائج الدراسات السابقة و المشابهة و ما خرجت به من توصيات، تمكن من إيجاد بعض الأفكار التي من خلالها يتمكن من تحديد موضوع دراسته الأساسية، هذه الدراسات السابقة صدرت في الفترة الزمنية الممتدة من (2004) إلى غاية (2022) و هذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات. ساعدت الدراسات السابقة و المشابهة الباحثة في حصر مشكلة الدراسة و إيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة و فرض الفروض، و من خلال الاطلاع عليها و تحليلها استطاعت الباحثة التوصل للطريقة الصحيحة لتصميم البحث و إجراءاته الميدانية، من حيث المنهج الملائم لطبيعة البحث، وكيفية اختيار العينة وكذلك الأدوات و الطرق المستخدمة في جمع البيانات و المعلومات لاختبار صحة الفروض و التوصل إلى النتائج و الحقائق.

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي الترويحي

- تمهيد

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة و الترويح على ان اللعب هو اللب الأساسي لهذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية، ولاسيما بعد تنظيمه الى ما يسمى الان بالأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالاتزان والصحة في معناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض . وقد وجد الانسان على مر الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الاشكال الترفيحية، فمهما اختلف الزمان والمكان فان طبيعة الانسان البشرية واحدة لا يميزها اللون او الجنس او العقيدة وهناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وافكاره وينمي ملكاته وينتج طاقاته وتظهر مواهبه من خلال ما نسميه بالأنشطة الرياضية الترويحية، فمن خلال النشاط الترفيحي يعبر الفرد عن مشاعره واحاسيسه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية والترفيحية.

1- الترويح:

1-1- تعريف الترويح:

ان مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم الا قليلا في الكتابات الاجتماعية بل استخدمت مكانها الفاظ اخرى مثل الفراغ و اللهو واللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح. (r.mde & casablanca, 1968, p. 42)

ان مصطلح الترويح Récréation يعني إعادة الخلق (Re يعني إعادة، création يعني الخلق) ويعني أيضا التجديد والانتعاش .

- يرى رومني **Romney** ان الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وانه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

- ويرى ناش **Nash** ان وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتنفق الدوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار.

- بينما يرى كراوس **Kraus** ان الترويح هو تلك الأوجه من النشاط او الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا للإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (الحماحي و عابدة عبد العزيز مصطفى، 1998، صفحة 29)

- يرى غوردن **Gordon** ان الترويح يعني النشاط والاعمال التي يقوم بها الفرد او الجماعة خلال وقت الفراغ . (l.gordon & e.klopon, 1976, p. 88)

- اما بول فولكي P.Foulquie يرى ان الترويح هو زمن نكون فيه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا ان يقضيه كما يشاء ويرغب. (paul foulqui, 1978, p. 203)

ومن اهم التعريفات المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف بتلر petler ان الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

2-1 - أنواع الترويح:

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه نشاطه في عدة مستويات وذلك وفقا لفلسفة واتجاه كل منهم، لذلك تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح، وفيما يلي توضيح لاهم هذه التصنيفات:

- فقد قسمه احد الباحثين الى :

- **نشاط تروحي فعال:** ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ
- **نشاط تروحي غير فعال:** وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج او المستمع. (محمد نجيب توفيق، 1967، صفحة 560)
- وكذلك يشير ريبلتز Rebeltdz الى انه يمكن تقسيم أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات الثلاثة التالية:

- **المشاركة الإيجابية:** وتتمثل في الممارسة الفعلية لأوجه مناشط الترويح.
 - **المشاركة الاستقبالية:** وهي تلك المشاركة التي تتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة او الاستمتاع.
 - **المشاركة السلبية:** هي ذلك النوع من المشاركة التي لا تتطلب القيام باي نشاط إيجابي او استقبالي، وذلك كما هو الحال في النوم والاسترخاء.
- وكذلك ترى عطيات خطاب ان هناك العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم مناشط الترويح في وقت الفراغ وهي:

- **نوع الترويح:** الترويح الرياضي، الترويح الثقافي، الترويح الاجتماعي، الفني، الخلوي...
- **سن الممارسين:** الترويح للأطفال، للشباب، كبار السن....
- **نوع الجنس:** الترويح للذكور، للإناث، مختلط.
- **عدد الممارسين:** الترويح الفردي، الترويح الجماعي.
- **نوع التنظيم:** الترويح المنظم، الترويح الغير منظم.
- **فصول السنة:** الترويح في الصيف، في الشتاء، في الخلاء، في الأماكن المغلقة، مكشوفة.

- مجال الاشراف: الترويج في الاسرة، في المدارس ، في المعاهد، الجامعات، الأندية.
- طبيعة الممارسة: الترويج الإيجابي، الاستقبالي، السلبي. (عطيات، 1982، صفحة 46)

1-2-1- الترويج الثقافي:

يشتمل الترويج الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الأساسي الذي يلعب دور في تكوين الشخصية الإنسانية وتفتحها، وهو ضروري لمعرفة الفرد لوسطه ، ويساهم في ادماج الانسان في بيئته الاجتماعية، واهم مناشط الترويج الثقافي هي:

- القراءة: مثل الصحف والروايات والقصص...الخ
- الكتابة: مثل اصدار نشرية او صحيفة مطبوعة...الخ
- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث. (الحماحي وعابدة عبد العزيز مصطفى، 1998، صفحة 29)

1-2-2- الترويج الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة تمتع الفرد بالإحساس بالجمال والابداع والابتكار والتذوق، ويمكن تقسيم مستويات الهوايات الى ما يلي:

- هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الاثرية القديمة، التوقيعات...الخ
- هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، فن الديكور...الخ
- هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة والحياسة...الخ

1-2-3- الترويج الاجتماعي:

تتنوع اشكال الترويج الاجتماعي كالموسيقى والدراما، والفن بمختلف انواعه او اي نوع من مناشط الترويج الذي يتم ممارسته من فردين او اكثر.

ويرى كل من "رينولد كارلسون" و "جانيت ما كلين" و "تيودور ديب" انه يمكن تصنيف مناشط الترويج الاجتماعي وفقا لما يلي:

- المحادثة.
- أوقات الشاي والقهوة.
- الحفلات.
- لعب الحجرات.
- النشاط الرياضي الجماعي.
- النزاهات الخلوية. (عطيات و محمد خطاب، 1982، صفحة 45)

1-2-4- الترويج الخلوي:

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

ويشير كراوس « kraus » الى ان برامج الترويح الخلوي تتضمن المناشط ذات العلامة المباشرة بالطبيعة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بالطبيعة وجمالها.

تشير عطيات خطاب الى انه يمكن تقسيم مناشط الترويح الخلوي وفقا لأنماط النشاط التالية:

- النزاهات والرحلات: المقصود بالنزاهات هو الخروج الى الحدائق والنزهات للاستمتاع بالطبيعة في وقت الفراغ، اما الرحلات فان وقتها يمتد اكثر من النزاهات، وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد او طويلة تستغرق اكثر من يوم واحد.

- التجوال والترحال: المقصود بالتجوال تلك الرياضة الخلوية التي تعتمد على المشي لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج لزيارة المناطق الطبيعية

اما الترحال او السياحة فالمقصود بهما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل البلاد او خارجها.

- الصيد والقنص: وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات.

- المعسكرات: وهي تعتمد على الخلاء والاستفادة من الطبيعة وعناصرها في تنظيمها واقامتها. (الحمامي وعابدة عبد العزيز مصطفى، 1998، صفحة 30)

1-2-5- الترويح العلاجي:

عرفته الجمعية الاهلية للترويح العلاجي على انه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني او الانفعالي او الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط نمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء، حيث يساعد مرضى الامراض النفسية من التخلص من الانقباضات النفسية و استعادة ثقتهم بأنفسهم وبالأخرين ويجعلهم اكثر سعادة وتعاون.

1-2-6- الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي، ويرى البعض ان الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب راس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابقة الذكر مؤسسات لخدمة ورعاية جميع افراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح راس المال. (عطيات م، 1982، صفحة 49)

1-2-7- الترويح الرياضي:

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

ان مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ او كان بغرض التدريب للوصول الى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث انه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (ابراهيم رحمة، 1998، صفحة 09)

1-7-2-1- أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لآراء كل من "رينولد كارلسون"، "جاتيت ماكلين"، "تيودور ديب"، "جيمس بيتريسون" فانه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي الى المجموعات الرئيسية التالية:

1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستشير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القواعد والقوانين لتنظيمها، كما ان الاشتراك في مناشطها لا يحتاج الى مستوى عال من المهارة او الأداء الا انه يمكن لمختلف الاعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم ، ومن الأمثلة على ذلك العاب الكرة، التتابعات، العاب الرشاقة، العاب الرقص والغناء،... الخ

2- الألعاب او الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الافراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك الى استمتاعهم بالأداء الفردي، او لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء على ممارسة نوع معين من النشاط او لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة ومن الأمثلة على ذلك نجد: القنص، الصيد، التزحلق على الجليد، المشي، الفروسية، السياحة وركوب الخيل.

3- الألعاب او الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب او الرياضات الزوجية ومن الأمثلة على ذلك نجد لعبة التنس، الريشة، تنس الطاولة، كرة المضرب، السكواتش.

4- الألعاب او رياضات الفرق:

تعد الألعاب او الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات الأهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما ان 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 امثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد... الخ

3-1 - أهمية الترويح:

تشير الجمعية الامريكية للصحة التربوية البيئية للترويح (ahper) الى اسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.
 - تطوير الصحة البدنية، والانفعالية، والعقلية للفرد.
 - التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
 - توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة بالسعادة والاستقرار.
 - تنمية ودعم القيم الديمقراطية. (محمد علي محمد، 1985، صفحة 22)
- ويشير احد تقارير نقابة الأطباء الامريكية الى ان برامج الترويح تلعب دورا هاما في الاقلال والحد من التوتر العصبي والاكتئاب النفسي والقلق، ومن العديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الانسان في المجتمع المعاصر.
- كما يرى الباحثون في مجال الترويح والصحة النفسية ان مناشط الترويح ذات الطابع التنافسي تنتج للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات واشباع حاجياته النفسية، ومن ثم يمكن للفرد التعبير عن ذاته وعن ميوله من خلال مشاركته في تلك المناشط بدور الوقاية من الملل والقلق والاكتئاب والإحباط والصراع النفسي، والتي تعد من امراض العصر التي ينتج عنها كبت الرغبة في اشباع بعض الميول. وفي العديد من الدراسات اكدت النتائج ان ممارسة مناشط الترويح عامة ومناشط الترويح الرياضي خاصة تؤدي الى ما يلي:

- زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات العاملين بها.
 - الاقلال من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.
 - الاقلال من نسبة إصابات العمل لدى العاملين.
 - زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين. (امين انور خولي و اسامة كمال راتب، 1992، صفحة 150)
- ويمكن تلخيص أهمية الترويح فيما يلي:

1-3-1- الأهمية البيولوجية:

ان البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، او الشخص الخاص، بالرغم من اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب

عضوية واجتماعية وعقلية، فان الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة . (لطي بركات، 1984، صفحة 86)

1-3-2- الأهمية النفسية:

بدا الاهتمام بالدراسات النفسية من وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك ان هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على انها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد اثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك، ان هذا الأخير قابل للتغيير تحت ظروف معينة اذ ان هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا او عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني الى ان استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدوافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن القول ان هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية، ومدرسة التحليل النفسي " سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح انها تؤكد مبدئين هاميين هما:

- السماح لصغار السن للتعبير عن انفسهم خصوصا من خلال اللعب.

- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح ان الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد والمشارك الاخر.

- اما مدرسة "الجشطلت" فتؤكد على أهمية الحواس الخمس، اللمس، الشم، التذوق، النظر، والسمع في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في ان الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، اذا وافقنا على انه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، هناك احتمال ما يسمى بالتذوق والشم لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبدا المدرسة الجشطلتية.

- اما نظرية " ماسلو" تقوم على أساس اشباع الحاجات النفسية، كالحاجة الى الامن والسلامة واشباع الحاجة الى الانتماء وتحقيق الذات واثباتها، والمقصود بإثبات الذات ان يصل الشخص الى:

- تعلم حقائق المعلومات: هناك معلومات حقيقة يحتاج الشخص الى التمكن منها مثلا مسافة بين نقطتين اثناء رحلة ما، واذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم من هنا في الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.
- اكتساب القيم: ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة وإيجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية أي قيمة اقتصادية واجتماعية. (عبد الرحمان

السيدسليمان، 2001، صفحة 112)

1-3-3- الأهمية الاجتماعية:

ان مجال الترويح يمكن ان يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الافراد ويخفف من العزلة والانطواء على الذات، ويستطيع ان يحقق انسجاما وتوافقا بين الافراد، فالجلوس جماعة في المقهى او في النادي او مع افراد الاسرة وتبادل الآراء والاحاديث من شأنه ان يقوي العلاقات الجيدة بين الافراد ويجعلها اكثر اخوة وتماسك ويبدو هذا جليا في البلدان الاوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة الى الدعم الاجتماعي من خلال أنشطة وقت الفراغ للإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض "كوكلي" « COACLY » الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:
- الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، الارتقاء الاجتماعي، والتكيف الاجتماعي. (لطي بركات، 1984، صفحة 54)

1-3-4- الأهمية التربوية:

بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك من بينها ما يلي:

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

1-3-5- الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلانية، ان الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح، شرط ان لا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه ان يجعل الانسان اكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والابداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية والعمل الالي وتجعله اكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان الى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف ، وفي هذه الحالة يكون اللجوء الى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة للتخلص من هذه الامراض العصبية، وربما خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية. (a.domart & al., 1986, p. 87)

1-4- الهدف من الترويح:

يرى بعض العلماء ان الترويح لا يهدف لأي غرض سوى الترويح في حد ذاته وان دوافعه الأولية هي السرور أي الرضا والسعادة، ومثل هذه النظرة للترويح تعتبر من وجهة نظر العديد من العلماء نظرة ضيقة حيث انها تقصر مفهوم الترويح على هدف واحد وتهمل باقي الأهداف الأخرى، فالأنشطة الترويحية متعددة ومتنوعة ولكل منها أهدافه واغراضه التي تساهم في بناء الفرد.

تذكر تهاني عبد السلام(2001) ان المحور الأساسي للترويح هو السعادة الا ان هناك بعض الاحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية الترويحية تتمثل في الإخاء والانجاز والابتكار والابداع ويمكن تلخيص اهم اهداف الترويح في النقاط الاتية: (الفاضل احمد محمد، 2007، صفحة 88)

- ان الترويح يؤدي الى تكوين علاقات وصدقات وولاء لجماعة معينة وهذا من خلال الحفلات والمآدب والرحلات.

- الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة.

- الشعور بالسعادة عند الإنجاز وهذا عند الوصول لحل مشكل ما او مهارات معينة.

- الشعور بالسعادة عند التمتع بالصحة الجيدة.

- الشعور بالسعادة عند التمتع بالقدرات العقلية.

- الشعور بالمتعة عند التمتع بجمال الطبيعة.

- السعادة عند ممارسة خبرات عاطفية لأنه من اهم ما يميز النشاط الترويحي هو ذلك الانفعال ورد الفعل العاطفي الذي ينتج من خلال النشاط الترويحي. (تهاني عبد السلام، 2001، صفحة 107)

1-5- سمات الترويح:

للترويح سمات تميزه عن غيره من المناشط الأخرى، ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح ان من اهم سماته ما يلي:

1-5-1 - نشاط بناء:

وهذا يعني ان الترويح يعتبر نشاطا هادفا، فهو يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه.

1-5-2 - نشاط اختياري:

أي انه نشاط يختاره الفرد وفقا لرغبته وميوله ودوافعه وكذلك يتفق هذا النشاط مع استعداداته وقدراته.

1-5-3 - حالة سارة:

ويعني ذلك ان الترويح يجلب السعادة الى نفوس ممارسيه تنمية للتعبير عن الذات والابداع في النشاط.

1-5-4- يتم في وقت الفراغ:

اي ان الترويح يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الفرد من القيود وارتباطات العمل وكافة أعباء الحياة.

1-5-5-5- يحقق التوازن النفسي:

وذلك من خلال اشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسية كما ان المشاركة في مناشط الترويح تؤدي الى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق التوازن النفسي للفرد الممارس.

1-6-1- نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحيلة الاجتماعية المعقدة الا انه يمكن تحديد اهم مفاهيمه حسب ما جاء في تعاريف كل من " سيجموند فرويد" و "جان بياجيه" و "كارل جروس" هذه التعاريف نابغة من النظريات الاتية:

1-6-1-1- نظرية الطاقة الزائدة (نظرية سينسر وشيلر):

تقول هذه النظرية ان الاجسام النشيطة الصحيحة، و خاصة الأطفال تختزن اثناء اداءها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية الى ان الكائنات البشرية قد وصلت الى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الانسان قوى معطلة لفترات طويلة واثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الاعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستفادة هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (محمد عادل خطاب، 1900، صفحة 65)

ومن جهة ثانية فان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة البيئة التي يعيش فيها. (sera moyenca, 1982, p. 163)

1-6-1-2- نظرية الاعداد للحياة:

يرى كارل جروس « Karl Gros » الذي نادى بهذه النظرية ان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر للعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول ان الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الامومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

وهنا يجب ان ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في المجتمعات ما قبل الصناعة.

اما في المجتمعات الصناعية يقول "رايت" "R-Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية الابداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب مهني، كما انه يشجع على تنمية الهوايات المختلفة الرياضية والفنية او العلمية ويجد الهوي من ممارسة هوايته فرصة للتعبير عن طاقته الفكرية او العلمية وتنميتها، يصاحب ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والابداعات وخاصة في مجال العمل الصناعي.

1-6-3- نظرية الإعادة والتخليص:

يرى "ستانلي هول" «Stanley Hool» الذي وضع هذه النظرية ان اللعب ما هو الا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية الى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الانسان في تطوره على الأرض فلقد تم الانتقال منجيل لأخر منذ اقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون " ستانلي" قد اعترض لراي " كارل جروس" ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى ان الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون مرحلة فردية من مراحل تطور الانسان. (كمال درويش وانور خولي، 1990، صفحة 227)

1-6-4- نظرية الترويح:

يؤكد " جيتس مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته ان الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق والتعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة والاسترخاء في البيت او الحديقة او المساحات الخضراء او على الشاطئ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد وخاصة العامل النفسي لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق المزعجة. (f.ball & al, 1975, p. 227)

1-6-5- نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية الى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب الى ان أسلوب العمل في أيامنا هذه شاق وممل لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي الى اضطرابات عصبية اذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج للخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الانسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

1-6-6- نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية ان للبشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف ويقف ويمشي ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه ، فالطفل لا يستطيع ان يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

1-7- مستويات المشاركة في مناشط الترويح:

يوضح "ناش" « Nash » مستويات المشاركة وفقا لما يلي :

- **المستوى الأول:** يتضمن المشاركة الابتكارية *creative participation* في العديد من المناشط والتي تتيح للفرد الابتكار والابداع في ادائه واهمها: التأليف، الابتكار، النماذج والتصميمات.
- **المستوى الثاني:** يتضمن المشاركة الإيجابية والتي تتيح للفرد المشارك الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الذاتية للفرد ومن أهمها : المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف والموسيقى.
- **المستوى الثالث:** يشمل المشاركة الوجدانية *Emotionnel* والتي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع وتمثل في : قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام، والمسرحيات، الاستماع الى البرامج الاذاعية والموسيقى.
- **المستوى الرابع:** يتضمن المشاركة السلبية التي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي او الاستمتاع بها، ومن ثم فان ذلك المستوى لا يرقى الى درجة التأثير الانفعالي او الوجداني في الفرد ومن أهمها: لقاء الأقراب والأصدقاء، والتسلية، والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت وتبادل الحديث مع الاخرين.
- **المستوى الخامس:** يشمل المشاركة التي تلحق الأذى والضرر بالفرد *Harmful to self* كالإدمان على المخدرات والخمر وارتكاب أفعال غير تربوية ولعب الميسر.
- **المستوى السادس:** يشمل المشاركة التي تلحق الأذى او الضرر بالمجتمع *Harmful to society* وذلك كارتكاب الجرائم واعمال العنف والتصرف الديني.

2 - النشاط البدني الرياضي الترويحي:

2-1- تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب والرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة.

- وبمعنى اخر هي الرياضات التي تمارس خارج الاطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى ان النشاط البدني الترفيهي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها.

- وهو نشاط رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Héros في فرنسا، الغرب حيث يرى ان هناك نوعين من النشاط : النشاط الرياضي الفيدرالي التابع للرأسمالية اما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (خولي، 1996، صفحة 77)

2-2- اهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي:

يرى محمد الحماحي ان الترويج للرياضي اسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه، كما يهدف الى الوقاية من المتغيرات البدنية الحديثة والى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد اهداف الترويج الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي: (كمال درويش وانور خولي، 1990، صفحة 81)

2-2-1- الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.

- تنمية العادات الصحية المرغوبة.

- الوقاية من فرص التعرض للإصابات بأمراض القلب والدورة الدموية.

زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.

- الحد من الاثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.

- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2-2-2- الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وتشمل:

- تنمية اللياقة البدنية.

- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الاسترخاء العصبي والعضلي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-2-3- الأهداف المهارية:

- وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل:
- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
 - تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة منذ الصغر.
 - تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة.
 - تنمية المهارات الحركية للفرد.
 - الارتقاء بمستوى الأداء للموهوبين رياضياً.

2-2-4- الأهداف التربوية:

- هي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي وتتمثل في :
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
 - استثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة.
 - التفاؤل والنظر للحياة بنظرة طموحة للمستقبل والارتقاء بسلوك الفرد.
 - تنمية قوة الإرادة والتفوق على الذات.
 - تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.

2-2-5- الأهداف النفسية:

- وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي وتحوي:
- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
 - اشباع الميل للحركة أو اللعب.
 - التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
 - الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
 - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي.
 - تنمية مفهوم الذات.

2-2-6- الأهداف الاجتماعية:

- هي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر.
- اشباع الحاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين.
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

2-2-7- الأهداف الثقافية:

- تشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل:
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وتشكيل وتنمية مداركته بأهمية الرياضة للجميع.
- تشكيل اتجاهات إيجابية للأفراد والجماعات نحو ممارسة الرياضة.
- ادراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الامان والسلامة المرتبطة بممارسة النشاط الترويحي.
- فهم افضل للبيئة المحيطة بالفرد.

2-2-8- الأهداف الاقتصادية:

- وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الافراد والجماعات الممارسين للترويح الرياضي وتتضمن:
- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للأفراد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات والتقليل من النفقات العلاجية. (الحماحي وانور خولي، 1988، صفحة 15)

2-3- مميزات النشاط البدني الرياضي الترويحي:

- لقد تعددت التعريفات وتنوعت ولكن بالرغم من اختلافها في المعنى وتعانقها في المضمون الا ان الجميع يتفقون على ان للنشاط البدني الرياضي الترويحي خصائص يتميز بها وهي كالآتي:
- 2-3-1- نشاط هادف وبناء:** بمعنى ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاط هادف وبناء، اذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس لمناشطه ومن ثم فان الترويح يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة انشطته المختلفة.

2-3-2-الدافعية: بمعنى ان الاقبال والارتباط بمناشطه يتم وفق لرغبة الفرد وبدافع ذاتي للمشاركة في مناشطه ومن ثم تكون المشاركة ارادية.

2-3-3-الاختيارية: حيث يختار الفرد نشاطه وفقا لرغبته ودوافعه وذلك لا يعني اغفاله التوجيه التربوي نحو ارشاد الفرد لممارسة نوع من النشاط يتفق مع ميوله واتجاهاته وحاجاته وقدراته ومستوى نضجه.

2-3-4-حالة سارة: أي ان الترويح يجلب السرور والمتعة والسعادة الى نفوس الممارسين نتيجة للتعبير عن الذات والابداع في النشاط مع مراعاة عدم الاضرار بمشاعر الغير.

2-3-5- يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني ان النشاط الترفيهي اهم المناشط التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباطات العمل او أي التزامات او واجبات اخرى.

2-3-6- يحقق التوازن: وذلك من خلال اشباع الفرد الممارس للأنشطة الترويح لحاجاته النفسية ، وتلك الحاجات النفسية لا يمكن اشباع البعض منها الا من خلال أوقات الفراغ ، كما ان المشاركة في أنشطة الترويح تؤدي الى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق الاتزان النفسي للفرد. (كمال درويش وانور خولي، 1990، صفحة 154)

كما يمكن القول ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل الانسان ويعيد تكيفه مع المجتمع ويساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة الى المميزات الجسمية العديدة والتي نذكر منها ما يلي:

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول الى مستوى عال واتقان في الأداء.
- يعمل النشاط البدني الترويحي على رفع مستوى الحيوية ومقاومة التعب.
- يعمل النشاط البدني الترويحي على التخلص من الطاقة الزائدة.
- يعمل على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
- يعمل على تنمية وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العصبي العضلي.

2-4- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي:

ان احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث عن الحياة الغنية بالمتعة والبهجة والسعادة، حيث تنسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن تلخيص أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في :

- **غرض حركي:** ان الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الافراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- **غرض الاتصال بالآخرين:** تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة او المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
- **غرض تعليمي:** عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة الى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد له معرفة ما يجله.
- **غرض ابتكاري فني:** تنعكس الرغبة في الابتكار والابداع الفني على الاحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون والصوت او الحركة.
- **غرض اجتماعي:** ان الرغبة في ان يكون الفرد مع الاخرين من اقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم والغير منظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة للانتماء. (انور خولي، 1996، صفحة 92)

● 2-5-العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي الترويحي:

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية للكشف عن متغيراته السيسولوجيا والنفسية والبيولوجية والاقتصادية، وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الافراد في العديد من نشاطات الترويح الى ان كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات منها:

2-5-1- الوسط الاجتماعي:

ان العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات الهو واللعب، وقد تكون حاجزا امام بعض العوامل الأخرى، اذ يرى " دوماز ودين" ان كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما الا قليلا لان عادات هؤلاء الريفين تمقت السينما، وقد جاء في استقصاء جزائري ان شباب المدينة اكثر ممارسة للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق من ناحية الجنس ومن أسباب ذلك ان تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط خاصة بالنسبة للإناث. وتختلف اشكال الهو واللعب في ممارسة الافراد لهذا النوع من التسلية او كرههم لها، حسب ثقافة المجتمع والأنظمة المؤثرة، فقد بين "لوشن" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني في

دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في المانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة الى ان النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموماً.

2-5-2- المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه. يبدو من خلال الكثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياره لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظف او التاجر والاطارات السامية. كما لاحظ " سوتش " ان هناك بعض أنواع الترويح ترتبط بكمية الدخل ، فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالمخرج الى المطاعم ومصروفات العطل السياحية. وجاء في دراسة مصرية ان نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب الى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظرهم. والذي يمكن استنتاجه مما سبق ان اختيار الفرد لكيفية قضاء وقت فراغه يتأثر بمستوى مداخله المادية وقدراته لذلك.

2-5-3- السن:

تشير الدراسات العلمية الى ان ألعاب الأطفال تختلف عن الكبار وان الطفل كلما كبر في السن قل نشاطه في اللعب. ويرى "سولينجر" "Sullenger" ان الأطفال في نهاية مرحلة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم اشكالا أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط البدني. ان كل مرحلة عمر يمر فيها الانسان بها سلوكياته الترويحية الخاصة، فالطفل يمرح، والشيخ يرتاح، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب ادواقهم، ففي دراسة بفرنسا 1967 وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في سن 20 الى 60 عاما. (raymond tomas, 1983, p. 27)

2-5-4- الجنس:

تشير الدراسات العلمية الى ان أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها الاناث، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما

يفضل البنين اللعب بالعب المتحركة والالية والعب المطاردة، وقد أوضحت دراسة " هونزيك Honzik" ان البنين يميلون الى اللعب العنيف اكثر من الاناث وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع الى البرامج الاذاعية والموسيقى ، كما أوضحت دراسة " اليزابيث تشايلد" ان البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 الى 12 سنة يميلون الى النشاطات البدنية والابداعية والتخيلية، الا ان ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير. (كمال درويش ومحمد الحماحي، 1997، صفحة 26)

2-5-5- درجة التعلم:

لقد اكدت الكثير من الدراسات الاجتماعية ان درجة التعلم تؤثر في اذواق الافراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها " دوماز و ديني" اذ بين ان التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويح، خاصة وان الانسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح اثناء حياته الدراسية، مما قد يربي اذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة. كما أوضحت دراسة بلجيكية ان اختيار الافراد لأنواع البرامج الاذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي) وان الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي يفضلون الموسيقى والألعاب المختلفة، والذي يمكن استنتاجه من خلال الدراسات ان هناك اختلافا واضحا في كفيات قضاء وقت الفراغ وممارسة الترويح حسب مستوى تعلم الافراد.

خلاصة:

من خلال كل ما سبق نستنتج ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم بشكل كبير في حياة الافراد والرقى بها وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي تؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعا في مجتمعه، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي بكل اشكاله سواء تعلق الامر بممارسة الرياضة الفردية او الجماعية او حتى التنزه في الحدائق العامة والغابات من اجل السياحة وتجديد الطاقة له دور كبير في تحقيق التوازن النفسي للفرد وكذا تفريغ الانفعالات والضغطات النفسية والاحساس بالمتعة والسعادة والراحة النفسية والجسمية وبالتالي فان الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية وذلك باستثمار أوقات الفراغ في الأنشطة التي تعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وتحقيق الذات.

الفصل الثالث التكيف الاجتماعي

لقد خلق الله تعالى الانسان وجعله ضمن مجتمع من البشر، فالإنسان لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين، وكما قال تعالى في كتابه الكريم: "وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا، ان اكرمكم عند الله اتقاكم"،. (الحجرات، 13)

فقد جعل له القدرة على التكيف مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه حتى يستطيع تحقيق ما يسمى بالتكيف الاجتماعي ليحقق الغاية من وجوده على الأرض، فالتكيف الاجتماعي هو قدرة الفرد على التجاوب مع الآخرين وقبولهم والعمل على قبول نفسه وذاته في البداية وهذا ما يشعره بالسعادة والراحة النفسية، حيث لا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية، الروحية والحاجات النفسية والاجتماعية الوصول الى مستوى مقبول من التكيف الا اذا استطاع تحقيق اكبر اشباع لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، ومستوى مقبول من التكيف الاجتماعي.

ومما لاشك فيه ان عدم التكيف الاجتماعي يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته وتفكيره وآرائه ومعتقداته ومن هنا يسلك سلوكا اجتماعيا غير سوي، وينتقد مبادئ ومعايير واهداف المجتمع المتواجد فيه.

لذلك سوف نحاول في هذا الفصل التطرق الى التكيف الاجتماعي من عدة نواحي.

1- التكيف الاجتماعي:

1-1- مفهوم التكيف الاجتماعي:

- التكيف لغة: يعني التآلف والتقارب، فهي نقيض التحالف والتنافر او التصادم.

عرفه (فهيمى 1987) بانه: العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص الى ان يغير سلوكه ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه وبين بيئته. (بترس حافظ بترس، 2008، صفحة 101)

والتكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد الى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به.

ويعتبر التكيف سلوكا يقوم به الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه نتيجة وجود قدرات وميول معينة لدى الفرد، واستعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية تميزه عن غيره وتساعده في احداث التكيف، وهذه الميول والاستعدادات يطلق عليها العلماء الخصائص او السمات الشخصية ومن هنا نجد ان هناك تلازما كبيرا بين سمات الفرد وقدراته في احداث عملية التكيف. (سرسك رضوان، 2008، صفحة 112)

اما (وولمان **Wolmen**) فيرى ان التكيف الاجتماعي هو جملة من التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات الاجتماعية ولمواجهة متطلبات المجتمع ، الى جانب إقامة علاقات منسجمة مع البيئة. (عبد اللطيف اذار، 2002، صفحة 111)

وقد عرف "صلاح الدين شروخ" التكيف الاجتماعي على انه عملية التأثير المستمرة التي تغير السلوك الفردي بحيث يتفق مع بيئته، ومع سلوك غيره من الافراد، او يعدل سلوكه ومواقفه وذلك كله باتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية وذلك قصد الملائمة والانسجام بين الفرد والفرد او بين جملة من الافراد وبيئتهم اوبين الجماعات المختلفة. (صلاح الدين شروخ، 2004، صفحة 116)

كما عرفه " يوسف مراد" على انه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الافراد خاصة باتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية، اما عندما يواجه الفرد مشكلة خلقية او يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته ان يغير الفرد من عاداته واتجاهاته حسب الجماعة التي كان فيها. (يوسف مراد، 1958، صفحة 154)

من خلال ما سبق نجد ان التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية ضرورية للفرد والجماعات، هدفها تحقيق التوازن والانسجام بين الفرد وبيئته الاجتماعية تجنباً للصراع من خلال تغيير وتعديل الفرد لسلوكه من اجل اشباع حاجاته الاجتماعية، ولمواجهة متطلبات المجتمع، الى جانب إقامة علاقات منسجمة مع البيئة، والتكيف الاجتماعي هو نتاج التأثير المستمر داخل اطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

1-2- خصائص التكيف الاجتماعي:

يرى علماء النفس ان للتكيف الاجتماعي خاصيتين أساسيتين هما:

- التكيف الاجتماعي عملية مستمرة باستمرار الحياة.

- التكيف الاجتماعي عملية نسبية، بمعنى انه قد يكون الفرد متوافق في فترة من حياته وغير متوافق في فترة أخرى، وقد يكون متوافق في مجال من مجالات الحياة وغير متوافق في مجال اخر وهكذا. (العامري سلوى حسين، 1974، صفحة 98)

ويضيف الطحان انه هناك بعض السمات الشخصية التي تدل على التكيف السوي مؤكدا انه يتعذر على الفرد تحقيق التكيف بدونها ومن اهم هذه السمات ما يلي:

- اتجاهات سوية نحو الذات.

- ادراك الواقع بشكل واقعي.

- توفر الفرد على الكفاءة الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي تجعله قادرا على مواجهة مشكلات الحياة.

- الاستقلالية والثقة في الذات وتحمل المسؤولية.

- تحقيق الذات بمعنى ان يسعى الفرد الى تنمية إمكاناته الى اقصى حد. (الطحان محمد خالد، 1992، صفحة 201)

اما الصالح فيوضح خصائص التكيف فيما يلي:

1- الدينامية: التكيف الاجتماعي عملية ديناميكية مستمرة نظرا لظروف التغيير المطردة في البيئتين الطبيعية والاجتماعية ، فما ان يتكيف الانسان مع بيئته حتى تتغير هذه البيئة مما يتطلب إعادة تكيفه معها من جديد، وقد اكد هذا "جور دستين" حينما نظر للتكيف على انه عملية دينامية مستمرة سيستجيب الفرد من خلالها الى حاجاته المتغيرة ورغباته بأنماط متعددة من السلوك.

وان معظم أنواع السلوك للأفراد هي محاولة التكيف، كما ان حاجات الانسان معقدة كلما اشبع حاجة من حاجاته تلك ظهرت له حاجة جديدة يسعى لإشباعها لكي يحصل على الانسجام الكامل الذي لن يصل اليه ابداء، لذا فان انسجامه اقل استقرارا ولديه وسائل عديدة للسيطرة على بيئته، فهو دائما يغير فيها او يبحث في اجراء تغييرها، وكلما عدل في بيئته ازداد رغبة مواصلة التعديل واذا استقر في بعض الأحيان فسرعان ما يصيبه شيء من الانزعاج ما يسبب له تغيير خارج عن تحقيق مطالب جديدة. (الصالح مصلح، 1996، صفحة 65)

2- المعيارية: ان مفهوم التكيف هو مفهوم معياري يشير الى قيم معينة عند وصف التكيف بالسواء او بالصحة او بالكمال او بالسعادة، عند وصف التكيف بالمرض او النقص او الشذوذ او التعاسة، وهناك

اختلاف بين العلماء الذين تناولوا هذا المفهوم بالتحليل والتفسير في تحديد معيار ثابت للتكيف او سوء التكيف، رغم ان معظم آرائهم تتركز على ان معيار التكيف يتعلق بمقياس القدرة على التكيف مع الظروف العديدة التي تواجه الفرد او الجماعة.

فقد اتجه أصحاب الاتجاه الاخلاقي في دراستهم للتكيف الى اعتبار مسايرة المعتقدات والأفكار الدينية مقياس للحكم على السلوك بانه تكيفي او غير تكيفي.

الا ان هناك بعض العلماء ربطوا التكيف بالجانب الاجتماعي، وان درجة تكيف الافراد تقاس من خلال المسايرة والالتزام بمعايير المجتمع وهناك من ربط التكيف الاجتماعي والسعادة كمعيار بمعنى ان الشخص المتكيف اجتماعيا هو السعيد. (الطحان محمد خالد، 1992، صفحة 189)

3- النسبية: ان معايير التكيف او سوء التكيف تختلف باختلاف الثقافات من مجتمع لآخر وفي داخل المجتمع الواحد نجد الأنماط الثقافية الفرعية التي تختلف من الريف الى المدن كما تختلف هذه المعايير في الوقت نفسه وفي المجتمع نفسه، وفي فترة تاريخية أخرى وتظهر مسالة النسبية في التكيف بصفة خاصة في المجتمع الحديث، حيث اصبح الفرد ينتمي الى جماعات متعددة تختلف معاييرها الثقافية، ذلك ان الفرد يكون متكيفا تكيفا سليما مع اسرته اكثر من تكيفه مع جماعات النادي او الأصدقاء وذلك وفقا لظروف الموقف ومعاييرها في كل جماعة وهذه تسمى الثقافات الفرعية.

يرى "قالت" ان اهم الثقافات الفرعية بالنسبة لتكيف الافراد داخل المجتمع هما ثقافة الاسرة وثقافة الرفاق وذلك انطلاقا من مبدا النسبية الثقافية يمكن الحكم على السلوك بانه مناسب او غير مناسب، متكيف او غير متكيف من خلال علاقته بثقافة معينة في زمن معين.

وتتوقف درجة تكيف الفرد على قدرته على التكيف التي هي نتيجة لعدة عوامل عضوية، وظيفية واجتماعية وثقافية من ناحية بالإضافة الى العوامل المتعلقة بظروف المواقف الاجتماعية المختلفة التي يتفاعل فيها الفرد من ناحية ثانية والعوامل الاجتماعية العامة من ناحية ثالثة. (الصالح مصلح، 1996، صفحة 59)

4- الوظيفة: بمعنى ان التكيف ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة.

وأیضا من خصائص عملية التكيف ما يلي:

- الفرد هو المسؤول عن التكيف مع نفسه وبيئته أي انها تتم بإرادة ورغبة الفرد.

- العوامل الوراثية تؤثر في عملية التكيف فالوراثة السيئة التي يرثها الانسان كوراثة النقص العقلي مثلا تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية.

- تتوقف درجة تمتع الانسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة فكلما تعددت مجالات التكيف كان دليلا على ان الفرد يتمتع بصحة نفسية عالية.

1-3-1- انواع التكيف الاجتماعي:

تتمثل أنواع التكيف الاجتماعي فيما يلي:

1-3-1-1- التكيف الذاتي: يقصد به قدرة الفرد على التكيف مع نفسه وقدرته على التوافق بين دوافعه المتعددة وبين الأدوار الاجتماعية المتصارعة بما يمكنه من حل المشاكل التي يواجهها طبقا لإمكاناته وذلك لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة القلق والتوتر وتعميق الشعور بالسعادة.

ويمكن القول ان التكيف الذاتي معناه ان يكون الانسان خاليا من الصراعات الداخلية والاضطرابات الشخصية العنيفة، وهو ما يجعل التكيف الذاتي افضل أهمية من التكيف الاجتماعي لكون شفاء النفس وصراع الفرد مع ذاته واعتلال صحته النفسية لا بد ان تنعكس سلبا على قدراته على التفاعل السليم مع العالم الخارجي.

ومن سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي والجسمي وقلة الصبر وسرعة الغضب، الامر الذي يؤدي الى سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين.

يقول " زينون " بانه على الانسان ان يعيش بمقتضى العقل في وفاق الطبيعة وخير مثال على التكيف الذاتي هو قبول الطبيب على ان يعمل كمرضى في المستشفى اذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب.

1-3-2- التكيف النفسي: يلجأ الفرد للتكيف النفسي اذا ما شعر باختلال توازنه النفسي اما لعدم اشباع حاجاته او تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود الى ما كان عليه حاله من قبل، وتتم عملية التكيف النفسي في مراحل منها:

وجود دوافع تدفع الفرد الى هدف خاص يسعى اليه ومرحلة وجود عائق يمنعه من الوصول الى تحقيق ذلك الهدف، فاذا نجح في ذلك فانه سيصل الى الرضا اما اذا لم يستطع فانه يلجأ الى اليات الدافع مثل أحلام اليقظة او تعاطي المخدرات او الكحول فتنتج السعادة من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية. (سعيد عبد العزيز وجودت عزت عطوي، 2004، صفحة 331)

1-3-3-التكيف الاجتماعي: يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من اهل وأصدقاء وأبناء الوطن وبكل ما يحيط به من عوامل كالطقس ووسائل المواصلات وقيم وعادات وتقاليد ودين وعلاقات اجتماعية ونظم سياسية وتعليمية... الخ

بما ان البيئة الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر، الامر الذي يخلق للفرد القلق والصراع التي تعتبر سلوكياته وفقا لهذه المتغيرات، فاذا استطاع ذلك شعر واحس بالسعادة واذا فشل شعر بالإحباط لذلك فان التكيف الذاتي والاجتماعي يتمثل في قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية سليمة تقوم على الحب والتسامح والايثار والاحترام في جو بعيد عن العدوان والشك والاشكال على الاخرين وتجاهل حقوقهم ومشاعرهم وهي عملية توافق وتقارب أدائهم وافكارهم، وان التكيف الاجتماعي يؤدي الى القضاء على المشاحنات في الجماعات. (حسن شحاتة، 1956، صفحة 256)

1-4-1- شروط التكيف الاجتماعي:

1-4-1-1-الراحة النفسية:

ان عدم الراحة النفسية وفي أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته الى جحيم لا يطاق ومن امثلة ذلك عدم الراحة النفسية وحالات الاكتئاب والقلق الشديد او مشاعر الذنب والأفكار المتسلطة وعدم الاقبال للحياة والتحمي لها، ولكن ليست معنى الراحة النفسية انه لا يصادف الفرد أي عقبات او موانع تقف طريق اشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحياة، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية وانما الشخص المتمتع بالصحة النفسية او التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة يرضاها لنفسه ويقرها المجتمع. (مصطفى فهمي، 1987، صفحة 45)

1-4-1-2- مفهوم الذات:

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما انها عامل أساسي في التكيف الشخصي والاجتماعي، فالذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به وهي نظرة الشخص الى نفسه باعتباره مصدر الفعل.

1-4-1-3- تقبل الذات والاخرين:

يرتبط تقبل الاخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بالنفس ويثق بالآخرين يعتبر اكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والاختذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في ان يدع الاخرين يقودونه الى عوالمهم و

يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة ويكون قادرا على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين و الاخذ والعطاء معهم وبهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها ويحدث التكيف. (مصطفى فهمي، 1987، صفحة 49)

1-4-4- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

ان الشخص المتكيف هو الشخص الذي يستطيع التحكم في رغباته ويكون قادرا على اشباع حاجاته وان يتنازل عن الذات قريية عاجلة في سبيل ثوابت ذات ابعدها اكثر واكثر دوما، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن اعماله ويتحمل هذه المسؤولية عن خاطر طيب وهذه احدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة ومنه التكيف.

1-4-5- القدرة على النصيحة وخدمة الآخرين:

من اهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية، قدرته على ان يمنح كما ان يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع، فالشخصية السوية والمتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة وتفعل ذلك في حدود امكانياتها. (مصطفى فهمي، 1987، صفحة 50)

1-4-6- اتخاذ اهداف واقعية:

ان الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع امام نفسه أهدافا ومستويات للطموح ويسعى للوصول اليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال، فالتكيف المتكامل والسليم ليس معناه تحقيق الكمال، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف، لكي يتحقق هذا يجب الا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه وبين الأهداف المسطرة لنفسه. (سعيد عبد العزيز وعزت عطوي، 2004، صفحة 232)

1-4-7- اكتساب عادات ومهارات سليمة:

هي ما يساعد الفرد على اشباع حاجاته من تدريب واكتساب مهارات مثل الاتصال والتواصل والمهارات الاجتماعية ومهارة حل المشكلات وضبط الذات وتأكيداتها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم.

1-4-8- المسايرة:

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته ولقيمه واخلاق العشيرة وهي احدى مظاهر التكيف مع المحيط، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم ومسايرتهم للأفكار التي

كانت سائدة في عصرهم ومنهم "سقراط" و "كوبيرنس" وبهذا المعنى فان التكيف يعني الاستسلام للوصول الى السلامة وبالتالي التكيف. (سعيد عبد العزيز وعزت عطوي، 2004، صفحة 233)

1-5- مؤشرات التكيف الاجتماعي:

التكيف عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته وتتلخص مظاهر ومؤشرات التكيف فيما يلي:

1-5-1- الالتزام بأخلاق المجتمع: ان عملية التطبيق الاجتماعي للفرد لا بد ان تتضمن التزام الفرد بما في المجتمع من اخلاقيات مستمدة من الشرائع السماوية، ومن تراثنا الممتد عبر عصور تاريخنا المجيد، هذه الاخلاقيات تعتبر بمثابة معايير لضبط سلوك الفرد في ضوء هذه الاخلاقيات حتى لا يكون خارجا او منحرفا عن نظام هذا المجتمع ويتعرض لعقاب المجتمع بقوانينه الوضعية التي سنها للحفاظ على الاخلاقيات.

وحيثما يلتزم الفرد بهذه المجموعة من الاخلاقيات فان هذا دليلا على توحيد الفرد مع الجماعة التي ينتمي اليها، ويشعر في كنفها بالرضا والسعادة والارتياح النفسي، وهذه المؤشرات تشير الى التكيف والتأقلم. (فوزي محمد جبل، 2003، صفحة 322)

1-5-2- الامتثال بقواعد الضبط الاجتماعي: كل مجتمع تنظمه مجموعة من القواعد والنظم التي تمثل نموذج الثقافة المادي واللامادي، والتي تؤدي الى تنظيم علاقات الافراد بعضهم ببعض، ويحكمه كذلك النسق القيمي الذي ترتضيه الجماعة، وتندرج فيه القيم طبقا لأهميتها لديهم، فالفرد اثناء تطبعه اجتماعيا مع مجتمعه يتعرف على هذه القواعد من نموذج ثقافي ونسق قيمي ويكتسبها ويتشبع بها الى حد ان تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي، وانماطاً تحدد سلوكه داخل المجموعة وخارجها، وتؤدي به الى عملية الضبط الاجتماعي في التحكم في انفعالاته وعواطفه المتصارعة.

ان عملية الضبط التي يتمثل بها الفرد تعتبر بمثابة الرقيب على افعاله واعماله واوجه نشاطه وتنظيم حياته النفسية والاجتماعية داخل اطار علاقاته الاجتماعية وأيضا هي الرقيب عليه اثناء محاولاته في تأكيده لذاته والتعبير عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته في سعيه الدؤوب لتحقيق مستوى طموحاته وكل ذلك في اطار سلوكي يرتضيه المجتمع.

اذن عملية الضبط الاجتماعي والتي تنمو اثناء تطبع الانسان اجتماعيا هي بمثابة الموجه لسلوك الفرد وتنظيم حياته مما يؤدي به الى التكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها.

1-5-3- الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والإنجاز والابتكار دليلاً على تكيفه في محيط عمله، لأن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً معيناً يرتضيه وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته فإنه ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متكيفاً مع هذا العمل. (أديب محمد الخالدي، 2009، صفحة 103)

1-5-4- المسؤولية الاجتماعية: غيرياً يهتم بالآخرين ومن ثم يبتعد عن الانانية والذاتية، ويتمثل سلوك الفرد في الاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته وعدم التفريط في مصادر الثروة في بلده. (صالح أحمد زكي، 1972، صفحة 59)

1-6- نظريات التكيف الاجتماعي:

تعرضت العديد من النظريات إلى مفهوم التكيف النفسي والاجتماعي وتباينت في أفكارها تبعاً لاختلاف المنطلقات الفلسفية والفكرية التي استندت إليها وفيما يلي عرض موجز يظهر هذه النظريات:

1-6-1- نظريات التحليل النفسي: يعد "فرويد" من أبرز أصحاب هذه النظرية، إذ يرى أن الشخصية تتكون من ثلاث أبنية نفسية هي "الهو" و "الانا" و "الانا الأعلى" ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية، وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية، ويعمل الهو بناءً على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية إذ يمكن اتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي، وعلى العكس من ذلك تعمل الانا وفق مبدأ الواقع، حيث تعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالانا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح رغبات الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، وفق متطلبات الواقع في ضوء المعايير التي تفرضها الثقافة، ويمثل الانا الأعلى مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية، ويتكون من الضمير والانا المثالية، فالضمير ينسب إلى القدرة على التقويم الذاتي والانتقاد والتأنيب أما الانا المثالية فما هي إلا تصور ذاتي مثالي، يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة، وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الانا، حيث يكون المنفذ الرئيسي فهو الذي يتحكم ويسيطر على الهو والانا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم، حيث توفق بين رغبات الهو ومتطلبات الانا الأعلى. (أبو مغلي سميح و سلامة عبد الحفيظ، 2002، صفحة 37)

1-6-2- النظرية السلوكية: يرى رواد النظرية السلوكية أمثال "واطسون" و "سكينر" بأن عملية التكيف مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، إذ إن السلوك التكيفي يشتمل على

خبرات تشير الى كيفية استجابة الفرد لتحديات الحياة، والتي ستقابل بالتعزيز والتدعيم، ويعتقدان بانه من غير الممكن ان تنمو عملية التكيف عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة الية عن طريق التلميحات البيئية او اثابتها.

وقد بين كل من " يولمان" و " كراسنر" انه عندما يجد الفرد ان علاقته مع الاخرين لا تعود عليه بالإثابة، فانه قد ينسلخ عنهم، وييدي اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا سلوكا شكلا شادا او غير متوافق.

اما " باندورا" فقد رفض التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقوم بتشكيل طبيعة الانسان بطريقة الية ميكانيكية، حيث اكد بان السلوك وسمات الشخصية ماهي الا نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها، السلوك الإنساني والعمليات العقلية والشخصية، كما اعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ومشاعر الكفاية الذاتية حيث يعتقد ان لمشاعر الكفاية اثرها المباشر في تكوين السمات التكيفية او غير التكيفية. (فوزي احمد، 2006، صفحة 30)

1-6-3- النظرية الإنسانية: من ابرز رواد هذا الاتجاه " Rojers " و "ماسلو Maslow" و " Allportالبورت" يرون ان الانسان خير بطبعه وتتفق مطالبه مع مطالب المجتمع ولديه الحرية والإرادة في اختيار افعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه، ويستطيع تحمل مسؤولية سلوكياته وهو يقبل عادة على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا ويتوافق توافقا حسنا مع نفسه ومع مجتمعه، ويتوافق توافقا سيئا اذا تعرض لضغوط في بيئته، ويرون ان الانسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن واذا شعر بالتهديد والعجز عن اشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته، فانه لا يستطيع ان يحقق ذاته الامر الذي يجعل توافقه سيئا.

كما انهم يرون ان تحقيق التوافق لا يتم الا بعد اشباع الفرد لحاجاته الأساسية وهي الحاجات الفيسيولوجية والحاجة الى الامن والانتماء والحب، في حين يرون ان عدم اشباع الفرد لحاجاته يؤدي به الى القلق وسوء التوافق. (braconnier alain, 1998, p. 103)

1-6-4- النظرية الواقعية: يعد « Glasser » من ابرز رواد هذه النظرية، حيث يرى ان السلوك الإنساني هادف و برغم من تأثير القوى الخارجية على قرارات الفرد الا ان ذلك ينبع من داخله وليس من قوى خارجية، وان سلوك الفرد هو محاولة افضل للحصول على ما يريد وذلك لاكتساب سيطرة فاعلة في حياته، وان سلوكه موجه لإشباع حاجاته في الحب واعتبار الذات ولذلك فهو يعاني من الم نفسي الامر الذي يدعو الى وجود مشكلة وبالتالي ينبه الفرد الى لزوم قيامه بعمل ما يعيد اليه التكيف . (سفيان نبيل ، 1850 ، صفحة 163)

1-6-5- النظرية المعرفية: يرى أصحاب هذه النظرية بانه لدى الفرد الحرية في اختيار افعاله التي يتكيف بها مع نفسه ومع مجتمعه، وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا ويتوافق توافقا حسنا مع نفسه ومع مجتمعه ولا يتكيف تكيفا سيئا الا اذا تعرض لضغوط بيئية، فالفرد عندما يشعر بضغوط من الاسرة او المدرسة او اذا تعرض للظلم وشعر بالتهديد وعدم التقبل فذلك يؤدي الى انحرافه، كما يرون أهمية الفرد الذاتية والمعرفية في اكتسابه التوافق فكلما كان الفرد متعلما ومكتسبا للأفكار التي تناسب الواقع المحيط به كلما كان قادرا على التكيف السليم. (الجماعي صلاح الدين ، 2007، صفحة 102)

ويرى "لازاروس Lazarus" و "فولكمان Folkman" ان تقييم الفرد الاولي للموقف يحدد اساليبه في التكيف حيث يتم تقييم الاحداث المسببة للضغط النفسي على انها مرهقة او تفوق قدرته وتعرضه للخطر في اطار علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية او فيسيولوجية تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على انه ضاغط لكن احدهما يعتقد ان لديه مصادر وامكانياته التي تساعد على التعامل معه بينما لا يعتقد الشخص الاخر ذلك طبقا لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لدى كل منهم. (ابراهيم سليمان، 2013، صفحة 176)

1-7- عوائق التكيف الاجتماعي:

تمثل في مضمونها وبشكل عام المواقف والحالات والظروف والاحوال التي تشكل مواقف محيطة تعيق مراحل عملية التكيف السوي عند الفرد وهي كالآتي:

1-7-1-العوائق الذاتية: هي تلك التي ترتبط بمكونات الفرد الذاتية كالنقص في القدرات العقلية والذكاء العام التي تعد من المطالب الحيوية في إيجاد السبل السهلة والناجحة في إرضاء الحاجات، وفي هذا الصدد اثبتت بعض الدراسات النفسية ان ضعيف الذكاء مثلا يكون اقل يقظة وابطا الفهم من غيره وقل في قدرته على التعلم وعلى تطبيق ما تعلمه لحل ما يعترضه من مشكلات، كذلك نجد من العوائق الذاتية النقائص الجسمية خاصة التي تصيب أعضاء الحواس كالصم البكم التي تعيق الإدراك الجيد للموضوعات وكذلك تأثير الإعاقة الحركية في عملية الأشباع، بالإضافة الى الطفرات محتملة الحدوث والنمو الجسمي كالتطول المفرط والقصر المبالغ فيه او البدانة او النحافة والعيوب المرتبطة بالناحية النفسية لعدم الاتزان الانفعالي وضعف الثقة بالنفس والخوف من إقامة العلاقات الاجتماعية او عقد نفسية كالشعور بالنقص او بالعظمة او الإحساس بالذنب او بالاضطهاد او الخوف المرضي. (نصر الدين جابر، 1991، صفحة 64)

وفي هذا الصدد اقترح العالم "تومسون thompson" مجموعة من الشروط لتحقيق مستوى افضل من التكيف:

- اختيار الأهداف المقبولة اجتماعيا لتفادي الوقوع في صراع بين الرغبات وقوانين المجتمع.

- الاستعداد لعدم إرضاء بعض الحاجات.

- الاستعداد لتغيير السلوك وقبول اهداف بديلة بحيث كلما زادت مرونة الفرد في تفسير سلوكه اصبح بإمكانه الوصول الى التوافق.

- تكوين علاقات شخصية متينة مع عدد من الافراد لأنه كلما اتسعت دائرة العلاقات الاجتماعية زادت قدرة الفرد على التوافق والشعور بقيمته والتعبير عن مشاكله وهمومه الشيء الذي يجلب الراحة والامن. (محمد عبد العزيز، 1975، صفحة 28)

1-7-2-العوائق الخارجية: وتشمل موانع الوسط الاجتماعي التي تعيق عملية التكيف كظروف الوسط الاسري وما يتصف به من انفصال الوالدين او غياب احدهما او كلاهما او جهل الاباء بالتربية السليمة وسوء معاملة الأبناء والظروف الاقتصادية السيئة للعائلة.

ومن العوائق الخارجية أيضا البيئة الثقافية وما ينطوي عليه من عادات ومعتقدات باطلة وثقافات فرعية متناقضة مع الاطار الثقافي العام، وتعد وتشابك الحياة اليومية وفقر المحيط من الاشباع الثقافي والعلمي والصراع بين الإباء وجيل الأبناء وتهميش الطاقة الشبابية ومنعها من الاندماج في معترك الحياة وتغريب وسائل الاعلام والاتصال المختلفة للانتماء الحضاري والفكري للفرد وابعاده عن اصلته.

ومن العوائق الخارجية أيضا المشاكل اليومية التي يعيشها الفرد كصعوبة البطالة وفقدان الثقة والامراض إضافة الى الاخطار، كل هذه المعطيات لها تأثير على تحقيق اشباع دوافع الافراد بدرجات مختلفة والناس يختلفون في قدراتهم على تحمل ومواجهة مواقف الإحباط تبعا للفروق الفردية بينهم كاختلاف الجنس ومستوى الذكاء والنضج العقلي والقدرة على ادراك الأمور وتقييم الأشياء ودرجة الاتزان الانفعالي والمستوى التعليمي والثقافي ونمط التربية ومجموعة الخبرات التي تتكون خلال عملية التنشئة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية وامكانيات توفير فرص العمل والرغبة في تأكيد الذات والبحث عن المكانة الاجتماعية والإحباط يصل في بعض المواقف الى مرحلة تتعدى قدرة الشخص على مقاومته ومجاوبته تؤدي الى سلوكيات مدمرة وعدوانية.

1-7-3- عدم تناسب الانفعالات مع المواقف: فالانفعالات الحادة والمستمرة لها اثر ضار جسميا واجتماعيا ، فقد يؤدي الخوف الشديد من بعض المواقف بالإضافة الى خفقان القلب وسرعة النبض الى الاغماء وعجز الفرد عن التصرف، كما يؤدي الغضب الى فقدان الفرد لسيطرته عن الطريقة التي يتم بها التعبير عن الغضب، وان كانت الثقافة تحدد الطريقة التي يعبر بها الفرد عن الموقف الا ان كثرة الانفعالات تؤدي الى التوتر فاذا حصل وان سلك الفرد سلوكا مغاير للسلوك المتفق عليه في الجماعة، اتخذ موقف انفعالي غير ملائم للموقف او زاد توتره عن حدوده فان ذلك نتيجة لعدم تكيفه، كل هذه تعتبر من العوامل التي تؤدي الى سوء التكيف الاجتماعي. (سامي محمد ملحم، 2002، صفحة 128)

إضافة الى هذه العوامل هناك عوامل أخرى والتي تؤدي الى عدم التكيف الاجتماعي نذكر منها:

- **الإحباط:** يشير الإحباط الى العملية التي تتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته او تحقيق هدفه او توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل ويحدث الإحباط حين يواجه الفرد عقبات تقف في وجه اشباعه لحاجاته وقد ينشا الإحباط من عدة مصادر:

- اقتصادية: كفقدان الدخل او عدم وجود دخل يسمح بشراء ما هو مرغوب.

- مادية: مثل العاهات او القصور الجسمي او النقص العقلي.

- خاصة بالمجتمع: العادات والقوانين التي لا يستطيع الفرد ان يتكيف معها.

- مهنية : كظروف العمل والعلاقات بين العاملين وبين الأشخاص، المنافسة بين الاخرين وعدم فهم الاخرين وعدم مشاركتهم في مشاعر الفرد.

1-8- العوامل الأساسية في احداث التكيف الاجتماعي:

ان التكيف عملية ديناميكية مستمرة ذات حساسية بالغة اتجاه المؤثرات النابغة من الفرد نفسه او المؤثرات الخارجية ومختلف الحاجات التي تتعلق بكونه انسانا، او لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه، حيث دوافع ومتطلبات الانسان متواصلة حتى تحقيق اهداف وغايات تختلف من انسان لآخر، لكن تزيد الأمور صعوبة وتعقد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة ومطالبهم المنتشنة واهم العوامل التي تساعد على التكيف الاجتماعي هي كالاتي:

1-8-1- اشباع الحاجات الفردية: والحاجات الفردية تعني الحاجات الأولية والاجتماعية والنفسية، اما الحاجات الأولية فهي الحاجات العضوية او الفسيولوجية كالحاجة الى الطعام والشراب وتعتبر هذه الحاجات امرا ضروريا اذ بدونها يتعرض المرء للهلاك، اما الحاجات الاجتماعية والنفسية فان

اشباعها يعتبر من العوامل الهامة لحدوث عملية التكيف، وإذ لم تشبع هذه الحاجات عضوية كانت ام اجتماعية ام نفسية فإنها تخلق جنوحا لمحاولة اشباع هذه الحاجات باي وسيلة وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع وهنا ينحرف الفرد او يجنح.

ويرى " جوديتن " ان دراسة عوامل التكيف يجب ان تركز على اخذ الفرد وبيئته في الاعتبار فدراسة الفرد كعامل من عوامل التكيف تتضمن جميع خصائصه ورغباته وجميع مهارته التي تمكن من اشباع حاجاته.

1-8-2-المرونة: يقصد بالمرونة ان يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرا على حياته، ومن ثم تكيفه يختل وعلاقته مع الاخرين تضطرب اذ ما انتقل الى بيئة جديدة مغايرة في اسلوب الحياة، اما الشخص المرن فانه يستجيب للبيئة الجديدة ويستجيب استجابة ملائمة ليحقق التكيف بينه وبين البيئة المحيطة.

1-8-3- تقبل الذات: اي تقبل الانسان ذاته، أي قبوله لدرجة الضعف الموجودة فيه فالميل الزائد للنقد الذاتي علامة من علامات نبذ الذات والشخص الذي ينبذ ذاته يعتبر غير متكيف معها. (مصلح الصالح، 1996، صفحة 259)

1-8-4-الموقف: ومن عوامل التكيف أيضا " الموقف " الذي يجد الافراد انفسهم فيه والمتطلبات التي يشترطها هذا الموقف فيهم وتتضمن عملية التكيف الوعي بالموقف وتأثيره على المطالب والاحتياجات وعوامل التكيف هذه تؤثر في قدرة الفرد على التكيف وعلى درجة التكيف. (الصالح مصلاح، 1996، صفحة 260)

1-9- مراحل التكيف عند المراهق:

ان سنين الطفولة الأولى لها أهميتها في تنشئة المراهق وفي تمتعه بأكبر قسط من التكيف السليم في مستقبل حياته، ولذلك وجب على المربين ان يتفهموا احسن السبل للتعامل مع الطفل في مراحل نموه الأولى لكي تضمن له نموا سليما متطورا. (فهيم مصطفى، 1987)

اذ ان الطفل يولد في مجتمع ذو ميراث ثقافي معين فانه ينمو ليتبنى نمطا من السلوك الاجتماعي يعكس عادات مجتمعه ومفاهيمه وكما هو الحال في أنواع النمو الأخرى فان التكيف الاجتماعي للطفل يتخذ تدريجيا نمطا معيناً من خلال تغييره الدائم في تقدمه نحو النضج الاجتماعي وبالرغم من بعض مظاهر

سلوكه تميل الى الثبات من خلال حياته كلها فان الكثير من الفروق تتبدى بين أنماط استجابة الأطفال اجتماعيا. (عافل فاخر، 1966، صفحة 554)

ان فكرة التكيف للبيئة من الأفكار الأساسية في علم النفس لان معيار النشاط الذي يدرسه هذا العلم يبدو في اثناء تكيف الانسان مع بيئته والتي هي مجموعة من العوامل الخارجية التي يمكن ان تؤثر في نمو الكائن ونشاطه منذ بدء تكوينه الى اخر حياته والبيئة اما مادية او بيولوجية او اجتماعية بعواملها المتعددة تؤثر على درجة تكيف الفرد. (فهيم مصطفى، 1987، صفحة 552)

الواضح ان عملية التكيف عملية مستمرة لا تكاد تخلو لحظة من حياتنا منها بل نستطيع ان نقول ان أي سلوك يصدر عن الفرد ما هو الا نوع من التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية على اعتبار ان التكيف الاجتماعي متغيرا مع البيئة المادية والاجتماعية مهما من متغيرات الشخصية اذ تشير العديد من الدراسات الى أهمية هذا المتغير في مرحلة المراهقة وذلك لما تتسم به هذه المرحلة من حساسية نتيجة للتغيرات التي يتعرض لها الفرد على المستوى الجسمي والانفعالي وما يصاحبها من تغير في الاحاسيس والمشاعر وما يترتب على ذلك من تقلب انفعالي مستمر يجعله في حالة من الصراع مع من حوله من افراد الجماعة. (راجح احمد عزت، 1973، صفحة 223)

ان المراهق كغيره من افراد المجتمع له دوافع وحاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يرغب الى اشباعها ويتوقف تكيفه على درجه هذا الاشباع وعلى المدرسة ان تأخذ دورها في مساعدة الطلبة من اجل الوصول الى مستوى التكيف الاجتماعي السليم وان عدم تمكن المدرسة من اشباع حاجات طلابها يؤدي الى نتائج سلبية أهمها فشلهم في التكيف مع جو المدرسة الامر الذي يؤثر في مستواهم العلمي. (عبد الله المنيزل، 1995، صفحة 35)

10-1- خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهق:

1-10-1 -الانتماء للجماعة: يميل المراهق في مرحلة المراهقة الى مسايرة المجموعة التي ينتمي اليها وتقل بالتدرج الرغبة في الاندماج الى مسايرة الجماعة وافرادها مسايرة عمياء، يحل محل هذا الشعور اتجاه الاخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في اخلاص المراهق وخضوعه للجماعة و افكاره نوع من يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسته، وان الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفع للقيام بأعمال تلفت النظر اليه سواء تعلق الامر بملبسه او حركاته او مناقشاته. (حسن مصطفى، وهيب ابراهيم، و وهيب سمعان، 1986، صفحة 85)

1-10-2- اتجاهات المراهق الاجتماعية: تتمثل الاتجاهات الاجتماعية فيما يلي:

- الميل الى النقد والرغبة في الإصلاح.

- الرغبة في مساعدة الآخرين.

- الرغبة في اختيار الأصدقاء.

- الرغبة في الزعامة. (صلاح عبد الحميد و نجاه عبد الله، 1986، صفحة 177)

1-10-3- النمو الخلفي والشعور الديني: فكرة المراهق عن الخلق: ان الفتاة المراهقة وكذلك الفتى

المراهق يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من اعمال ويحاول ان يصدر احكامه عن هذه الاعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتماشى مع منطقته، ويرفض ما يتعارض مع المثل العليا. (وهيب

سمعان و محمد منير موسى، 1989، صفحة 277)

2- المراهق اليتيم:

1-2- تعريف اليتيم:

- اليتيم: هو من فقد ابواه ولم يبلغ سن الرشد وقد اعطاه الإسلام أهمية خاصة تدعوا الى الرعاية لتعويضه حتى لا ينشأ انطوائى بسبب الحرمان العاطفي والامر الذي يتأصل في نفسه ضد المجتمع الذي لم يعوضه عن حرمانه من ابيه وامه. (ابن المنصور، 2004، صفحة 53)

-اليتيم لغة: اليتيم هو الانفراد واليتيم الفرد وكل شيء مفرد يغز نظيره فهو يتيم، واصل اليتيم الغفلة وبه سمي اليتيم يتيما لأنه يتعافل بره، كما قيل ان اليتيم الابطاء ومنه اخذ اليتيم لان البر يبطئ عنه.

قال ابن المنصور في لسان العرب" اليتيم الذي مات ابوه، فهو يتيم حتى يبلغ فاذا بلغ زال عنه اسم اليتيم.

وقال قد يطلق عليه مجازا بعد البلوغ كما كانوا يسمون النبي صلى الله عليه وسلم وهو كبير يتيم ابي طالب لأنه رباه بعد موت ابيه. (منصور، دون سنة، صفحة 435)

- اليتيم اصطلاحا: هو من فقد اباه وهو دون البلوغ ويلتقي مع اليتيم في الحاجة الى الامن النفسي كل من فقد امه او كان مجهول النسب وتلقى الرعاية المعنوية والمادية وذلك لان الحاجة الى الامن النفسي

حاجة مطلوبة للجميع عموماً ولمن فقد والديه أو أحدهما أو كان مجهول النسب خصوصاً. (محمد بدوي وآخرون، 1974، صفحة 179)

- **تعريف اليتيم شرعاً:** اليتيم شرعاً هو من مات عنه أبوه دون الحلم أي قبل أن يبلغ وما بعد البلوغ لا يسمى يتيماً على الراجح فيصير بلا عائلة ولا قائم على شؤونه.

عرفه ابن سكيت: " اليتيم في الناس من قبل الأب لأن النفقة منه، وفي البهائم من قبل الأم لأن اللبن منها ويقال لمن فقد أمه من الناس يتيم ولكن منقطع. (أحمد عبد الله، 1990، صفحة 181)

- **تعريف اليتيم قانونياً:** ورد ذكر المراهق اليتيم في اتفاقية حقوق المراهق في المادة (20) الفقرة (01) عندما عرفته بالمراهق المحروم من بيئته العائلية بصفة مؤقتة أو دائمة. (بنيني عباس فيصل، 2005، صفحة 8)

- **تعريف اليتيم اجتماعياً:** هم الأطفال الذين لم يبلغوا سن البلوغ وفقدوا الأب حيث أن المراهق اجتماعياً لم ينسب إلى الأب وبمجرد فقدانه لوالده تحت أي ظرف من الظروف يصبح يتيماً، ويطلق عليه المجتمع مصطلح المراهق اليتيم. (جبار سهام مهدي، 1983، صفحة 122)

2-2-أنواع اليتيم وحالاته في الإسلام:

سبق الحديث عن مفهوم اليتيم والذي هو من مات أبوه ولا يزال دون سن البلوغ وهذا ما اتفق عليه العلماء باليتيم حقيقة ولكننا نجدهم الحقوا به أنواع أخرى وحالات لأطفال سموها إيتاماً حيث فقدوا آباءهم بغير الموت ومن هنا ينقسم اليتيم إلى نوعين:

2-2-1- اليتيم الحقيقي: وتطلق هذه الفئة على كل طفل فقد أباه أو أمه وهو دون سن البلوغ.

2-2-2- اليتيم الحكمي: يأخذ كل طفل صفة اليتيم إذا فقد معيله وحاميه وراعيه ويمكن أن يقاس عليه الأطفال الذين لهم آباء أحياء ولكنهم بعيدون عنهم في الحقيقة أما لانشغالهم وأما لإهمالهم وتركهم بمفردهم في هذه الحياة القاسية.

ويمكن اعتبار هؤلاء الأطفال المتخلي عنهم في حكم الإيتام من الناحية الفعلية ومن هنا جاءت تسمية اليتيم الحكمي لانهم بحاجة إلى الرعاية والمساعدة والنفقة كالإيتام الحقيقيين ونذكر من أهمهم اللقيط وهو المراهق الذي يبقى وبكفالاته. (المقدسي و ابن منظور، 1972، صفحة 41)

ويوجد في الإسلام حالتان هما :

- **الأولى:** ان يموت ابوه ويترك له مالا فتنكفل به امه وترعاه مثلا او جده او عمه او احد من اقاربه فيحفظ له ماله ولا يقربه الا بالحسنى ثم يؤديه له حين يرى انه يستطيع التصرف فيه وذلك حين يبلغ، **قال تعالى:** " ولا تقربوا مال اليتيم الا بالتي هي احسن حتى يبلغ اشده" (الانعام، 152)

- **الثانية:** ان يموت ابوه ولم يترك له من المال وهذا تتفق عليه امه او اقاربه بالحسنى من باب التعاون على البر والتقوى. (جبار سهام مهدي، 1983، صفحة 523)

2-3- فوائد كفالة اليتيم واثرها على المجتمع:

لقد رتب الشرع جملة من الفوائد التي تتحقق عند قيام احد افرادها المسلمين بكفالة ورعاية يتيم ومنها:

- كفالة اليتيم من قبل المسلم تؤدي الى مصاحبة الرسول عليه الصلاة والسلام في الجنة وكفى بذلك شرفا وفخرا.

- كفالة اليتيم والانفاق عليه وتربيته والعناية به تدل على طبع سليم وفطرة نقية وقلب رحوم.

- كفالة اليتيم والمسح على راسه وتطبيب خاطره تؤدي الى ترقيق القلوب وتزيل القسوة عنه.

- كفالة اليتيم تعود على صاحبها بالخير الجزيل والفضل العظيم في الحياة الدنيا فضلا عن الآخرة.

- كفالة اليتيم تزكي من مال المسلم وتطهره وتجعل هذا المال نعم صاحب المسلم.

- كفالة اليتيم تساهم في بناء مجتمع سليم خال من الحقد والكراهية وتسود فيه روح المحبة والمودة.

- كفالة اليتيم تزيد من رزق الكافل.

- كفالة اليتيم تجعل البيت الذي فيه اليتيم خير البيوت كما قال صلى الله عليه وسلم " خير بيت في

المسلمين بيت فيه يتيم يحسن اليه" (المقدسي و ابن منظور، 1972، صفحة 515)

2-4- الأهمية الوالدية في حياة المراهق اليتيم:

لا يخفى على احد الدور الأساسي للوالدين في كونهم مصدر اشباع لحاجات المراهق من الحب والحنان والشعور بالأمن وان غياب أي من الابوين قد يعرض المراهق الى القلق والاضطراب النفسي اذا لم يتوفر البديل المناسب له اذ يمكن ان ينعكس غياب الاب على شخصية المراهق الذكر واحتمال نموه بدرجة اقل من الصفات المناسبة للرجال او بدرجة من القلق والانطواء او العدوانية وغيرها من

الاتجاهات السلبية نكون اقل وضوحا في غياب الاب لكنها قد تكون مشابهة في التأثير في حالة غياب الام .

يمكن ان يكون الغرض الأساسي لغياب الام على شخصية المراهق في ضعف قدرته على بناء وإقامة علاقات مع الاخرين فتكون علاقته سطحية ويكون المراهق اكثر تمركزا حول الذات بالرغم من ان المراهق يبدو مسرورا متكيفا مع وسطه الا ان ذلك ليس الا مظهرا سطحيا فالمراهق لا يبدي عاطفته الى أي كان وان غياب الاب يعد سببا في عدم تحديد مكونات الشخصية للمراهق وتدريبه على انقاذ دوره في المجتمع من خلال حرمانه من انتقال خبرات الاب اليه. (مجيد محمد شاكر، 2008، صفحة 12)

ان الرعاية الاسرية للمراهق لها اثار ايجابية على شخصية الصغير وتكسبه مهارات وعبرات وهو بحاجة اليها الى ان المراهقين الذين فقدوا احد والديهم او كلاهما فانهم يتأثرون تأثيرا بالغيا بهذا الامر مما ينعكس سلبا عليهم

ذكر سليم الاقرع الاثار السلبية النفسية الناتجة عن الحرمان من الرعاية الوالدية :

- ان تعرض المراهقين في بداية حياتهم المبكرة للحرمان من الاب او الام وكليهما يؤدي الى اصابتهم بحالات من الاكتئاب وضعف علاقاتهم الاجتماعية مع الاخرين وربما يصل الى الجنوح.

- انخفاض مفهوم الذات لديهم.

- فقدان الامل في الحياة مع نظرة تشاؤم تغاب على التفكير في الغد.

- انخفاض مستوى التحصيل الدراسي.

- الاتكالية على الاخرين بدرجة كبيرة.

- **الحرمان من الابوة:** ان كانت الامومة انتسابا طبيعيا فان الابوة تاج حضاري، اكتشاف تاريخي يندرج في اطار ما هو ثقافي صحيح، ان الأصل في انتساب طبيعي ولكنه بشكل حضاري اجتماعي ثقافي فان المرأة تصبح اما بواسطة ومن خلال عملية بيولوجية وهي عملية تنتمي الى النظام الطبيعي فان الرجل يصبح أبا بواسطة نظام ينتمي الى النظام الثقافي الاجتماعي، فالمرأة تحمل طفلها في احشائها فهي تمارس فعلا طبيعيا اما منح الرجل اسمه لطفله فهو ثقافي اجتماعي تحدها معايير مجتمع ما، وان كانت الابوة الرمزية مسجلة ومحددة باطار اجتماعي ثقافي ومن خلال وساطة ابنية القرابة تلك التي تمنح المراهق بفضلها اسم ابيه، ذلك الاسم الذي يؤسس ذاتيا ويمنحه الاعتراف

الشرعي فان هذه الابوة الرمزية محفورة في تلك الاجتماعية التاريخية التي اولجت على الانتقال من عنصر الامومة الى عنصر الابوة فالأبوة تتوافق مع الامومة ولكن كل حسب دوره.

ان الاب هو الوسيط الأول الذي يندمج من خلاله المراهق في المحيط الاجتماعي الاوسع والتوحد بالأب هو جوهر العملية التي يصير بها الانسان عضوا في الجماعة بل كائنا اجتماعيا وهو الذي يورث الفرد نظاما من اهم نظم الشخصية باسم الانا الأعلى، ويشكل الاب مبدا الحياة البشرية فهو رمز السلطة والقدرة أي انه منذ فجر الحياة يمثل القانون الاجتماعي عبر منعه من تحقيق اشباع الرغبات غير ملائمة من المعطيات الاجتماعية ودون هذا المنع لن يتمكن المراهق من تحقيق بنائه النفسي او اندماجه مع ثقافة مجتمعه نظرا لحاجاته الماسة الى القانون. (معاطية خليل عبد الرحمان، 2007، صفحة 193)

- **الحرمان من الامومة:** ان فقدان الام او الحرمان منها ينطويان على مخاطر شديدة تؤثر على تكوين شخصية المراهق ففقدان المراهق لأمه يجعل امره يوكل الى الأقارب ودور رعايتهم يختلف عن أسلوب رعاية الأمهات لأطفالهن، فقد أوضح " بولبي " ان الحرمان من العلاقة مع الام في رحلة النمو المبكر يؤدي الى عدم انهاء وتقدم القدرة على إقامة علاقة حب مع الاخرين ويرى هذا الأخير ان الغرض الأساسي لهذا الحرمان من الام وانعدام العاطفة والتلبد مشيرا الى عدم القدرة على إقامة التواصل مع الاخرين كذلك يرى ان الانفصال المبكر وطويل الاجل عن الام كان سببا اوليا لنمو الجناح. (CORINE MARTINE, 2003, p. 552)

كما يشير تراث التحليل النفسي الخاص بالعلاقة بالموضوع ان اضطراب العلاقة مع الام يؤدي الى اضطراب العلاقة بالواقع مما يؤدي بالمراهق الى المرض بالذهان او طيف التوحد وقد أوضحت البحوث ان الحرمان الامومي وغياب العلاقات مع الراعي الأول قد تكون لها عواقب معرفية وجزائية للأطفال. (gacbson, 1984, p. 12)

2-5- الحاجات النفسية للمراهق اليتيم:

الحاجة هي الافتقار الى ما اذا وجد حقق الاشباع والارتياح للكائن الحي والحاجة شيء ضروري لاستقرار الحياة نفسيا وتتوقف كثير من خصائص الشخصية وتتبع من حاجات الفرد ومدى اشباع هذه الحاجات ولاشك ان فهم حاجات المراهق اليتيم وطرق اشباعها يضيف الى قدرتنا على مساعدته للوصول الى افضل مستوى للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية. (جبار سهام مهدي، 1983، صفحة 521)

وقد أورد حامد زهران هذه الحاجات النفسية وهي كالتالي:

1- الحاجة الى الحب: والمحبة هي من اهم الحاجات الانفعالية التي يسعى المراهق الى اشباعها والحب المتبادل بينه وبين اقرانه ووالديه واخوته حاجة لازمة لصحته النفسية اما المراهق الذي لا يشبع هذه الحاجات فانه يعاني من الجوع العاطفي ويشعر انه غير مرغوب فيه ويصبح سيء التوافق مضطرب نفسياً.

2- الحاجة الى الرعاية والتوجيه: فالرعاية الوالدية من جانب ام المراهق هي التي تكفل تحقيق مطالب النمو تحقيقاً سليماً وغياب الاب والام بسبب الانفصال او الموت يصبح المراهق يتيماً ولا يجد رعاية خاصة يشبع فيها مطالبه حيث يدخل هذا الأخير الى المؤسسة فكل هذا يؤثر تأثيراً سلبياً في نموه النفسي.

- الحاجة الى إرضاء الكبار.

- الحاجة الى إرضاء الآخرين.

- الحاجة الى التقدير الاجتماعي.

- الحاجة الى الحرية والاستقلال.

- الحاجة الى تقبل السلطة.

- الحاجة الى التحصيل والنجاح.

- الحاجة الى احترام الذات والمكانة.

- الحاجة الى الامن واللعب. (عبد السلام زهران، 2001، صفحة 125)

2-6- المشكلات النفسية للمراهق اليتيم:

2-6-1- الخوف عند اليتيم: تحذر المدرسة الفرويدية لعلم النفس من التربية التسلطية لما لها من تأثير بالغ على شخصية المراهق عامة واليتيم خاصة حيث انها تولد إحساساً ضاعطاً لدى المراهق المتأني أصلاً من عملية الكبت، التي غالباً ما يلجأ اليها المراهق اتجاه الأوامر والنواهي التي تفرض عليه من قبل المربين، اذ ان الرغبة التي تكبت لا تموت وانما تضل تتفاعل داخلياً وتتحين الفرص الى حدوث حالة من الصراع او الظرف المناسب لتظهر بشكل خوف عرضي ومستمر يهدد السلامة النفسية للمراهق اليتيم، فالعلاقة الحميمية ذات أهمية في بناء شخصية اليتيم فالمربي يلجأ الى فرض أوامر

حيث يشعر انه تحت سيطرة شيء مخيف خاصة اذا تبعت هذه السيطرة بالعنف الجسدي والإهمال والإساءة فتظهر مشاعر الخوف وعدم الاستقرار ليجد نفسه يخاف من كل المحيطين به لأنه فقد الثقة بكل من حوله.

فالخوف من اهم المظاهر الانفعالية التي قد يعاني منها اليتيم، ذلك لأنه اكبر عائق يقف في سبيل نموه الصحي السليم وللمربين تأثيرا كبيرا في هذه الناحية فبرغم من انهم بمقدورهم ان يساعدوا المراهق على التغلب على مخاوفه الا انهم في نفس الوقت يكون لديهم دور كبير سلبي باعتبارهم مصدرا أساسيا لتلك المخاوف باعتبارهم مصدر السلطة عليهم. (عبد الوهاب، 1999، صفحة 220)

2-6-2-القلق عند اليتيم: ان حالة المراهق الذي يجد نفسه مع شخص غريب بعيدا عن امه سوف يظهر القلق الذي سببه ان المراهق اليتيم يظهر قلقا ولكن تعبير وجهه وبكائه يدلان على انه يشعر بألم أيضا ويبدو انه توجد بعض الأشياء في نفس المراهق اليتيم مختلطة بعضها ببعض فهو يشعر بالانفصال الذي حدث له لكن لا يستطيع التعرف اليه ويشعر بالحرمان الامومي ولكنه يعبر عنه بالبكاء والالم والحزن والعلاقة الموضوعية بين الام والطفل تؤثر في المراهق فيصبح الانفصال والحرمان وليد الاضطرابات النفسية التي تلحق بالمراهق وان حالة فقدان امه تصبح حالة صدمة لان المراهق يشعر بالحاجة الى امه والحاجة الى الاشباع النفسي والام هي الوحيدة والشخص الوحيد الذي يقوم بعملية الاشباع وتظهر حالة الخطر اذا لم يتم الاشباع في ذلك الوقت وحين ذلك يصبح فقدان حب الموضوع خطر واكثر استدامة لحدوث القلق. (المقدسي و ابن منظور، 1972، صفحة 521)

2-6-3- اهمال اليتيم: ويقصد بذلك فشل احد الوالدين او القائمين على رعايته في امداده بالحاجات الأساسية كالطعام والماء والحماية والملبس ويأخذ اهمال المراهق 3 اشكال هي:

- **الإهمال البدني:** يشمل الرفض او التباطؤ في الرعاية الطبية او الاشراف غير الكافي والطرده من المنزل.

- **الإهمال التربوي:** يقصد به السماح للمراهق اليتيم بالغياب من المدرسة دون سبب او عذر والفشل في ادراج المراهق بمدرسته لإبعاده من المنزل دون السن الالزامي ولكل طفل الحق في التعليم ويجب ان يكون بالمدرسة طبقا لسن الدخول الرسمي ولكن المراهق اليتيم يهمل تربويا ولا يحدث له ذلك فهو يفتقر الى الاهتمام والانتباه للحاجات التربوية الخاصة.

- الإهمال الوجداني: يقصد به الفشل في تزويد المراهق بالعناية والرعاية النفسية التي يحتاجها ونفس العاطفة البدنية كالعناق والابتساماة وعدم قول انا احبك ونقص الاطراء. (اسماعيل عبد الله، 2001، صفحة 50)

خلاصة

من خلال ما سبق استخلصنا ان التكيف الاجتماعي احد اهم المواضيع التي شغلت اهتمام الكثير من العلماء النفسانيين، اذ يعني مدى قدرة الفرد على التكيف والانسجام بين اشباع حاجاته المتعددة وامكانياته الذاتية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش، فالتكيف الاجتماعي عملية طرفاها الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وهما يتبادلان التأثير والتأثر، حيث يستطيع الفرد ان يغير من المؤثرات الاجتماعية التي يتعرض لها لكي يصبح اكثر ملائمة لمطالبه، فاذا استطاع التغيير حدثت عملية التكيف الاجتماعي السليم واذا لم يستطع التغيير أدى ذلك لظهور السلوكيات السلبية كالانطواء

والعدوان والعنف، وتختلف مظاهر التكيف الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية والاجتماعية من فرد
لآخر.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الاول

منهجية الدراسة واجراءاتها الميدانية

تمهيد

بعد عرضنا للباب الاول و المتمثل في الدراسة النظرية وما اشتملت عليه من اشكالية وفرضيات عامة وخاصة، اهداف واهمية البحث وتعريفا لاهم المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث مرورا بالفصول النظرية، يأتي الباب الثاني المخصص للدراسة الميدانية تدعيما للباب الاول ومن اجل التحقق من فرضيات دراستنا، لان دراستنا تتعدى الجانب النظري المنطلق منه وتتطلب دعمها ميدانيا، لذلك جاء هذا الفصل ليتناول الطرح المنهجي للدراسة من خلال مختلف الاجراءات المناسبة بدءا بالدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع مرورا بمجتمع وعينة البحث واهم الادوات والاساليب الاحصائية المنتهجة في جمع البيانات وتفريغها وتبويبها وتحليلها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة حجر الاساس الذي يعتمد عليه الباحث في الشروع في دراسته الميدانية، فهي دراسة علمية كشفية تهدف الى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة الى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق التطرق اليها او تكون المعلومات والمعارف المتحصل عليها حول المشكلة ضعيفة وقليلة
(وليد شلبي، 2017، صفحة 99)

وهي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصلة.

- الدراسة الاستطلاعية الاولية:

- 1- الخطوة الاولى " المقابلة":

بعد سحب رخصة تسهيل مهمة من ادارة معهد التربية البدنية والرياضية قمنا بزيارة لمديرية التشغيل والضمان الاجتماعي بتاريخ (30 اكتوبر 2022) تمكنا من خلالها من الحصول على رخصة الدخول لمركز الطفولة المسعفة اذ قمنا بموجبها بزيارة ميدانية له وتواصلنا مباشرة مع مديرة المركز وبعض المربين والاختصاصيين النفسانيين العاملين هناك بتاريخ (31 اكتوبر 2022) الى غاية (03 نوفمبر 2022) وكان الغرض منها:

- الوقوف على ما يتوفر عليه من منشآت ووسائل رياضية ومدى صلاحيتها.
- معرفة حجم المجتمع الاصلي، مميزاته و خصائصه.
- اختيار وضبط عينة الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في (03 ذكور و 03 اناث)
- الاحتكاك بعينة الدراسة والحديث معهم للاطلاع على ظروفهم الصحية والنفسية والبدنية.
- خلق جو تسوده الثقة بين الباحثة وافراد العينة قبل البدء في تنفيذ البرنامج.
- معرفة مدى صلاحية اداة البحث من حيث وضوح بنودها وملائمتها المستوى المعرفي والفكري والثقافي للعينة.
- تهيئة ظروف اجراء الدراسة الميدانية الاساسية لتفادي الصعوبات والعراقيل التي يمكن ان تواجهنا.
- تحديد وضبط مواعيد بداية العمل الميداني من خلال وضع جدول استعمال زمني خاص من طرف مديرة المركز.

-2- الخطوة الثانية :

- الدراسة الاستطلاعية الاولى:

بعد التأكد من عدد افراد المركز محل الدراسة البالغ عددهم (26) فرد، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية 20 فرد، المجموعة الاستطلاعية 6 أفراد)، قمنا بتاريخ (05 نوفمبر 2022) بالبداية في العمل الميداني وذلك بتوزيع استمارة مقياس التكيف الاجتماعي على افراد العينة الاستطلاعية بعد اخضاعه لعملية التحكيم من طرف الخبراء والمختصين من مختلف الجامعات وهذا لدراسة امكانية تطبيق الاختبار ومدى استيعاب افراد العينة لعبارات المقياس وكذا معرفة الزمن المتطلب للإجابة ومختلف الصعوبات والعراقيل التي قد تعترض الباحث اثناء تطبيقه للمقياس على عينة الدراسة، حيث تمت الاجابة على عبارات المقياس بكل اريحية و شفافية، تم بعدها جمع الاستمارات من اجل تفريغ البيانات و تبويبها وتحليلها.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية الاولى قامت الباحثة بتاريخ (15 نوفمبر 2022) اي مدة عشرة ايام، بدراسة استطلاعية ثانية لمقياس التكيف الاجتماعي على نفس العينة وفي نفس الظروف وذلك لمعرفة مدى دقة وثبات واستقرار نتائج المقياس .

2- منهج الدراسة:

يقصد بالمنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة وذلك لاكتشاف الحقيقة . (الذنيات، 1999، صفحة 199)

ونظرا لطبيعة موضوعنا والمتمثل في "اثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دار الايتام" فقد تم استخدام المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة و الذي يعرف على انه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم، يتضمن متغيرين او اكثر ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة واختبارين (قبلي وبعدي)، اذ تتعرض المجموعة الواحدة لاختبار قبلي قبل ادخال المتغير المستقل وبعد تعرضها له نقوم باختبار بعدي وندرس الفرق.

3- متغيرات الدراسة:

3-1 المتغير المستقل: يعرف بانه المتغير الذي يختاره الباحث ليحدد اثره على المتغير التابع ويتمثل في دراستنا الحالية في البرنامج الترويحي المقترح.

3-2 المتغير التابع: هو العامل الذي يتغير وفقا لأثر المتغير المستقل وهو ظاهرة الدراسة ويتمثل في دراستنا هذه في التكيف الاجتماعي.

4- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع البحث على انه المحيط الذي تظهر فيه الظاهرة المراد دراستها كونها ناتجة منه وعائدة له. (عدنان حسين الجادري، 2016، صفحة 103)

كما يعرف على انه جميع الافراد او الاشياء او الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. وفي دراستنا الحالية تمثل مجتمع البحث في مراكز الطفولة المسعفة ودور الايتام بولاية الشلف، والبالغ عددهم ثلاث مراكز في كل من (بلدية واد الفضة، منطقة اولاد محمد، وبلدية تنس).

5- عينة الدراسة :

تعرف على انها مجموعة جزئية من مجتمع البحث ، وممثلة لعناصره افضل تمثيل، حيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معامل المجتمع.

وفي بحثنا هذا تم اختيار مركز الطفولة المسعفة المتواجد ببلدية تنس كمركز للدراسة الميدانية، كونه المركز الوحيد الذي يحتوي على مجموعة من المراهقين ذوي الصحة البدنية والعقلية الجيدة ، والبالغ عددهم (26) مراهق ومراهقة من اصل (51) فرد ذوي الاعاقة المختلفة.

ونظرا لاستخدامنا المنهج التجريبي الذي يعرف بدقة نتائجه على حساب المناهج الاخرى، والذي يتيح للباحث اختيار واصطناع الظروف المحيطة بالتجربة، ويتمشى مع العينات ذات الحجم الصغير تمثلت عينة البحث في (20) مراهقا يتيم من فئة الذكور والإناث (10 ذكور و 10 اناث) تتراوح أعمارهم من (12 سنة فما فوق) تم اختيارهم بطريقة مقصودة، واتخاذهم كمجموعة تجريبية واحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي.

حيث قمنا بضبط بعض المتغيرات العشوائية وعزل أكبر قدر ممكن من المتغيرات الدخيلة التي من شأنها التشويش على عمل المتغير المستقل وتحل محله.

اختيار الفترة الصباحية لتطبيق القياس القبلي والبعدي.

التأكد من استجابة المفحوصين كل على حدى.

جدول (01): يمثل افراد العينة التجريبية.

المجموعة التجريبية					
الرقم	الاسم واللقب	السن	الرقم	الاسم واللقب	السن

01	ب/ هانية	15 سنة	11	ز/ سيف الدين	16 سنة
02	ق/ ايمن	12 سنة	12	ب/ العالية	16 سنة
03	ق/ عبد الرحمان	14 سنة	13	م/ محمد	14 سنة
04	د/ أميرة	14 سنة	14	د/ امينة	15 سنة
05	ف/ إكرام	15 سنة	15	ل/ مراد	14 سنة
06	ح/ هبة الله	15 سنة	16	م/ الياس	16 سنة
07	س/ سلطنة	15 سنة	17	ع/ حنان	17 سنة
08	أ/ اميرة	15 سنة	18	ح/ خير الدين	16 سنة
09	ك/ إسلام	14 سنة	19	ح/ حنان	17 سنة
10	ر/ فاروق	13 سنة	20	ل/ إبراهيم	17 سنة

6- المجال المكاني والزمني للدراسة:

6-1 المجال المكاني: تمت الدراسة الميدانية بالملاعب الرياضي لمركز الطفولة المسعفة بتنس.

6-2- المجال الزمني:

مرت الدراسة الاساسية بالمراحل التالية:

- ✓ اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث التجريبية بتاريخ: 30/29 نوفمبر 2022.
- ✓ تطبيق البرنامج التروحي المقترح في الفترة الممتدة من : 03 ديسمبر 2022 الى غاية : 24 جانفي 2023 .

✓ اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية بتاريخ: 24 جانفي 2023.

6-3- المجال البشري: اشتملت الدراسة الاساسية على (20) فرد والدراسة الاستطلاعية على (6) افراد مراقق ومراقبة من مركز الطفولة المسعفة بتنس ولاية الشلف.

7- أدوات الدراسة:

لكل دراسة بحثية مجموعة من الادوات التي يعتمد عليها المنهج البحثي للوصول الى نتائج حقيقية وبيانات واقعية بقدر كاف يفيد موضوع الدراسة وتساعد الباحث في الاجابة على ما اثاره من تساؤلات والتحقق من الفروض المصاغة وصولا الى النتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة والاجابة عن التساؤلات التي تحددت بها مشكلة البحث . (فايز جمعة النجار واخرون، 2013، صفحة 177)

حيث ان البحث العلمي يسعى بصفة اساسية للإجابة عن التساؤلات التي يطرحها الباحث ،او الفروض المحددة سلفا والمتعلقة بمختلف جوانب البحث وهذا لا يتم او يتيسر الا عن طريق جمع بيانات ومعلومات معينة للتعرف على الحقائق المرتبطة بموضوع البحث ثم معالجة هذه المعلومات والحقائق بأسلوب علمي للخروج بالنتائج المنطقية التي يسعى الباحث للوصول اليها .

وبغرض الكشف عن فاعلية برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى فئة المراهقين على مستوى دار الايتام لجأت الباحثة الى استخدام ما يلي:

- المراجع العلمية.

- المقابلات الشخصية.

- مقياس التكيف الاجتماعي لمحمود مطر علي حاتم البدراني سنة 2004، والمكيف من طرف الدكتور بوزاهر محمد لخضر من خلال دراسة تجريبية موسومة أجراها بعنوان " أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " وهي أطروحة دكتوراه سنة 2018 بجامعة بسكرة.

- البرنامج الترويحي المقترح (تصميمه من طرف الباحثة بالاعتماد على الدراسات السابقة ورأي الخبراء والمختصين).

1- مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي:

1-1- التعريف بالمقياس:

لغرض قياس مستوى التكيف الاجتماعي لعينة الدراسة لجأت الباحثة الى استخدام مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي الذي تم اعداده من قبل الباحث محمود مطر علي حاتم البدراني سنة 2004 والمقياس مخصص لطلبة المدارس الاعدادية في العراق ويحتوي المقياس على اربعة محاور هي:

-المحور الاول: علاقة الطالب بزملائه.

-المحور الثاني: علاقة الطالب بالمدرسين.

-المحور الثالث: علاقة الطالب بالمدرسة وادارتها .

-المحور الرابع: موقف الطالب من النشاطات المدرسية.

يحتوي المقياس على (87) عبارة لقياس مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لعينة الدراسة منها (58) إيجابية و (29) سلبية، حيث وزعت فقرات المقياس على: (24) فقرة ضمن المحور الاول و(24) فقرة ضمن المحور الثاني و (23) فقرة ضمن المحور الثالث و (16) فقرة ضمن المحور الرابع والمقياس ثلاثي الابعاد (موافق ، موافق نوعا ما، غير موافق).

1-2- كيفية تصحيح المقياس:

يمكن الحصول على درجة المقياس باتباع الخطوات التالية :

- العبارات الإيجابية: اذا اجاب عنها ب "موافق" نعطيه ثلاث نقاط (03) واذا اجاب ب " موافق نوعا ما" نعطيه نقطتين (02) واذا اجاب ب" غير موافق "نعطيه نقطة واحدة (01).
-العبارات السلبية: اذا اجاب عنها ب "موافق" نعطيه نقطة واحدة(01) واذا اجاب ب " موافق نوعا ما" نعطيه نقطتين (02) واذا اجاب ب " غير موافق" نعطيه ثلاث نقاط (03).
و بما ان المقياس يتكون من (87) عبارة فان الدرجة العظمى والدرجة الصغرى للمقياس تكون كالآتي:

$$\text{الدرجة العظمى: } 261 = 3 \times 87.$$

$$\text{الدرجة الصغرى : } 87 = 1 \times 87.$$

3-1- تصنيف عبارات مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي:

جدول رقم (02): يوضح العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
-24-18-17-13-12-11-8-5-4-3-2	-21-20-19-16-15-14-10-9-7-6-1
-60-58-57-51-49-43-36-32-31-25	-35-34-33-30-29-28-27-26-23-22
.82-81-69-67-66-64-63-62	-47-46-45-44-42-41-40-39-38-37
	-63-61-59-56-55-54-53-52-50-48
	-78-77-76-75-74-73-72-71-70-68
	.87-86-85-84-83-80-79

4-1-تقنين (تكيف) المقياس:

ان عملية التقنين وسيلة يتأكد بها الباحث على مدى توافر صلاحية الاختبار وسلامة اسلوب الصياغة وتناسب الالفاظ المستخدمة في بناء جمل الاختبار وتناسبها مع مستوى المختبرين الثقافي والعقلي وسلامة الصياغة وتكون الاسئلة قصيرة ومؤدية للغرض. (عباس محمد عوض، 2006، صفحة 69)
وعليه فمن الضروري على كل باحث يريد استخدام استبيانات او مقاييس مطبقة في بيئات اجنبية عن بيئته ان يقوم بتكليف هذا المقياس من خلال حذف المفردات والعبارات التي لا تتفق مع ثقافة المجتمع الذي يبحث فيه ويستبدالها بمفردات وعبارات تتفق مع البيئة التي سوف يجمع البيانات منها. (بشير معمرية، 2012، صفحة 126)

وفي بحثنا هذا قمنا بتطبيق مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي في بيئة جزائرية على عدد من المراهقين على مستوى دار الايتام بولاية الشلف وذلك بعد تعديل العبارات الواردة في المقياس الاصلي مما جعلها اكثر وضوحا لهذه الفئة واكثر ملائمة للثقافة التي يعيشون في جوها .

1-5- الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- صدق المقياس:

يقصد بصدق المقياس مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه فاذا اردنا ان نعد اختبار يقيس صفة الذكاء فانه يجب ان نعرف ونتأكد من ان هذا الاختبار يقيس فعلا صفة الذكاء وليس صفة اخرى ،ويعتبر صدق الاختبار شرطا ضروريا ينبغي توافره في الاختبار والا فقد الاختبار قيمته كوسيلة لقياس الخاصية التي نريد قياسها به . (عبد الحفيظ مقدم، 2011، صفحة 146)

ا- صدق المحتوى (الظاهري) :

يهدف هذا النمط الى التعرف على مدى توافر جوانب السمة في الاختبار وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لبنود الاختبار وفقراته وذلك بهدف تحديد الوظائف والجوانب والمستويات المتمثلة في الاختبار. (عباس محمد عوض، 2006، صفحة 612)

وبناء على ما تم ذكره فقد تم عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المحكمين من ذوي الخبرة في مجال البحث العلمي في كل من جامعة (الشلف، سوق اهراس، بومرداس، سطيف وخميس مليانة) اضافة الى بعض الاخصائيين النفسانيين و المربين المتواجدين في مركز الطفولة المسعفة بولاية الشلف وقد بلغ عددهم (11) محكم وهم الواردة اسمائهم في الملحق بهدف ابداء الراي حول صلاحية المقياس وملائمته من حيث :

- مدى ملائمة ابعاد المقياس لقياس السمة المدروسة.
 - مدى انتماء الفقرات لكل بعد.
 - مدى تناسب بدائل الاجابة مع الفقرات.
 - جودة البناء الصياغي واللغوي من حيث البساطة والوضوح في شكل الفقرات.
- بعد عملية التحكيم تم تعديل عبارات مقياس التكيف الاجتماعي كما تم تغيير بدائل الاجابة من " نعم، لا، لا ادري" الى " موافق، موافق نوعا ما، غير موافق" وذلك لملائمتها طبيعة فقرات المقياس.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

للتأكد اكثر من مدى صدق نجاح مقياس التكيف الاجتماعي في القياس تم اللجوء الى حساب طريقة الاتساق الداخلي والتي تعرف بانها الدرجة التقديرية لمعامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه .

ويتحقق صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط بين درجة كل عبارة بالبعد الذي تنتمي اليه هذا من جهة ، ومن جهة ثانية حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس. (يلى السيد فرحات، 2001، صفحة 123)

اي ان الاتساق الداخلي هو دراسة معامل الارتباط بين كل سؤال من اسئلة الاختبار والدرجة الكلية فيه.

- **المحور الاول:** علاقة المراهق اليتيم بزملائه.

جدول 03: يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات محور علاقة المراهق اليتيم بزملائه

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
01	اكون صداقات بسهولة مع زملائي في المركز.	0.94	0.01
02	الزملاء يسخرون مني في المركز	0.88	0.02
03	اشعر ان زملائي يكونون لي بعض الكره.	0.79	0.06
04	اغار من زملائي واحسدهم.	0.25	0.63
05	احتاج لمن اطرح عليه مشاكلتي وانشغالاتي	0.87	0.02
06	لدي اصدقاء كثيرون داخل المركز.	0.61	0.20
07	اهتم بنجاح زملائي في المركز.	0.61	0.20
08	كثيرا ما يجرح الزملاء شعوري في المركز.	0.92	0.01
09	لدي نفس الاهتمام انا وزملائي .	0.86	0.03
10	اقدم المساعدة لزملائي في المركز.	0.61	0.20
11	استمتع عندما يتخاصم زملائي في المركز.	0.35	0.49
12	اجد صعوبة في الاندماج مع زملائي في عمل مشترك.	0.96	0.00
13	اشعر ان زملائي يتهامسون ضدي.	0.77	0.08
14	اشعر ان لي مكانة حسنة بين زملائي في المركز.	0.88	0.02
15	استمتع بالحديث مع زملائي في فضاء المركز.	0.88	0.02
16	استمتع بمجرد وجودي مع زملائي في المركز.	0.76	0.08
17	لا اتحلى بالصبر عند مناقشة زملائي في المركز.	0.74	0.10
18	اجد راحتي في الجلوس بعيدا عن زملائي في المركز.	0.73	0.10
19	في كثير من الاحيان اكون مفيدا لزملائي.	0.34	0.50
20	اشعر بالسعادة عندما يفرح زملائي.	0.88	0.02
21	احاول دائما ان اصلح بين زملائي المتخاصمين.	0.88	0.02
22	كثيرا ما يسمع زملائي اقتراحي .	0.67	0.02
23	اجد سهولة في اقناع زملائي بوجهة نظري.	0.66	0.02
24	كثيرا ما اختلف مع زملائي في المركز.	0.88	0.02

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) ان العبارات (01,02,05,08,09,12,14,15,20,)

تقع في المجال من (86.0 و 96.0) وهي علاقة قوية ودالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية من (0.00 الى 0.03).

بينما العبارات (03.06.07.10.13.16.17.18) تقع في المجال (0.61 و 0.79) هي علاقة قوية وغير دالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.06 الى 0.20) .
والعبارات (04.11.19) تقع في المجال (0.25 و 0.35) علاقة ضعيفة وغير دالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.49 الى 0.63) .

- **المحور الثاني:** علاقة المراهق اليتيم بمربيه.

جدول 04: يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات محور علاقة المراهق اليتيم بمربيه.

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
01	اجد صعوبة في فهم بعض النصائح التي يقدمها المربين.	0.77	0.05
02	اشعر بالارتياح بوجود المربي معنا في المركز.	0.65	0.16
03	المربين يجعلون الدروس مثوقة.	0.52	0.29
04	احصل على مساعدة شخصية من بعض المربين في المركز.	0.24	0.65
05	المربين يراعون شعوري كثيرا.	0.65	0.16
06	المربين عادلون بتعاملهم.	0.88	0.02
07	اجد صعوبة في كسب حب وتقدير المربين في المركز.	0.10	0.86
08	اشعر بالخجل عندما اتحدث مع المربين في المركز.	0.72	0.03
09	المربين يمنحونني الثقة بالنفس.	0.80	0.06
10	احب واحترم المربين في المركز.	0.58	0.23
11	المربين يراعون ظروفهم الخاصة.	0.45	0.37
12	اشعر ان بعض المربين يحطمون نفسياتي.	0.73	0.10
13	المربين يشجعون المناقشات داخل المركز.	0.24	0.65
14	بعض المربين يستخدمون اساليب حديثة في التعامل معنا داخل المركز.	0.26	0.91
15	بعض المربين يحثوننا على الدراسة.	0.80	0.05
16	معظم المربين يبذون حبهم اتجاهي.	0.48	0.34
17	يسامحني المربين عندما اخطأ.	0.94	0.04
18	لا اتردد في استشارة المربين في مختلف المواضيع.	0.80	0.05
19	اشعر بان المربين لا يفهمونني.	0.77	0.05
20	اطرح الكثير من الاسئلة .	0.62	0.54
21	اشعر بالارتياح عندما يكلفني المربين ببعض الاعمال	0.79	0.05
22	احرص على تهنئة المربين في الاعياد والمناسبات.	0.45	0.37
23	يسألني المربين عن سبب غيابي عن المركز.	0,90	0.05
24	احب الاستماع الى المربين في المركز.	0.87	0.04

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) ان العبارات (01.06.08.15.17.18.19.21) تقع في المجال من (0.90 و 0.72) وهي علاقة قوية ودالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.02 الى 0.05).
والعبارات (05.09.12.20) تقع في المجال (0.62 و 0.80) هي علاقة قوية وغير دالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.06 الى 0.54).
بينما العبارات (04.07.10.11.13.14.16.22) تقع في المجال (0.10 و 0.58) هي علاقة ضعيفة وغير دالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.23 الى 0.91).

- **المحور الثالث:** علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته.

جدول 05: يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات محور علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته .

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
01	لدي رغبة في ترك المركز.	0.90	0.02
02	اقوم بأعمال كثيرة في المركز.	0.90	0.32
03	اكتب احيانا ما يخطر في بالي على جدران وطاولات المركز.	0.68	0.13
04	احترم النظام الداخلي للمركز.	0.93	0.01
05	اشعر بسعادة كبيرة اثناء تواجدي بالمركز.	0.81	0.05
06	الادارة تعاملنا معاملة حسنة.	0.86	0.03
07	احب الحفلات والانشطة التي تقام داخل المركز.	0.54	0.27
08	يعجبني مشاركة زملائي في تزيين المركز.	0.71	0.11
09	اشعر بالحسرة عند عدم تواجدي بالمركز.	0.14	0.80
10	الادارة لا تهتم بمشاكلنا داخل المركز.	0.98	0.00
11	اشعر بالفخر عندما اكلف بعمل من قبل الادارة.	0.30	0.56
12	اشعر برغبة في مخالفة قوانين الادارة احيانا.	0.88	0.02
13	تساعدني ادارة المركز في حل مشاكلي الخارجية.	0.09	0.99
14	تنحاز ادارة المركز الى بعض الافراد.	0.24	0.64
15	اتوقع العقوبة دوما من ادارة المركز.	0.60	0.21
16	ادارة المركز لا تقدر ظروفنا احيانا.	0.40	0.43
17	اشعر بالسعادة عند تحية العلم.	0.07	0.90
18	مدير المركز قاسي ويوبخنا كثيرا.	0.93	0.01
19	لا ارغب في الزيارات لنا داخل المركز.	0.90	0.01
20	تهتم ادارة المركز بنا عندما نصاب بالمرض داخل المركز.	0.35	0.50
21	ادارة المركز تكلفنا بأمر لا تليق بنا.	0.71	0.11
22	مدير المركز شخصية محبوبة.	0.80	0.05
23	احب ان يزورنا المدير في المركز.	0.80	0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان العبارات (01.04.05.06.10.12.18.19.22) تقع في المجال من (0.98 و 0.80) وهي علاقة قوية ودالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.00 الى 0.05) .

بينما العبارات (02.03.07.08.15.21) تقع في المجال (0.54 و 0.90) هي علاقة قوية وغير دالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.11 الى 0.32) .

والعبارات (09.11.13.14.16.17.20) تقع في المجال (0.07 الى 0.40) هي علاقة ضعيفة وغير دالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها (0.43 الى 0.99) .

- **المحور الرابع:** موقف المراهق اليتيم من النشاطات المقدمة داخل المركز.

جدول 06: يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات محور موقف المراهق اليتيم من النشاطات المقدمة داخل المركز.

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
01	اشعر بالسعادة والارتياح في الحفلات التي تقام داخل المركز.	0.50	0.31
02	احرص على متابعة مختلف النشاطات داخل المركز.	0.62	0.01
03	اشعر بالسعادة عندما اشترك في الرحلات من المركز.	0.12	0.82
04	افكر دوما في التخطيط لنشاطات داخل المركز.	0.62	0.04
05	النشاطات داخل المركز مخطط لها بشكل جيد.	0.49	0.32
06	ابدل اقصى جهدي من اجل فوز المركز الذي اتواجد فيه في مختلف النشاطات الرياضية.	0.85	0.05
07	لا يهمني التعب عندما اعمل في لجنة من لجان النشاط الرياضي داخل المركز.	0.23	0.66
08	اشعر بالسعادة عندما اقوم بعمل يخدم النشاطات المختلفة داخل المركز.	0.86	0.03
09	يعجبني زملائي اللذين يشاركون في النشاطات داخل المركز.	0.86	0.03
10	اشعر بالخجل عندما اقوم بدور تمثيلي داخل المركز.	0.93	0.01
11	لا امتلك الجرأة على المشاركة في النشاطات داخل المركز.	0.52	0.03
12	اشعر بالسعادة عندما اشترك في عمل جماعي داخل المركز.	0.61	0.00
13	اشعر بالملل في حالة عدم وجود نشاطات داخل المركز.	0.42	0.41
14	احرص على عمل النشرات وجلب وسائل الايضاح.	0.73	0.01
15	احرص على المشاركة في اي نشاط داخل المركز.	0.86	0.13
16	تعجبني المشاركة في تحية العلم.	0.25	0.64

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ان العبارات (02.04.06.08.09.10.11.12.14) تقع في المجال (0.52 و 0.93) وهي علاقة قوية ودالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.00 الى 0.05).

بينما العبارات (01.13.15) تقع في المجال (0.42 و 0.86) هي علاقة قوية وغير دالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.13 الى 0.41).

والعبارات (03.07.16) تقع في المجال (0.12 و 0.23) علاقة ضعيفة وغير دالة احصائيا حيث بلغت القيمة الاحتمالية لها من (0.64 الى 0.82).

مما سبق نستنتج ان قيم معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الذي ينتمون اليه كانت اغلبية العبارات دالة احصائيا وبنسب مرتفعة والتي تشير الى الارتباط الوثيق بين كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي اليه، مما يدل على الاتساق الكبير بين عبارات كل محور من محاور المقياس.

ج- صدق الاتساق البنائي: يعتبر صدق الاتساق البنائي احد مقاييس صدق اداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الاهداف التي تسعى الاداة الوصول اليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس بالدرجة الكلية لفقرات المقياس مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (07): يوضح صدق الاتساق البنائي لمحاور المقياس والدرجة الكلية له باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

ابعاد المقياس		معامل الارتباط بيرسون	الدالة الإحصائية	النتيجة
01	علاقة المراهق اليتيم بزملائه.	0.87	0.02	دال
02	علاقة المراهق اليتيم بمربيه.	0.96	0.00	دال
03	علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته.	0.98	0.00	دال
04	موقف المراهق اليتيم من النشاطات المقدمة داخل المركز.	0.93	0.00	دال
مقياس: التكيف الاجتماعي				

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) ان جميع محاور مقياس التكيف الاجتماعي الاربعة قد حققت ارتباط دال مع الدرجة الكلية للمقياس، فقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.87 و 0.98) وهي قيم مرتفعة جدا مما يدل على ان المقياس يتسم بدرجة عالية من صدق الاتساق البنائي وهو جاهز ومناسب لقياس ما وضع لأجله.

2 - ثبات المقياس: يعرف الثبات على انه جزء من الصدق ومظهر من مظاهره، ويقصد به ان يعطي الاختبار نفس النتائج في حال تمت اعادة تطبيقه على نفس المجموعة وفي نفس الظروف في وقت لاحق. (بشير معمرية، 2012، صفحة 245)

في دراستنا الحالية قمنا بحساب ثبات الاختبار كما يلي :

1- بطريقة الاختبار واعادة الاختبار (TEST- RETEST): قمنا بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (06) افراد ينتمون الى المجتمع الكلي وخارج العينة الاساسية للدراسة، وبعد عشرة ايام من الاختبار الاول تم اعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة مع مراعاة قدر الامكان الظروف التي صاحبت التطبيق الاول ، وبعد حساب معامل الارتباط بين القياس الاول والثاني جاءت النتائج بالنسبة لكل محور كالتالي (علاقة المراهق اليتيم بزملائه، علاقة المراهق اليتيم بمربيه، علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته، علاقة المراهق اليتيم بالنشاطات المقدمة له) (0.84، 0.96)، (0.72، 0.79) وبلغت الدرجة الكلية (0.77) في حين بلغ معامل الثبات بالنسبة لكل محور على التوالي (علاقة المراهق اليتيم بزملائه، علاقة المراهق اليتيم بمربيه، علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته، علاقة المراهق اليتيم بالنشاطات المقدمة له) (0.88، 0.84، 0.89، 0.96) بينما بلغت الدرجة الكلية لمعامل ثبات المقياس (0.87) وهي قيمة مرتفعة مما يدل على ان المقياس يتوفر على ثبات مقبول وهذا ما اشار اليه الجدول ادناه:

جدول (08): يوضح معامل الثبات بطريقة التطبيق واعادة التطبيق لمقياس التكيف الاجتماعي.

=	الصدق $\sqrt{\frac{2R}{1+R}}$ الثبات	الثبات = $\frac{2R}{1+R}$	R	القياس الثاني		القياس الأول		المتغيرات
				S	\bar{x}_2	S	\bar{x}_1	
0.98	0.96	0.96	0.96	4.18	58.50	3.98	57.66	علاقة المراهق اليتيم بزملائه
0.94	0.89	0.84	0.84	2.50	33.33	4.76	56.33	علاقة المراهق اليتيم بمربيه
0.92	0.84	0.72	0.72	1.63	60.33	2.16	61.67	علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته
0.94	0.88	0.79	0.79	2.88	36.50	3.35	60	علاقة المراهق

							اليتيم بالنشاطات المقدمة له
0.93	0.87	0.77	7.34	188.67	9.91	235.67	الدرجة الكلية

ب - طريقة الفا كرومباخ: لمزيد من تحري الدقة في بحث درجة ثبات مقياس التكيف الاجتماعي تم استخدام طريقة الفا كرومباخ كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (09): يوضح معامل alpha-cronbach لمقياس اداة الدراسة.

معامل alpha-cronbach		مقياس: التكيف الاجتماعي	
عدد العبارات	القيمة		
24 عبارة	0.96	01	علاقة المراهق اليتيم بزملائه.
24 عبارة	0.88	02	علاقة المراهق اليتيم بمربيه.
23 عبارة	0.89	03	علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته.
16 عبارة	0.46	04	موقف المراهق اليتيم من النشاطات المقدمة داخل المركز.
87 عبارة	0.97	جميع فقرات المقياس	

يوضح الجدول رقم (08) انه يمكن وصف مجموع معاملات الثبات لمقياس التكيف الاجتماعي بالعالية اذ قدرت ب (0.97) وقد بلغت حدا الاعلى في محور علاقة المراهق اليتيم بزملائه ب (0.96)، وبلغ حدا الادنى في محور موقف المراهق اليتيم من النشاطات المقدمة داخل المركز ب (0.46) وعليه يمكن القول ان معامل ثبات الفا كرومباخ كان ذو ثبات عالي.

ج - طريقة التجزئة النصفية: يتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، عن طريق تجزئة المقياس الى نصفين او مجموعتين ، ومنه تكون لدينا مجموعة بنود ذات الارقام الفردية ومجموعة بنود ذات الارقام الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بين المجموعتين، بعد ذلك قمنا بتصحيحه مثل ما يوضحه الجدول ادناه:

✓ معامل الارتباط سبيرمان: يشترط تساوي التباين وألفا كرونباخ للنصفين.

✓ معامل الارتباط جيتمان: لا يشترط تساوي التباين وألفا كرونباخ للنصفين.

جدول(10): يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التكيف الاجتماعي.

0.94	القيمة	النصف	ألفا كرونباخ
44	عدد البنود	الأول	
0.94	القيمة	النصف	
43	عدد البنود	الثاني	
87	العدد الكلي للبنود		

0.97	معامل الارتباط بين النصفين	
0.99	النصف الأول	سبيرمان براون
0.99	النصف الثاني	
0.99	جيثمان	

جدول رقم (11) يوضح الوصف الاحصائي للنصفين.

عدد البنود	الانحراف المعياري	التباين	المتوسط	
44	16.31	265.90	99.50	النصف الاول
43	17.03	290.17	94.17	النصف الثاني
87	33.11	1096.27	193.67	كلا النصفين

نلاحظ من خلال الجدولين رقم (09) و(10) أن ثبات النصفين (0.94، 0.94) على الترتيب متساوي، إلا أن تباين النصفين على التوالي (265.90، 290.17) غير متساوي، وبالتالي نأخذ قيمة جيثمان للتجزئة النصفية و المقدره ب (0.99) وهذا ما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

✓ معامل الصدق:

0.99	الثبات (جيثمان)
0.99	معامل الثبات = $\sqrt{\text{معامل الصدق}}$

2- البرنامج التروحي الرياضي

2-1- تعريف البرنامج التروحي الرياضي:

عرفه الحماحمي (1982) على انه الوسيلة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف والاعراض المرجوة منه.

وعرفته تهاني عبد السلام (2001) على انه مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد الترويح من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الافراد اثناء وقت الفراغ الى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل أوقات الفراغ.

وعرفه شيلر (shiller) على انه مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الافراد المستفيدين منها وذلك من اجل تحقيق الهدف من البرنامج. (محمد عبد العزيز سلامة و متولي البطراوي، 2013، صفحة 88)

وتعرف الباحثة البرنامج الترويحي على انه مجموعة من الأنشطة المنظمة والغير منظمة، خالية من المنافسة وتحت اشراف قائد الترويح تمارس في أوقات الفراغ من اجل تحقيق مجموعة من الأهداف وتنمية الفرد من كل النواحي.

2-2- اهداف البرنامج الترويحي الرياضي:

- اشتراك اكبر عدد من الافراد في أوجه النشاط حتى لا تقتصر الفائدة على عدد قليل.
- تحقيق مبدا التآخي والتعارف والتعاون بين المشاركين.
- قضاء وقت جماعي ممتع ومفيد بعيد عن جو الروتين.
- ممارسة الهوايات المحببة الى النفس بطريقة منظمة.
- التدريب على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وخدمة المجتمع.
- اتاحة الفرصة لاكتساب القدرات الكامنة والاستعدادات والمهارات الخاصة عند الافراد.
- تنمية الهوايات المرجوة لدى الافراد وخلق هوايات جديدة وتوسيع الافاق الفكرية والعلمية.
- تكوين علاقات اجتماعية طيبة والاعتماد على النفس.
- تدعيم أسس الولاء وعواطف الزمالة والنفس الشريفة.
- تدعيم أسس الحياة الديمقراطية السليمة التي لا تكتسب بالتلقين وانما بالممارسة العلمية.

2-3- معايير التخطيط العلمي للبرنامج الترويحي الرياضي:

التخطيط مظهر ضروري وهام جدا من مظاهر الحياة الإنسانية وعملية وضع البرنامج الترويحي كأى عملية من عمليات وضع البرامج تحتاج الى تخطيط ومتابعة اهم النقاط الأساسية المتمثلة فيما يلي:

2-3-1- مقابلة احتياجات وميول الافراد المشاركين: اذ ان البرنامج يجب ان يكون لديه القدرة على اشباع حاجات وميول الافراد والعمل على تحقيق السعادة لهم.

2-3-2- التنوع: يجب تنويع المناشط التي يحتوي عليها البرنامج لتضم العديد من أوجه النشاط

2-3-3- تكافؤ الفرص: يجب ان يسمح البرنامج بتوفير الفرص المتكافئة لجميع الافراد المشاركة في مناشطه المتعددة الأوجه وذلك دون وضع أي اعتبار للدين، المستوى الاجتماعي

2-3-4- التوقيت الجيد: يجب ان تقدم فقرات البرنامج في أوقات متفرقة ومختلفة اثناء اليوم واثناء عطلة اخر الأسبوع وفي المناسبات والعطل الصيفية حتى يجد المشاركون الأوقات المناسبة التي يمكن ممارسة أوجه النشاط من خلالها.

2-3-5- الاستفادة من الإمكانيات المتاحة: يجب ان يستغل البرنامج الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحيطة .

2-3-6- توفر الدعم المالي: يجب ان يتوفر للبرنامج الدعم المالي الذي يسمح بتوفير امكانيات البرنامج وتنفيذه لتحقيق أهدافه.

2-3-7- الأمان والسلامة: ويتمثل هذا المعيار في تأمين عوامل الأمان والسلامة للمشاركين في البرنامج وذلك بالاختيار المناسب لأوجه النشاط وفقا للسن والجنس والحالة الصحية للممارسين ومراعاة تلك العوامل وتوفيرها اثناء تنفيذ البرنامج.

2-3-8- التقييم المستمر للبرنامج: وذلك للتأكد من مدى تحقيق البرنامج للأهداف التي تسعى الى بلوغها وللكشف عن جوانب القصور في عناصره المختلفة والمرتبة بالمدخلات او المرتبطة بالعمليات او بالمرجات. (كمال درويش ومحمد الحماحي، 1997، صفحة 161)

2-4- خطوات بناء برنامج ترويحي رياضي:

هناك خطوات علمية مبنية على أسس تساعد في بناء البرنامج الترويحي الرياضي وهي:

- تحديد الهدف من البرنامج بوضوح.
- دراسة الفئة التي سيبنى البرنامج من اجلها.
- دراسة الافراد المنتفعين من البرنامج.
- استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج.
- دراسة الإمكانيات المتوفرة.
- اختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد اهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة هذه الأهداف.

- مراعاة تنوع الأنشطة.
- توفير وسائل الأمان والسلامة.
- توفير الإسعافات الأولية
- كما يضيف كمال درويش ومحمد الحماحي الى ذلك:
- العادات والتقاليد في المجتمع.
- الانتشار الثقافي.
- السن ونوع الجنس.
- الحالة الصحية.

- معيار الواقعية ومعيار الخبرة. (كمال درويش وانور خولي، 1990، صفحة 165)

2-5- اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية:

لممارسة الأنشطة الرياضية يجب التقيد ببعض جوانب السلامة لأنه اذا اغفل جانب من جوانبها عادت عليه بالمضرة كحسن استعمال الوسائل الرياضية وتهيئة العضلات قبل البدء في أي تمرين رياضي وذلك بإجراء التسخينات اللازمة والعمل تحت اشراف مختصين وأساتذة وهذا من اجل الاستثمار العقلاني والعلمي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

وهناك أسلوب لتحسين الصحة واللياقة البدنية بسبب النشاط الرياضي الترويحي وهو اقامة برامج امانة خاصة في نطاق العاب الفتيات وبعض الألعاب التنافسية التي يندفع اليها الجنسين، ويقدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الامريكية من خلال تقريره عن الخصائص الطبية للرياضات البدنية عدة اقتراحات منها ما يلي:

- وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركين من الشباب.
- اختيار المجموعة بدقة عند ممارسة الرياضات.
- مراعاة مبدا الأمان والسلامة والتناسب في الأدوات الرياضية المستعملة.
- التكليف بمهام واهداف معقولة ومسؤوليات محدودة للأباء والمشرفين والمدربين والسلطات المعنية.
- تسهيلات كافية مجهزة جيدا.

- اشراف طبي معقول. (كمال درويش وانور خولي، 1990، صفحة 169)

6-2- خصائص البرنامج الترويحي الرياضي الناجح:

- لكي يكون البرنامج الترويحي ناجحاً، يجب ان تتوفر فيه خصائص محددة يأتي في مقدمتها ما يلي:
- كون اهداف البرنامج واضحة وتتفق مع الواقع الاجتماعي.
- ان يكون الفرد في الجماعة وهو المحور الأساسي عند وضع البرنامج.
- يحقق استمرار تنفيذ البرنامج.
- ان يتضمن أنواع مختلفة من الأنشطة الترويحية الإيجابية.
- يحقق تقديم المتطلبات الترويحية المتكافئة للفرد والجماعة.
- ان يكون مقبول من المجتمع.
- يوفر فرص الاختيار من أوجه الأنشطة الترويحية المختلفة.
- يتخلله بعض الفترات بما يحقق فرص الاختيار الحر.
- ان يشجع الفرد والعائلة على الاشتراك في الأنشطة الترويحية.
- إمكانية الاستفادة من جميع التسهيلات والامكانيات المتوفرة و مناسبة البرنامج مع التمويل المتوفر.
(كمال درويش وانور خولي، 1990، صفحة 172)

7-2- الخطوات المتبعة لبناء البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

1-7-2 - المدة الزمنية للبرنامج الترويحي المقترح:

يحتوي البرنامج على (16) حصة رياضية ترويحية، كل حصة عبارة عن مجموعة من الالعاب الترفيهية موزعة على ثلاثة مراحل (تمهيدية، رئيسية وختامية)، تم تطبيقها خارج اوقات حصة التربية البدنية والرياضية، بمقدار حصتين كل اسبوع (صباح كل سبت ومساء كل ثلاثاء)، مدة الحصة من (50- 60) دقيقة اي ساعة واحدة تقريبا ، دامت مدة تطبيق البرنامج الترويحي(08)اسابيع اي شهرين كاملين من (03 ديسمبر 2022) الى غاية (24 جانفي 2023)

2-7-2- الوسائل المستعملة في البرنامج الترويحي المقترح:

استعانت الطالبة الباحثة بمجموعة من الادوات الرياضية من اجل تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي والمتمثلة في: ملعب، صافرة، اقماع رياضية، صحون رياضية، صدريات، كرات (سلة، يد، قدم، الطائرة)، حواجز، ميقاتي، حلقات بلاستيكية، حبال.

3-7-2 - محتوى البرنامج الترويحي المقترح:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت متغيرات دراستنا، ومن خلال اجراء مقابلات شخصية مع خبراء ومختصين واخصائيين نفسانيين ومربين رياضيين بمركز الطفولة المسعفة وبناء على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم، تم بناء البرنامج الرياضي الترويحي المقترح، حيث تضمنت كل وحدة من وحداته ما يلي:

✓ **مرحلة التحضير (التمهيدية) :** مدتها (15 دقيقة)، يتم من خلالها تهيئة المراهقين نفسيا وبدنيا ومعرفة مدى جاهزيتهم لأداء الحصة بمرود عالي.

✓ **المرحلة الرئيسية:** مدتها (30 دقيقة) مقسمة الى جزئين بينهما (05 دقائق) للراحة والاسترجاع، تتكون من مجموعة من الالعاب الترويحية المختلفة الخاصة بتحقيق الهدف من البرنامج.

✓ **المرحلة الختامية:** مدتها (10 دقائق) عبارة عن مرحلة الاسترخاء والعودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية من خلال أنشطة خفيفة في جو يسوده المرح والسرور والراحة النفسية والبدنية.

2-7-4- اغراض البرنامج الترويحي المقترح:

- معرفة مدى تأثير ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للمراهق على مستوى دار الايتام.
- الاستمتاع من خلال الالعاب الرياضية الترويحية.
- تنمية روح المحبة والتعاون والتضامن بين المراهقين داخل مركز الطفولة المسعفة وذلك من خلال الالعاب المقترحة.
- تحقيق الاتصال والتواصل بين المراهقين على مستوى دار الايتام وخلق جو عائلي يسوده المرح والسرور.
- محاولة تحسين الصحة النفسية للمراهق على مستوى المركز من خلال اللعب والترفيه.
- تحقيق اكبر قدر من الاندماج والتوافق والتكيف الاجتماعي من خلال تطوير القدرات الاجتماعية للمراهقين داخل المركز.
- تنمية الثقة بالنفس لدى المراهق على مستوى المركز ومعرفة دوره الايجابي في المجتمع.

2-6- الدراسة الاستطلاعية للبرنامج الترويحي:

قامت الطالبة الباحثة بدراسة استطلاعية للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح على نفس العينة المكونة من ستة (06) افراد ينتمون لمجتمع البحث، حيث تم تطبيق ثلاث (03) وحدات من البرنامج في الفترة الممتدة من (19 نوفمبر 2022 الى 26 نوفمبر 2022) وهذا لغرض:

- التعرف على مدى ملائمة محتوى البرنامج لأفراد العينة الدراسة.
- التعرف على مدى ملائمة الفترة الزمنية المحددة لتطبيق البرنامج.

- التأكد من توفر عامل السلامة والامن اثناء العمل الميداني.
 - التعرف على مختلف الصعوبات والعراقيل التي قد تواجه الباحثة اثناء تطبيق البرنامج.
 - وقد خلصت الباحثة الى ما يلي:
 - ملائمة وحدات البرنامج الترويحي للمرحلة العمرية لأفراد عينة الدراسة .
 - ملائمة الفترة الزمنية المحددة لتطبيق وحدات البرنامج.
 - ملائمة الظروف الجوية لتطبيق البرنامج حيث تم تطبيقه في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر الى غاية شهر جانفي.
 - بساطة ووضوح الالعب المقترحة.
 - تعديل بعض الاهداف الخاصة ببعض الوحدات من طرف المربين والاختصاصيين .
- وبهذا اصبح البرنامج الرياضي الترويحي المقترح من طرف الباحثة جاهز في صورته النهائية (انظر الملاحق)

-8- الأساليب الإحصائية الممكن استخدامها في الدراسة:

- ان الهدف من استعمال الوسائل الاحصائية هو التوصل الى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم ومن اهم الوسائل المستعملة في دراستنا هذه مايلي:
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط.
 - اختبار T-Test لمجموعتين مرتبطتين.
 - معامل الفا كرومباخ.
 - معامل التصحيح لجثمان.

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل التطرق لمنهجية الدراسة واجراءاتها الميدانية التي اجرتها الطالبة الباحثة تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية، من خلال التعرف على عينة ومجتمع البحث اضافة الى الفترة المحددة لبداية ونهاية العمل الميداني وكذا شرح دقيق ومفصل للأدوات المعتمد عليها في البحث والمتمثلة في مقياس التكيف الاجتماعي لمحمود مطر علي حاتم البدراني سنة 2004، وبرنامج رياضي ترويجي مقترح من طرف الباحثة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى التي تنص على: للبرنامج الترويحي المقترح

للمنشط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بزملائه.

جدول رقم (12) يوضع نتائج اختبار الفروق للبعد الأول علاقة المراهق اليتيم بزملائه.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	S ₁	\bar{x}_1	S ₂	\bar{x}_2					
علاقة المراهق اليتيم بزملائه	7.34	46.35	5.50	59.35	13	9.94	0.00	19	0.05

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12): الذي يمثل المقارنة بين نتائج القياس القبلي والبعدي لعلاقة المراهق اليتيم بزملائه الذي طبق على العينة التجريبية أن العينة حققت متوسط حسابي قدره (46.35) بانحراف معياري قدره (7.34) في القياس القبلي، في حين حققت متوسط حسابي قدره (59.35) بانحراف معياري قدره (5.50) في القياس البعدي، وبلغ فرق المتوسطات قيمة (13). (13).

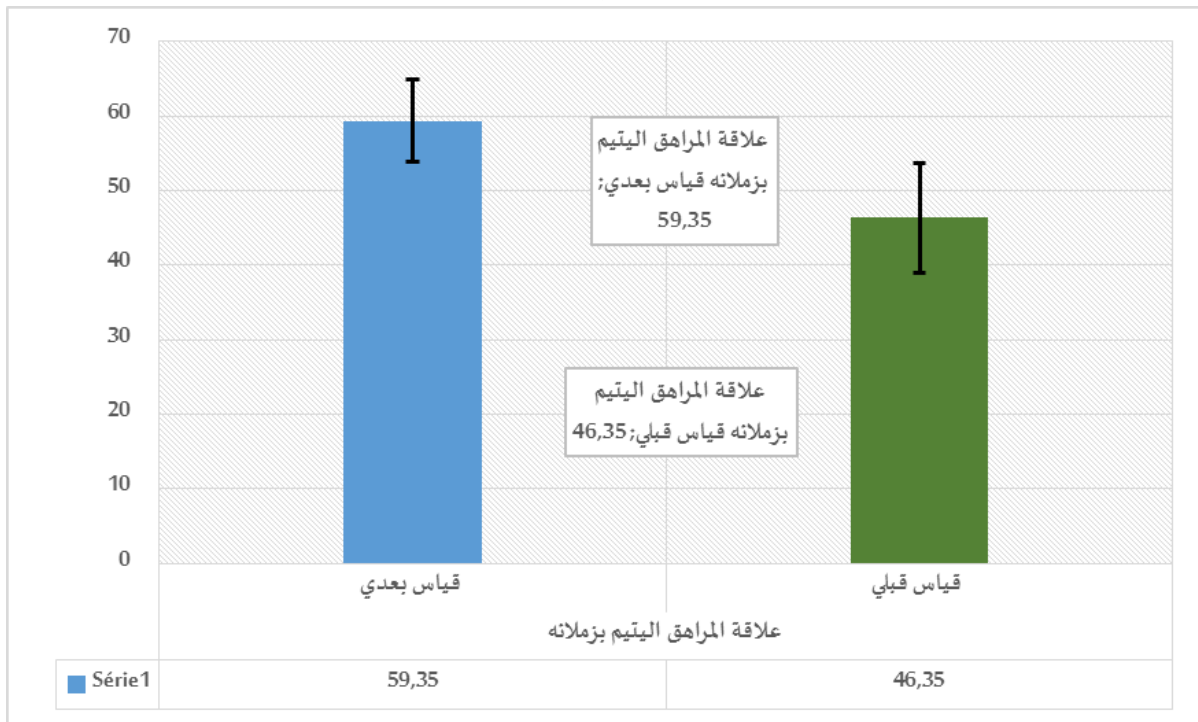
أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (9.94) عند القيمة المعنوية (sig) (0.00)، و عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ودرجة الحرية ($df = 19$)، والقيمة المعنوية ($0.05 > 0.00$) وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. تعزو الباحثة هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح، والذي ساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق اليتيم في علاقته مع زملائه لدى العينة التجريبية، وهذا يوحي بالنتائج الايجابية لممارسة النشاط البدني الترويحي لدى هذه الفئة لتحقيق تكيف واندماج اجتماعي أفضل وتوطيد العلاقة بين أفرادها.

تدل النتائج المتحصل عليها على أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الترويحي المقترح قد أظهرت تطورا واضح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق اليتيم و علاقته مع زملائه على مستوى دار الايتام ، وهذا يشير إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يوفر مواقف مختلفة تحقق إمكانية تفاعل الفرد مع زملائه واكتساب خبرات جديدة للقيام بردود أفعال مناسبة .

- الاستنتاج:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بالاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية فيما يخص مستوى التكيف الاجتماعي بالنسبة للمحور الاول الا وهو (علاقة المراهق اليتيم بزملائه) اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي ومن خلال هذا نستنتج ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي فيما يخص علاقة المراهق اليتيم بزملائه وهذا ما نود الوصول اليه من خلال الفرضية الاولى.

شكل رقم (01) يوضح الوصف الاحصائي لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للبعد الأول علاقة المراهق اليتيم بزملائه.



1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تنص على: للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بزملائه.

جدول رقم (13) يوضح نتائج اختبار الفروق للبعد الثاني علاقة المراهق اليتيم مع زملائه.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	ت المحسوبة	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
					S ₂	\bar{x}_2	S ₁	\bar{x}_1	
α	df	Sig	T _c	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	4.91	61.70	5.53	50.70	علاقة
0.05	19	0.00	13.90	11					

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13): الذي يمثل المقارنة بين نتائج القياس القبلي والبعدي لعلاقة المراهق اليتيم بمربيه و الذي طبق على العينة التجريبية نجد أن العينة حققت متوسط حسابي قدره (50.70) بانحراف معياري قدره (5.53) في القياس القبلي، في حين حققت متوسط حسابي قدره (61.70) بانحراف معياري قدره (4.91) في القياس البعدي، وبلغ فرق المتوسطات قيمة (11).

أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (13.90) عند القيمة المعنوية (sig) (0.00)، و عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ودرجة الحرية (df = 19)، والقيمة المعنوية ($0.05 > 0.00$) وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

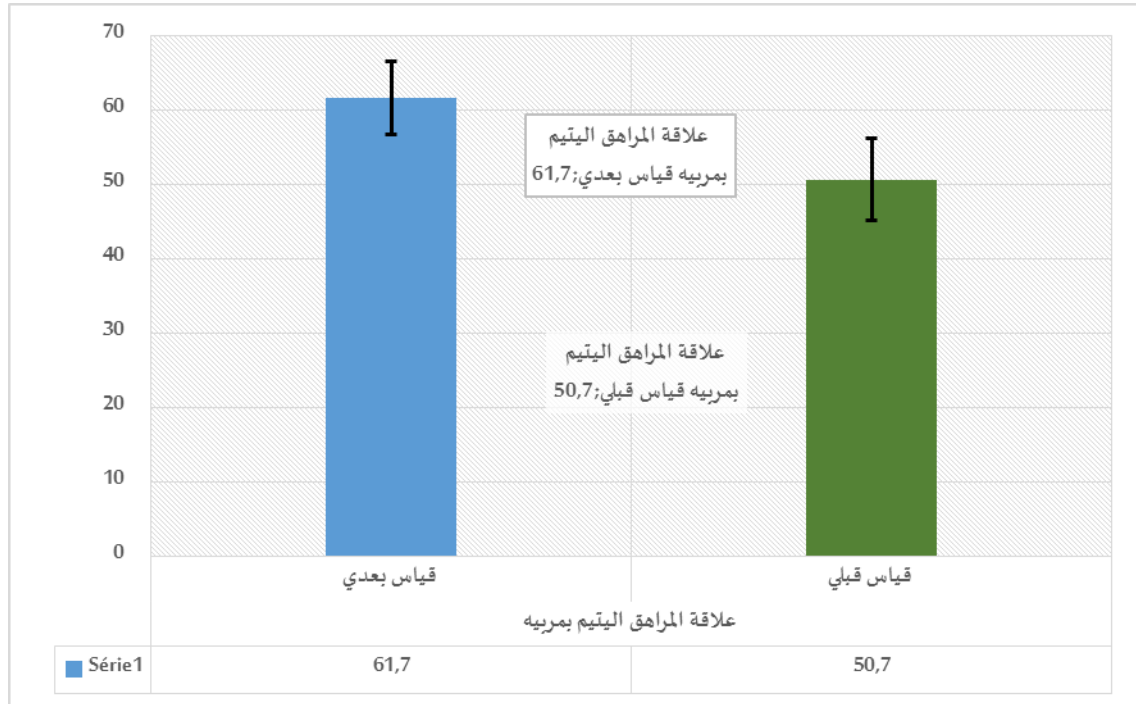
تعزو الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح، والذي ساهم في تحقيق التكيف لدى المراهق اليتيم في علاقته مع مربيه لدى العينة التجريبية، وهذا يوحي بالنتائج الايجابية لممارسة النشاط البدني الترويحي لدى هذه الفئة لتحقيق تكيف واندماج اجتماعي أفضل وتوطيد علاقة المراهقين اليتيم مع مربيه.

تدل النتائج المتحصل عليها على أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد أظهرت تطورا واضح في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق اليتيم مع مربيه على مستوى دار الايتام بولاية الشلف، وهذا يشير إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يوفر مواقف مختلفة تحقق إمكانية تفاعل الفرد مع مربيه واكتساب خبرات جديدة للقيام بردود أفعال مناسبة .

- الاستنتاج:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بالاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية فيما يخص مستوى التكيف الاجتماعي بالنسبة للمحور الثاني الا وهو (علاقة المراهق اليتيم بمربيه) اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي ومن خلال هذا نستنتج ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي فيما يخص علاقة المراهق اليتيم بمربيه وهذا ما نود الوصول اليه من خلال الفرضية الثانية.

شكل رقم (02) يوضح الوصف الاحصائي لمتوسطات القياس القبلي والبعدى للبعد الثاني علاقة المراهق اليتيم مع مربيه.



3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على: - للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتم فيما يخص علاقته بالمركز وادارته.

جدول رقم (14) يوضع نتائج اختبار الفروق للبعد الثالث علاقة المراهق اليتيم مع المركز وادارته.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	\bar{x}_1	S_1	\bar{x}_2	T_c					
علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته	46.05	4.87	58	5.92	11.95	12.88	0.00	19	0.05

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14): الذي يمثل المقارنة بين نتائج القياس القبلي والبعدى لعلاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته و الذي طبق على العينة التجريبية، نجد أن العينة حققت متوسط حسابي قدره (46.05) بانحراف معياري قدره (4.87) في القياس القبلي، في حين حققت متوسط حسابي قدره (58) بانحراف معياري قدره (5.92) في القياس البعدي، وبلغ فرق المتوسطات قيمة (11.95).

أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (12.88) عند القيمة المعنوية (sig) (0.00)، و عند مستوى الدلالة ($0.05 = \alpha$) ودرجة الحرية ($19 = df$)، والقيمة المعنوية ($0.05 > 0.00$) وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

تعزو الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح، والذي ساهم في تحقيق التكيف لدى المراهق اليتيم في علاقته مع مركز وإدارة دار الأيتام لدى العينة التجريبية، وهذا يوحي بالنتائج الايجابية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى هذه الفئة لتحقيق تكيف واندماج اجتماعي أفضل وتوطيد علاقة المراهق اليتيم مع مركز وإدارة دار الأيتام المتواجد فيها.

تدل النتائج المتحصل عليها على أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد أظهرت تطورا واضحا في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق اليتيم مع مركز وإدارة دار الأيتام المتواجد فيها، وهذا يشير إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يوفر مواقف مختلفة تحقق إمكانية تفاعل الفرد مع مركز وإدارة دار الأيتام واكتساب خبرات جديدة للقيام بردود أفعال مناسبة أو تقبل قرارات الإدارة الصادرة في شأنه.

- الاستنتاج:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بالاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية فيما يخص مستوى التكيف الاجتماعي بالنسبة للمحور الثالث الا وهو (علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته) اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي ومن خلال هذا نستنتج ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي فيما يخص علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته وهذا ما نود الوصول اليه من خلال الفرضية الثالثة.

شكل رقم (03) يوضح الوصف الاحصائي لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للبعد الثالث علاقة المراهق اليتيم مع المركز وادارته.

أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (13.82) عند القيمة المعنوية (sig) (0.00)، و عند مستوى الدلالة ($0.05 = \alpha$) ودرجة الحرية ($19 = df$)، والقيمة المعنوية ($0.05 > 0.00$) وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

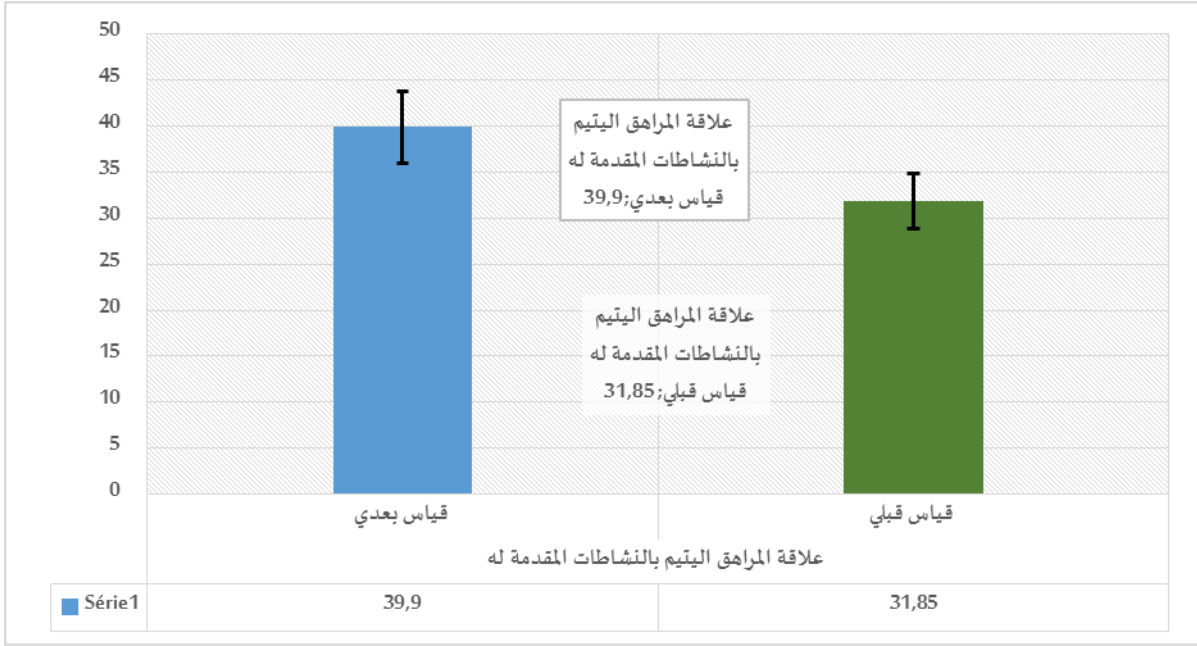
تعزو الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح، والذي ساهم في تحقيق التكيف لدى المراهق اليتيم في علاقته مع النشاطات المقدمة له من طرف المربين على مستوى دار الإيتام لدى العينة التجريبية، وهذا يوحى بالنتائج الايجابية لممارسة النشاط البدني الترويحي لدى هذه الفئة لتحقيق تكيف واندماج أفضل للمراهق اليتيم مع النشاطات المقدمة له من طرف المربين داخل المركز .

تدل النتائج المتحصل عليها على أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد أظهرت تطورا واضحا في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق اليتيم مع النشاطات المقدمة له من طرف المربين على مستوى دار الإيتام بولاية الشلف، وهذا يشير إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يوفر مواقف مختلفة تحقق إمكانية تفاعل الفرد مع النشاطات المقدمة له واكتساب خبرات جديدة للقيام بردود أفعال مناسبة أثناء أداء هذه النشاطات.

- الاستنتاج:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بالاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية فيما يخص مستوى التكيف الاجتماعي بالنسبة للمحور الرابع الا وهو (علاقة المراهق اليتيم بالنشاطات المقدمة له) اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي ومن خلال هذا نستنتج ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي فيما يخص علاقة المراهق اليتيم بالنشاطات المقدمة له وهذا ما نود الوصول اليه من خلال الفرضية الرابعة.

شكل رقم (04) يوضح الوصف الاحصائي لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للبعد الرابع المراهق اليتيم وعلاقته مع النشاطات المقدمة له .



2- مناقشة نتائج الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الاولى التي تنص على: للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط

البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بزملائه.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (12) تبين ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (9.94) بقيمة معنوية بلغت (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في الدراسة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص مستوى التكيف الاجتماعي بالنسبة لعلاقة المراهق اليتيم مع زملائه وذلك لصالح الاختبار البعدي.

حيث يتفق هذا مع دراسة (صالح بن محمد الصغير 2001) والتي جاءت تحت عنوان " التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين " اذ توصلت نتائجها الى ان التكيف الاجتماعي يزداد بازدياد عدد الاصدقاء وعليه يمكن القول ان اكتساب المهارات الاجتماعية يزداد في محيط يوجد فيه عدد من الافراد يمكن تكوين صداقات معهم، والانشطة الرياضية الترويحية الجماعية هي افضل مجال لتكوين صداقات جديدة باعتبارها فضاء مفتوح للتفاعل ومعرفة الاخرين والتقرب منهم والذي يسمح كذلك باكتساب خبرات جديدة في النشاط المدرس سواء كان هذا النشاط لعبة جماعية او فردية. (صالح محمد صغير، 2001، صفحة 231)

كما تتفق مع دراسة كل من (دعبال نصر الدين و بن ميصرة عبد الرحمان 2023) والتي كانت تحت عنوان " مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق بعض ابعاد التكيف الاجتماعي

المدرسي مع الاساتذة والزملاء لدى تلاميذ الاقسام النهائية في الطور الثانوي" حيث اسفرت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة احصائية في كلا البعدين، مما يعني ان تلاميذ الاقسام النهائية الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي يكونون علاقات طيبة مع زملائهم على عكس التلاميذ الغير ممارسين، حيث ان معظم الانشطة الرياضية الترويحية تحدث في صورة جماعية وهذا ما يساعد الفرد على اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام والقدرة على التكيف مع الزملاء وتنمية السلوك الجماعي للفرد. (عصام فتحي، 2020، صفحة 123)

ودراسة (رمضان بن جدو 2003) تحت عنوان " الممارسة الرياضية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي للتلاميذ في مرحلة المراهقة" والتي توصل من خلالها الى ان ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ تعتبر احدى اهم الوسائل للاحتكاك بالجماعة والتكيف معها. (رمضان بن جدو، 2003، صفحة 135) ومع ما قام به كمال درويش وآخرون (1997) من دراسات تناولت الترويح الرياضي بالبحث والتحليل العلمي واهميته للفرد والمجتمع ودوره الفعال في كل من المجال التربوي والصحي والاجتماعي والنفسي حيث اكدت دراستهم على ان ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية لها تأثير ايجابي في تنمية المهارات الاجتماعية وتحقيق التكيف للفرد المراهق وذلك من خلال العلاقات المشبعة والمثمرة مع الزملاء والمحيط المتواجد فيه. (كمال درويش وانور خولي، 1990، صفحة 562)

اما نظرية "نيوكمب" ترى ان التفاعل او التكيف الاجتماعي نوع من الجهاز او النظام ترتبط اجزائه ببعضها ويتوقف عمل جزء منه على اداء بقية الاجزاء لوظائفها، وعلى هذا الاساس يقوم الناس الذين يحدث بينهم التفاعل بتغيير سلوكهم نتيجة هذا التفاعل حيث يعتدل سلوك احد الطرفين اذا حدث تغيير في سلوك الطرف الاخر. (ابو جادو صالح محمد، 1998، صفحة 201)

و يرى ايريك فروم " E, FROMM " ان الانسان كائن اجتماعي يجب فهمه في ضوء علاقته بالآخرين ، وان السمات الشخصية المعبرة عنه تتطور من خلال خبرات الفرد مع الآخرين فهو يميل للعيش مع بني جنسه وهذا الميل الذي يفطر عليه يجعله على ضرورة حتمية هي إيجاد وضعيات وحالات من التوافق والتكيف بينه وبين غيره من الناس الذين يعيش معهم كالأسرة والمدرسة والمجتمع الذي ينتمي اليه في سبيل تحقيق حياة افضل على الصعيد النفسي والاجتماعي. (الشرقاوي مصطفى خليل، 1983، صفحة 194)

ولعل من بين اغراض النشاط الرياضي الترويحي هناك الغرض الاجتماعي الذي يعني رغبة الفرد في ان يكون مع الآخرين من اقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه وهناك جزء

ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم والغير منظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة للانتماء. (امين انور خولي، 1996، صفحة 265)

وحسب راي الباحثة فممارسة الانشطة الرياضية الترويحية تعمل على توطيد العلاقات الاجتماعية بين الافراد المراهقين وتكوين صداقات بسهولة فيما بينهم، كما تعمل على اندماج الفرد في الجماعة وتكيفه مع المحيط المتواجد فيه من خلال مشاركته في مختلف الرياضات الترويحية ذات الطابع الجماعي التي تساعده على اكتساب روح الجماعة وبناء علاقات جديدة واشباع الحاجة الى الانتماء والتعارف والتعاون والانسجام والقدرة على التكيف مع الاخرين، كما تعمل على اكتساب الفرد المراهق مكانة اجتماعية مقبولة و شعوره بالراحة الايجابية والتخلص من التوتر وزيادة الثقة بالنفس.

ولممارسة الانشطة الرياضية الترويحية دور بارز وفعال لدى المراهق اليتيم في تكيفه واعادة تأقلمه مع المحيط الذي يعيش فيه فهي تعتبر احدى الاسباب الرئيسية في تحسين حالته النفسية وتوازن شخصيته وتحسين سلوكه، وبارتياح حالته النفسية يرتاح لأصدقائه من حوله وبالتالي يرتاح للمركز المتواجد فيه.

كما ان ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للمراهق اليتيم داخل مركز الطفولة المسعفة تؤدي الى زيادة اعتزازه بنفسه وترفع من مستوى ثقته بذاته مما يسمح له بالإقدام على افراد محيطه والتفاعل معهم ومشاركتهم الافكار وتبادل الآراء ونيل الاحترام وتنمية العلاقات الاجتماعية وكذا التعرف على اشخاص جدد والقيام بصداقات طيبة.

من خلال ما سبق ومن خلال النتائج المتوصل اليها يمكن القول بأن الفرضية الاولى قد تحققت أي: ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بزملائه.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي تنص على: للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بمربييه.

فمن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (13) تبين ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (13.90) بقيمة معنوية بلغت (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في الدراسة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص مستوى التكيف الاجتماعي بالنسبة لعلاقة المراهق اليتيم بمربييه وذلك لصالح الاختبار البعدي.

حيث يتفق هذا مع نتائج دراسة (سليمان بن عميروش و عبد الحليم هماك 2019) تحت عنوان "دراسة مقارنة لبعض ابعاد التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والممارسين للرياضة التنافسية" والتي كشفت عن الدور الأساسي الذي يلعبه المربي او الأستاذ في حياة المراهق خاصة اليتيم الذي يعتبره بمثابة الوالد الحقيقي الذي حرم منه فهو المكلف الرسمي برعايته نفسيا وبدنيا وعلميا ومثله الذي يقتدي به. (سليمان عميروش و عبد الحليم هماك، 2019، صفحة 321)

كما تفق مع دراسة (دعبال نصر الدين و بن ميصرة عبد الرحمان 2023) والتي كانت تحت عنوان " مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق بعض ابعاد التكيف الاجتماعي المدرسي مع الأساتذة والزملاء لدى تلاميذ الأقسام النهائية" اذ توصلت نتائجها الى ان مستوى العلاقة بين الأساتذة والتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي كان اكبر منه عند التلاميذ الغير ممارسين وهذا يدل على ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يساهم في بناء شخصية الفرد من خلال مشاعره الإيجابية والتفاعل الاجتماعي الحسن كما يعمل على تقديم العلاج النفسي المناسب للأفراد الذين يعانون من الخجل والعزلة وعدم الثقة بالنفس. (دعبال نصر الدين و بن ميصرة عبد الرحمان، 2023، صفحة 212)

فالمربي بالمركز يعد الحجر الأساس في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق اليتيم مثلما يراها كل من " ثائر احمد غباري و خالد محمد أبو شعيرة" فهو البديل الحقيقي للوالدين وهو المكلف الرسمي برعاية هؤلاء الافراد علميا ونفسيا واجتماعيا وخلقيا على مستوى المركز، اذ يمتلك الكفاءة والخبرة التي تؤهله لبناء علاقات وطيدة مع المراهق اليتيم هناك، والتي تنعكس على تصرفاتهم وسلوكياتهم الفردية والجماعية وتؤثر في مدى تمتعهم بالتكيف والصحة النفسية، كما يستطيع المربي داخل مركز الطفولة المسعفة ان يوفر فرص تحقيق التكيف للأفراد المراهقين من خلال مبادا المساواة والعدالة وتكافؤ الفرص بين هؤلاء . (ثائر احمد غباري و محمد ابو شعيرة، 2009، صفحة 241)

وترى الباحثة ان علاقة المراهق اليتيم بمربيه هي علاقة مهمة جدا في توجيه حياته وتطويرها، فالمربي له تأثير كبير على تقدير المراهق لذاته وتحفيزه على تحقيق نجاحات، كما ان الدعم العاطفي والتوجيه من المربي يعمل على مساعدة المراهق اليتيم في التغلب على التحديات والصعوبات التي يمكن ان يواجهها بسبب فقدانه لوالديه، كما يعمل على توفير بيئة امنة وداعمة للمراهق يمكن ان يكون لها تأثير ايجابي على حياته وتطورها.

كما يعد المربي المحور الرئيسي في مركز الطفولة المسعفة لما له من مسؤوليات يقوم بها اتجاه المراهق اليتيم، لان المراهق المسعف يرى في المربي او المربية بمثابة الاب والام اللذان حرمتهم منه الحياة فهو يتأثر بهما وبما يقولانه ويفعلانه

ويتجلى دور المربي في المركز في مرافقة ومراقبة المراهق اليتيم وتعليمه النظام والانضباط داخل المركز مما يجعله اكثر التزاما حيال نفسه وحيال من يعيشون حوله وهذا يساهم في احترام الاخرين له كما يولد فيهم حب الانتماء ويجعل منهم افراد فاعلين.

من خلال ما سبق ومن خلال ما توصلنا اليه يمكن القول ان الفرضية الثانية قد تحققت و التي تنص على ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بمربييه.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على: للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالمركز وادارته.

فمن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (14) تبين ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (12.88) بقيمة معنوية بلغت (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في الدراسة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص مستوى التكيف الاجتماعي بالنسبة لعلاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته وذلك لصالح الاختبار البعدي.

استنادا الى نظرية "التحليل النفسي" التي نالت اكبر شهرة في تاريخ علم النفس باعتبارها اول نظرية شاملة للشخصية وصاحبها " سيجموند فرويد" (1856- 1939)، حيث نظر الى ان الطفل يولد باللهو اي يمثل مجموعة من الدوافع الغريزية وهمه الوحيد اشباعها اي انه اثناء نموه يتعرض سواء من طرف والديه او القائمين في المجتمع الى الوقوف في طريق اشباعه لهذه الغرائز وتنشئته، فالطفل المسعف الذي يعيش في مؤسسة الطفولة المسعفة ويكون محاط بكل الاعضاء والافراد القائمين على رعايته ومساعدته على اشباع حاجاته في شتى المجالات مما يبسر له حسن التكيف مع افراد المجتمع.

فأعضاء مؤسسة الطفولة المسعفة يسعون الى نقل سلوكيات وتصرفات حسنة للأفراد المقيمين هناك وتوفير العطف والحنان وتشجيعهم على الاستقلالية في تدبير شؤونهم ، فالطفل الذي حرم من اسرته الطبيعية تكون حياته متذبذبة ولا يشعر بالاستقلالية والذي يعوضه على ذلك هو الجو الذي توفره مؤسسة الطفولة المسعفة وطاقتها الاداري، فعندما نحقق للفرد المسعف معظم رغباته فهذا يشجعه على

الاعتماد على نفسه وتحمل مواقف الفشل في الحياة والمحافظة على التزاماته. (علي فاتح الهنداوي، 2002، صفحة 325)

تلعب ادارة المركز دورا حاسما في تحقيق التكيف الاجتماعي للمراهق اليتيم وذلك من خلال عدة عوامل من بينها توفير البيئة الامنة والمحفزة والتي من خلالها يستطيع المراهق التعبير عن نفسه دون مخاوف مما يمكنه من التكيف والتفاعل وبناء علاقات ايجابية مع الغير، كما توفر ادارة المركز الرعاية والدعم الاساسي الذي يتمثل في تلبية الاحتياجات الاساسية للمراهق اليتيم بما في ذلك الغذاء والاسكان والرعاية الصحية وتوفير مختلف الخدمات التعليمية التي تساعد على تطوير المهارات الاكاديمية والمهنية.

كما يمكن لإدارة مركز الطفولة المسعفة تقديم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي للمراهق من خلال تقديم خدمات استشارة نفسية لمساعدته على مواجهة مشكلاته النفسية والعاطفية وقدرته على التعامل مع التحديات الاجتماعية.

وتعمل ادارة المركز على تعزيز التفاعل الاجتماعي من خلال تنظيم فعاليات اجتماعية وثقافية وتشجيعه على المشاركة الجماعية في مختلف الانشطة الرياضية والفنية المقامة في المركز والتطوع لتعزيز شعوره بالانتماء للمجتمع المتواجد فيه وذلك لتشجيع التفاعل والتواصل بين بعضهم البعض وبينهم وبين المجتمع ومنحهم فرصة تطوير معرفتهم وقدراتهم.

وحسب راي الباحثة فالمراهق اليتيم يرى في ادارة المركز بيته الوحيد الذي حرم منه فعلى هذه الاخيرة توفير الرعاية الحاررية المتمثلة في الاهتمام الشخصي لمساعدته على التكيف بشكل افضل.

فإدارة المركز تمثل عاملا محوريا في تحقيق التكيف الاجتماعي للمراهق وتقديم الدعم والارشاد والعمل على توفير جميع الوسائل للإحساس بالأمن والامان والاستقرار من خلال بناء وسط عائلي للأفراد ومساعدتهم على الاحساس بانهم يعيشون في اسرة طبيعية يمثلها فريق عمل.

من خلال ما سبق واستنادا الى ما توصلت اليه النتائج يمكن القول ان الفرضية الثالثة قد تحققت والتي تنص على ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالمركز وادارته.

4-2 - مناقشة نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على: للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالنشاطات المقدمة.

فمن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (15) تبين ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (13.82) بقيمة معنوية بلغت (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في الدراسة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص مستوى التكيف الاجتماعي بالنسبة لعلاقة المراهق اليتيم بالنشاطات المقدمة له وذلك لصالح الاختبار البعدي.

فالبرامج والنشاطات المقدمة على مستوى مركز الطفولة المسعفة يتم وضعها استنادا الى مجموعة من الشروط والقوانين والاسس العلمية وذلك من اجل التنشئة الاجتماعية السليمة التي تجعلهم قادرين على التكيف والانخراط في الحياة مستقبلا وذلك لما لها من اهمية بالغة فهي تؤثر على شخصية المراهق وسلوكياته.

فلنشاط اللعب دور اساسي في تحقيق المتعة والتفاعل الاجتماعي مع الغير كما يساعد من الناحية الوجدانية على اخراج المكبوتات والانفعالات المختلفة وبالتالي الشعور بالراحة و المتعة والسرور كما يزرع في نفوس الافراد حب التعاون والتضامن وينمي القدرة على التفكير والتخيل ويعلم اسس التعاون مع الاخرين.

حيث يؤكد " فرانك 1978" ان مهارات الطفل يكتسبها وينميها من خلال أنشطة اللعب. (امل عبد السلام الخليلي، 2005، صفحة 112)

اما النشاطات التربوية والتي تتجلى اهميتها في تنمية القدرات اللغوية كالتحدث والاستماع والقراءة والكتابة و التواصل وكذا تنمية القدرات الوجدانية كالمواطنة خاصة وان المراهق اليتيم يعاني من تزعزع في الانتماء لديه فالخرجات الميدانية والزيارات المختلفة للمتاحف و بعض الاماكن في الوطن وتلقي شروح حول تاريخ الوطن من شأنه تحقيق الانتماء و جعلهم يتعرفون على بلادهم و معنى الحرية وقيمتها وتعمل على غرس روح التضامن بين بعضهم البعض كما انها فرصة للاحتكاك بالمجتمع واكتشافه وزيادة ثقافة المراهق اليتيم . (فتحية كركوش، 2008، صفحة 325)

كما تساعد الخرجات الميدانية لمراكز الشؤون الاجتماعية او المستشفيات لزيارة المرضى تساعد على غرس فيهم روح التضامن و جعلهم يحسون بانهم قادرين على تقديم شيء مفيد للآخرين.

اما بالنسبة للاحتفال بالعياد والمناسبات الوطنية فهي تعد فرصة لتعزيز الروح الوطنية وقيم الانتماء للوطن والافتخار بذلك اضافة للتعرف على التضحيات التي قدمها الاجداد في مختلف المحطات كفاحا من اجل الوطن.

والنشاطات الترفيهية والارشادية التي تساعد على التعبير الذاتي وزيادة فرص الاكتشاف وتوسيع قدراته فنجد مثلا نشاط الرسم الذي يساعد على اخراج المكبوتات والتعبير عن النفس ما يسهل للأخصائي النفسي تقييم حالته النفسية.

اذ يرى " ويد لوشي" ان الطفل يسقط صورة جسده الخاصة وكل ما يتصوره بخصوص المحيط والواقع، وقد يستفاد من هذه الرسومات المنجزة في معرفة الكثير من خصوصيات حياتهم العميقة. (فتحية كركوش، 2008، صفحة 177)

من خلال ما سبق واستنادا الى ما توصلت اليه النتائج يمكن القول ان الفرضية الرابعة قد تحققت والتي تنص على ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالنشاطات المقدمة .

- الاستنتاج:

من خلال دراستنا هذه والمتمثلة في معرفة اثر برنامج ترويحي مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الايتام بولاية الشلف، تبين لنا بعد جمع النتائج وعرضها و تحليلها ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في كل ابعاد مقياس التكيف الاجتماعي وذلك لصالح الاختبار البعدي ، أي ان الفرضيات المقترحة قد تحققت وبالتالي يمكن القول:

ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بزملائه، وهو المطلوب من خلال البعد الأول.

كما يمكننا القول ان للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بمربييه، و هو المطلوب من خلال البعد الثاني.

وللبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالمركز وادارته، وهو المطلوب من خلال البعد الثالث.

وأخيرا للبرنامج الترويحي المقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام فيما يخص علاقته بالنشاطات المقدمة له، وهو المطلوب من خلال البعد الرابع.

وبالتالي فالفرضية العامة القائلة بان للبرنامج الترويحي المقترح الذي يعتمد على النشاط البدني الرياضي الترويحي الأثر الفعال في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الأيتام بولاية الشلف قد تحققت.

فقد ظهرت فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على نتائج القياسات البعدية لأفراد العينة التجريبية وهذا ما يدل على ان البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد حقق تطورا إيجابيا بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى واطهر اثره في تحقيق التكيف الاجتماعي بالنسبة للمراهق على مستوى دور الايتام بولاية الشلف سواء في علاقته مع زملائه ومع مربيه وكذا مع إدارة المركز و مختلف الأنشطة المقدمة له.

- الاقتراحات:

خرجت الدراسة في الأخير بجملته من الاقتراحات عليها تؤخذ بعين الاعتبار لتكون منطلق لأبحاث أخرى ومن بينها:

- ادراك أهمية الممارسة الرياضية بصفة عامة والترويحية بصفة خاصة في حياة المراهق اليتيم ودورها في تكوين وتطوير شخصيته.

- تشجيع وتدعيم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل مراكز الطفولة المسعفة وغيرها من المراكز الأخرى.

- توفير الإمكانيات والمنشآت والوسائل الرياضية المساعدة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل مراكز الطفولة المسعفة.

- وضع برامج رياضية ترويحية خاصة من طرف الخبراء والمختصين لهذه الفئة والاهتمام بها.

- العمل على الاهتمام بهذه الفئة الحساسة في المجتمع من الناحية النفسية والاجتماعية وتقديم الدعم والمساندة لهم.

- العمل على ادماج هذه الفئة المهمشة في المجتمع من خلال تنظيم دورات رياضية مع باقي فئات المجتمع الأخرى.

- العمل على خلق بيئة يسودها الحب والتفاعل والاحترام المتبادل بين المقيمين والعاملين والمربين بالمركز من خلال تعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي مما ينعكس إيجابا على اشباع احتياجات المراهق المختلفة.

- غرس قيم المواطنة في نفس المراهق اليتيم من خلال عملية التنشئة الدينية والاجتماعية وتعليمهم آداب السلوك الاجتماعي والأخلاقي وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

- اكتشاف الموهوبين وتشجيعهم والعمل على ضمهم الى رياضة النخبة.

- تعميم مثل هذه الدراسات على باقي فئات المجتمع الأخرى كالمسنين والمعاقين وخاصة الأطفال المحرومين.

- الخاتمة:

يعرف التكيف الاجتماعي على انه قدرة الفرد على التأقلم والتوافق مع البيئة والمحيط المتواجد فيه مما يؤدي لشعوره بالسعادة والرضا والتوافق وبالتالي خلو حياته من الصراعات والتوترات والأزمات والمشكلات ولاسيما عند انتقاله من مرحلة عمرية لأخرى.

وبما ان فئة الايتام في مرحلة المراهقة تعد من اهم فئات المجتمع التي لا يمكن تجاهلها او التغافل عنها في أي حال من الأحوال لان ذلك سيؤدي الى انعكاسات خطيرة على المجتمع وتطوره بشكل عام فقد حاولنا من خلال هذه الدراسة الكشف عن مدى تأثير برنامج تروحي مقترح من طرف الباحثة في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى هذه الفئة الجد حساسة في المجتمع على مستوى مركز الطفولة المسعفة بولاية الشلف، وذلك بسبب ما تعانيه هذه الأخيرة من مشاكل نفسية وصعوبات اجتماعية وعدم التوافق والتكيف والتأقلم مع المجتمع ومتطلباته بسبب غياب احد الوالدين او كليهما وهو ما يترك في نفسية الفرد شرخا عميقا يؤدي الى فقدان الثقة بالنفس والغضب والانطواء وضعف الانتماء للمحيط، لذلك وجب علينا نحن كمسؤولين احتواء هذه الفئة وتقديم الدعم والمساندة النفسية والاجتماعية والمعنوية للحفاظ عليها .

و لعل السبيل لذلك هو ممارسة الأنشطة الرياضية التروحية حسب ما أشار اليه العديد من الخبراء والمختصين والتي تعتبر ميدانا اجتماعيا يعمل على تكامل العلاقة بين الافراد الممارسين كما تعمل

على بناء الشخصية السوية والمتزنة من جميع النواحي إضافة الى تعديل السلوك والقدرة على التكيف مع المحيط المتواجد فيه .

فالمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية خاصة الجماعية منها تساعد الفرد على بناء علاقات وتكوين صداقات إيجابية والارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة المحيطة به .

وقد تمكنا من خلال هذه الدراسة، معرفة الأثر الفعال الذي تلعبه الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الايتم وذلك من خلال العلاقة الإيجابية التي توصلنا اليها بين كل من المراهق اليتيم و زملائه وكذا مربيه و إدارة المركز المتواجد فيه إضافة الى الأنشطة المقدمة له بمختلف انواعها .

- قائمة المصادر والمراجع:

- قائمة المراجع باللغة العربية:

- القرآن الكريم.

01- ابراهيم رحمة. (1998) *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني* (éd. ط.1). عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.

02- ابراهيم سليمان. (2013). *علم النفس الاجتماعي ومتطلبات الحياة المعاصرة*. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

03- ابراهيم يحي. (2006). *الرياضة والصحة النفسية*. بيروت، لبنان: دار المنار.

04- ابن المنظور. (2004). *معجم لسان العرب*. بيروت: دار صادر.

05- ابو جادو صالح محمد. (1998). *سيكولوجية التنشئة الاجتماعية*. عمان، الاردن: دار المسير.

- 06- ابو مغلي سميح & سلامة عبد الحفيظ. (2002). *علم النفس الاجتماعي*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 07- احمد الجلاذ. (1998). *البيئة والترويج واوقات الفراغ*. éd. ط. (1) القاهرة، مصر: علم الكتاب.
- 08- احمد عبد الفتاح محمد الصباح. (2014). *دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم*. جامعة اليرموك.
- 09- احمد عبد الله. (1990). *الطفل في الشريعة الاسلامية*. éd. ط. (1) بيروت، لبنان: المكتبة العصرية.
- 10- احمد عماد يونس. (2019). *تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط*. éd. (20, Vol. 01). باتنة: مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية.
- 11- اديب محمد الخالدي. (2009). *المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة*. éd. ط. (1) عمان، الاردن: دار وائل للنشر.
- 12- اسامة كمال راتب. (1997). *علم النفس المفاهيم والتطبيقات*. éd. ط. (2) القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 13- اسماعيل عبد الله. (2001). *الاطفال المحرومين*. مصر.
- 14- الاعدادي، ا. (1987). دار المشرق.
- 15- الانعام. (152).
- 16- الجماعي صلاح الدين. (2007). *الاغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي*. مصر: مكتبة مديوني مصر.
- 17- الحجرات، س. (13).
- 18- الحماحمي وانور خولي. (1988). *اتجاهات حديثة في الترويج*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19- الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويج بين النظرية والتطبيق*. éd. ط. (2) القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 20- الحماحمي & عائدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويج بين النظرية والتطبيق*. éd. ط. (2) القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 21- الذنبيات. (1999). *مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 22- الزعبي. (2001). *اسس علم النفس الاجتماعي*. عمان، الاردن: دار زهران للنشر والتوزيع.
- 23- السيد علي الشنا. (2004). *نظرية علم الاجتماع*. éd. ط. (1) القاهرة، مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- 24- الشرقاوي مصطفى خليل. (1983). *علم الصحة النفسية*. بيروت: دار النهضة العربية.
- 25- الصالح مصلح. (1996). *التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي*. دار الفضيل الثقافي.
- 26- الطحان محمد خالد. (1992). *مبادئ الصحة النفسية*. دبي: دار الفكر.
- 27- العامري سلوى حسين. (1974). *التوافق النفسي والاجتماعي للمفروح عنهم*. القاهرة: كلية الاداب الجامعة رسالة ماجستير.
- 28- العكروت سعيد. (2021). *دور الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية*. (Vol. 2). جامعة الجزائر: المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية الرياضية.
- 29- الفاضل احمد محمد. (2007). *الترويج الرياضي*. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.

- 30- المقدسي & ابن منظور. (1972). *لسان العرب* (éd. ط. لبنان: دار صادر).
- 31- المنظور. (2003). *اسس علم النفس العام*. القاهرة, مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- 32- امل عبد السلام الخليلي. (2005). *الطفل ومهارة التفكير* (éd. ط. عمان, الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع).
- 33- امين انور خولي. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- 34- امين انور خولي & اسامة كمال راتب. (1992). *التربية الحركية للطفل* (éd. ط. القاهرة, مصر: دار الفكر العربي).
- 35- انور خولي. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- 36- بشير معمري. (2012). *اساسيات القياس النفسي وتصميم ادواته*. الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- 37- بطرس حافظ بطرس. (2008). *التكيف والصحة النفسية للطفل* (éd. ط. عمان, الاردن: دار المسيرة).
- 38- بلعباس بن قرعة منال. (2020). *فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين*. مستغانم: جامعة عبد الحميد ابن باديس معهد التربية البدنية والرياضية مذكرة دكتوراه.
- 39- بن سعيد عفاف. (2012). *التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البنائ في حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيره على التحصيل الدراسي*. بيسكرة: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية.
- 40- بن شميصة العيد. (2021). *تأثير الترويح الرياضي على الانحراف السلوكي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. البيض: المركز الجامعي نور البشير مذكرة دكتوراه.
- 41- بنيني عباس فيصل. (2005). *العلاج النفسي والطريقة الفويديّة* (éd. ط. بيروت, لبنان: عالم الكتاب اللبناني).
- 42- بوخاري عبد المالك. (2019). *دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الأساتذة*. المسيلة, الجزائر: جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد التربية البدنية والرياضية.
- 43- بوزاهر محمد لخضر. (2017). *أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. بيسكرة: جامعة محمد خيضر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 44- بوفريدة عبد المالك. (2018). *دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. الجزائر: معهد التربة ابدنية والرياضية سيدي عبد الله زرادة.
- 45- تهاني عبد السلام. (2001). *الترويح والتربية التروحية* (éd. ط. مدينة النصر, القاهرة: دار الفكر العربي).
- 46- تهاني عبد السلام محمد. (2001). *الترويح والتربية التروحية*. القاهرة, مصر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 47- ثائر احمد غباري & محمد ابو شعيرة. (2009). *بيكولوجية النمو الانساني بين الطفولة والمراهقة* (éd. ط. عمان, الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع).
- 48- جبار سهام مهدي. (1983). *كيف تربي اليتيم*. لبنان: دار المعارف.
- 49- حامد زهران. (1974). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتاب.
- 50- حزام كمال & عشي نور الدين. (2016). *دور النشاط الرياضي التروحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا*. ام البواقي, الجزائر: جامعة العربي بن مهدي معهد التربية البدنية والرياضية.
- 51- حسام بشير & حملوي. (2014). *اهمية ممارسة النشاط الرياضي التروحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا*. (éd. العدد 20). جامعة العربي بن مهدي ام البواقي: مجلة علوم الرياضة.

- 52- حسن شحاتة. (1956). *أسس علم الاجتماع*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- 53- حسن مصطفى, وهيب ابراهيم & وهيب سمعان. (1986). *اتجاهات جديدة بالادارة المدرسية*. (éd. ط. 1) دار المعارف.
- 54- حسين بركات. (2015). *ور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الجانحين*. ورقة: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة ورقلة.
- 55- حسين حشمت. (2006). *التوافق النفسي والتوازن الوظيفي*. القاهرة, مصر: دار العالمية للنشر.
- 56- خولي, ا. ا. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- 57- دريادي نور الدين. (2014). *تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي للأطفال المعاقين بصريا*. اجزائر: سيدي عبد الله الجزائر اطروحة دكتوراه.
- 58- دعبال نصر الدين & بن ميصرة عبد الرحمان. (2023). *مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق بعض ابعاد التكيف الاجتماعي المدرسي مع الأساتذة والزملاء لدى تلاميذ الأقسام النهائية*. ام البواقي: مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية للنشاط البدني الرياضي.
- 59- راجح احمد عزت. (1973). *اصول علم النفس*. بغداد, العراق: مطبعة اشبيلية.
- 60- رمضان بن جدو. (2003). *الممارسة الرياضية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي في مرحلة المراهقة*. الجزائر: رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر.
- 61- زياني زكرياء. (2021). *اهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية القيم الانسانية لدى مراهقي الطور المتوسط ودوره في تحقيق التوافق النفسي*. الشلف: جامعة حسيبة بن بوعلي معهد التربية البدنية والرياضية.
- 62- سامي محمد ملحم. (2002). *صعوبات التعلم*. (éd. ط. 1) الاردن, عمان: دار المسير للطباعة والنشر.
- 63- سرسك رضوان. (2008). *العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الاكاديمي لدى طلاب جامعة البيت*. جامعة البيت: رسالة ماجستير غير منشورة.
- 64- سعاد خيري كاظم. (2009). *برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل*. (Vol. 02). جامعة بابل: مجلة علوم التربية الرياضية.
- 65- سعيد عبد العزيز وجودت عزت عطوي. (2004). *التوجيه المدرسي*. (éd. ط. 2) عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 66- سعيد عبد العزيز وعزت عطوي. (2004). *التوجيه المدرسي*. (éd. ط. 1) عمان, الاردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 67- سفيان نبيل. (1850). *المختصر في الشخصية والارشاد النفسي*. مصر: ايتراك للنشر والتوزيع.
- 68- سليمان عميروش & عبد الحلیم همالك. (2019). *مقارنة لبعض ابعاد التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والممارسين للرياضة التنافسية*. بسكرة: مذكرة دكتوراه.
- 69- صالح احمد زكي. (1972). *علم النفس التربوي*. (éd. ط. 12) مصر: مكتب النهضة المصرية.
- 70- صالح محمد صغير. (2001). *التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين*. (éd. 01, Vol. 13) مكة المكرمة: مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والانسانية والاجتماعية.
- 71- صغيري رابع. (2011). *دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات لدى فئة الشباب*. (Vol. 02) بوسعادة جامعة المسيلة: مجلة الابداع الرياضي.
- 72- صلاح الدين شروخ. (2004). *علم الاجتماع التربوي*. عنابة, الجزائر: دار العلوم عنابة.

- 73- صلاح عبد الحميد & نجاة عبد الله. (1986). *الإدارة المدرسية*. éd. ط. (1) مصر: دار العلوم.
- 74- طه عامر & يزيد قلات. (2020). *دور أسلوب التعلم التعاوني في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية*. (Vol. 01). ام البواقي: مجلة الإبداع الرياضي.
- 75- عاقل فاخر. (1966). *علم النفس*. éd. ط. (2) سوريا، دمشق: دار العلم للملايين.
- 76- عباس محمد عوض. (2006). *دراسات في علم النفس*. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 77- عبد الاله بن احمد الصلوي. (2006). *معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية*. المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود.
- 78- عبد الحفيظ مقدم. (2011). *الإحصاء والقياس النفسي والتربوي*. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 79- عبد الرحمان السيدسليمان. (2001). *سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة*. القاهرة، مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- 80- عبد الرزاق فايد. (2010). *التكيف الاجتماعي وعلاقته بالتعلم الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. (Vol. 15) المسيلة، الجزائر: مجلة الإبداع الرياضي.
- 81- عبد السلام زهران. (2001). *الصحة النفسية*. القاهرة، مصر: عالم الكتاب للنشر والتوزيع.
- 82- عبد العزيز & فريد. (2009). *المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين واثار الارشاد النفسي في تعديله*. éd. ط. (1) دسوق، مصر: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.
- 83- عبد اللطيف اذار. (2002). *مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي*. éd. ط. (1) دمشق: دار كيوان.
- 84- عبد الله المنيزل. (1995). *موقع الضبط والتكيف الاجتماعي المدرسي*. (Vol. 6) عمان: مجلة دراسات العلوم الانسانية.
- 85- عبد المنعم الميلادي. (2015). *تربية المراهقين ومشكلاتهم*. الاسكندرية، مصر: مؤسسة الشباب الجامعة.
- 86- عبد الوهاب. (1999). *تربية الايتام*. مكة المكرمة: رسالة ماجستير جامعة ام القرى مكة المكرمة.
- 87- عدنان حسين الجادري. (2016). *الإحصاء الوصفي في العلوم التربوية*. éd. ط. (1) عمان، الاردن: دار الصفاء.
- 88- عصام فتحي. (2020). *كتاب الخدمات الاجتماعية ورعاية الشباب*. عمان، الاردن: دار اليازوري للنشر والتوزيع.
- 89- عطيات خطاب. (1982). *التمرينات للبنات*. éd. ط. (6) القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 90- عطيات محمد خطاب. (1977). *اوقات الفراغ والترويح*. éd. ط. (5) القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 91- عطيات محمد خطاب. (1982). *التمرينات للبنات*. éd. ط. (6) القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 92- عطيات & محمد خطاب. (1982). *اوقات الفراغ والترويح*. éd. ط. (3) القاهرة: دار المعارف.
- 93- عطيات م. (1982). *اوقات الفراغ والترويح*. éd. ط. (3) القاهرة: دار المعارف.
- 94- عفاف احمد عويس. (2003). *النمو النفسي للطفل*. (1) éd. ط. (1) الاردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 95- علي فاتح الهداوي. (2002). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. éd. ط. (2) الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعية.
- 96- عمارة نور الدين. (2013). *انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متربصي التكوين المهني*. بوسعادة: جامعة المسيلة مجلة الإبداع الرياضي.

- 97- غرايبيبة & , اخرون. (1981). *اساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية*. الاردن: الجامعة الاردنية.
- 98- فايز جمعة النجار واخرون. (2013). *اساليب البحث العلمي*. الاردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- 99- فتحية اللاشي ,بركة رامي ,رحمة جمعة & ,محمد القريد. (2019). *دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بالبيبا*. سبها: جامعة سبها.
- 100- فتحية كركوش. (2008). *سيكولوجية الطفل ما قبل المدرسة نمو ومشكلات مناهج وواقع*. (éd. ط. (1) الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 101- فهمي مصطفى. (1987). *الصحة النفسية*. (éd. ط. (2) مصر: مطبعة الموني.
- 102- فوزي احمد. (2006). *مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات*. مصر: دار الفكر العربي.
- 103- فوزي محمد جبل. (2003). *الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية*. (éd. ط. (3) الاسكندرية, مصر: المكتبة الجامعية.
- 104- فيرم الطيب & , طش عبد القادر. (2021). *النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف ودوره في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الرياضيين المعاقين حركيا*. (Vol. 01). جامعة الجلفة: مجلة الابداع الرياضي.
- 105- فيصل عباس. (2002). *النكاء والقياس النفسي*. بيروت, لبنان: دار المنهل اللبناني للطباعة والنشر.
- 106- فريزة نور الدين. (2017). *دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط*. ورقلة, الجزائر: جامعة قاصدي مرباح قسم النشاطات التربوية البدنية والرياضية.
- 107- كمال درويش. (1997). *القاهرة, مصر: مركز الكتاب للنشر*.
- 108- كمال درويش وانور خولي. (1990). *اصول الترويح و اوقات الفراغ*. (éd. ط. (1) القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
- 109- كمال درويش ومحمد الحماحمي. (1997). *رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 110- كمال درويش & , اخرون. (1997). *الترويح و اوقات الفراغ في المجتمع المعاصر*. (éd. ط. (1) القاهرة: دار الفكر العربي.
- 111- كمال درويش & , محمد الحماحمي. (1997). *رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ*. (éd. ط. (1) القاهرة, مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 112- لطفي بركات. (1984). *الرعاية التربوية للمعوقين عقليا*. (éd. ط. (1) الرياض.
- 113- ليلي السيد فرحات. (2001). *القياس والاختبار في التربية الرياضية*. (éd. ط. (1) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 114- مجيد محمد شاكر. (2008). *اضطرابات الشخصية*. (éd. ط. (1) عمان, الاردن: دار الصفاء.
- 115- محمد الحماحمي. (1983). *الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر*. القاهرة, مصر: دار التيسير للطباعة والنشر.
- 116- محمد بدوي واخرون. (1974). *دراسة مقارنة للاخلاق النظرية في القران*. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- 117- محمد بدوي & , اخرون. (2003). *قاموس اكسفورد المحيط (انجليزي عربي)*. بيروت: اكااديمية انترناشيونال.
- 118- محمد زيدان. (1956).
- 119- محمد عادل خطاب. (1900). *النشاط الترويحي وبرامجه*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 120- محمد عبد العزيز. (1975). *علم النفس الترويب*. مصر: دار البحوث العلمية.

- 121- محمد عبد العزيز سلامة & متولي البطراوي. (2013). مقدمة في الترويح و اوقات الفراغ. مصر: ماهي للنشر والتوزيع.
- 122- محمد علي. (1985). وقت الفراغ في المجتمع الحديث. بيروت, لبنان: دار النهضة العربية.
- 123- محمد علي محمد. (1985). وقت الفراغ والترويح في المجتمع الحديث. دار النهضة العربية.
- 124- محمد محمد الحماحمي. (1983). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة. القاهرة.
- 125- محمد نجيب توفيق. (1967). الخدمات العمالية بين النظرية والتطبيق والتشريع. (éd. ط.1) القاهرة, مصر: مكتبة القاهرة الحديثة.
- 126- محمود مطر علي حاتم. (2004). دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية والغير ممارسين وعلاقته بعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالعراق. العراق: جامعة الموصل رسالة ماجستير.
- 127- مزارفة جمال. (2014). أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية واثره في التقليل من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر. قالمة.
- 128- مسكف حورية. (2018). ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمت بالأحياء الجامعية. الجلفة, الجزائر: مخبر المنظومة الرياضية جامعة الجلفة.
- 129- مصطفى فهمي. (1987). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. (éd. ط.2) القاهرة, مصر: مكتبة الخانجي.
- 130- مصلىح الصالح. (1996). التكيف الاجتماعي والتحليل الدراسي. (éd. ط.2) السعودية: دار الفيصل الثقافي.
- 131- معاطبة خليل عبد الرحمان. (2007). الاضطرابات النفسية. الاردن, عمان: دار المسير.
- 132- منصور. (دون سنة). (أسان العرب. (éd. ط.1) لبنان: دار الصادر.
- 133- نادية بوضياف & زهار جمال. (2016). دور اللعب في التكيف الاجتماعي لدى الاطفال المعاقين ذهنيا من وجهة نظر المرابي. (Vol. 18) ورقلة: مجلة علوم الانسان والمجتمع.
- 134- نبيل شحاتة & منى عوض اسباق. (2016). دور الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بكليتي التربية الرياضية ورياض الأطفال بالإسكندرية. الاسكندرية مصر: كلية التربية البدنية والرياضية قسم الترويح والتعليم الاسكندرية.
- 135- نصر الدين جابر. (1991). علاقة اسلوب التقبل الرفض الوالدي بتكيف الابناء. قسنطينة: رسالة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي.
- 136- نصر الدين رباحي. (2019). دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. المسيلة, الجزائر: جامعة محمد بوضياف المسيلة مذكرة تخرج نيل شهادة الماستر.
- 137- وليد شلبي. (2017). دور الولاء في تنمية سلوك المواطنة. (éd. ط.1) الاسكندرية, مصر: دار التعليم الجامعي.
- 138- وهيب سمعان & محمد منير موسى. (1989). الإدارة المدرسية الحديثة. (éd. ط.1) مصر: دار المعارف.
- 139- يوسف مراد. (1958). دراسات في التكامل النفسي. (éd. ط.3) القاهرة, مصر: دار المعارف.
- قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 01- .domart, & al. (1986). *nouveau rousse medical*. paris: libraire la rousse.
- 02-braconnier alain. (1998). *psychologie dynamique et psychanalyse* . paris: edition masson.
- 03-CORINE MARTINE. (2003). *enfants ansrien* (éd. 1). paris: paris masson.
- 04-devirim zerengok, pinar guzel, & selhan ozbey. (2018). *the impact of leisure participation on social adaptation of international students* (Vol. 6). turkey: manisa celal bayar university faculty of sport sciences.
- 05-f.ball, & al. (1975). *eycolopedie de la sociologie* . paris: libaire la rousse.
- 06-gacbson. (1984). *how to nreason* . new york: beily.
- 07-KORKMAZ YIGITER, & , BETUL BAYAZIT. (2013). *impact of the recreational physical activities on university students problem solving skills and self esteem in turkey* . turkey : school of physical education and sport university duzce turkey.
- 08-l.gordon, & e.klopon. (1976). *I homme apres letravail* . parages moscou.
- 09-paul foulqui. (1978). *vovabulaire des sciences social* . paris: p.v.art loisir.
- 10-r.mde, & casablanca. (1968). *sociabilite et loisire chez l enfants la chaux et niestle* . paris.
- 11- raymond tomas. (1983). *psychologie du sports* . paris: p.v.f.
- 12- sera moyenca. (1982). *sociologie action socide*. bruxelle: editions labor bruxelle.
- 13- sivirikaya kenan. (2019). *the effect of recreative activities on adustment levels of young people* (Vol. 5). turkey: istanbul aydin university faculty of sport science istanbul.
- 14- yener aksoy, & soner cankaya. (2017). *the effect of recreational and sports activities on psychological status in young people aged 11-13 years*. turkey: vezirkopru provincial directorate of youth service and sports turkey.
- 15- YUSUF CANLAN, , DEMIR MURAT, & , EMIN CAGLARI. (2009). *recreational exercise motives of adolescents and young adults* (Vol. 22). journal of human kinetice physical activity and social issises.

- قائمة الملاحق:

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

القياس الأول				
المجموع	علاقة المراهق اليتم بالنشاطات المقدمة له	علاقة المراهق اليتم بالمركز وادارته	علاقة المراهق اليتم بمربيه	علاقة المراهق اليتم بالمركز وادارته
233	61	61	58	53
241	59	65	54	63
233	58	62	52	61
219	55	59	51	54
240	64	60	60	56
248	63	63	63	59
القياس الثاني (إعادة القياس)				
المجموع	علاقة المراهق اليتم بالنشاطات المقدمة له	علاقة المراهق اليتم بالمركز وادارته	علاقة المراهق اليتم بمربيه	علاقة المراهق اليتم بالمركز وادارته
189	39	60	35	55
189	33	62	30	64
187	35	59	32	61
177	34	58	32	53

190	38	61	34	57
200	40	62	37	61

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
1 بعدي قياس	58.5000	4.18330	6
2 بعدي قياس	33.3333	2.50333	6
3 بعدي قياس	60.3333	1.63299	6
4 بعدي قياس	36.5000	2.88097	6
1 قبلي قياس	57.6667	3.98330	6
2 قبلي قياس	56.3333	4.76095	6
3 قبلي قياس	61.6667	2.16025	6
4 قبلي قياس	60.0000	3.34664	6
total1	235.6667	9.91295	6
total2	188.6667	7.33939	6

Correlations

		قبلي قياس 1	قبلي قياس 2	قبلي قياس 3	قبلي قياس 4	total2
قياس بعدي 1	Pearson Correlation	.960**	.110	.930**	.214	.567
	Sig. (2- tailed)	.002	.835	.007	.683	.241
	N	6	6	6	6	6
قياس بعدي 2	Pearson Correlation	-.428-	.845*	-.197-	.668	.650
	Sig. (2- tailed)	.397	.034	.708	.147	.163
	N	6	6	6	6	6
قياس بعدي 3	Pearson Correlation	.482	.703	.718	.732	.829*
	Sig. (2- tailed)	.333	.119	.108	.098	.041
	N	6	6	6	6	6
قياس بعدي 4	Pearson Correlation	-.418-	.889*	-.161-	.788	.690
	Sig. (2- tailed)	.409	.018	.761	.063	.129
	N	6	6	6	6	6
total1	Pearson Correlation	.714	.416	.935**	.490	.770
	Sig. (2- tailed)	.111	.411	.006	.324	.073
	N	6	6	6	6	6

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

نتائج العينة الاساسية:

القياس القبلي	
---------------	--

العينة	علاقة المراهق اليتيم بزملائه	علاقة المراهق اليتيم بمربييه	علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته	علاقة المراهق اليتيم بالنشاطات المقدمة له
1	51	52	34	29
2	36	50	46	31
3	36	42	39	32
4	48	51	45	31
5	56	55	52	35
6	54	51	49	32
7	58	54	50	29
8	42	48	45	34
9	52	54	50	31
10	52	51	48	34
11	49	52	46	31
12	41	41	42	24
13	41	53	55	36
14	31	56	45	33
15	41	42	41	33
16	50	50	51	30
17	51	62	49	36
18	46	45	42	29
19	51	46	47	31
20	41	59	45	36

القياس البعدي				
العينة	علاقة المراهق اليتيم بزملائه	علاقة المراهق اليتيم بمربييه	علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته	علاقة المراهق اليتيم بالنشاطات المقدمة له
1	54	55	36	32
2	66	64	65	43
3	57	58	57	36
4	60	62	59	38
5	66	69	64	45
6	60	63	63	40
7	70	64	60	38
8	53	59	56	46
9	64	66	62	40
10	63	62	57	45
11	65	63	57	37
12	52	57	61	36

43	61	62	59	13
40	58	69	49	14
43	56	56	52	15
38	61	57	61	16
44	58	68	58	17
34	55	60	58	18
38	56	52	62	19
42	58	68	58	20

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	46.3500	20	7.33610	1.64040
1 قَبلي قياس				
1 بعدي قياس	59.3500	20	5.49904	1.22962
Pair 2	50.7000	20	5.53553	1.23778
2 قَبلي قياس				
2 بعدي قياس	61.7000	20	4.91078	1.09808
Pair 3	46.0500	20	4.87178	1.08936
3 قَبلي قياس				
3 بعدي قياس	58.0000	20	5.92053	1.32387
Pair 4	31.8500	20	2.96071	.66203
4 قَبلي قياس				
4 بعدي قياس	39.9000	20	3.90546	.87329

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	20	.618	.004
1 بعدي قياس & 1 قَبلي قياس			
Pair 2	20	.777	.000
2 بعدي قياس & 2 قَبلي قياس			
Pair 3	20	.721	.000
3 بعدي قياس & 3 قَبلي قياس			
Pair 4	20	.745	.000
4 بعدي قياس & 4 قَبلي قياس			

Paired Samples Test

	Paired Differences	T	Df	Sig. (2-tailed)				
					95% Confidence Interval of the Difference			
					Mean	Std. Error		
Pair 1	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
1 بعدي قياس - 1 قَبلي قياس	-13.00000-	5.84898	1.30787	-15.73741-	-10.26259-	-9.940-	19	.000
Pair 2	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
2 بعدي قياس - 2 قَبلي قياس	-11.00000-	3.53925	.79140	-12.65642-	-9.34358-	-13.899-	19	.000
Pair 3	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
3 بعدي قياس - 3 قَبلي قياس	-11.95000-	4.14824	.92757	-13.89144-	-10.00856-	-12.883-	19	.000
Pair 4	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
4 بعدي قياس - 4 قَبلي قياس	-8.05000-	2.60516	.58253	-9.26925-	-6.83075-	-13.819-	19	.000

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

1 بعدي قياس	.103	20	.200*	.980	20	.936
2 بعدي قياس	.124	20	.200*	.962	20	.582
3 بعدي قياس	.268	20	.001	.707	20	.000
4 بعدي قياس	.137	20	.200*	.961	20	.570
1 قبلي قياس	.141	20	.200*	.948	20	.342
2 قبلي قياس	.150	20	.200*	.966	20	.665
3 قبلي قياس	.165	20	.159	.972	20	.793
4 قبلي قياس	.137	20	.200*	.931	20	.158

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
3 بعدي قياس	20	58.0000	5.92053	36.00	65.00
3 قبلي قياس	20	46.0500	4.87178	34.00	55.00

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
3 بعدي قياس - 3 قبلي قياس			
Negative Ranks	20 ^a	10.50	210.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	20		

a. 3 بعدي قياس < 3 قبلي قياس

b. 3 بعدي قياس > 3 قبلي قياس

c. 3 بعدي قياس = 3 قبلي قياس

Test Statistics^a

قياس - 3 قبلي قياس

3 بعدي

Z	-3.924 ^{-b}
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.970	87

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	24

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.963	24

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	23

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.455	16

		Correlations				
		مح1	مح2	مح3	مح4	كلية
مح1	Pearson Correlation	1	.813*	.862*	.857*	.871*
	Sig. (2-tailed)		.049	.027	.029	.024
	N	6	6	6	6	6
مح2	Pearson Correlation	.813*	1	.900*	.818*	.960**
	Sig. (2-tailed)	.049		.015	.047	.002
	N	6	6	6	6	6
مح3	Pearson Correlation	.862*	.900*	1	.938**	.984**
	Sig. (2-tailed)	.027	.015		.006	.000
	N	6	6	6	6	6
مح4	Pearson Correlation	.857*	.818*	.938**	1	.931**
	Sig. (2-tailed)	.029	.047	.006		.007
	N	6	6	6	6	6
كلية	Pearson Correlation	.871*	.960**	.984**	.931**	1
	Sig. (2-tailed)	.024	.002	.000	.007	
	N	6	6	6	6	6

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.938
		N of Items	44 ^a
	Part 2	Value	.944
		N of Items	43 ^b
		Total N of Items	87
		Correlation Between Forms	.972
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.986
	Unequal Length		.986
		Guttman Split-Half Coefficient	.986

Scale Statistics

	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	99.5000	265.900	16.30644	44 ^a
Part 2	94.1667	290.167	17.03428	43 ^b
Both Parts	193.6667	1096.267	33.10992	87

Corrélations		مح1	Corrélations		مح2	Correlations		مح3	
ف1	Pearson	.935**	ف25	Pearson	.769	ف49	Pearson	.898	
	Correlation			Correlation			Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.006		Sig. (2-tailed)	.074		Sig. (2-tailed)	.015	
		N	6			N	6		

2ف	Pearson Correlation	.882*	26ف	Pearson Correlation	.649	50ف	Pearson Correlation	-.497-
	Sig. (2-tailed)	.020		Sig. (2-tailed)	.163		Sig. (2-tailed)	.315
	N	6		N	6		N	6
3ف	Pearson Correlation	.789	27ف	Pearson Correlation	.521	51ف	Pearson Correlation	.684
	Sig. (2-tailed)	.062		Sig. (2-tailed)	.289		Sig. (2-tailed)	.134
	N	6		N	6		N	6
4ف	Pearson Correlation	.251	28ف	Pearson Correlation	.238	52ف	Pearson Correlation	.929
	Sig. (2-tailed)	.632		Sig. (2-tailed)	.649		Sig. (2-tailed)	.007
	N	6		N	6		N	6
5ف	Pearson Correlation	.870*	29ف	Pearson Correlation	.649	53ف	Pearson Correlation	.813
	Sig. (2-tailed)	.024		Sig. (2-tailed)	.163		Sig. (2-tailed)	.049
	N	6		N	6		N	6
6ف	Pearson Correlation	.605	30ف	Pearson Correlation	.882	54ف	Pearson Correlation	.861
	Sig. (2-tailed)	.203		Sig. (2-tailed)	.020		Sig. (2-tailed)	.028
	N	6		N	6		N	6
7ف	Pearson Correlation	.609	31ف	Pearson Correlation	.097	55ف	Pearson Correlation	.536
	Sig. (2-tailed)	.199		Sig. (2-tailed)	.855		Sig. (2-tailed)	.273
	N	6		N	6		N	6
8ف	Pearson Correlation	.922**	32ف	Pearson Correlation	.715	56ف	Pearson Correlation	.711
	Sig. (2-tailed)	.009		Sig. (2-tailed)	.110		Sig. (2-tailed)	.113
	N	6						

9ف	Pearson Correlation	.858*	N	6	N	6		
	Sig. (2-tailed)	.029	33ف	Pearson Correlation	.802	57ف	Pearson Correlation	.137
	N	6	Sig. (2-tailed)	.055	Sig. (2-tailed)	.797	N	6
10ف	Pearson Correlation	.609	N	6	N	6		
	Sig. (2-tailed)	.199	34ف	Pearson Correlation	.582	58ف	Pearson Correlation	.978
	N	6	Sig. (2-tailed)	.225	Sig. (2-tailed)	.001	N	6
11ف	Pearson Correlation	.354	N	6	N	6		
	Sig. (2-tailed)	.492	35ف	Pearson Correlation	.447	59ف	Pearson Correlation	.301
	N	6	Sig. (2-tailed)	.374	Sig. (2-tailed)	.562	N	6
12ف	Pearson Correlation	.959**	N	6	N	6		
	Sig. (2-tailed)	.002	36ف	Pearson Correlation	.731	60ف	Pearson Correlation	.882
	N	6	Sig. (2-tailed)	.099	Sig. (2-tailed)	.020	N	6
13ف	Pearson Correlation	.765	N	6	N	6		
	Sig. (2-tailed)	.077	37ف	Pearson Correlation	.238	61ف	Pearson Correlation	-.009-
	N	6	Sig. (2-tailed)	.649	Sig. (2-tailed)	.987	N	6
14ف	Pearson Correlation	.878*	N	6	N	6		
	Sig. (2-tailed)	.022	38ف	Pearson Correlation	.061	62ف	Pearson Correlation	.242
	N	6	Sig. (2-tailed)	.908	Sig. (2-tailed)	.644	N	6
15ف	Pearson Correlation	.884*	N	6	N	6		
	Sig. (2-tailed)	.019	39ف	Pearson Correlation	.804	63ف	Pearson Correlation	.601
	N	6						

16ف	Pearson Correlation	.757	Sig. (2-tailed)	.054	Sig. (2-tailed)	.207
			N	6	N	6
	Sig. (2-tailed)	.081				
17ف	Pearson Correlation	.735	40ف Pearson Correlation	.478	64ف Pearson Correlation	.404
	Sig. (2-tailed)	.096	Sig. (2-tailed)	.337	Sig. (2-tailed)	.428
18ف	Pearson Correlation	.732	N	6	N	6
	Sig. (2-tailed)	.098	41ف Pearson Correlation	.940	65ف Pearson Correlation	.069
19ف	Pearson Correlation	.344	Sig. (2-tailed)	.005	Sig. (2-tailed)	.896
			N	6	N	6
	Sig. (2-tailed)	.504	42ف Pearson Correlation	.804	66ف Pearson Correlation	.929
20ف	Pearson Correlation	.882*	Sig. (2-tailed)	.054	Sig. (2-tailed)	.007
			N	6	N	6
	Sig. (2-tailed)	.020	43ف Pearson Correlation	.766	67ف Pearson Correlation	.900
21ف	Pearson Correlation	.882*	Sig. (2-tailed)	.076	Sig. (2-tailed)	.014
			N	6	N	6
	Sig. (2-tailed)	.020	44ف Pearson Correlation	-.319	68ف Pearson Correlation	.346
22ف	Pearson Correlation	.665	Sig. (2-tailed)	.538	Sig. (2-tailed)	.502
			N	6	N	6
	Sig. (2-tailed)	.150	45ف Pearson Correlation	.794	69ف Pearson Correlation	.711
			Sig. (2-tailed)	.059	Sig. (2-tailed)	.113
			N	6	N	6

23ف	Pearson Correlation	.661	46ف	Pearson Correlation	.447	70ف	Pearson Correlation	.796
	Sig. (2-tailed)	.153		Sig. (2-tailed)	.374		Sig. (2-tailed)	.058
	N	6		N	6		N	6
24ف	Pearson Correlation	.884*	47ف	Pearson Correlation	-.068	71ف	Pearson Correlation	.796
	Sig. (2-tailed)	.019		Sig. (2-tailed)	.898		Sig. (2-tailed)	.058
	N	6		N	6		N	6
			48ف	Pearson Correlation	.383	3مح	Pearson Correlation	1
				Sig. (2-tailed)	.453		N	6
				N	6			
			2مح	Pearson Correlation	1			
				N	6			

Correlations 4مح

72ف	Pearson Correlation	.500
	Sig. (2-tailed)	.312
	N	6
73ف	Pearson Correlation	.620
	Sig. (2-tailed)	.189
	N	6
74ف	Pearson Correlation	.122

	Sig. (2-tailed)	.817
	N	6
75ف	Pearson Correlation	-.620-
	Sig. (2-tailed)	.189
	N	6
76ف	Pearson Correlation	.490
	Sig. (2-tailed)	.324
	N	6
77ف	Pearson Correlation	.
	Sig. (2-tailed)	.
	N	6
78ف	Pearson Correlation	.232
	Sig. (2-tailed)	.658
	N	6
79ف	Pearson Correlation	.857
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	6
80ف	Pearson Correlation	.857
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	6
81ف	Pearson Correlation	.930

Sig. (2-tailed)	.007
N	6
82ف Pearson Correlation	.515
Sig. (2-tailed)	.296
N	6
83ف Pearson Correlation	.612
Sig. (2-tailed)	.196
N	6
84ف Pearson Correlation	-.420-
Sig. (2-tailed)	.407
N	6
85ف Pearson Correlation	-.735-
Sig. (2-tailed)	.096
N	6
86ف Pearson Correlation	.857
Sig. (2-tailed)	.029
N	6
87ف Pearson Correlation	.245
Sig. (2-tailed)	.640
N	6
4مح Pearson Correlation	1
N	6

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بو علي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة تحكيم

يشهد السادة الاساتذة والخبراء و المختصين الذين تم اللجوء اليهم من أجل تحكيم مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي وذلك ضمن متطلبات انجاز اطروحة الدكتوراه بعنوان (أثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الايتام بولاية الشلف) وبعد التحكيم تم الأخذ بعين الاعتبار كل النصائح والتعليمات المقدمة

ومنه يمكن القول ان مقياس البحث صادق لما وضع لقياسه.

الرقم	الاسم واللقب	الوظيفة و الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	بلعروسي سليمان	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
02	مخطاري عبد الحميد	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
03	بروج جمال	أستاذ محاضر	جامعة حسيبة بن بو علي	
04	العيداني فؤاد	أستاذ محاضر	جامعة سوق اهراس	
05	درادي نور الدين	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
06	محمد مهدي يحي	أستاذ محاضر	جامعة سوق اهراس	
07	رزقي ميسوري	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	
08	قندوز الغول خليفة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
09	صداقي سليمة	رئيسة لجنة	مديرة مركز الطفولة المسعبة بتنس	
10	بونيهي بختة	رئيسة لجنة	رئيس مصلحة البيداغوجية لمركز الطفولة المسعبة بتنس	
11	مصطفى أسماء	رئيسة لجنة	اخصائية نفسانية بمركز الطفولة المسعبة بتنس	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بو علي الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع: تحكيم اداة البحث (مقياس)

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يزيدني فخرا وشرفا ان اضع بين ايديكم فقرات هذا المقياس ، والتي تشكل اداة قياس لجمع بعض المعلومات اللازمة لإجراء هذه الدراسة، التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان " أثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الأيتام بولاية الشلف "

ونظرا لخبرتكم الواسعة، ارجو من سيادتكم التكرم بالاطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا، مناسبتها لموضوع الدراسة، او حذف ما ترونه غير مناسب.

شكرا على حسن تعاونكم معنا .

الطالبة:

رقاد مريم

تحت اشراف:

الاستاذ الدكتور: بلعروسي سليمان

الدكتور: ماحي صفيان

- مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي:

1-التعريف بالمقياس:

لغرض قياس مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لعينة البحث من افراد الدراسة لجا الباحث الى استخدام مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي الذي تم اعداده من قبل الباحث محمود مطر علي حاتم البدراني سنة 2004 والمقياس مخصص لطلبة المدارس الاعدادية في العراق ويحتوي المقياس على اربعة محاور هي:

-المحور الاول: علاقة الطالب بزملائه.

-المحور الثاني: علاقة الطالب بالمدرسين.

-المحور الثالث: علاقة الطالب بالمركز وادارته.

-المحور الرابع: موقف الطالب من النشاطات المقدمة.

يحتوي المقياس على (87) فقرة لاعتمادها في التعرف على مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لعينة البحث حيث وزعت فقرات المقياس على(24) فقرة ضمن المحور الاول و(24) فقرة ضمن المحور الثاني و (23) فقرة ضمن المحور الثالث و (16) فقرة ضمن المحور الرابع والمقياس ثلاثي الابعاد.

- كيفية تصحيح المقياس:

يمكن الحصول على درجة المقياس باتباع الخطوات التالية :

- العبارات الإيجابية: اذا اجاب عنها ب "موافق" نعطيه ثلاث نقاط (03) واذا اجاب ب "موافق نوعا ما" نعطيه نقطتين (02) واذا اجاب ب "غير موافق" نعطيه نقطة واحدة (01).

-العبارات السلبية: اذا اجاب عنها ب "موافق" نعطيه نقطة واحدة(01) واذا اجاب ب "موافق نوعا ما" نعطيه نقطتين (02) واذا اجاب ب "غير موافق" نعطيه ثلاث نقاط (03).

مقياس التكيف الاجتماعي :

- المحور الاول : علاقة المراهق اليتيم بزملائه.

رقم البند	الفقرة	موافق	موافق نوعا ما	غير موافق
01	اكون صداقات بسهولة مع زملائي في المركز.			
02	الزملاء يسخرون مني في المركز.			
03	اشعر ان زملائي يكونون لي بعض الكره.			
04	اغار من زملائي واحسدهم.			
05	احتاج لمن اطرح عليه مشاكلي وانشغالاتي			
06	لدي اصدقاء كثيرين داخل المركز.			
07	اهتم بنجاح زملائي في المركز.			
08	كثيرا ما يجرح الزملاء شعوري في المركز.			
09	لدي نفس الاهتمام انا وزملائي .			
10	اقدم المساعدة لزملائي في المركز.			
11	استمتع عندما يتخاصم زملائي في المركز.			
12	اجد صعوبة في الاندماج مع زملائي في عمل مشترك.			
13	اشعر ان زملائي يتهامسون ضدي.			
14	اشعر ان لي مكانة حسنة بين زملائي في المركز.			
15	استمتع بالحديث مع زملائي في فضاء المركز.			
16	استمتع بمجرد وجودي مع زملائي في المركز.			
17	لا اتحلى بالصبر عند مناقشة زملائي في المركز.			

18	اجد راحتي في الجلوس بعيدا عن زملائي في المركز.		
19	في كثير من الاحيان اكون مفيدا لزملائي.		
20	اشعر بالسعادة عندما يفرح زملائي.		
21	احاول دائما ان اصلح بين زملائي المتخاصمين.		
22	كثيرا ما يسمع زملائي اقتراحي .		
23	اجد سهولة في اقناع زملائي بوجهة نظري.		
24	كثيرا ما اختلف مع زملائي في المركز.		

المحور الثاني: علاقة المراهق اليتيم بمربيه

رقم البند	الفقرة	موافق	موافق نوعا ما	غير موافق
01	اجد صعوبة في فهم بعض النصائح التي يقدمها المربين.			
02	اشعر بالارتياح بوجود المربي معنا في المركز.			
03	المربين يجعلون الدروس مشوقة.			
04	احصل على مساعدة شخصية من بعض المربين في المركز.			
05	المربين يراعون شعوري كثيرا.			
06	المربين عادلون بتعاملهم.			
07	اجد صعوبة في كسب حب وتقدير المربين في المركز.			
08	اشعر بالخجل عندما اتحدث مع المربين في المركز.			
09	المربين يمنحونني الثقة بالنفس.			
10	احب واحترم المربين في المركز.			

			المربين يراعون ظروفهم الخاصة.	11
			اشعر ان بعض المربين يحطمون نفسيتي.	12
			المربين يشجعون المناقشات داخل المركز.	13
			بعض المربين يستخدمون اساليب حديثة في التعامل معنا داخل المركز.	14
			بعض المربين يحثوننا على الدراسة.	15
			معظم المربين يبذون حبههم اتجاهي.	16
			يسامحني المربين عندما اخطأ.	17
			لا اتردد في استشارة المربين في مختلف المواضيع.	18
			اشعر بان المربين لا يفهموني.	19
			اطرح الكثير من الاسئلة .	20
			اشعر بالارتياح عندما يكلفني المربين ببعض الاعمال	21
			احرص على تهنئة المربين في الاعياد والمناسبات.	22
			يسالني المربين عن سبب غيابي عن المركز.	23
			احب الاستماع الى المربين في المركز.	24

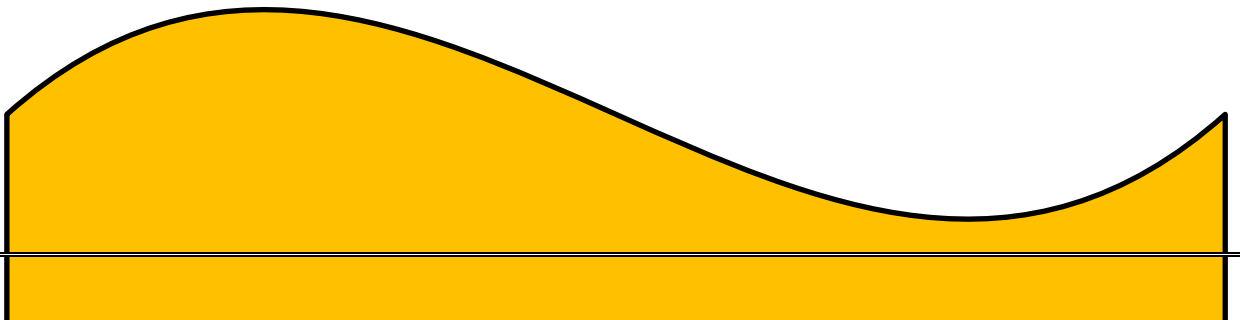
المحور الثالث: علاقة المراهق اليتيم بالمركز وادارته.

رقم البند	الفقرة	موافق	موافق نوعا ما	غير موافق
01	لدي رغبة في ترك المركز.			
02	اقوم بأعمال كثيرة في المركز.			

			اكتب احيانا ما يخطر في بالي على جدران وطاولات المركز.	03
			احترم النظام الداخلي للمركز.	04
			اشعر بسعادة كبيرة اثناء تواجدي بالمركز.	05
			الادارة تعاملنا معاملة حسنة.	06
			احب الحفلات والانشطة التي تقام داخل المركز.	07
			يعجبني مشاركة زملائي في تزيين المركز.	08
			اشعر بالحسرة عند عدم تواجدي بالمركز.	09
			الادارة لا تهتم بمشاكلنا داخل المركز.	10
			اشعر بالفخر عندما اكلف بعمل من قبل الادارة.	11
			اشعر برغبة في مخالفة قوانين الادارة احيانا.	12
			تساعدني ادارة المركز في حل مشاكلي الخارجية.	13
			تنحاز ادارة المركز الى بعض الافراد.	14
			اتوقع العقوبة دوما من ادارة المركز.	15
			ادارة المركز لا تقدر ظروفنا احيانا.	16
			اشعر بالسعادة عند تحية العلم.	17
			مدير المركز قاسي ويوبخنا كثيرا.	18
			لا ارغب في الزيارات لنا داخل المركز.	19
			تهتم ادارة المركز بنا عندما نصاب بالمرض داخل المركز.	20
			ادارة المركز تكلفنا بأمور لا تليق بنا.	21
			مدير المركز شخصية محبوبة.	22
			احب ان يزورنا المدير في المركز.	23

المحور الرابع: موقف المراهق اليتيم من النشاطات المقدمة داخل المركز.

رقم البند	الفقرة	موافق	موافق نوعا ما	غير موافق
01	اشعر بالسعادة والارتياح في الحفلات التي تقام داخل المركز.			
02	احرص على متابعة مختلف النشاطات داخل المركز.			
03	اشعر بالسعادة عندما اشارك في الرحلات من المركز.			
04	افكر دوما في التخطيط لنشاطات داخل المركز.			
05	النشاطات داخل المركز مخطط لها بشكل جيد.			
06	ابذل اقصى جهدي من اجل فوز المركز الذي اتواجد فيه في مختلف النشاطات الرياضية.			
07	لا يهمني التعب عندما اعمل في لجنة من لجان النشاط الرياضي داخل المركز.			
08	اشعر بالسعادة عندما اقوم بعمل يخدم النشاطات المختلفة داخل المركز.			
09	يعجبني زملائي اللذين يشاركون في النشاطات داخل المركز.			
10	اشعر بالخجل عندما اقوم بدور تمثيلي داخل المركز.			
11	لا امتلك الجرأة على المشاركة في النشاطات داخل المركز.			
12	اشعر بالسعادة عندما اشارك في عمل جماعي داخل المركز.			
13	اشعر بالملل في حالة عدم وجود نشاطات داخل المركز.			
14	احرص على عمل النشرات وجلب وسائل الايضاح.			
15	احرص على المشاركة في اي نشاط داخل المركز.			



-البرنامج الرياضي الترويحي

المقترح:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بو علي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة تحكيم

يشهد السادة الاساتذة و الخبراء و المختصين الذين تم اللجوء اليهم من اجل تحكيم برنامج ترويحي رياضي وذلك ضمن متطلبات انجاز اطروحة الدكتوراه بعنوان (اثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الايتام بولاية الشلف) وبعد التحكيم تم الأخذ بعين الاعتبار كل النصائح والتعليمات المقدمة ومنه يمكن القول ان البرنامج الترويحي مناسب لما وضع لقياسه.

الرقم	الاسم واللقب	الوظيفة و الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	بلعروسي سليمان	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
02	مخطاري عبد الحميد	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
03	ملوح كمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة خيسة حليانة	
04	العيداني فؤاد	أستاذ محاضر	جامعة سوق اهراس	
05	درادي نور الدين	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
06	محمد مهدي يحي	أستاذ محاضر	جامعة سوق اهراس	
07	رزقي ميسوري	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	
08	قندوز الغول خليفة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
09	صداقي سليمة	نفسانية عيادة	مديرة مركز الطفولة المسعبة بتنس	
10				
11	محلجي مهيا	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	
12	سراج كمال	أستاذ محاضر	جامعة سطيف	
13	قشير عبد الرزاق	أستاذ محاضر	جامعة سطيف	

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة بتونس.

- المدة: ساعة واحدة.

- الأساتذة: رقاد مريم .

مذكرة رقم 01:

الوسائل		صافرة، اقماع، ميقاتي، حلقات، حواجز، ملعب كرة اليد.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطافاف ومراقبة الحضور- شرح هدف الحصة- مراقبة الحالة الصحية للأفراد- اختيار قائد للحصة. التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين زملاء.
المرحلة الرئيسية	- التحكم في الحركات وتنسيقها. - اكتساب الحيوية أثناء الأداء الحركي. - التقوية البدنية والعضلية بين عناصر الفوج استعدادا للعمل القادم.	- اللعبة 01: أنشطة تحضيرية استعدادا لبداية العمل. - قياس نبضات القلب قبل العمل وبعده - العمل عن طريق ورشات كالتالي: - الجري العرضي بين الخطوط ثم القفز فوق حواجز متفاوتة الارتفاع. - تمرين التنسيق بوضع الرجل داخل الدوائر الموضوعة على الأرض يمين ثم يسار. - تمرين التنسيق بوضع الرجلين داخل الدائرة الكبيرة ورجل واحدة في الدائرة الصغيرة. - القفز على الحبل برجلين ورجل واحدة. - القفز فوق حواجز منخفضة بقديمين. - سباقات سرعة لمسافات قصيرة. اللعبة 02: تمديدات عضلية القيام بتمارين تقوية ومرونة لمختلف عضلات الجسم (بطن، فخذ، جذع) عمل ثنائي كل تلميذ مع زميله.	15 د راحة 05 د 15 د	- تغيير أفواج العمل كل خمس دقائق. - القدرة على إنجاز العمل بأقل أخطاء ممكنة. - احترام الأدوار وتجنب التسرع في الأداء. - ظهور علامات التعرق. - مساعدة الزميل من أجل إتمام المهام.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة ببتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم: 02

الوسائل		صافرة، اقماع، كرة يد، ملعب كرة اليد.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الحالات الابداعية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطاف ومراقبة الحضور - شرح هدف الحصة- مساعدتهم على الاقبال على الحصة. اختيار قائد جديد للحصة كل مرة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- ان يتنقل داخل الملعب بحرية. - يتعلم الاتصال والتواصل مع الزميل بطرق مختلفة. - التعاون من اجل الفوز.	- اللعبة 01: التمريرات العشر يقسم الفوج الى فريقين متكافئين مع احدهما كرة يد، عند الإشارة يقوم عناصر الفوج بتداول الكرة بينهم محاولين تحقيق عشر تمريرات على التوالي دون سقوط الكرة، في حين يقوم عناصر الفريق الاخر بمنعهم والحصول على الكرة، يفوز الفريق المتحصل على عشر تمريرات متتالية. اللعبة 02: لعبة الصياد يقف عناصر الفوج حول دائرة قطرها 25م يختار المشرف أحدهم ليقف وسط الدائرة ويسمى صياد، يعطى كل لاعب رقم متسلسل، يشير المشرف الى رقمين ليتبادلا صاحب الرقمين مكانيهما في الدائرة ويحاول الصياد لمس احدهما اثناء عملية التبادل، اللاعب الملموس يصبح صياد وتكرر اللعبة.	15 د راحة 05 د 15 د	- تجنب سقوط الكرة- عدم ارجاع الكرة للزميل الممرر- الروح الرياضية والتعاون من اجل الفوز. - احترام الرقم المخصص لكل تلميذ. - تفادي الاصطدام. - تغيير الأدوار كل مرة
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

-المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة بتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم 03:

الوسائل	صافرة، اقماع، حلقات، حبل، ملعب كرة اليد.	مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.			- الاصطافاف ومراقبة الحضور- شرح هدف الحصة- مساعدتهم على الاقبال على الحصة. التسخين باتباع قائد الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء. احترام قائد الحصة.
المرحلة الرئيسية	- رفع الحماس والحيوية والفضفضة داخل عناصر الفوج. - التعاون والتضامن بين الزملاء. - الشعور بالمرح والسعادة.			- اللعبة 01: لعبة احتلال الدائرة نضع داخل الملعب مجموعة حلقات عددها اقل من عدد المشاركين بحلقة واحدة، يقوم عناصر الفوج بالجري حول الملعب، عند الإشارة من الأستاذ يحاول كل منهما احتلال حلقة بسرعة، ومن لا يستطيع الحصول على حلقة تخصم منه نقطة كل مرة، وهكذا.... اللعبة 02: لعبة شد الحبل يقسم عناصر الفوج الى فريقين من نفس العدد يقفون صفين متقابلين المسافة بينهما 1م ، مع مسك الحبل من طرف كل منهما، عند الإشارة من المشرف يبدأ كل فوج بسحب الحبل الى جهته و الفريق الفائز من يستطيع جذب الفريق الاخر الى جهته.	15 د راحة 05 د 15 د	- الجري الخفيف مع الانتباه لإشارة المشرف. - تجنب الاصطدام. - مساعدة الزميل لفوز. - جذب الحبل بقوة . - توزيع الافراد على طول الحبل.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.			- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة ببتنس.

- المدة: ساعة واحدة.

- الأساتذة: رقاد مريم .

مذكرة رقم 04:

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماع، صديريات، كرة سلة، ملعب كرة السلة.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- شرح هدف الحصة- مساعدتهم على الاقبال على الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	-الإحساس بالتوافق الاجتماعي من خلال تأسيس جو أسري. - الروح الرياضية والتعاون داخل الفريق . - البهجة والسرور في نفوس المشاركين. - التعاون من أجل الفوز.	- اللعبة 01: تشكيل المجموعات يقوم عناصر الفوج بالجري الحر فالملاعب في كل الاتجاهات، عندما ينطق المشرف رقم (1..5..3..6..) يشكل عناصر الفوج مجموعات بشكل سريع حسب هذا الرقم. اللعبة 02: لعبة كرة السلة تقسيم عناصر الفوج الى مجموعتين، والقيام بمقابلة ترفيهية في كرة السلة. يقوم احد عناصر الفوج بدور التحكيم وتغييره كل مرة.	15 د راحة 05 د 15 د	- الجري الحر والتنفس الجيد. الاستماع والتركيز مع اشارة المشرف. - مشاركة كل عناصر الفوج في اللعب. - التحلي بالروح الرياضية. - تجنب اللعب الخشن.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة بتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم 05 :

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مراحل التعلم	صافرة، اقماع، كرة يد، صديريات، ملعب كرة اليد.			
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطافاف ومراقبة الحضور- شرح هدف الحصة- مساعدتهم على الاقبال على الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. سباق سرعة لمسافات قصيرة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- اثارة الدافعية والحماس في نفوس المشاركين. - العمل على تكاتف الجهود بين عناصر الفوج لتحقيق الفوز. - الروح الرياضية والتعاون بين عناصر الفوج. - تحقيق عمل جماعي مشترك.	- اللعبة 01: لعبة حماية الحصن يقف عناصر الفوج في دائرة، نضع في مركز الدائرة قمع ونختار احدهم لحماية القمع، في حين يقوم البقية بالتصويب على القمع من كل الجوانب محاولين اسقاطه بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة، اذا نجحت عملية اسقاط القمع نغير الحارس كل مرة وهكذا.... اللعبة 02: لعبة كرة اليد نقسم عناصر الفوج الى فريقين متكافئين والقيام بمقابلة ترفيهية في كرة اليد . يقوم المشرف بدور التحكيم وتصحيح الأخطاء.	15 د راحة 05 د 15 د	- التوضع حول دائرة قطرها 10م. - التصويب مباشرة نحو الهدف. - تغيير الحارس كل مرة. - مشاركة كل عناصر الفوج في اللعب. - الاثارة والمتعة.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة ببتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم 06:

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماع، صديريات، كرة يد ، كرة قدم ، ملعب كرة القدم.				
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- شرح هدف الحصة- مساعدتهم على الاقبال على الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- الاندماج في المجموعة عن طريق الملاحظة - التأقلم والتكيف مع فضاء ومساحة اللعب. - ادراك أهمية دوره في المجموعة.	- اللعبة 01: لعبة لمس الزميل يقوم عناصر الفوج بالجري الحر والعشوائي في ملعب كرة اليد، في حين يتم تعيين اثنين منهما معهما كرة يقومان بالتمرير والاستقبال فيما بينهما محاولين لمس البقية، من يلمس بالكرة ينظم للمجموعة وهكذا الى غاية الانتهاء من لمس كل أعضاء الفوج. اللعبة 02: لعبة كرة القدم تقسيم عناصر الفوج الى فريقين مع مراعاة الفروق الفردية، القيام بمقابلة ترفيهية في كرة القدم، يقوم المشرف بدور التحكيم وإعطاء نصائح.	15 د راحة 05 د 15 د	- تشجيع الزملاء وتحفيزهم لبعضهم البعض. - خلق جو من البهجة والسرور اثناء اللعب. - مشاركة كل عناصر الفوج في اللعب. - الروح الرياضية والتعاون داخل الفريق. - تجنب اللعب الخشن. - خلق جو من الفوضى الإيجابية.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة بتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم 07:

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماع، صديرات ، الكرة الطائرة، ملعب الكرة الطائرة.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- شرح هدف الحصة- مساعدتهم على الاقبال على الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- العمل على استرجاع الثقة بالنفس. واستثمار الوقت والجهد من اجل الفوز. - خلق جو جماعي يمتاز بالمرح والسرور في نفوس المشاركين. - معرفته دوره واهميته في المجموعة.	- اللعبة 01: لعبة مسك الزميل تقسيم عناصر الفوج الى فريقين متكافئين، يقفون على مستوى خط عرض الملعب، نضع امام كل فوج قمع يبعد مسافة 20م من الفوج، عند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج بسرعة ليدور حول القمع والعودة للفوج ويمسك يد زميله الثاني دون افلاته وينطلقان مرة أخرى سريعا ليدورا حول القمع والعودة للفوج ليمسكا يد الثالث والقيام بنفس العمل وهكذا...يفوز الفريق الذي ينتهي أولا. اللعبة 02: لعبة الكرة الطائرة تقسيم عناصر الفوج الى مجموعتين، والقيام بمقابلة في الكرة الطائرة، يقوم احد عناصر الفوج بدور التحكيم وإعطاء نصائح.	15 د راحة 05 د 15 د	- التنقل السريع بين القمعين دون افلات يد الزميل. - مساعدة الزميل من اجل الفوز. - مشاركة كل عناصر الفوج في اللعب . - تجنب اللعب الخشن.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة بتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم 08:

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماح، صديريات، كرة يد، ملعب كرة اليد.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- شرح هدف الحصة- مساعدتهم على الاقبال على الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين زملاء.
المرحلة الرئيسية	- التنسيق الجماعي بين افراد السلسلة لإتمام المهام. - تنمية صفة التعاون والتماسك وروح الجماعة داخل الفريق.	- اللعبة 01: لعبة مسك الايدي يقوم عناصر الفوج بالجري الحر والعشوائي في الملعب المحدد من قبل المشرف، في حين يعين اثنان لمطاردتهم وهما متماسكا اليدين ومن يلمس ينظم للسلسلة، وهكذا بشرط ان لا تنقطع السلسلة المشكلة الى غاية لمس كل الفريق، ولا يتعدون حدود الملعب. اللعبة 02: لعبة اصطياد القمع تقسيم عناصر الفوج الى فريقين ، كل فريق يقف على طول مستوى خط عرض الملعب، ومعه كرة يد، نضع 12 قمع في منتصف الملعب حيث يتم التصويب عليها ومحاولة اسقاطها من طرف اعضاء الفوج، في الاخير يتم حساب عدد الاقماح المصوبة من طرف كل فوج.	15 د راحة 05 د 15 د	- التأكيد على عدم انقطاع السلسلة. - التأكيد على عدم تجاوز حدود الملعب المخصص. - مشاركة كل عناصر الفوج في اللعب . - التصويب بدقة على الكرة.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة ببتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم 09:

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- شرح هدف الحصة- مساعدتهم على الاقبال على الحصة. اختيار قائد للحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- تنمية الثقة بالنفس. وقوة الشخصية. - معرفة دوره الايجابي في المجموعة. - خلق جو تنافسي يمتاز بالفرح والسرور الجماعي .	- اللعبة 01: لعبة (1.2.3.4.A.B.C.D) يتم ترقيم زوايا الملعب الأربعة كالتالي: 1.2.3.4 و A.B.C.D وذلك بشكل متقاطع، يقوم عناصر الفوج بالجري الحر والعشوائي داخل الملعب، ثم التوجه بسرعة الى الرقم او الحرف الذي ينطقه الأستاذ كل مرة. اللعبة 02: لعبة X / O نقسم عناصر الفوج الى فريقين، يتم رسم على الأرض شكل لعبة X / O يقف العناصر على بعد 10 متر من الشكل ونعطي لكل فريق ثلاثة اقماع "لونين مختلفين" عند الإشارة ينطلق الأول من الفوج بسرعة ليضع القمع في أحد زوايا اللعبة والعودة بسرعة إلى الفوج ليلمس يد زميله لينطلق الثاني ويضع القمع هو الآخر والثالث وهكذا والفريق الفائز من يضع الاقماص على استقامة واحدة.	15 د راحة 05 د 15 د	- الجري العشوائي والانتشار الحر في الملعب. - الاستجابة السريعة للمنبه. - خروج المتأخر كل مرة. - تشكيل الألوان الثلاثة على استقامة واحدة. - التعاون من أجل الفوز - الإحساس بالمتعة والفرح والسرور
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة بتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم 10:

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماع، ، صديرات، منديل، ملعب كرة اليد.				
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- مراقبة الحالة النفسية للمشاركين شرح هدف الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مدة معينة مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية(السرعة، الرشاقة، المرونة) عن طريق العمل الجماعي المشترك.. - خلق جو تنافسي يمتاز بالمتعة والسرور. - العمل على ابراز قدراته الفردية داخل المجموعة.	- اللعبة 01: لعبة سارق المكان يجلس جميع المشاركين على الأرض مشكلين دائرة كبيرة، يكون المشارك "سارق المكان" خارج الدائرة ويديه منديل، عند الإشارة يركض "سارق المكان" حول الدائرة لاختيار احد المشاركين الجالسين ويرمي عليه المنديل وينطلق بسرعة لعمل دورة حول الدائرة وأخذ مكان المشارك الذي وقع عليه المنديل قبل القبض عليه من طرفه. اللعبة 02: لعبة الأول على الخط تقسيم الفوج الى فريقين، يتقابلان على خطين متوازيين، عند الإشارة من المشرف ينطلق الأول من الفوج محاولا الوصول الى خط النهاية قبل زميله.	15 د راحة 05 د 15 د	- التركيز على تعليمات المنشط. - الإحساس الجيد بسقوط المنديل خلف المشارك. - تفادي التدخلات الخشنة بين الزملاء. - الانطلاق بعد رؤية الإشارة. - الجري في الرواق المخصص لتفادي الاحتكاك.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة بتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم: 11

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماع، كرات سلة، كرات يد، كرات طائرة، صديريات، ملعب الكرة الطائرة.				
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- مراقبة الحالة النفسية للمشاركين شرح هدف الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مدة معينة مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين زملاء.
المرحلة الرئيسية	- تنمية اللعب الجماعي و التنسيق بين افراد المجموعة الواحدة. - خلق جو تنافسي يمتاز بالمتعة والسرور. - العمل الجماعي لتحقيق الفوز.	- اللعبة 01: لعبة التخلص من الكرة يقسم الفوج الى فريقين، يقف كل فوج في جهة من الملعب بينهما شبكة الكرة الطائرة ونفس العدد من الكرات، عند الإشارة يحاول كل فوج رمي الكرات التي معه الى الجهة المقابلة من فوق الشبكة وإعادة أي كرة تصل إليه من الفريق الاخر وبعد فترة محددة يوقف السباق وتحسب عدد الكرات في كل جهة والفريق الذي معه اقل عدد من الكرات هو الفريق الفائز. - اللعبة 02: لعبة ريقبي تقسيم الفوج الى فريقين والقيام بمقابلة في كرة الريقبي باستعمال كرة سلة	15 د راحة 05 د 15 د	- التركيز على تعليمات المنشط. - التوقف عن ارسال الكرات فور سماع الإشارة. - الانتشار الجيد في المنطقة. - تجنب اللعب الخشن. - خلق نوع من الفوضى الإيجابية.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة ببتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم: 12

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماع، ، كرة يد، كرة قدم، ملعب كرة اليد.				
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- مراقبة الحالة النفسية للمشاركين شرح هدف الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مدة معينة مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- خلق جو تنافسي يمتاز بالتعاون وتظافر الجهود لتحقيق نتيجة ايجابية. - التعاون والتنافس من أجل الفوز. - الرغبة في الفوز والتحدي.	- اللعبة 01: لعبة الصياد يرسم مربع ويقف على حدود المربع صيادين معهما كرة، وبقية أعضاء الفوج منتشرين وسط المربع يحاول الصيادان إصابة اكبر عدد من الأعضاء المنتشرين وسط الملعب عن طريق لمسهم بالكرة ومن يلمس يخرج من اللعبة حتى يبقى فرد واحد. اللعبة 02: لعبة القناص تقسيم الفوج الى فريقين، يتم تعيين حارس مرمى من كل فريق، يقوم عناصر كل فوج بالتسديد بكرة القدم نحوي المرمى بالتناوب بين الفوجين من المسافة القانونية، يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.	15 د راحة 05 د 15 د	- التركيز على تعليمات المنشط. - تقادي التدخلات الخشنة بين الزملاء. - خروج من يلمس بالكرة. - التصويب على القدمين. - التسديد بالتناوب فرد بفرد من كلا الفريقين.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة ببتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم: 13

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- مراقبة الحالة النفسية للمشاركين شرح هدف الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مدة معينة مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- معرفة دوره ومكانته الايجابية ضمن المجموعة. - العمل الجماعي لتحقيق نتيجة إيجابية. - التنقل السريع ضمن مسار متعرج.	- اللعبة 01: لعبة التميريات العشر يقسم الفوج الى فريقين من نفس العدد، مع احدهما كرة يد عند الإشارة يقوم عناصر الفوج بتمرير الكرة واستقبالها بينهم محاولين تحقيق عشر تمريرات متتالية في حين يحاول عناصر الفريق الثاني الحصول على الكرة قبل إتمام التميريات العشر. - اللعبة 02: لعبة تنطيط الكرة نقسم عناصر الفوج الى فريقين يقفون على مستوى خط عرض الملعب، نضع امام كل فوج مجموعة من الشواخص على شكل متعرج عند الإشارة ينطلق الأول من الفوج عن طريق التنطيط والدوران حول الشواخص بسرعة والعودة للفوج لينطلق الثاني، يفوز الفريق الذي ينتهي أولا.	15 د راحة 05 د 15 د	- الحفاظ على الكرة دون ضياعها. - عدم ارجاع الكرة للزميل وعدم سقوطها. - مشاركة كل عناصر الفوج في اللعب. - التنطيط بيد واحدة يمين ثم يسرى. - التنقل السريع لاتمام العمل.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة ببتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم: 14

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطفاف ومراقبة الحضور- مراقبة الحالة النفسية للمشاركين شرح هدف الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مدة معينة مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء.
المرحلة الرئيسية	- العمل الجماعي داخل الفريق لضمان الفوز. - الإحساس بالمتعة والبهجة والسرور. - الاتصال والتواصل بين افراد المجموعة اثناء العمل. - معرفة دوره الايجابي في المحيط المتواجد فيه.	- اللعبة 01: لعبة توزيع الاقماع نقسم الفوج الى فريقين متكافئين يقفون على مستوى خط عرض الملعب، فوج في جهة والفوج الاخر في الجهة المقابلة يفصل بينهما خط الوسط ومع كل منهما 12 صحن بلاستيكي، عند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج لتوزيع الصحن بسرعة وبشكل عشوائي كل في منطقته، عند الإشارة الثانية ينطلق الثاني من كل فوج لجمع الصحن المنتشرة في منطقة الخصم والعودة بسرعة للفوج، يفوز من ينتهي أولاً من الجمع اللعبة 02: اعمال البستنة القيام بأعمال البستنة داخل المركز سقي النباتات وتقليمها، غرس الازهار، تنظيف المحيط.	15 د راحة 05 د 15 د	- توزيع الاقماع بسرعة والعودة للفوج الثاني. - احترام المنطقة المخصصة - جمع الاقماع بسرعة والعودة للفوج. - التوزيع يكون في المنطقة الخاصة والجمع يكون من منطقة الخصم. - مشاركة كل عناصر الفوج في العمل التطوعي.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة بتنس.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- الأساتذة: رقاد مريم .

- المدة: ساعة واحدة.

مذكرة رقم: 15

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماص، صحن بلاستيكية، ملعب كرة اليد. كرة يد، صديرات.				
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وبدنية قبل بداية الحصة. - تسخين عام وخاص للأطراف العلوية والسفلية.	- الاصطاف ومراقبة الحضور- مراقبة الحالة النفسية للمشاركين شرح هدف الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مدة معينة مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء. - احترام قائد الفوج - خلق نوع من الفوضى الايجابية
المرحلة الرئيسية	- خلق جو جماعي تنافسي يمتاز بالفرح والسرور .	- اللعبة 01: لعبة اسقاط ورفع الاقماص تقسيم الفوج الى فريقين (ا، ب) كل فريق في جهة من نصف الميدان، نضع امام كل فريق مجموعة من الاقماص منتشرة على الارض، عند الاشارة يقوم عناصر الفوج (ا) بإسقاط الاقماص في حين يقوم عناصر الفوج(ب) برفعها وهكذا مدة معينة من الزمن، عند الاشارة الثانية يتوقف كلا الفريقين ونقوم بحساب عدد الاقماص الساقطة وعدد الاقماص المرفوعة اكبر عدد هو الفريق الفائز - معرفة دوره الايجابي في المجموعة وفي تحقيق الفوز.	15 د راحة 05 د 15 د	- تجنب الاصطدام . - التعاون بين الزملاء لتحقيق الفوز. - خلق نوع من الفوضى الايجابية. - التحلي بالروح الرياضية. - تبادل الكرة دون ارجاعها للزميل وتجنب سقوطها.
المرحلة الختامية	- العودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية.	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

- مكان الإنجاز: ساحة المركز.

- المؤسسة: مركز الطفولة المسعفة ببتنس.

- المدة: ساعة واحدة.

- الأساتذة: رقاد مريم .

مذكرة رقم 16:

الوسائل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات
صافرة، اقماع، صحنون بلاستيكية، ملعب كرة اليد. قمع، كرة اليد.	مرحلة التحضير	- الاضطاف ومراقبة الحضور- مراقبة الحالة النفسية للمشاركين شرح هدف الحصة. - التسخين العام: جري خفيف حول الميدان مدة معينة مع التنفس الجيد. التسخين الخاص: تمديدات عضلية للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على الأطراف الأكثر عمل في النشاط. مشي معتدل الشدة.	15 د	- الانضباط والفهم والاستيعاب- التسخين الجيد لمنع حدوث إصابات- التعاون بين الزملاء. - العمل باتباع قائد - مشاركة كل اعضاء الفوج في التسخين. - احترام قائد الفوج.
	المرحلة الرئيسية	- اللعبة 01: لعبة الصياد الانتشار الحر لأعضاء الفوج على مستوى الملعب، نقوم بتعيين اقدمهم كصياد، يقوم بمطاردة البقية محاولا لمس اقدمهم، من يلمس يصبح صياد ويتم تغيير الادوار. اللعبة 02: لعبة حماية القمع تقسيم عناصر الفوج الى فريقين من نفس العدد مع اقدمهم كرة، نضع في دائرة المنتصف كرة، يقوم عناصر الفوج بتبادل الكرة بينهم محاولين اسقاط القمع، في حين يقوم عناصر الفوج الاخر بحمايته ثم تغيير الادوار.	15 د راحة 05 د	- الجري الحر والعشوائي في مختلف الاتجاهات. - خلق نوع من الفوضى الاجيائية. - - مساعدة الزميل في مختلف المواقف و الظروف.
	المرحلة الختامية	- مشي خفيف على طول الملعب. - تمديدات عضلية مع التنفس الجيد.	10 د	- الراحة النفسية والجسمية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة

- ولاية الشلف.

- الشلف في: 2022 /10 /31

- مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن.

ترخيص

طبقا للتعليمية الوزارية رقم 203 المؤرخة في 22 جانفي 2008

- يرخض للطالبة : رقاد مريم.

من جامعة حسيبة بن بوعلي، معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف.

- المستوى : السنة الثالثة دكتوراه .

- التخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي.

بإجراء دراسة ميدانية على مستوى مركز الطفولة المسعفة بتتس، تحت عنوان " اثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الايتام بولاية الشلف."

السنة الدراسية: 2022 /2023.

في الفترة الممتدة من : 2022/10/31 الى غاية 2023 /01 /31.

سلمت هذه الرخصة للمعني في حدود سياق البحث العلمي فقط، وفي اطار ما يسمح به القانون، وللاستظهار بها لدى المؤسسة المعنية.

عن الوزيرة وبتفويض منها
المكلف بتسيير شؤون مديرية النشاط
الإجتماعي والتضامن لولاية الشلف
إمضاء: الهواري .س



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الشلف

مديرية النشاط الإجتماعي و التضامن

مؤسسة الطفولة المسعفة بتنس

الرقم:...../2022

شهادة إدارية

تشهد السيدة مديرة مؤسسة الطفولة المسعفة تنس أن المترتبة

الاسم واللقب : رقاد مريم

قد قامت بتربص ميداني بالمؤسسة تخصص السنة الثالثة دكتوراة

تحت عنوان : اثر برنامج مقترح للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق

التكيف الاجتماعي لدى المراهقين على مستوى دور الأيتام بولاية الشلف

سلمت هذه الشهادة للإدلاء بها فيما يسمح به القانون .

حظرت بتنس في: 28/12/2022

المديرة
صدائق بليمسة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الشلف

مديرية النشاط الاجتماعي و التضامن

مؤسسة الطفولة المسعفة لتنس

القائمة الاسمية لأفراد
العينة

		العينة التجريبية	
ز.سيف الدين	01	ب.هانية	01
ب.العالية	02	ق.ايمن	02
م.محمد	03	ق.عبد الرحمان	03
د.امينة	04	اميرة	04
ل.مراد	05	ف.اكram	05
م.الياس	06	ح.هبة الله	06
ع.حنان	07	س.سلطانة	07
ح.خير الدين	08	ا.اميرة	08
ح.حنان	09	ك.اسلام	09
ل.ابراهيم	10	ر.فاروق	10

تنس في : 2022.11.07

مؤسسة الطفولة المسعفة لتنس
رئيس مصلحة البيداغوجية
المصلحة البيداغوجية
بونيحي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية


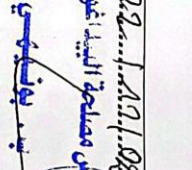
ولاية البليدة

مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن

مؤسسة الطفولة المسموعة بقتس

جدول التوقيت الأسبوعي للأطفال

الفترة المسائية	الفترة الصباحية	الأيام
مواصلة الأنشطة الرياضية الترويحية	نشاطات رياضية ترويحية مع المتربصنة	السبت
الذهاب للدراسة	الذهاب للدراسة	الأحد
الذهاب للدراسة	الذهاب للدراسة	الاثنين
نشاطات رياضية ترويحية مع المتربصنة	الذهاب للدراسة	الثلاثاء
الذهاب للدراسة	الذهاب للدراسة	الأربعاء
الذهاب للدراسة	الذهاب للدراسة	الخميس

مؤسسة الطفولة المسموعة بقتس
بمقر مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن
بولاية البليدة
تتس لفتح: 08.11.19.1.08
بالتوقيع: 
بالتوقيع: 
بالتوقيع: 