

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسية بن بوعلی الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي ترويحي

أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة
المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل)

دراسة تجريبية على تلاميذ متوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة

من إعداد الطالب:

علاوة سمير

المناقشة بتاريخ: 2025/07/08 من طرف اللجنة المكونة من:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	مؤسسة الانتماء	الصفة
دردون كنزة	أستاذ محاضر قسم - أ	جامعة الشلف	رئيسا
بوغالية فايزة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	مشرفا ومقررا
بقشوط أحمد	أستاذ محاضر قسم - أ	جامعة الشلف	مشرفا مساعدا
بن سعادة معمر	أستاذ محاضر قسم - أ	جامعة الشلف	ممتحنا
حدي علي	أستاذ محاضر قسم - أ	جامعة بومرداس	ممتحنا
بن عيسى رضا	أستاذ محاضر قسم - أ	جامعة بومرداس	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024 - 2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

« رَبِّ اجْعَلْ لِي صَدْرِي

وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

وَاجْعَلْ لِي كَلِمَةً مِّن لِّسَانِي

يَقْبَلُونَهَا »

(طه: الآيات 25-26-27-28)

إِهْدَاء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى ...

الوالدين الكريمين أدامهما الله وأطال في عمرهما ورزقهما الصحة والعافية

والتوفيق وتحقيق أمانيهما

إلى الزوجة الكريمة وكل من ابنتي آية وإيلاف وإبني أمين

إلى أخي الأكبر لطفي وزوجته وأولاده

إلى جميع أخواتي كل باسمها وجميع أبنائهم دون استثناء

خفضهم الله ورعاهم

وإلى كل من كان لي سندا في هذا البحث العلمي

ومن دون أن أنسى جميع الأهل والأصدقاء في الدراسة والعمل وإلى

كل من أعرفهم سواء من قريب أو من بعيد

شكرو عرفان

قال الله تعالى: " ولا تنسوا الفضل بينكم ... " سورة البقرة . الآية 237 .

أشكر أولا الله عز وجل الذي وفقني في إنجاز هذا العمل المتواضع .

كان هذا البحث ثمرة جهود مشتركة تضافرت معا حتى خرجت إلى الوجود بالشكل الذي هو عليه، لذا فأني أقدم شكري لجميع من مد لي يد العون من قريب أو بعيد وأخص بالذكر التي واصلت رعايتها لي بالنصح والإرشاد وكانت إلى جانبي الأستاذة المشرفة "بوغالية فايذة" ومساعد المشرفة الدكتور "هامل بوحايك" وكذلك "الدكتور "بقشوط أحمد" وكما لا أنسى أستاذتي وسندي في مجال البحث العلمي الأستاذة "دبراسو فاطمة" فلكم مني جميعا جزيل الشكر وخالص التقدير والاحترام

كما أتقدم بخالص الشكر لجميع أستاذة وإداريي معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

كما أتقدم بالشكر كذلك للجنة التي ستقوم بمناقشة هذا العمل المتواضع وأتمنى لهم كل التوفيق .

* ملخص الدراسة باللغة العربية:

هذه الدراسة تهدف إلى معرفة أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية المتمثلة في (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ متوسطة محمد الزين بن المداني العالية بسكرة- الجزائر، حيث استخدم المنهج التجريبي، وتبين مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة متوسط بما يقارب 120 تلميذ، والعينة الاستطلاعية تمثلت في 29 تلميذ وتلميذة، حيث أجريت الدراسة الأساسية على 56 تلميذ (28 تلميذ كعينة ضابطة، 28 تلميذة كعينة تجريبية) تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة وأستعمل البرنامج الترويجي الرياضي المقترح المتكون من 16 وحدة ترويجية (حصّة) وكل من مقياس الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل كأدوات لجمع البيانات، كما اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: النسب المئوية، الانحراف المعياري، الوسيط، المتوسط الحسابي، اختبار لفين لحساب التجانس بين مجموعتين ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل التصحيح (ارتباط سيرمان براون)، ومعامل الثبات ألفا كرونباخ ومعامل الارتباط بيرسون واختبار (t-test) لعينتين مرتبطتين وعينتين مستقلتين، وحجم الأثر باستخدام برنامج الحزم الإحصائية spss، وتمثلت أهم نتائج هذه الدراسة بأنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح.

ومنه نستنتج بأنه يوجد أثر للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية المتمثلة في كل من (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط.

الكلمات المفتاحية: برنامج ترويجي رياضي مقترح، الاستجابة المناعية النفسية، التلاميذ، التعليم المتوسط.

This study aims to develop a proposed sports relief program based on sports games and explore its impact on the development of certain dimensions of psychological immune response, including self-confidence, psychological compatibility, and optimism among middle school students at Mohamed Al-Zain ibn Al-Madani High School in Biskra, Algeria. The study used an experimental approach, with a sample of 120 students in the third year of middle school. The survey sample consisted of 29 students, and the main study was conducted with 56 students, with 28 students in the control group and 28 students in the experimental group. Data was collected using the self-confidence, psychological compatibility, and optimism scales. Statistical methods, such as percentages, means, medians, standard deviations, the Levin test for homogeneity between groups, the split-half method for stability, Spearman-Brown correction, Cronbach's alpha, Pearson correlation, and t-test for related and independent samples, and effect size, were utilized with SPSS statistical package. The study's main findings were as follows:

- There were no statistically significant differences in the pre- and post-measurements of psychological immune response dimensions (self-confidence, psychological compatibility, optimism) among students in the control group.
- There were statistically significant differences in the pre- and post-measurements of psychological immune response dimensions (self-confidence, psychological compatibility, optimism) among students in the experimental group, in favor of the post-measurements, indicating positive effects of the proposed sports relief program.
- There were statistically significant differences between the pre- and post-measurements of psychological immune response dimensions (self-confidence, psychological compatibility, optimism) among students in both the control and experimental groups, with the experimental group showing higher improvements, which can be attributed to the proposed sports relief program. Thus, it can be concluded that the proposed sports relief program has a positive impact on the development of certain dimensions of psychological immune response, including self-confidence, psychological compatibility, and optimism, among third-year middle school students.

Keywords:

Proposed Sports Relief Program, Psychological Immune Response, Middle

الصفحة	قائمة المحتويات
	* بسملة
	* آية قرآنية
	* إهداء
	* شكر وتقدير
	* ملخص الدراسة
أ-ب-ج	* مقدمة الدراسة
الجانب التمهيدي	
طرح إشكالية الدراسة	
6	إشكالية الدراسة 1
9	فرضيات الدراسة 2
9	أهمية الدراسة 3
11	أهداف الدراسة 4
12	أسباب اختيار الموضوع 5
12	تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة 6
20	الدراسات السابقة والمشابهة 7
الجانب النظري	
الفصل الأول: النشاط الترويج الرياضي	
47	تمهيد *
47	مفهوم الترويج 1
49	أنواع الترويج 1-1
51	أهمية الترويج 2-1
54	خصائص وسمات الأنشطة الترويجية 3-1
55	الوظائف القيادية المختلفة في مهنة الترويج 4-1
56	التأثيرات التربوية الإيجابية للترويج 5-1
56	الميثاق الدولي للترويج 2
58	مفهوم الترويج الرياضي 3
58	أعراض الترويج الرياضي 1-3
59	أنواع الترويج الرياضي 2-3
61	خصائص الترويج الرياضي 3-3
62	العوامل المؤثرة في الترويج الرياضي 4-3
63	نظريات النشاط الترويجي الرياضي 4
64	علاقة الترويج بالعملية التربوية 5

65	المدارس كمركز إشعاع للترويح	6
66	المدرسة والتربية الترويحية	1-6
66	العوامل المعوقة لنشاط وقت الفراغ والترويح في المدارس	2-6
67	تعريف وقت للفراغ	7
67	المكونات الأساسية لوقت الفراغ	1-7
68	أهمية وقت الفراغ	2-7
69	العوامل التي أدت إلى ظهور وقت الفراغ وتطورها	3-7
70	مستويات أنشطة وقت الفراغ	4-7
72	تعريف البرنامج الترويحي	8
72	غرض البرنامج الترويحي	1-8
73	أهداف البرامج الترويحية الرياضية	2-8
73	تصنيفات البرامج الترويحية	3-8
74	مكونات البرنامج الترويحي	4-8
75	خصائص وأهمية البرنامج الترويحي	5-8
75	مبادئ مساعدة في عملية تخطيط البرنامج الترويحي	6-8
77	شروط تخطيط البرنامج الترويحي	7-8
78	خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية	8-8
78	اعتبارات السلامة عند بناء البرنامج الترويحي	9-8
80	خلاصة الفصل	*
الفصل الثاني: المناعة النفسية و أبعادها (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل)		
82	تمهيد	*
83	مفهوم ونشأة المناعة النفسية	01
84	تعريف المناعة النفسية ومكوناتها	02
86	الأجهزة المناعية في جسم الإنسان	03
87	الجهاز المناعي البيولوجي	1-3
87	الجهاز المناعي النفسي	2-3
87	أوجه الاختلاف بين الجهاز المناعي البيولوجي والنفسي	3-3
88	أنواع المناعة النفسية	04
88	مناعة نفسية طبيعية	1-4
88	مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً	2-4
89	مناعة نفسية مكتسبة صناعياً	3-4
89	أهمية المناعة النفسية	05
90	خصائص نظام المناعة النفسية	06
91	خصائص مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية	07

92	أغراض فقدان المناعة النفسية	08
93	فشل جهاز المناعة النفسية	09
94	آلية الاستجابة المناعية النفسية	10
94	فيزيولوجية الجهاز المناعي النفسي	1-10
95	أنظمة الجهاز المناعي النفسي	2-10
96	مراحل المناعة النفسية	3-10
96	تعزيز المناعة النفسية	4-10
97	مصادر المناعة النفسية	5-10
97	اهتمامات علم المناعة النفسية العصبية	11
98	العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية	12
99	مستويات الاستجابة المناعية النفسية	13
100	نظريات في المناعة النفسية	14
أبعاد المناعة النفسية		
أولاً: الثقة بالنفس		
103	مفهوم الثقة بالنفس	01
103	أنواع الثقة بالنفس	02
105	أهمية الثقة بالنفس وفوائدها	03
106	خصائص الثقة بالنفس	04
107	مقومات الثقة بالنفس	05
108	مظاهر الثقة بالنفس	06
109	أسباب فقدان الثقة بالنفس	07
110	المصادر الحديثة للثقة بالنفس الرياضية وتوظيفها	08
111	بناء الثقة بالنفس	09
113	نظريات الثقة بالنفس	10
ثانياً: التوافق النفسي		
114	مفهوم التوافق النفسي	01
115	تصنيفات التوافق النفسي	02
116	عوامل التوافق النفسي الناجح	03
117	العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الرياضي	04
118	خصائص العملية التوافقية	05
121	آلية عمل التوافق النفسي	06
122	معايير التوافق النفسي	07
123	العوامل التي تعيق التوافق النفسي	08
124	نظريات التوافق النفسي	09

ثالثا: التفاؤل		
125	مفهوم التفاؤل	01
126	أنواع التفاؤل	02
127	الخصائص المميزة للمتفائلين	03
128	العوامل المؤثرة في التفاؤل	04
129	مستقبل التفاؤل	05
130	تمركز التفاؤل على مستوى الدماغ	06
131	التفاؤل في الحياة اليومية	07
132	النظريات المفسرة للتفاؤل	08
134	خلاصة الفصل	*
الفصل الثالث: المراهقة في مرحلة التعليم المتوسط		
136	تمهيد	*
137	مفهوم مرحلة المراهقة	1
138	أهمية المراهقة	2
139	مراحل المراهقة	3
139	المراهقة المبكرة	1-3
139	المراهقة الوسطى	2-3
139	المراهقة المتأخرة	3-3
140	الحاجات النفسية للمراهقين ومطالبهم	4
141	الحاجات النفسية للمراهق	1-4
142	مطالب مرحلة المراهقة	2-4
142	الحاجات الضرورية في المدرسة	3-4
143	خصائص الحياة الانفعالية في مرحلة المراهقة	5
145	المظاهر العامة للنمو الانفعالي لدى المراهق	6
146	المراهقة لدى التلاميذ في الوسط المدرسي	7
146	علاقة التلميذ المراهق بالنظام المدرسي	1-7
147	المشكلات السلوكية والانفعالية لدى التلاميذ	2-7
148	العوامل المؤدية إلى ظهور المشكلات في مرحلة المراهقة	3-7
149	موقف الآباء والمدرسين من انفعالات المراهق ومشكلاته الانفعالية	4-7
150	العناية الصحية الذاتية لدى التلاميذ	5-7
150	الإرشاد النفسي المدرسي لدى التلميذ المراهق في التعليم المتوسط	08
151	خصائص الأنشطة البدنية والرياضية التربوية عند التلميذ المراهق	09
152	أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي عند المراهق	10
153	نظريات في المراهقة	11

155	خلاصة الفصل	*
الجانب التطبيقي		
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة		
158	تمهيد	*
159	الدراسة الاستطلاعية	01
160	منهج الدراسة	02
160	مجتمع وعينة الدراسة	03
164	مجالات وحدود الدراسة	04
164	المجال البشري	1-4
164	المجال المكاني	2-4
164	المجال الزمني	3-4
165	متغيرات الدراسة	05
173	أدوات الدراسة	06
189	بناء البرنامج التروحي الرياضي المقترح	07
200	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	08
201	صعوبات الدراسة	09
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج		
203	عرض وتحليل نتائج الدراسة	*
205	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	01
213	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	02
217	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	03
الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة		
225	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى	01
228	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية	02
231	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	03
234	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة	04
236	الخلاصة العامة	05
238	خاتمة الدراسة	*
239	توصيات واقتراحات مستقبلية للدراسة	*
240	قائمة المصادر والمراجع	*
/	الملاحق	*

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح عدد أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية	162
02	يوضح توزيع النسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب الجنس	162
03	يوضح التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	166
04	يوضح نتائج التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعد الثقة بالنفس	168
05	يوضح نتائج التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعد التوافق النفسي	170
06	يوضح نتائج التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعد التفاؤل	171
07	يوضح وجهة عبارات مقياس الثقة بالنفس	173
08	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل التصحيح	175
09	يوضح معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس بطريقة جوتمان (Guttman)	175
10	يوضح التعديلات التي اقترحها الخبراء لصياغة بعض عبارات مقياس الثقة بالنفس	176
11	يوضح الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس الثقة بالنفس	177
12	يوضح وجهة عبارات مقياس التوافق النفسي	178
13	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل التصحيح لمقياس التفاؤل	180
14	يوضح أهم نتائج الثبات (الاختبار وإعادة الاختبار) لمقياس التوافق النفسي	181
15	يوضح تعديلات الخبراء المقترحة لصياغة بعض عبارات مقياس التوافق النفسي	182
16	يوضح الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس التوافق النفسي	183
17	يوضح معامل الثبات بطريقة جوتمان لمقياس التفاؤل	185
18	يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	185
19	يوضح نتائج طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمقياس التفاؤل	186
20	يوضح تعديلات الصياغة لبعض عبارات مقياس التفاؤل	186
21	يوضح العبارات التي تم حذفها من مقياس التفاؤل	187
22	يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل	187
23	يوضح نتائج الصدق العاملي لجميع أبعاد المناعة النفسية	189
24	يوضح التوزيع الزمني خلال الوحدة الترويجية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح	193
25	يوضح توزيع الوحدات الترويجية (الحصص) للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح	195
26	يوضح نموذج لوحدة ترويجية خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي المقترح	196
27	يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج الرياضي الترويحي	197
28	يوضح التوزيع الزمني لوحدات البرنامج الترويحي الرياضي	199

203	يوضح اختبار الاعتدالية لاختيار الاختبار الإحصائي المناسب	29
205	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في مقاييس أبعاد ومتغير المناعة النفسية للمجموعة الضابطة	30
208	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة في بعد الثقة بالنفس	31
208	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة في بعد التوافق النفسي	32
209	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة في بعد التفاؤل	33
210	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة في متغير المناعة النفسية	34
211	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في مقاييس أبعاد ومتغير المناعة النفسية للمجموعة التجريبية	35
213	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في بعد الثقة بالنفس	36
214	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في بعد التوافق النفسي	37
214	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في بعد التفاؤل	38
215	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في متغير المناعة النفسية	39
216	يوضح مجال قيم حجم الأثر لكوهين (d) في حالة عينتين مرتبطتين	40
217	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين البعديين في مقاييس أبعاد ومتغير المناعة النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	41
220	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين البعديين لتلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد الثقة بالنفس	42
220	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين البعديين لتلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التوافق النفسي	43
221	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين البعديين لتلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التفاؤل	44

221	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين البعديين لتلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير المناعة النفسية	45
222	يوضح مجال قيم حجم الأثر باستخدام مربع ايتا (n^2) في حالة عينتين مستقلتين	46

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يوضح مستويات أنشطة وقت الفراغ وفقاً لرأي ناش	71
02	يوضح نموذج الثقة الرياضية	105
03	يوضح مختلف المعاني للتوافق النفسي	115
04	يوضح خصائص الشخصية المتوافقة	120
05	يوضح دورة الحياة النفسية للتوافق	121
06	دوائر نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية	163
07	منحنى بياني يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لبعدها الثقة بالنفس	169
08	منحنى بياني يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لبعدها التوافق النفسي	171
09	منحنى بياني يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لبعدها التفاؤل	172
10	منحنى يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات المجموعة الضابطة	204
11	منحنى يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات المجموعة التجريبية	204
12	أعمدة بيانية توضح الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد ومتغير المناعة النفسية	207
13	أعمدة بيانية توضح الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد ومتغير المناعة النفسية	212
14	أعمدة بيانية توضح حجم الأثر لكوهين (d) في حالة عينتين مرتبطتين من خلال القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد ومتغير المناعة النفسية	216
15	أعمدة بيانية توضح الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد ومتغير المناعة النفسية	219
16	أعمدة بيانية توضح حجم الأثر لمربع ايتا (n^2) في حالة عينتين مستقلتين من خلال القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في أبعاد ومتغير المناعة النفسية	223

مقدمة

عاش العالم في الآونة الأخيرة خاصة في ضل جائحة كورونا تدهور كبيرا في العديد من الجوانب المختلفة خاصة الجانب الصحي الذي يعتبر من أهم الجوانب، حيث أعطى الأطباء والمختصون في مجال علم النفس كل الاهتمام للممارسة الرياضية، والتي بدورها تلعب دورا مهما في الرفع من المناعة الجسدية والنفسية وبالتالي التقليل من نسبة خطورته، وللوقاية والرفع من كفاءة جهاز المناعة النفسية نصح القائمون في هذا المجال على ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية الترويجية.

فالترويج الرياضي يمارس وقت الفراغ بالنسبة للأفراد ولا يقتصر على العمال وكبار السن فقط يمارس من طرف تلاميذ المؤسسات التربوية بسبب ما يعانيه من اضطرابات ومشاكل نفسية نتيجة تلك الضغوط الاجتماعية والأسرية والدراسية، فتلك الممارسة تؤثر بدورها على المناعة النفسية ويؤثر كل منهما على الآخر وان مستوى الصحة المتكاملة للفرد يرتبط بمدى ممارسته للرياضة الصحية المقننة، فالرياضة أحر المداخل الأساسية لتحقيق النمو المتكامل للشخصية، إلى جانب الأهمية المتوازنة بين الصحة العقلية والنفسية والصحة البدنية والرياضية (عبد الحليم، 2009، صفحة 05).

والدور الذي سيلعبه هذا البرنامج الترويجي الرياضي المقترح الذي يتماشى مع خصائص تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، اذ يتمثل في تنمية بعض أبعاد المناعة النفسية لدى التلاميذ، وكذلك التأثير الإيجابي على جهاز المناعة النفسية لديهم، اذ يجب الاهتمام بتنمية المناعة النفسية لدى التلاميذ كونها خط الدفاع أمام الاضطرابات والمشاكل النفسية، لأنه كلما تم تنمية وتطوير الجهاز المناعي النفسي كانت نسبة الأمراض النفسية قليلة وعندما تقل الأمراض النفسية تقل معها أمراض الجسم العضوية.

وترجع أهمية المناعة النفسية وتنميتها لدى التلاميذ الى كونها القوى المحركة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، والى صقل تفكيره وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات والمشكلات في البيئة، كما يمكن تنمية التوجيه العقلي لدى التلاميذ لتنشيط المناعة النفسية ليكونوا أكثر قدرة على التعامل مع مجريات الحيات وصعوبتها وتحدياتها بطرق ايجابية يمكن من خلالها التغلب على أي انحرافات سلوكية تظهر عليه أو على الوسط المدرسي الذي ينضج فيه.

وقد وصفت كوبازا (1979) المناعة النفسية بأنها مجموعة من الصفات الشخصية للفرد فهي بمثابة مصدر أو واقى للأحداث المرهقة بالحياة، فهي بمثابة اتجاه أو اعتقاد كلي لدى الانسان باستطاعته استغلال

جميع مصادره، وإمكانياته النفسية، والبيئية المتوفرة، حتى يتدارك وقائع الحياة المتعبة بصورة جيدة ويفسرها بكل منطق وموضوعية، ويعيش معها بشكل إيجابي (المالكي و نصر، 2019، صفحة 198).

والتي بدورها تتضمن العديد من الأبعاد والتي ركز الباحث على البعض منها والممثلة في كل من بعد: الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل، ومن خلال هذا فالهدف الأساسي للدراسة هو بناء برنامج رياضي ترويجي مقترح لتنمية أبعاد المناعة النفسية الثلاثة لدى تلاميذ التعليم المتوسط، والتي من خلالها تم حصر هذه الدراسة، وذلك بعد التطبيق القبلي والبعدي للبرنامج وقياس الفروق بين القياسين ومراعاة التحسن في الدرجات المتحصل عليها على مقاييس الأبعاد الثلاثة المستخدمة في الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج.

ومن خلال بحثنا هذا نحاول إبراز فعالية وأثر هذا البرنامج على البعض من أبعاد المناعة النفسية ومعرفة أهمية انعكاساتها على الصحة النفسية لدى التلاميذ، ومن هنا كان اهتمامنا لنقوم بهذه الدراسة تحت عنوان: " أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط " ولإجراء هذه الدراسة وللإجابة على تساؤلاتها وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي:

بمبث بدأنا بالجانب التمهيدي وفيه تطرقنا إلى: موضوع الدراسة وتحديد إشكالية البحث بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام إلى الخاص وصولا إلى طرح التساؤل الرئيسي متبوعا بالتساؤلات الفرعية وتحديد فرضيات البحث، تم أهمية الدراسة وأهدافها وأسباب اختيار الدراسة، وبعد ذلك تحديد أهم المفاهيم والمصطلحات الأساسية التي تخدم الدراسة، وأخيرا التطرق إلى عنصر الدراسات السابقة والمشاهدة التي تناول فيها الباحث دراسات خاصة بكل من المتغير المستقل المتمثل في البرنامج الرياضي الترويجي، والمتغير التابع المتمثل في المناعة النفسية، وكذلك الدراسات التي تناولت أبعاد المناعة النفسية مثل: الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل، بالإضافة إلى التعليق عن الدراسات السابقة والمشاهدة ونقدها وجوانب الاستفادة منها.

بينما الجانب النظري تكون من ثلاثة فصول تمثلت في كل من:

الفصل الأول: تناولنا فيه أنواع وأهمية وخصائص الترويج، والوظائف القيادية لمهنة الترويج، وكذلك التأثيرات التربوية والميثاق الدولي للترويج، وكل من مفهوم وأعراض وأنواع وخصائص وعوامل الترويج الرياضي ونظرياته وكذلك علاقته بالعملية التربوية والمدرسة، إضافة إلى وقت الفراغ والبرامج الترويجية.

الفصل الثاني: تم التطرق فيه إلى المناعة النفسية وأبعادها، ومفهومها ونشأتها، وأنواع الأجهزة المناعية وأوجه الاختلاف بينها وأنواع المناعة النفسية وأهميتها وخصائصها وأعراض فقدانها وفشل جهازها، آلية الاستجابة المناعية النفسية وفيزيولوجية وأنظمة ومراحل وتعزيز ومصادر المناعة النفسية واهتماماتها والعوامل المساعدة لها ومستوياتها ونظرياتها وفيما يخص أبعادها أين تم التطرق في كل بعد إلى يلي:

- الثقة بالنفس: تم التطرق فيه إلى مفهوم وأنواع وأهمية وخصائص ومقومات ومظاهر الثقة بالنفس، وأسباب فقدانها ومصادرها وكيفية بنائها وأهم نظريات المفسرة لها.
- التوافق النفسي: تم التطرق فيه إلى مفهوم وتصنيفات وعوامل وخصائص التوافق النفسي وآلية عمله والمعايير والمؤشرات والعوامل المعيقة له، وأهم النظريات المفسرة له.
- التفاؤل: تناولنا في بعد التفاؤل إلى مفهوم وأنواع التفاؤل وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه، وكذلك تطرقنا إلى مستقبل التفاؤل وتمركزه على مستوى الدماغ والتفاؤل في الحياة اليومية وأهم النظريات المفسرة للتفاؤل.

الفصل الثالث: تناولنا فيه مفهوم مرحلة المراهقة وأهميتها ومراحلها، وحاجات ومطالب المراهقين وخصائص ومظاهر الحياة الانفعالية في المراهقة، وتناولنا كذلك المراهقة لدى تلاميذ الوسط المدرسي والإرشاد النفسي لدى التلاميذ وخصائص وأهمية الممارسة الرياضية عند التلميذ المراهق وأهم نظريات المراهقة.

كما أن الجانب التطبيقي تم تقسيمه كذلك إلى ثلاثة فصول كالآتي:

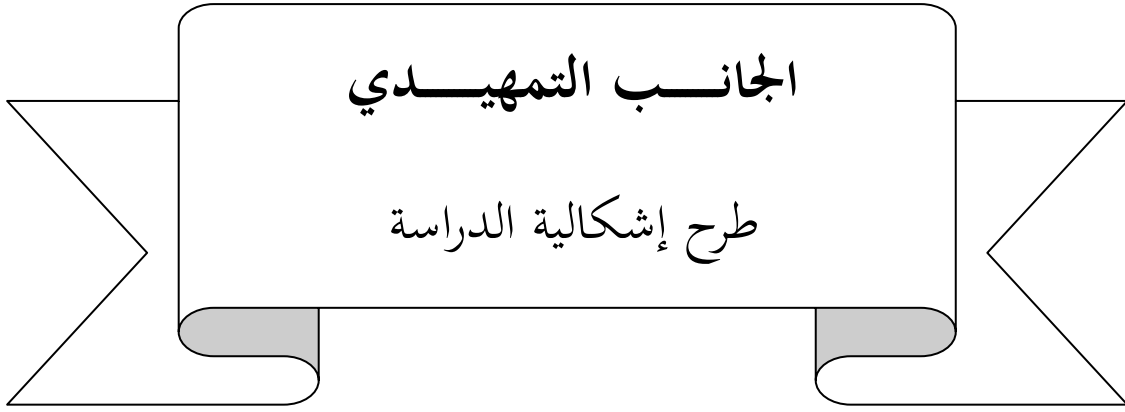
الفصل الأول: تمثل في الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة وتطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، ومجالات وحدود الدراسة ومتغيرات الدراسة ومقاييس الدراسة ووصف المقاييس والخصائص السيكومترية لها، والبرنامج الرياضي الترويجي وبناء البرنامج الترويجي والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة وصعوبات الدراسة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة الخاصة بكل من الفرضية الأولى والثانية والثالثة.

الفصل الثالث: تمثل في مناقشة وتفسير بنتائج الفرضيات، كما أرفقت الدراسة في الأخير بملخص لأهم النتائج المتحصل عليها، ثم وضع توصيات ومقترحات وخاتمة وملاحق ومراجع لهذه الدراسة.

الجانب

التمهيدي



- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أسباب اختيار الدراسة
- 6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
- 7- الدراسات السابقة والمشاهدة

1- إشكالية الدراسة:

استنادا إلى أن الترويح حق إنساني للجميع، وأن التلاميذ في المؤسسات التربوية لديهم أهمية كبيرة بحد ذاتهم كما أن لديهم مشاعر وحاجات ومطالب شأنهم في ذلك شأن سائر الفئات الأخرى من أفراد المجتمع ولديهم كذلك الطاقة الكاملة للاستمتاع بوقت الفراغ الخاص بهم، وانطلاقا من أهمية أن الأنشطة الترويحية تعتبر كأحد المتطلبات الضرورية في مرحلة التعليم المتوسط وتحقيق حاجات التلاميذ ومطالبهم الشخصية وتلبيتها ما يمكن أن يؤثر ذلك إيجابا على مناعتهم النفسية، لذلك يحق لهم التمتع بمختلف الأنشطة الترويحية.

وتشير نهاني عبد السلام بأن الأنشطة الترويحية تعبر عن الحالة النفسية لشخص معين أو هي استجابة عاطفية واحساس يحس به الشخص قبل وأثناء ممارسة أي نشاط سواء كان ذلك سلبا أو ايجابيا وبصورة هادفة، فهي تعتبر أنشطة تتم وقت الفراغ لدى الأفراد والتلاميذ (محمد، 2001، صفحة 104).

وفيما يرى محمد الحماسي وعائدة عبد العزيز (2002) أن الترويح الرياضي يتمثل في كأحد أنواع مناشط الترويح التي تتضمن برامج الأنشطة الرياضية المتعددة، حيث أنه يعتبر أحد أنواع الترويح كثرة وتأثيرا بالجانب الفسيولوجي والبدني وكذلك الجانب النفسي للأفراد والجماعات الممارسين لأوجه من الأنشطة التي تشمل على مختلف الألعاب الرياضية (شميس، جمعة، و سالم، 2022، صفحة 104).

فالأنشطة الرياضية تؤثر بدرجة كبيرة على الجانب النفسي، فجل الدراسات في الآونة الأخيرة أكدت بأن الممارسة الرياضية تؤثر على المناعة النفسية وبالتالي التأثير على المناعة الجسدية.

بحيث تتمثل المناعة النفسية في أنها آلية معقدة تعمل بالتوازي مع المناعة البيولوجية ويقال أن وظائفها الأساسية تتمثل في كل من: التعرف، والإسقاط، وإدارة المواقف العصبية للحفاظ على النزاهة الشخصية والنفسية للفرد عند التفاعل مع البيئة الخارجية، وتساعد كذلك المناعة النفسية على التطور المناسب للسلوك وتعزيز التكيف مع الظروف المتغيرة وتساعد الآليات الاستباقية والتعزيزية المشاركة في عمل المناعة النفسية على تعزيز رفاهية الأفراد بالرغم من تحديد المناعة النفسية كإجراء وقائي يمنع العديد من المخاطر إلا أن هناك القليل جدا من الدراسات التي تحقق في هذا البناء (Kaur & Som, 2020, p. 140).

ويرى (Oláh,2005) بأن جهاز المناعة النفسية يقوي مواقف الذات لدى الأفراد خلال عملية المواجهة والتحكم منذ بداية الخطوة الأولى، بمعنى التقييم المعرفي الأولي للتهديدات النفسية من خلال اختيار وتفعيل الاستجابات السلوكية والانتهاز بمقاومة الذات المرتفعة للتهديدات النفسية، فهو نظام يعمل بشكل مشابه لجهاز المناعة البيولوجي ويعمل على التأثير في الإجهاد النفسي، فهذا النظام لا يتحكم فقط في عمليات المواجهة ولكنه مسئول أيضا على الفعالية والنزاهة وإمكانات النمو، وجمع موارد وسمات الشخصية القوية والمعرفة والخبرة المرتبطة بالتعامل الفعال مع الإجهاد (Dubey & Shahi, 2011, p. 14).

وكما تناولت بعض الدراسات في مجال علم النفس بأن المناعة النفسية تستند إلى أن العقل والبدن غير منفصلان عن بعضهما البعض وأن الدماغ يؤثر على أغلب العمليات الفيزيولوجية والنفسية لدى الأفراد.

ومنه فان العلاقة المتبادلة بين البدن والنفس علاقة ذات تأثير ايجابي، فكلاهما يؤثر على الآخر، فلا يمكن تحقيق صحة البدن من دون تحقيق صحة النفس والعكس، وذلك من خلال الممارسة الرياضية وهذه العلاقة الارتباطية بينهما تثبت أنه يستحيل أن يفصل بين مستلزمات الصحة البدنية والنفسية، فكل ما يجعل البدن ينمو يجعل النفس كذلك، وما يضعف البدن يضعف النفس (كمال، 2000، صفحة 155).

وكثر الاهتمام بالمناعة النفسية في الآونة الأخيرة كونها تدل على التحلي بالصحة النفسية والبدنية للفرد وتعتبر عاملا رئيسيا ومهما في حماية الانسان من الأمراض النفسية ومن الاضطرابات، بحيث يمر الأطفال والتلاميذ المراهقين في مراحل حياتهم المختلفة بالكثير من المؤثرات التي تقودهم إلى مجموعة من التغيرات في شخصيتهم ونفسياتهم منها ما هو ايجابي كبعض أبعاد الاستجابة المناعة النفسية المتمثلة في كل من الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل، ومنها ما هو سلبي كالتشاؤم على سبيل المثال، وأما السلبي فقد يؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية سلوكية لديه وتحتاج إلى الممارسة الرياضية والرعاية حتى يتمكن من التخلص منها (محمد، طه، و امام، 2021، صفحة 03).

ومن خلال هذا بدأ العمل بإعداد البرامج الترويجية الرياضية داخل المؤسسات التربوية بصفة خاصة حيث تكون لهذه البرامج الترويجية خاصية التأثير على الجانب النفسي لدى التلاميذ، وبالتالي التأثير والتكامل في سلوكهم، مما يجعلنا ننظر بمنظار دقيق إلى ما تقدمه هذه البرنامج على اختلاف ألوان الأنشطة التي تستعمل على إكساب التلاميذ متطلبات الحياة المستقبلية، إذ يعتبر الترويج الرياضي أحد هذه الطرق التي استخدمت

من قبل الباحثين في دراسات كثيرة لعلاج العديد من المشكلات النفسية ووقاية التلاميذ من أثارها، بحيث تعد البرامج الترويحية الرياضية من أكثر الطرق وأفضلها لعلاج الضغوطات النفسية بأنواعه المختلفة لاسيما في المؤسسات التعليمية.

فكون الباحث يعمل كأستاذ بالمتوسطة سمح له ذلك بالوقوف على جو التلاميذ العام، وذلك بالتقرب والتواصل الفردي والجماعي من التلاميذ في جو يظهر فعلا معاناتهم النفسية، إذ أن هذه المرحلة لدى التلاميذ تصادفت مع بعض الاضطرابات والمشاكل النفسية.

وكما بينت النتائج الخاصة بالدراسة الاستطلاعية بأن التلاميذ بهذه المرحلة يعانون من مشاكل نفسية وأن بعض المؤشرات تشير إلى وجود مشاكل مختلفة ومتنوعة مما سمح لنا بأخذ فكرة عامة عن الحالة النفسية للتلاميذ، أما بالنسبة لمعرفة أهم الحلول والأساليب المتخذة للتخفيف من هذه المشاكل النفسية تمثلت في بناء برنامج ترويحي رياضي مقترح مبني من خلال الألعاب الشبة رياضية لكي يطبق خلال وقت الفراغ على تلاميذ التعليم المتوسط، ومن خلال هذا فان التساؤل العام للدراسة يتمثل في الآتي:

* التساؤل العام:

– هل يوجد أثر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط؟

والذي تدرج عليه التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض

أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل)؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض

أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج

الترويحي الرياضي المقترح؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في

بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية تعزى

للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح؟

2- فرضيات الدراسة :

* الفرضية العامة:

- يوجد أثر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط.

والتي تندرج عليها الفرضيات الجزئية التالية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

3- أهمية الدراسة:

3-1. الأهمية النظرية:

- قد تساهم هذه الدراسة في لفت انتباه الباحثين للقيام بالعديد من الدراسات والبحوث في مجال البرامج الترويحية لتنمية الاستجابة المناعية النفسية لدى الأطفال والتلاميذ وخاصة في هذه الفئة العمرية.

- عدم وجود دراسات ميدانية كافية اهتمت بموضوع البرامج الترويحية الرياضية لدى التلاميذ خاصة.

- يمكن لهذه الدراسة بإضافة علمية إلى مكتبات الجامعات كدراسة تطبيقية متخصصة في مجال الأنشطة الترويحية والبرامج الترويحية الرياضية خاصة في مجال علم النفس الرياضي.

- وتبين كذلك الرغبة في توضيح مدى تأثير البرامج الترويحية الرياضية على الاستجابة المناعية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- سنحاول بدورنا من خلال هذه الدراسة التطرق إلى بعض العوامل النفسية، التي لها دور ايجابي على المناعة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط والمتجسدة في الكشف عن مدى تأثير ممارسة الأنشطة والألعاب الترويحية الرياضية على المناعة النفسية.
- معرفة وإدراك مدى تأثير البرامج الترويحية الرياضية على الاستجابة المناعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من خلال:
- توضيح أهمية كل من البرنامج الترويحي الرياضي والممارسة الرياضية على المناعة النفسية.
- حداثة الموضوع وأهميته فالمناعة النفسية تعتبر من أبرز وأهم المواضيع التي اهتم بها عديد كبير ومعتبر من الباحثين وخاصة في الآونة الأخيرة بعد جائحة كورونا.
- ويمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في اثراء الجانب النظري بمدى تأثير البرنامج الترويحي الرياضي على المناعة النفسية.
- التعريف ببعض المفاهيم الرئيسية مثل: المناعة النفسية والبعض من أبعادها كالثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفائل وكذلك الترويح والترويحي الرياضي والمراهقة وغيرها من المصطلحات التي تخدم الدراسة.
- إبراز دور البرنامج الترويحي الرياضي على المناعة النفسية بالنسبة للتلاميذ خلال وقت الفراغ.
- تبين أهمية هذه الدراسة خاصة بتعلقها بمرحلة عمرية حساسة أجريت عليها، يتعرض التلميذ خلالها لعدد معتبر من الضغوط المدرسية والنفسية.

3-2. الأهمية التطبيقية:

- نظرا لأهمية الموضوع وقلة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات بالذات، حاولنا تسليط الضوء عليها من أجل توضيح مصطلح المناعة النفسية وأبعادها وقد أردنا أن نكون أكثر ميدانيين لأجل الحصول على نتائج أكثر دقة ومصداقية مقارنة بالدراسات الأخرى.
- اللجوء إلى استراتيجيات علمية بديلة تتميز بالحدثة، تثبت نجاعتها فيما يسمى بالعلاج دون دواء ما تم التطرق اليه في الكثير من المؤتمرات والمنابر العلمية على المستوى العالمي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من أجل التخفيف من الضغط النفسي وتطوير الجهاز المناعي النفسي.
- فالدراسة الحالية تقدم نموذجا لبرنامج ترويحي يعالج البعض من الأمراض النفسية والوقائية والحد من بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ في الوسط المدرسي.

- الاستثمار والتعرف على تصميم برامج ترويجية رياضية قد تساهم في إرشاد التلاميذ وتجعلهم قادرين على التصدي لمشاكل تتوافق قدراتهم الشخصية والنفسية.
- إمكانية الاستفادة من الدراسة الحالية ببناء برامج خاصة بالعلاج النفسي وإرشاد التلاميذ الذين يواجهون ضغوط ومشاكل نفسية سواء أسرية أو مدرسة أو اجتماعية.
- كما تساهم النتائج التي أسفرت عليها الدراسة بإيجاد حلول فعالة جد ايجابية وواقعية غير مكلفة وسهلة بدلا من تعاطي الدواء وجلسات العلاج وزيارات العديد من الأطباء.
- فالدراسة الحالية يمكن اعتبارها إضافة جديدة في مجال العلاج الخاص بالجانب النفسي لدى الأفراد والجماعات.

4- أهداف الدراسة:

4-1. الهدف العام:

- يمكن مما سبق تحديد مبررات اختيار هذه الدراسة والتحقق من الأهداف التالية:
- * معرفة ما إذا كان يؤثر البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

4-2. الأهداف الجزئية:

- معرفة إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) أم لا.
- معرفة إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح القياس البعدي وان كانت تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح أم لا.
- معرفة إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية والتي بدورها تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح أم لا.
- وكذلك التخلص من الطاقة السلبية لدى التلاميذ من خلال الممارسة الرياضية الترويجية والتخلص من الضغوط الأسرية والدراسية، ومنه التحلي بالمتعة والفرح والسعادة والسرور وبالتالي الصحة والمناعة النفسية.

5- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

- من بين الأسباب المؤدية لاختيار هذا موضوع ما يلي:
- السعي من أجل إيجاد حلول لمشكلة الدراسة كونها مشكلة يعيشها الباحث يوميا لأنه يعمل كأستاذ في مرحلة التعليم المتوسط، والمتمثلة في مجموعة الضغوط والمشاكل النفسية التي يتعرض لها تلاميذ هذه المرحلة بسبب الفروق الفردية والتفاوت في المستوى المعيشي والاختلاف في الحالات الاجتماعية، وكذلك مع سن المراهقة وسن البلوغ وضغوط الدراسة والامتحانات.
 - الفائدة المرجوة من هذه الدراسة والتي تعود على التلاميذ بالمنفعة والتخلص من تلك المشاكل النفسية وبالتالي الرفع من مناعتهم النفسية وجعلهم أكثر قدرة لمواجهة الضغوط والمشاكل النفسية التي تواجههم في حياتهم الدراسية من خلال البرامج الترويجية الرياضية.
 - حداثة الموضوع وقلة الدراسات في موضوع المناعة النفسية لدى التلاميذ كونه يصب في مصلحة التلميذ بالدرجة الأولى والمجتمع بدرجة ثانية.
 - بمثابة إضافة علمية في مجال البحث العلمي، كون موضوع الترويج الرياضي والمناعة النفسية موضوع جديد لم يسبق وأن تناوله الباحثون من هذه الزاوية من قبل خاصة وأن عينة الدراسة تمثلت في التلاميذ.
 - الميول والشغف من أجل القيام بهذا البحث دون غيره، خاصة في مجال الصحة النفسية للتلاميذ والرفع من مناعتهم النفسية تجاه الضغوط والمشاكل النفسية الممارسة عليهم.
 - فهذه الدراسة تصب في اهتمام الباحثين ومشاريعهم المتمثلة بالبحث العلمي في مجال الأنشطة الترويجية الرياضية خاصة والعمل مع فئة التلاميذ وفي جميع المستويات والأطوار التعليمية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة:

6-1. الترويج:

6-1-1. تعريف الترويج لغة:

المعاجم اللغوية ترى أن الأصل في كلمة ترويج (Recreation) وأنها تعتبر متكونة من جزأين هما (Re) بمعنى إعادة، و (creation) بمعنى خلق، إذ يتمثل المعنى الأصلي في هذه الكلمة بإعادة الخلق، وهو معنى مجازي يقصد به الانتعاش والتجديد كأحد نواتج ممارسة الأنشطة الترويجية.

وقاموس وبستر " webster " يعرف الترويح (Recreation) بأنه « إنعاش للقوى والروح بعد الكد، فهو لهو وتسلية » ويعرف قاموس أوكسفورد (OXFORD) بأنه عبارة عن الترويح عن النفس من خلال وظائف التسلية أو امضاء الوقت، وهو المتعة (درويش و الخولي، 2001، صفحة 118).

6-1-2. تعريف الترويح اصطلاحا:

يشير دي جازيا " De Geazzia " إلى أن الترويح يتمثل في تلك الأنشطة التي توفر للفرد الراحة من جراء العمل المتعب، وتوفر له كذلك طرق استرجاع الحيوية.

بينما يري كرواس (kraus) أن الترويح يتمثل في تلك الأنشطة أو الخبرات الممارسة خلال وقت الفراغ و المختارة وفقا لإدارة الانسان لأجل الوصول للمتعة والفرح لنفسه وكسبه قيم شخصية واجتماعية عديدة ومختلفة، وكما يؤكد برايتيل " Brightbill " بأن الترويح يعتبر بمثابة أسلوب للعيش وللحياة وأنه يساهم في تنمية الانسان الذي يمارس مختلف أنشطته وقت الفراغ (الحماحي و مصطفى، 2004، صفحة 29).

6-1-3. التعريف الإجرائي للترويح:

يقصد به مجموعة الأنشطة والأعمال المختلفة التي يقوم بها التلاميذ خلال وقت الفراغ خارج أوقات الدراسة لغرض التخلص من الضغوط والاضطرابات النفسية سواء داخل المؤسسة أو خارجها لأجل المتعة والسعادة والسرور.

6-2-2. الترويح الرياضي:

6-2-1. تعريف الترويح الرياضي اصطلاحا:

إن الترويح الرياضي يعد من الأركان الأساسية في برامج الترويح ولديه أهمية بالغة في متعة الفرد الشاملة بالإضافة إلى أهميته في تطوير الشخصية من الجوانب البدنية والعقلية والصحية والاجتماعية، وتمثل في الألعاب الترويحية الصغيرة، والألعاب الكبيرة، والرياضات المائية والتمرينات، وألعاب القوى ورياضات الخلاء. وعرف محمد الحماحي (1997) الترويح الرياضي بأنه " ذلك النشاط الذي تتضمن برامجه وممارسته العديد من الأنشطة الرياضية حيث أنها أكثر أنواع الأنشطة تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والفسيولوجية، والتي تتضمن الألعاب الرياضية، كما أن زيادة الطلب على ممارسته يعد نتيجة لمتغيرات الحياة العصرية فالتطور الاجتماعي والتقدم والزيادة المستمرة لوقت الفراغ وأمراض العصر المرتبطة بالبدانة والتوتر

النفسي قد أدت إلى اهتمام الدولة بتوفير فرص ممارسة الترويح الرياضي لجميع مواطنيها وزيادة فرص الأفراد للاستمتاع بروح اللعب وممارسة أوجه أنشطته المختلفة (محمد س.، 2016، الصفحات 45-46).

6-2-2. التعريف الإجرائي للترويح الرياضي:

يعرفه الباحث على أنه مجموعة الألعاب شبه الرياضة التي يمارسها تلاميذ السنة الثالثة متوسط خلال وقت فراغهم، والتي تكون خالية من المنافسة العالية المستوى، أو هو تلك الرياضة التي يمارسها التلميذ خارج الإطار الفيدرالي التنظيمي، فالترويحي الرياضي يُعتبر وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ.

6-3. تعريف البرنامج الترويحي:

6-3-1. تعريف البرنامج لغة:

يعرفه كل من يوسف شكري فرحات، اميل بديل يعقوب (2000) في معجم الطلاب على أنه: المخطط والميزانية وتوزيع العمل.

6-3-2. تعريف البرنامج الترويحي اصطلاحاً:

يرى جورج توركيلدسي (Torkildsen George 1999): أن البرنامج الترويحي يعتبر عملية تخطيط لإدارة أوقات الفراغ، والتي تستخدم الموارد والأنشطة المنظمة لتلبية رغبات واحتياجات الأفراد والجماعات المختلفة، فالبرامج تعد أدوات إدارة أوقات الفراغ، فهي تتركب يتم من خلاله جعل فرص أوقات الفراغ متاحة للمجتمع.

ويشير أحمد خليل (2000) أنه جميع الخبرات التي تعلمها الفرد، بما في ذلك ما هو متوقع من خبرات في المستقبل من طرف البرنامج ويشمل طرق التدريس وأهداف التعلم وكل ما هو متاح من إمكانيات والوقت الكافي للتطبيق.

ويرى عبد الحميد شرف (2002) أن البرنامج يعد الخطوات التي ستنفذ لعملية تم التخطيط لها وصممت سابقاً، ما يتطلبه ذلك من إمكانيات وطرق تنفيذ وتوزيع زمني لتحقيقها (محسن، 2019، صفحة 21).

6-3-3. التعريف الإجرائي للبرنامج الترويحي:

يعرفه الباحث على أنه مجموعة الأنشطة الترويحية المتمثلة في تلك الألعاب شبه رياضية المنظمة على شكل وحدات تعليمية طبقاً لأسس وقواعد علمية تم بنائها على اختيارات وميول التلاميذ بمرحلة التعليم

المتوسط للألعاب المفضلة لديهم قصد الوصول بهم إلى حالة من الارتياح النفسي والرفع من استجابة المناعية النفسية لديهم.

4-6. المناعة النفسية:

1-4-6. تعريف المناعة لغة:

عرفت المناعة في معجم الطلاب على أنها: قدرة الجسم على محاربة الأمراض (يوسف وبديع، 2000 صفحة 564).

2-4-6. تعريف المناعة النفسية اصطلاحاً:

عرفها يشير ويلسون (wilson) (2002) بأنها دفاعات الفرد النفسية من أجل تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من أثارها المهددة لكيان الفرد ووجدانه، وتصل بالفرد إلى الشعور الجيد عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية،

ويعرفها كمال مرسي (2000) على أنها مفهوم يقصد من خلاله استطاعة الانسان مواجهة الأزمات وتحمل المشاكل وكل ما هو محتمل ان يصاب به ومواجهة ما ينتج من مشاعر وأفكار الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والانهزامية والتشاؤم.

وعرفها كيجان (kegan, 2002) بأنها عبارة عن نضام داخلي تفاعلي قابل للتغيير يمكن الانسان باستخدام أحاسيسه وامكانيته بأن يميز بين كل ما هو نافع وضار والمحايدة من خلال الذاكرة وباستطاعته كذلك أن يتخيل ويخطط و يقيم أي خطر ليدافع و يحمي نفسه، و يعلم معززات الحياة وبناء خطط يعمل من خلالها لحماية حياته وكيانه البدني وشخصيته والوقاية والابداع (الشنواني، 2019، صفحة 04).

3-4-6. التعريف الإجرائي للمناعة النفسية:

يعرفها الباحث على أنها قدرة تلميذ مرحلة التعليم المتوسط بأن يحمي نفسه من أي تأثير سلبي متوقع وكذلك أي ضغوط أو مخاطر أو أي فشل، إضافة الى المشاكل النفسية المعاشة في محيطه المدرسي ومحاربتها بالتحصين النفسي اعتماداً على موارده الذاتية، والإمكانات الكامنة في شخصية التلميذ مثل: الثقة بالنفس والتوازن النفسي، والتفاؤل.

6-5. تعريف الثقة بالنفس:

6-5-1. تعريف الثقة لغة:

حسب قاموس المنجد الأبيدي يعني: العقد والربط والإحكام والاعتماد على الشيء بحد ذاته ودون غيره.

6-5-2. تعريف الثقة بالنفس اصطلاحاً:

يعرفها أبو علاء (1978): بأنها ميول الفرد تجاه كفاياته النفسية والاجتماعية واحساسه المتمثل في الخبرة كونه يستطيع تحقيق احتياجاته ومواجهة ما تتطلبه الحياة وحل مشاكله وتقبل نفسه واعتقاده بأنه جدير باحترام الناس ورغبتهم له، واحساسه بالأمان خلال التفاعل الاجتماعي خلال المواقف المختلفة من الحياة ويلعب دوراً مهماً خلال هذه المواقف كما يقبل ويتقدم تجاه هذه المواقف والخبرات والتحديات.

وكما يعرفها كذلك الكبيسي (1985): بأنها إيمان الفرد بنفسه وبإمكاناته وعدم الاحساس بالنقص أو الاحراج من مختلف المواقف الاجتماعية أو خوفه من النقد الموجه له أو مناقشة المشاكل المتعلقة به، وعدم البدء بممارسة أعماله أو طلب مساعدة الآخرين أو يشعر بأنه غير مقبول من الغير.

وكما يعرفها (زهرا): على أنها استعداد نفسي أو عصبي عقلي متعلم لاستجابة ما إما تكون موجبة أو سالبة نحو أفراد أو مواضيع أو أشياء أو مواقف أو اشارات متواجدة في المحيط المعاش والتي تستشير تلك الاستجابة (الخفاف و داوود، 2008، صفحة 05).

6-5-3. التعريف الإجرائي للثقة بالنفس:

يعرفها الباحث على أنها أحد سمات الشخصية التي يحس من خلالها تلميذ مرحلة التعليم المتوسط بالقدرة والكفاءة، وذلك بتحدي الظروف المختلفة المحيطة به، باستخدامه جميع إمكاناته وطاقاته لبلوغ أهدافه فهي خليط إيجابي من الفكر والاحساس والسلوك الذي يشجع التلميذ نفسياً للوصول إلى مستوى جد معتبر من الصحة والمناعة النفسية.

6-6. تعريف التوافق النفسي:

6-6-1. تعريف التوافق لغة:

توافق، توافقاً: (وفق) القوم في الأمر: ضد تخافوا، تقاربوا وتساعدوا (المنجد الأبيدي: 1967، صفحة 229).

6-6-2. تعريف التوافق النفسي اصطلاحاً:

حيث يعرف ولمان (Wolmen) التوافق على أنه " استطاعة الانسان على إشباع احتياجاته ومواجهة كل ما يلزمه من متطلبات نفسية واجتماعية وبعلاقة وطيدة مع الوسط الذي يعيشه "

ويشير "أيد ليبرج" (Eidemberg) بأن التوافق يتمثل في تكامل الحاجات الغريزة مع متطلبات الوسط الخارجي وكل ما يقتضيه الأنا الأعلى، فهو مهمة تعتمد الأنا بالتعلم والاختيار الحسن للواقع، إذ يمكن القول إن التوافق النفسي " حالة تكون فيها احتياجات الفرد من حيث متطلبات وسطه الذي يعيش فيه، ومن جهة أخرى مشبعة من خلال علاقة جيدة بين الفرد ووسطه الاجتماعي "

فالتوافق يتخذ صورة التغيير في البيئة والتغيير في الكائن من خلال اكتساب استجابات جيدة للمواقف ويرى حامد زهران " بأن التوافق عبارة عن عملية ديناميكية تتمثل في سلوك الفرد والبيئة والوسط الاجتماعي المعاش بالتغيير المستمر لأحداث التوازن بين الفرد وبيئته (باهي، هناء، و حشمت، 2002، صفحة 84).

6-6-3. تعريف التوافق النفسي إجرائياً:

عرف التوافق النفسي من طرف الباحث بأنه عملية الوصول للتوازن بين حاجات ومثيرات التلاميذ والفرص الممكنة لديهم من خلال بيئتهم ومحيطهم ويتوقف هذا من خلال الرغبة بإشباع حاجاتهم النفسية وبالتغلب على جميع العقبات سواء الداخلية كانت أو الخارجية والظروف التي تلائم التلاميذ أنفسهم.

6-6-7. تعريف التفاضل:

6-6-1. تعريف التفاضل لغة:

"التفاضل من الفأل، قول أو فعل يتم الاستبشار به، وتسهل الهمزة فيقال: الفال، وتفاءل بالشيء: تيمن به وقال (ابن السكيت): الفأل أن يصبح الرجل مريضاً فيسم آخر يقول: يا سام، أو يكون طالب ضالة فيسمح آخر يقول: يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجه نحو في ظنه كما سمع أنه يرتاح من مرضه أو يجد ما يبحث عنه وعند قول لا فأل عليك: ليس هناك ضير عليك ويستخدم في الخير وكذلك في الشر والفأل عكس الطيرة والتفاضل عكس التشاؤم" (الأنصاري، 1998، صفحة 13).

6-7-2. تعريف التفاؤل اصطلاحاً:

عرف تايجر (1979) (tigger) التفاؤل بأنه "دافع بيولوجي يساعد على بقاء الإنسان، ويعتبر القاعدة التي تمكن الأشخاص من تحديد الأهداف مستقبلاً أو الالتزامات فهو يتمثل في: " السلوكيات أو الأفعال التي تجعل الأفراد يتخلصون من المشاكل والصعاب التي تواجههم في حياتهم "

وعرفه كرانداال (Crandall, 1969) بقوله: إن التفاؤل " بمثابة توقع قصير وليس طويل المدى لتحقيق الفوز والوصول لبعض مطالب ورغبات المستقبل "

وعرفه ستبيك (stipek) (1981) أنه " توقعات ذاتية إيجابية حول مستقبل الأفراد الشخصي " وعرف (مارشال) وأصحابه (1992) التفاؤل بأنه " استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث، وينص تفؤل الفرد إلى الضن بأن المستقبل بمثابة خزان للرغبات أو كل ما يطمح أو يرغب له بفض النظر عنه وعن التحكم بما أو تحقيق كل ما يرغبه الفرد " (بدر محمد الأنصاري، 1998، ص95).

6-7-3. التعريف الإجرائي للتفاؤل:

بعد قيامنا بتعريف التفاؤل في مجال علم النفس من وجهة نظر العلماء الذين أبدوا اهتمامهم بهذا المفهوم حيث نقدم التعريف الآتي: " التفاؤل بمثابة نظرة تأمل واستبشار تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو المستقبل ما جعلهم يتوقعون الأفضل وينتظرون النجاح وحدوث الخير، ويستبعدون ما خلا ذلك.

6-8. تعريف مرحلة التعليم المتوسط:

6-8-1. تعريف مرحلة التعليم المتوسط اصطلاحاً:

يتحدد مفهوم هذه المرحلة حسب القانون التوجيهي للتربية في قانون الجمهورية الجزائرية، وتعتبر حلقة وسطى بين التعليم الابتدائي والثانوي، وتستقبل تلاميذ الطور الابتدائي بعد نجاحهم وتدوم 04 سنوات وتتميز بخصائص عن غيرها من المراحل بما يتطلب من القائمين عليها ترجمتها في برامج علمية وتربوية، تحقق الطموحات وتواكب التجديدات الوطنية والدولية (قرين و معوش، 2017، الصفحات 203-204).

6-8-2. التعريف الإجرائي مرحلة التعليم المتوسط:

يعرفها الباحث على أنها أحد مراحل التعليم التابعة لوزارة التربية والتعليم بدولة الجزائر بمتوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة.

6-9. تعريف التلميذ:

6-9-1. تعريف التلميذ اصطلاحا:

هو ذلك الطفل أو المراهق، المحدد بسن معين وبانتمائه إلى مؤسسة تعليمية، له رغبة في التكوين والتعليم نتيجة لنقصه المعرفي النسبي، والرغبة التعليمية في حد ذاتها رغبة اجتماعية إذا صح التعبير، فاندفاع التلميذ إلى العلم غالبا ما يكون مصحوبا بالرغبة في تحقيق طموح أسري، أو طموح المحيط الاجتماعي الذي ينتمي إليه وهو في نفس الوقت مطلب اجتماعي، إذ أن العلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ تحدّد على أساس أنّ المعلم هو المتمكن من المعرفة والجدير بتعليمها وتلقينها وإيصالها لغيره ويفترض في التلميذ عدم معرفته وجهله لما يقدم له من معارف فيطلب منه أن يتقبلها، فهما وحفظا من موقع كونه تلميذا (حفيظة، 2005، صفحة 52).

6-9-2. تعريف التلاميذ إجرائيا:

هم مجموعة التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم من 13 إلى 14 سنة، والمتدرسين بمتوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة، مستوى السنة الثالثة الذين سوف تطبق على بعضهم هذه الدراسة التجريبية.

6-10. تعريف المراهقة:

6-10-1. تعريف المراهقة لغة:

في اللغة العربية تعني الاقتراب والدنو من الحلم يقال: " رهنق اذ غشى أو دنا " بمعنى فترة بلوغ الحلم والانتقال من الطفولة الى الرشد" (سليمان، 1980، صفحة 215).

6-10-2. تعريف المراهقة اصطلاحا:

في علم النفس يقصد بمصطلح المراهق المرحلة التي يبتعد فيها الانسان عن الطفولة ويقترّب إلى نضج الجسم والعقل والنفس وكذلك الجانب الاجتماعي، وليس النضج نفسه لأنه لا يمكن الوصول إلى مرحلة النضج لدى الفرد الا بعد مرور عدة أعوام قد تصل إلى 9 أعوام تقريبا (سلامة، 2019، صفحة 09).

وكما تعرف المراهقة بأنها فترة من حياة الإنسان التي تمتد بين البلوغ الجسمي واكتساب الاستقلال لدى الانسان البالغ، والتي تعتمد على التطور الفردي والقيم الثقافية، استنادًا إلى الاختلافات الثقافية الكبيرة في التوقعات الاجتماعية لهذه الفئة العمرية من الأفراد (BLAKEMORE, 2019, p. 01).

6-10-3. التعريف الإجرائي للمراهقة:

يعرفها الباحث بأنها مرحلة من مراحل التعليم في دولة الجزائر وتتمثل في مرحلة تدرس التلاميذ بمستوى السنة الثالثة من التعليم المتوسط وبتوسط عمري ما بين 13 إلى 14 سنة، فهي مرحلة فريدة من نوعها تتميز بنمو التلاميذ بدنيا ونفسيا، كما يتميز فيها التلاميذ بالبلوغ الاجتماعي إضافة إلى النمو المعرفي.

7- الدراسات السابقة والمشاهدة:

قام الباحث في الجانب التمهيدي للدراسة باستحضار عدد معتبر من الدراسات والمشاهدة والسابقة التي تربطها علاقة بموضوع هذه الدراسة، وفي قطاعات مختلفة ومتعددة، وإن توفرت دراسات تطرقت لهذه الأبعاد والمتغيرات النفسية وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مرحلة التعليم المتوسط، فإنها جد قليلة، وإن توفرت فغالبيتها له علاقة أو مرتبطة ببعد أو بمتغير آخر، وفيما يخص ارتباط متغير المناعة النفسية وأبعادها بمتغير الأنشطة الترويحية الرياضية فهي نادرة خاصة في دولة الجزائر حسب معلومات الباحث من خلال مواجهة عدة صعوبات تمثلت في قلة الدراسات التي لها علاقة بمتغيرات هذه الدراسة.

حيث تم عرض البحوث والدراسات السابقة والمشاهدة المتعلقة بموضوع هذه الدراسة من خلال: الهدف الرئيسي لكل دراسة، المنهج المتبع، العينة، أدوات جمع البيانات، وكذا الأساليب الإحصائية التي تم استعمالها في تحليل البيانات، والنتائج المتوصل إليها في كل دراسة والتي تخدم موضوع الدراسة الحالية.

فقد صنف الطالب الباحث الدراسات السابقة والمشاهدة في ضوء المتغيرات الرئيسية للدراسة الحالية إلى:

أولاً: دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية.

ثانياً: دراسات تناولت المناعة النفسية.

ثالثاً: دراسات تناولت الثقة بالنفس.

رابعاً: دراسات تناولت التوافق النفسي.

خامساً: دراسات تناولت التفاؤل.

7-1. دراسات تناولت الأنشطة الترويجية الرياضية:

7-1-1. دراسة (أسماء يحيى عزت، 2021) بعنوان: " تأثير برنامج رياضي ترويجي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الأيتام بمحافظة الشرقية " مقال منشور بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان بمصر، وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج ترويجي رياضي مقترح للأطفال الأيتام يتضمن مجموعة من الأنشطة الرياضية ومعرفة تأثير ذلك على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي للأطفال الأيتام، بحيث اعتمد المنهج التجريبي لملائمته مع الدراسة، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها 12 طفل يتيم تتراوح أعمارهم من (09-11) سنة، بالإضافة إلى عدد (10) أطفال أيتام كعينة استطلاعية لتقنين الاختبارات قيد البحث، وتم استبعاد طفل واحد لظروفه المرضية، من مجتمع بحث قدر بـ (23) طفل يتيم ویتيمة، وكما استخدم مقياس الشعور بالسعادة النفسية، ومقياس التكيف الاجتماعي للأطفال الأيتام من إعداد الباحثة كأداة لجمع البيانات، وكما تمثلت الأساليب الإحصائية في كل من:

النسب المئوية، الوسيط، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التكرارات، معامل الالتواء، وكل من معامل الارتباط: سبيرمان براون، جتمان، ألفا كرونباخ، ولخصت أهم النتائج في أنه:

- يؤثر البرنامج الترويجي الرياضي المقترح تأثيرا ايجابيا دال إحصائيا عند مستوى (0.05) على الشعور بالسعادة النفسية بدور الرعاية الاجتماعية بمحافظة الشرقية

- يؤثر البرنامج الترويجي الرياضي المقترح تأثيرا ايجابيا دال إحصائيا عند مستوى (0.05) على التكيف النفسي الاجتماعي بدور الرعاية الاجتماعية بمحافظة الشرقية.

- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة النفسية بلغ قدرها (16.18) بالمائة.

- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في التكيف النفسي الاجتماعي بلغ قدرها (20.63) بالمائة.

7-1-2. دراسة (بوفريدة عبد المالك، 2021) بعنوان: " دور النشاط البدني الرياضي الترويجي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي " أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر 03، وكما هدفت إلى محاولة ادراك الدور الذي يبديه النشاط البدني الترويجي

الرياضي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي، ومعرفة مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا، وكذلك معرفة الفروق في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكما تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية تمثلت في (634) تلميذ وتلميذة من ثانويات ولاية قلمة واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية لصاح فؤاد محمد مكاوي المكون من (08) أبعاد و(56) عبارة وتمثلت الأساليب الإحصائية تمثلت في: مختلف اختبارات برنامج الحزم الإحصائية SPSS، ولخصت أهم نتائج هذه الدراسة في الآتي:

- مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا كان بدرجة متوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور للنشاط البدني الرياضي الترويحي عند مستوى الدلالة 0.05.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسات وغير الممارسات إناث للنشاط البدني الرياضي الترويحي عند مستوى الدلالة 0.05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياض الترويحي عند مستوى الدلالة 0.05.

3-1-7. دراسة (غادة عبد المنعم، 2021) بعنوان: " برنامج ترويحي لتحسين مستوى الأمن النفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود " مقال منشور بمجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي لتحسين مستوى الأمن النفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، واعتمد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة بالاعتماد على عينة ضابطة وعينة تجريبية واختيرت عينة البحث بطريقة عمدية تمثلت في (82) طالب من بين مجتمع أصلي تمثل في (403) طالب من كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود.

كما أجريت الدراسة الاستطلاعية على (22) طالب من حجم العينة، في حين الدراسة الأساسية أجريت على (60) طالب من حجم العينة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (30) ضابطة و(30) تجريبية. وكما تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس الأمن النفسي من إعداد الباحثة كأداة لجمع البيانات.

واعتمدت على الأساليب الإحصائية المتمثلة في كل من: مقاييس النزعة المركزية، التكرارات، النسب المتوية معامل حجم التأثير، معامل الارتباط بيرسون، اختبار t-test.

وتمثلت أهم نتائج هذه الدراسة في الآتي:

- وجود فروق في جميع أبعاد مقياس الأمن النفسي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- أعلى نسبة تحسن كانت لبعده الطموح وأقل نسبة تحسن كانت لبعده الثقة بالنفس.
- وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في أبعاد الأمن النفسي لصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد القياس.
- حجم التأثير للبرنامج الترويجي للمجموعة التجريبية عالي في جميع أبعاد المقياس وكان أكبر حجم للتأثير في بعد (القلق) وأقل حجم للتأثير في بعد (الشعور بالتقبل والحب).
- حجم التأثير للبرنامج الترويجي كان بالترتيب التالي لأبعاد الأمن النفسي (القلق، الثقة بالنفس، الطمأنينة النفسية، الشعور بالتقبل والحب).

7-1-4. دراسة (أحمد محمد شوقي إبراهيم ، 2020) بعنوان: " برنامج ألعاب ترويجية لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من مرضي العناية المركزة " مقال منشور بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة وهدفت الدراسة إلى تنمية الصمود النفسي لدى عينة من مرضي العناية المركزة من خلال برنامج الألعاب الترويجية، وكما اعتمد على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) ممرض من العاملين بالعناية المركزة بمستشفى صدر المحلة الكبرى بمحافظة الغربية من مجتمع تكون من (55) ممرض اختبروا بطريقة عمدية، وتم استخدام مقياس قلق الصمود النفسي لمرضي العناية المركزة من إعداد الباحث، وتم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التي تمثلت في كل من: الوسيط، الانحراف المعياري، التفلطح، معامل الالتواء، الوزن النسبي، الأهمية النسبية معامل الارتباط، معامل ألفا (كرونباخ)، وذلك بالاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية SPSS، وتمثلت أهم نتائج الدراسة في أن:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تنمية الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية والاجتماعية، الاتزان الانفعالي، حل المشكلات، الصلابة، المرونة التفكير الإيجابي نحو المستقبل) لصالح القياس البعدي من خلال برنامج الألعاب الترويجية.

- هذا التحسن يرجع إلى أن برنامج الألعاب الترويحية ذو تأثير إيجابي في تنمية الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية والاجتماعية، الاتزان الانفعالي، حل المشكلات، الصلابة، المرونة، التفكير الإيجابي نحو المستقبل) لدى ممرضى العناية المركزة.

7-2. دراسات تناولت المناعة النفسية:

7-2-1. دراسة (عصام محمود محمد عبد الفتاح ، 2023) بعنوان: " تأثير برنامج مهارات الكونغ فو المدججة باللعب الجماعي على المناعة النفسية وبعض القدرات الحركية لدى أطفال الشوارع من (13- 14) سنة "مقال منشور بمجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية بمصر، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج لمهارات الكونغ فو المدججة باللعب الجماعي ومعرفة تأثيره على المناعة النفسية وبعض القدرات الحركية لأطفال الشوارع، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة من أطفال الشوارع لمؤسسة أطفال بلا مأوى بمحافظة ألبينا، والبالغ عددهم 58 طفل كمجتمع إحصائي، وقام الباحث باختيار 12 طفلاً للعينة الأساسية وتم اختيار 17 طفلاً كعينة استطلاعية، وفيما يخص أدوات البحث العلمي استخدم مقياس المناعة النفسية لأطفال الشوارع من إعداد الباحث وكما اعتمد على الأسلوب الإحصائي المتمثل في: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، متوسط الرتب، معامل الارتباط واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وتمثلت بعض أهم النتائج في أن:

- البرنامج المقترح باستخدام مهارات الكونغ فو المدججة باللعب الجماعي له تأثير إيجابي على القدرات الحركية وكذلك على المناعة النفسية لدى أطفال الشوارع.

- كما أن هناك تحسن في القدرات الحركية وتحسن كذلك في محاور مقياس المناعة النفسية لدى أطفال الشوارع.

7-2-2. دراسة (سليمان عبد الواحد يوسف، 2022) بعنوان: " المناعة النفسية العصبية وفق نموذج

يوسف والفضلي التكاملي لدى المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية " مقال منشور بمجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم بجامعة تلمسان الجزائر، وهدفت إلى الكشف عن مدى الفروق في المناعة النفسية العصبية وفق نموذج يوسف والفضلي التكاملي لدى المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن كونه المنهج المناسب لهذه الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في 135 فرد من المراهقين بالمرحلتين الثانوية والجامعية من كلا الجنسين بمتوسط عمري قدر بـ 18.38 سنة، بينما العينة الأساسية تكونت من 140 طالباً وطالبة من المراهقين بالمرحلتين الثانوية

والجامعية الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية، تم اختيارهم بطريقة عمدية، منهم 70 طالبا وطالبة من الممارسين للأنشطة الرياضية و70 طالبا وطالبة من غير الممارسين للأنشطة الرياضية بمتوسط عمري 18.71 سنة، وفيما يخص أدوات الدراسة أعتمد مقياس المناعة النفسية العصبية وفق نموذج يوسف والفضلي التكاملي من إعداد سليمان عبد الواحد وهدي الفضلي، وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري واختبار (t-test) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، ما لخص بعض نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في المناعة النفسية العصبية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة للممارسين للأنشطة الرياضية من الجنسين في المناعة النفسية العصبية.

7-2-3. دراسة (عبد المعتم إسلام منصور، 2021) بعنوان: " أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية على المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا " مقال منشور بمجلة علوم الرياضة بجامعة ألمينيا، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية على المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا، وكما استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية من طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بجامعة ألمينيا، حيث بلغ عددها 400 طالبا وطالبة كعينة أساسية مقسمين إلى (248) ممارس و(152) غير ممارس، وتم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها 70 طالب وطالبة من الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية، وفيما يخص أدوات البحث العلمي استخدم الباحث مقياس المناعة النفسية، وكما اعتمد على الأسلوب الإحصائي المتمثل في: اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات، وتمثلت أهم النتائج في أنه:

- للممارسة الترويحية الرياضية المنزلية دور إيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في ظل جائحة كورونا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية.

7-2-4. دراسة (أميرة يحيى محمود عفيفي، 2021) بعنوان: " تأثير تدريبات الجيروكينسيز على المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية على السيدات بالمرحلة العمرية من 30 إلى 40 سنة " مقال منشور بكلية التربية البدنية بنين أبو قير جامعة الإسكندرية، وهدفت الدراسة إلى معرفة التأثير على تدريبات الجيروكينسيز على المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية، واستخدام المنهج التجريبي، وكما اشتمل مجتمع البحث على عينه تمثلت في سيدات أعضاء نادي مصري فلازا بالزقازيق تتراوح أعمارهم من 30-40 سنة وعددهم 75 سيدة وتم اختيار 30 سيدة لعينة الدراسة الأساسية، وتم سحب عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية بمقدار 12 سيدة، وبالتالي أصبح العدد الإجمالي لعينة الدراسة الأساسية 42 سيدة، وقامت الباحثة بترجمة مقياس المناعة النفسية من إعداد krisztina bona، واستخدمت الوسائل الإحصائية المتمثلة في كل من المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، النسب المئوية، معامل الارتباط، وتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وأسفرت نتائج الدراسة على أنه:

- للبرنامج المقترح باستخدام الجيروكينسيز تأثير ايجابي كبير على المناعة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود علاقة ارتباطيه بين المناعة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية.

7-2-5. دراسة (بسة محمد الحسيني حسانين، 2020) بعنوان: "التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا" مقال علمي منشور بمجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والراضية بمصر، وهدفت الدراسة إلى التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي (المسحي) ومجتمع الدراسة تمثل في ناشئي ألعاب المضرب لبعض التخصصات بإجمالي 54 ناشئ، وتمثلت عينة الدراسة في 43 ناشئ من ألعاب المضرب تم اختيارهم بطريقة قصدية، بالنسبة للأدوات جمع البيانات تم استعمال مقياس المناعة النفسية لناشئي المضرب من إعداد الباحثة، وكما استعملت الأساليب الإحصائية المتمثلة في كل من: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، معامل التفلطح وألفا كرونباخ والالتواء وبيرسون والوسيط وتحليل التباين واختبار الفروق الفردية واختبار أقل فرق معنوي، بحيث كانت النتائج كالآتي:

- التمكن من بناء مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة العالية في درجات مقياس المناعة النفسية.

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب.

7-3. دراسات تناولت الثقة بالنفس:

7-3-1. دراسة (لبنى شعبان أحمد أبو زيد ، 2021) بعنوان: " برنامج قائم على اللعب لتحسين الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم" مقال علمي منشور بالمجلة العلمية بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط بمصر، وهدفت الدراسة إلى الكشف على فعالية برنامج قائم على اللعب لتحسين الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم الملتحقين بالمدرسة الفكرية بمحافظة مطروح، واعتمد على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من 20 طفلا من الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم الملتحقين بالمدرسة الفكرية، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية بـ 10 أطفال والضابطة بـ 10 أطفال تراوحت أعمارهم ما بين 09 إلى 12 سنة، تم اختيارهم بطريقة قصدية من المجتمع الإحصائي المتمثل في جميع تلاميذ المدرسة الفكرية، وتمثلت أدوات البحث العلمي في كل من: اختبار ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة من إعداد محمد طه وعبد الموجود عبد السميع مراجع وإشراف محمود النيل 2011 ومقياس الثقة بالنفس للمعاقين فكريا القابلين للتعلم من إعداد الباحثة، وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من: برنامج الحزم الإحصائية (spss v21) معامل ارتباط الرتب (سيرومان) لاختبار العلاقة بين المتغيرين، اختبار ولكوكسون للأزواج المترابطة ذات الإشارة للرتب، ومعامل الارتباط الثنائي لإيجاد حجم تأثير الأنشطة الحسية اختبار مان ويتني، المتوسط والانحراف المعياري وأسفرت النتائج إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم وأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج، ما يعكس التحسن في الثقة بالنفس لدى أطفال المجموعة التجريبية المعاقين فكريا القابلين للتعلم بعد تطبيق البرنامج التدريبي باللعب.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم أفراد المجموعة التجريبية في الثقة بالنفس بين التطبيقين البعدي والتبقي، مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج التدريبي باللعب في تحسين الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم بعد مرور فترة شهر على تطبيق البرنامج.

7-3-2. دراسة (نغال عبد الهادي عبد النبي، 2021) بعنوان: " تأثير برنامج ترويجي باستخدام التعبير الحركي لتحسين الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي، بحث خاص بالملتقى الدولي للسياحة الرياضية أفاق وطموحات (أسوان أحلى) نشر بمجلة أسوان لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة بمصر بمجلد خاص العدد السادس، وهدف برنامج هذه الدراسة إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس من خلال مهارات الرقص الابتكاري الحديث لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي، وتمثل المنهج المستخدم في هذه الدراسة في المنهج التجريبي، أين تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددها 60 طالبة، 30 طالبة كعينة ضابطة، و30 طالبة كعينة تجريبية، من مجتمع إحصائي يتمثل في جميع طالبات كلية التربية البدنية والرياضية بالجامعة، وأدوات جمع البيانات تمثلت في تصميم الباحثة لاستبيان يهدف تصميم البرنامج الترويجي، وكذلك يهدف التعرف على محتوى البرنامج، وبناء مقياس الثقة بالنفس من طرف الباحثة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديد، وتمثلت الأدوات الإحصائية في كل من: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الأهمية النسبية، اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (t-test)، قياس نسبة التحسن، وكما استخدمت الباحثة برنامج spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية كمعامل الارتباط وألفا كرونباخ، وتمثلت أهم نتائج الدراسة في أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيمة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج الترويجي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

7-3-3. دراسة (دسوق، غزال، و حسن، 2021) بعنوان: " فعالية برنامج تدريبي قائم على السيكدوراما لتحسين الثقة بالنفس لدي التلاميذ المتعلمين" مقال علمي منشور بمجلة كلية التربية بجامعة بني سويف وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج تدريبي قائم على السيكدوراما لتحسين الثقة بالنفس لدي التلاميذ المتعلمين في مرحلة الطفولة المتأخرة (09-12 سنة)، وكما استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته مع طبيعة وأهداف الدراسة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية والتي بلغ قوامها 10 تلاميذ (05 ضابطة و05 تجريبية)، وكما استخدم مقياس الثقة بالنفس وبرنامج السيكدورامي من إعداد الباحثة كأداة لجمع البيانات الخاصة بالبحث وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من معامل الارتباط بيرسون واختبار سبيرمان براون، واختبار جيتمان وأسفرت أهم النتائج على:

- تنخفض درجة التلعثم لدى أفراد المجموعة التجريبية من التلاميذ المتعلمين في مرحلة الطفولة المتأخرة بعد تطبيق البرنامج.

- فعالية البرنامج التدريبي لسيكودراما لتحسين الثقة بالنفس لدى المتعلمين.
- تختلف درجة الثقة بالنفس باختلاف القياسين البعدي والتبعي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.
- استمرارية فعالية البرنامج التدريبي لمسيكودراما لتحسين مهارات الثقة بالنفس لدى المتعلمين.
- توجد فاعلية للبرنامج التدريبي القائم على السيكودراما في تحسين الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

7-3-4. دراسة (محمد سراج، الشريف، و بيسوني شعبان، 2020) بعنوان: " تصميم عرض رياضي كمنشآت ترويحي في وقت الفراغ لاكتساب الثقة لدى تلاميذ التعليم الفني" مقال علمي منشور بالمجلة العلمية لعلوم الرياضة بمصر، وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم عرض رياضي كمنشآت ترويحي في وقت الفراغ لإكساب الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الفني الصناعي بمحافظة كفر الشيخ بمصر، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة من خلال القياس القبلي والبعدي وتمثلت عينة الدراسة في 87 تلميذ تم اختيارهم من مدرسة بلطيم الثانوية بالطريقة العمدية من المجتمع الكلي للدراسة بواقع 62 تلميذا للتجربة الأساسية وعدد 16 تلميذا للعينة الاستطلاعية من مجتمع بحثي تمثل في جميع تلاميذ مدرسة بلطيم الثانوية الصناعية التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ والبالغ عددهم بـ 1100 تلميذ للعام الدراسي 2019-2020، وتمثلت وسائل جمع البيانات في كل من: الرستامتر لقياس الطول واستخدام الميزان الطبي لقياس الوزن كأدوات خاصة بالقياسات الأنثروبومترية، ومقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني من إعداد الباحثين، وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من: المتوسط الحسابي، الوسيط والانحراف المعياري، التفلطح معامل الالتواء، اختبار دلالة الفروق "t"، ومعامل الارتباط البسيط بيرسون وتمثلت أهم النتائج في أنه: يؤثر الاشتراك في العروض الرياضية بالأدوات تأثيرا إيجابيا على اكتساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني بمدرسة بلطيم الصناعية بمحافظة كفر الشيخ.

7-3-5. دراسة (بن نجمة نور الدين، 2019) بعنوان: " أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية للرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط " مقال علمي منشور بمجلة الإبداع الرياضي بجامعة مسيلة بالجزائر، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر هذا البرنامج الإرشادي خلال حصص التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى التلاميذ، وكما استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته مع طبيعة وأهداف الدراسة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي بلغ قوامها 32 تلميذا وتلميذة موزعين ما بين (16 ضابطة و16 تجريبية) يتراوح سنهم ما بين (14-15 سنة)

تم اختيارهم من مجتمع قدر ب 160 تلميذ والذين يعانون من مشكلة نقص الثقة بالنفس وكما استخدم البرنامج الإرشادي النفسي المقترح ومقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث كأداة لجمع البيانات الخاصة بالبحث وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار Z لحساب الفروق بين المتوسطات ولخصت أهم النتائج في أن:

- نجاعة البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ الطور المتوسط.
- فعالية البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة التفاعل الاجتماعي الصفي لدى عينة الدراسة.
- زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم من خلال نجاحهم في المواقف التعليمية وإنجاز المهام القيادية من خلال تنظيم وتسيير وتنشيط الفوج، وكذلك فعالية التدخلات الإرشادية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من طرف أستاذ المادة.

7-3-6. دراسة (Tugay Yilmaz، 2023) بعنوان: "أثر ممارسة الرياضة على الثقة بالنفس لدى طلاب المدارس الثانوية (عينة من محافظة كيليس)" مقال منشور بمجلة Shanlax International " Journal of Education " وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة الرياضة على الثقة بالنفس لدى طلاب المدارس الثانوية، وكذلك تحليل العلاقة بين الرياضة والثقة بالنفس بناء على متغيرات مختلفة، حيث تمثل مجتمع الدراسة بجميع طلاب المدارس الثانوية في محافظة كيليس، وقدرت عينة الدراسة ب 415 طالبا، منهم 210 ذكور و205 إناث تم اختيارهم عشوائيا من المدارس الثانوية في كيليس، وكما تم استخدام استبيان المعلومات الشخصية الذي طوره الباحثون لجمع البيانات حول المتغيرات المستقلة، و"مقياس الثقة بالنفس" الذي صممه أكين (2007) لقياس مستويات الثقة بالنفس لدى الطلاب، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية مثل: " اختبار t " لعينة مستقلة، اختبار ANOVA لتحليل البيانات، مستوى الدلالة الإحصائية عند $p < 0.05$ ، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود:

- تأثير الممارسة الرياضية على مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب.
- الرياضة تلعب دورا مهما في تعزيز ثقة النفس لدى الطلاب، وتمت مقارنة نتائج الثقة بالنفس بين الذكور والإناث بناء على المشاركة في الأنشطة الرياضية.

7-4. دراسات تناولت التوافق النفسي:

7-4-1. دراسة (عيسات كمال، 2022) بعنوان: " تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط " أطروحة دكتوراه منشورة بمعهد التربية البدنية والرياضية دالي براهميم - الجزائر، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط والتي تتراوح أعمارهم من (15-16 سنة) واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع الدراسة وأعراضها، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة فقدرت بـ 506 تلميذة منهم (349) ممارسات للنشاط البدني الرياضي و(157) غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي، وتم اختيارهم من خلال مسح 81 متوسطة في الجزائر العاصمة، وكما استخدم الباحث مقياس الشخصية لمحمود عطية هنا، وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت" لعينتين متساويتين، اختبار "ت" لعينتين متجانستين غير متساويتين.

وقد أسفرت الدراسة في الأخير بأن لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط تأثير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، للتلميذات المتمدرسات في السنة الرابعة من هذه المرحلة التعليمية.

7-4-2. دراسة (بن ساسي رضوان، 2022) بعنوان: " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ طور المتوسط " مقال علمي منشور بمجلة المنظومة الرياضية بجامعة الجلفة - الجزائر، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بولاية تيارت ومعرفة فروق الدلالة في استجابات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط على درجات التوافق النفسي الاجتماعي لديهم في ظل بعض متغيرات (السن والجنس والممارسة الرياضية)، وتمثل المنهج المتبع في المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وكما حددت عينة الدراسة بـ 77 تلميذا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ببعض المؤسسات التربوية على مستوى مدينة عين الذهب بولاية تيارت، والمتمثلين في 47 تلميذ و30 تلميذة وتمثلت أدوات جمع البيانات في استبيان التوافق النفسي الاجتماعي الذي تم تصميمه من طرف الباحثين والذي تكون من بعد التوافق النفسي بـ 35 عبارة، بينما بعد التوافق الاجتماعي بـ 42 عبارة، وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري معامل الثبات ألفا كرونباخ، الأهمية النسبية، اختبار الفروق الفردية "ت" ، وتمثلت أهم النتائج في الآتي:

- يتميز مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ مرحلة المتوسط بدرجة مرتفعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي حسب متغير الجنس تعزى لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي حسب متغير السن تعزى لتلاميذ السنة الرابعة متوسط (14 سنة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين تعزى لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

7-4-3. دراسة (بن علي عدة، 2021) بعنوان: "النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (15-17) أطروحة دكتوراه بجامعة الجزائر 03 إبراهيم سلطان شيبوط بدالي إبراهيم معهد التربية البدنية والرياضية، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى إسهام النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وكما استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية نظرا لملائمته مع طبيعة وأهداف البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي بلغ عددها 1580 تلميذ وتلميذة من مجتمع بحثي قدر بـ 7900 تلميذ وتلميذة من مشاركين وغير مشاركين للأنشطة الترويحية من مجموع 57 ثانوية، وكما استخدم الباحث استبيان التوافق النفسي العام كأداة لجمع البيانات الخاصة بالبحث وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت" لعينتين غير مرتبطتين وغير متساويتين، ولخصت أهم النتائج في أن:

- النشاط الرياضي الترويحي يساهم بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ التعليم الثانوي وبأبعاده الخمسة (الشخصي، الأسري، الاجتماعي، الصحي، المدرسي).
- مساهمة النشاط الرياضي الترويحي كانت أكبر عند الإناث الممارسات مقارنة بالذكور الممارسين في رفع درجة التوافق النفسي العام.

7-4-4. دراسة (فهدة بنت العزيز بن فهد و محمد علي محمد يوسف، 2021) بعنوان: "فاعلية برنامج قائم على الأنشطة الحركية والرياضية في تنمية التوازن النفسي لدى فئة شباب طيف التوحد" مقال علمي منشور بمجلة الطفولة والتربية جامعة الإسكندرية، وتمثلت أهمية البحث في تنمية التوازن النفسي لدى

فئة من الشباب المصاب باضطراب طيف التوحد من خلال استخدام الأنشطة الحركية والرياضية وكذلك التحقق من استمرارية فعالية برنامج قائم على الأنشطة الحركية والرياضية في تنمية التوازن النفسي لدى فئة من الشباب المصاب باضطراب طيف التوحد، وكما تمثل المنهج المتبع في هذه الدراسة في المنهج الشبه تجريبي وتمثلت عينة الدراسة في فئة من الشباب ذوي اضطرابات طيف التوحد التي قوامها 10 شباب تراوحت أعمارهم من 20 إلى 25 سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية، بينما أدوات جمع البيانات تمثلت في استخدام الباحثان الأدوات التالية: مقياس استانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة ومقياس التوازن النفسي لدى الشباب ذوي طيف التوحد، وبرنامج قائم على الأنشطة الحركية والرياضية في تنمية التوازن النفسي لدى فئة من شباب طيف التوحد من إعداد الباحثان، وتم الاعتماد كذلك على الأساليب الإحصائية المتمثلة في كل من: البرنامج الإحصائي (spss v22)، معامل ألفا كرونباخ، معاملات الارتباط، المتوسطات والانحرافات المعيارية، اختبار ويلكوكسون لحساب الفروق بين متوسطات الرتب للمجموعات المرتبطة، وأسفرت نتائج الدراسة على أنه:

- توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مهارات التوازن النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج.
- بقاء أثر التدريب في مهارات التوازن النفسي لدى المجموعة التجريبية، وهذا يعد مؤشرا على فعالية التدريب داخل جلسات البرنامج في تنمية مهارات التوازن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية لفئة شباب المصاب باضطرابات طيف التوحد.

4-5-7- دراسة (هدى عمر محمود، مختار احمد الكيال، صفاء علي عفيفي، 2020) بعنوان: " فعالية برنامج تدخل مبكر في تنمية التوافق النفسي لدى أطفال ذوي اضطراب التوحد " مقال علمي منشور بمجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية - جامعة عين شمس، وهدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج تدخل مبكر في تنمية التوافق النفسي لدى أطفال ذوي اضطراب التوحد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع الدراسة، وتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية والتي قدرت بـ (100) طفل من الأطفال العاديين الذين طبق عليهم المقياس، و(20) طفل من ذوي اضطرابات التوحد، منهم (10) أطفال كعينة ضابطة و(10) أطفال كعينة تجريبية، وكما استخدم الباحث كل من مقياس: المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومقياس تشخيص التوحد لعبد العزيز الشخص (2013) ومقياس الذكاء لجود أنف هاريس ومقياس التوافق النفسي وبرنامج تدخل مبكر من إعداد الباحثين، وتمثلت الأساليب الإحصائية في كل من: برنامج الحزم الإحصائية spss، اختبار ويلكوكسون، اختبار مان ويتني، معامل الارتباط بيرسون، معامل

تصحيح سبيرمان براون، معادلة ألفا كرونباخ، التحليل العاملي الاستكشافي وتمثلت أهم نتائج الدراسة في الآتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوافق النفسي في اتجاه أطفال المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق النفسي في اتجاه القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية وفي القياس البعدي والتتبعي على مقياس التوافق النفسي.

7-4-6. دراسة (عبد الكريم بن عبد الواحد، 2016) بعنوان: " أثر أنشطة التربية الحركية المبرمجة في

تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لأطفال ما قبل المدرسة من 4- 6 سنوات " أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر - 03، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة أنشطة التربية الحركية المبرمجة للأطفال في مرحلة التعليم التحضيري في تنمية توافقهم النفسي الاجتماعي ومدى انعكاس هذا الأثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلاميذ، ومعرفة مدى تكيف المربي للأنشطة التربوية المقدمة للأطفال في مرحلة التعليم التحضيري حسب الإمكانيات المتوفرة، وحسب خصائص البيئة الطبيعية الاجتماعية، من خلال اقتراح برنامج يحتوي على مجموعة من الأنشطة والألعاب التربوية الموجهة والتي تلبي حاجات ومتطلبات أطفال ما قبل المدرسة وخاصة الوجدانية والانفعالية منها وكذلك معرفة مدى مساهمة أنشطة التربية الحركية المبرمجة في البيئة الصحراوية، أي ملائمة المنهاج للخصائص البيئية والثقافية للمجتمع المحلي الصحراوي، وتمثل المنهج المتبع في هذه الدراسة في المنهج الوصفي، وتمثل كذلك مجتمع الدراسة في جميع تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي في المؤسسات الابتدائية لمقاطعات بلدية ورقلة، وكما تمثلت عينة الدراسة في مجموعة من تلاميذ السنة الرابعة من المرحلة الابتدائية والتي اختيرت بالطريقة العنقودية مستهدفين التلاميذ من أبناء أساتذة القطاع من مؤسستين ابتدائيتين لكل مقاطعة من المقاطعات الثمانية التابعة لبلدية ورقلة، بلغ عددهم 314 تلميذ وتلميذة وبعد إلغاء 14 استمارة لاحتوائها على أخطاء في الإجابة أو عدم اكتمالها أصبح عدد العينة 300 تلميذ وتلميذة 150 منهم درسوا في القسم التحضيري و 15 لم يدرسوا، وتمثلت أدوات جمع البيانات في كل من: اختبار الشخصية (كاليفورنيا) للأطفال، والذي يتكون من قسمين الأول: قسم التوافق النفسي، والثاني: قسم

التوافق الاجتماعي، وفيما يخص الأساليب الإحصائية تم الاعتماد على كل من: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ، وتمثلت أهم النتائج في أنه:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي الذين مارسوا أنشطة التربية الحركية المبرمجة في مرحلة التعليم التحضيري والذين لم يمارسوا تلك الأنشطة في التوافق النفسي الاجتماعي، وبعد تحقق الفرضيات الجزئية بنسب متفاوتة ومنه فإن أنشطة التربية الحركية المبرمجة في مرحلة التعليم التحضيري تساهم في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للأطفال في مرحلة الطفولة الوسطى (10 سنوات السنة الرابعة ابتدائي).

7-5. دراسات تناولت التفاؤل:

7-5-1. دراسة (رحاب مصطفى مبروك، 2021) بعنوان: "فاعلية برنامج لحركات الرقص الشعبي في خفض الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل في ظل جائحة كورونا" مقال علمي منشور بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان مصر، وتمثل الهدف من هذه الدراسة في بناء برنامج لحركات الرقص الشعبي والتعرف على مدى تأثيره على الشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالتفاؤل وخفض التشاؤم لدى عينة البحث المتمثلة في طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، وكما تمثل المنهج المتبع في هذه الدراسة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين احد المجموعات تجريبية والأخرى ضابطة لما يتناسب مع هذه الدراسة الحالية، وتمثلت عينة الدراسة كذلك بـ 46 طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الذي قدر بـ 487 طالبة وبنسبة 9.15 بالمائة من مجتمع الدراسة، وتم كذلك تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الضابطة عددها 23 طالبة والمجموعة التجريبية عددها 23 طالبة والتي طبق عليها البرنامج، بالإضافة إلى 20 طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث كعينة استطلاعية.

واعتمد الباحث في أدوات جمع البيانات على كل من: جهاز الرستاميتير لقياس الطول والميزان الطبي لقياس الوزن ومسجل موسيقى ومكبر الصوت واستخدمت الباحثة كذلك قائمة (بيك) للاكتئاب من تأليف أرون بيك "beak" روبرت ستير "steer" ترجمة وإعداد عبد الخالق 2015، وكذلك مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي أعده ديمر وآخرون "Dember" وقام بإعداده وتقنيته على البيئة المصرية مجدي محمد الدسوقي 2002 والذي يتكون من 56 عبارة وبالنسبة للمعالجة الإحصائية تم الاعتماد على كل من: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، معامل الارتباط، معامل الالتواء، اختبار (ت) لحساب الفروق ما بين المتوسطات، نسبة التحسن، وتمثلت أهم النتائج في أن:

- برنامج حركات الرقص الشعبي المقترح أدى إلى خفض الشعور بالاكتئاب، والتشاؤم، وارتفاع الإحساس بالتفاؤل لدى عينة البحث أكثر من برنامج التمرينات الرياضية.

- برنامج حركات الرقص الشعبي المقترح بما يشتمل عليه من أجزاء متنوعة قد ساعد في تحسن الناحية النفسية.

7-5-2. دراسة (عبد الطيف فرج الخججاج ، 2021) بعنوان: " التفاؤل وعلاقته بدافعية الانجاز

الرياضي لدى بعض لاعبي الألعاب الجماعية بمدينة درنة في ليبيا " مقال علمي منشور بمجلة تطبيقات علوم الرياضة بكلية التربية الرياضية - أبو قير - جامعة الإسكندرية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل ودافعية الانجاز الرياضي لدى عينة البحث، والتعرف على نسبة إسهام التفاؤل في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى أفراد عينة الدراسة، والتعرف على القدرة التنبئية للتفاؤل بمستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى أفراد عينة البحث، واستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من بعض لاعبي الألعاب الجماعية المتمثلة في (كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة) بأندية مدينة درنة بليبيا والمتمثلة في النادي (الإفريقي، دارنس، الشلال) بحيث بلغ عدد أفراد العينة 86 لاعبا ، من مجتمع بحثي قدر بـ (318) لاعبا، وتم الاعتماد على كل من مقياس التفاؤل المصمم من كارفرشاير (1994) تعريب محمد حسن علاوي 1998، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي لـ (جو ولس) كذلك تعريب محمد حسن علاوي (1998) وكما اعتمد الباحث في المعالجة الإحصائية على الاختبارات التالية المتمثلة في كل من: المتوسط الحسابي، الوسيط، النسب المئوية، الاختبار التائي للمجموعة الواحدة معامل ألفا كرونباخ الانحراف المعياري معامل التفلطح، معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، الانحدار الخطي البسيط، معادلة التنبؤ، وأسفرت نتائج الدراسة على:

- وجود ارتباط موجب طردي معنوي دال إحصائيا عند مستوى 0.01 بين درجات كل من مقياس التفاؤل ودافع انجاز النجاح لدى أفراد عينة البحث.

- وجود ارتباط سالب عكسي معنوي دال إحصائيا عند مستوى 0.01 بين درجات كل من مقياس التفاؤل ودافع تجنب الفشل لدى أفراد عينة البحث.

- إسهام المتغير المستقل (التفاؤل) في زيادة المتغير التابع (دافع انجاز النجاح) بنسبة (51.1) بالمائة لدى أفراد عينة البحث.

- إسهام المتغير المستقل (التفاؤل) في خفض المتغير التابع (دافع تجنب الفشل) بنسبة (39) بالمائة لدى أفراد عينة البحث.

3-5-7. دراسة (منصوري مصطفى، عينو عبد الله، 2020) بعنوان " فعالية استراتيجية بناء التفاؤل في تنمية سمة التفاؤل لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة سعيدة " مقال منشور بمجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، وهدفت لهذه الدراسة للتعرف على فاعلية إستراتيجية بناء التفاؤل في تنمية التفاؤل لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة للذين تم اختيارهم بطريقة قصدية وكان متوسط عددها 72 تلميذ أجري عليهم مقياس التفاؤل وقد تم بعد اختيار 36 تلميذ كعينة تجريبية منهم (21) إناث و(15) ذكور ممن لديهم تديني في التفاؤل حسب نتائج المقياس وتم اعتماد المنهج التجريبي بتصميم شبه تجريبي، أما أدوات الدراسة فتم الاعتماد على: مقياس التفاؤل والتشاؤم لسليجمان واستراتيجية بناء التفاؤل من إعداد الباحثين، وتم في المعالجة الإحصائية استخدام كل من: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات، وقد أسفرت أهم النتائج على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث بعد تطبيق الاستراتيجية على عينة المرحلة المتوسطة في القياس البعدي.

4-5-7. دراسة (هيثم محمد أحمد حسنين، 2020) بعنوان: " تأثير برنامج قائم على تمارين الهاتايوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفاؤل والحالة الصحية لمعلمي السباحة مرضى السكر " مقال علمي منشور بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، وتمثل الهدف من هذه الدراسة في بناء برنامج قائم على تمارين الهاتايوجا باستخدام تقنية الزوم لحركات الرقص الشعبي، ومعرفة أثره على تنمية اليقظة والتفاؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمي السباحة (مرضى السكر النوع الثاني)، وكما تمثل المنهج المتبع في هذه الدراسة في المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي، وتمثلت عينة الدراسة كذلك بـ 13 معلم سباحة من مرضى السكر النوع الثاني، تم اختيارهم بطريقة عمدية من مجتمع البحث الذي قدر بـ 211 معلم طالبة سباحة بحمامات السباحة بمدينة بنها، بالإضافة إلى (30) سباحة كعينة استطلاعية للبحث وتمثلت أدوات جمع البيانات في كل من مقياس اليقظة العقلية ومقياس التفاؤل والتشاؤم وبالنسبة للمعالجة الإحصائية تم الاعتماد على كل من: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(ت) لحساب الفروق ما بين المتوسطات، وتمثلت أهم النتائج في أن:

- للبرنامج القائم على تمارين الهاتايوجا وفق تقنية زوم أثر إيجابي على تنمية اليقظة العقلية والتفاؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمي السباحة (مرضى السكر النوع الثاني).

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية اليقظة العقلية والتفاؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمي السباحة (مرضى السكر النوع الثاني).

7-5-5. دراسة (Jae Eun Koo . Kwang Uk Lee، 2014) بعنوان: "العلاقات بين مشاركة طلاب المدارس الابتدائية في الرياضة والتفاؤل، أساليب الفكاهة، ورضاهم عن الحياة المدرسية" مقال منشور بمجلة Journal of Exercise Rehabilitation، وهدفت الدراسة إلى توضيح كيفية تأثير مشاركة الأطفال في الرياضة على التفاؤل، أساليب الفكاهة، ورضاهم عن الحياة المدرسية، وتمثل مجتمع الدراسة بجميع طلاب المدارس الابتدائية حيث قدرت عينة الدراسة بـ 150 طالبا من طلاب السنة الأخيرة في المدارس الابتدائية الذين يشاركون حاليا في الأنشطة الرياضية في المناطق الحضرية وتمثلت أدوات جمع البيانات باستبيانات صممت من طرف الباحثين، والأدوات الإحصائية تمثلت في: التحليل العاملي، تحليل الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد باستخدام SPSS وأسفرت النتائج على الآتي:

- لمشاركة الأطفال في الرياضة تأثير كبير على التفاؤل بالنسبة لأساليب الفكاهة، كانت تكرار ومدة وشدة المشاركة في الرياضة تؤثر بشكل كبير على الفكاهة الودية، بينما مدة المشاركة أثرت على تعزيز الفكاهة.
- بالنسبة لرضا الأطفال عن الحياة المدرسية، أثرت مدة المشاركة بشكل كبير على رضا الحياة المدرسية، بينما تكرار المشاركة أثر على العلاقات بين الأقران والامتثال للقوانين، وشدة المشاركة أثرت على العلاقات بين الأقران والحياة المدرسية.

7-5-6. دراسة (محمد محمد أمين عبد السلام، 2015) بعنوان: " مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي" مقال علمي منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان بمصر، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس التفاؤل للشباب الذين يمارسون أوجه نشاط الترويج الرياضي وكذلك التعرف على الفروق بين عينة البحث من الشباب الممارسين لأوجه نشاط الترويج الرياضي في أبعاد مقياس التفاؤل وفقا لمتغير نوع الجنس، وتمثل المنهج المتبع في المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18-20 عام من كلا الجنسين والممارسين لأوجه النشاط الترويجي الرياضي والمتريدين على مراكز الشباب بمحافظة الجيزة والبالغ عددهم 13 مركزا للشباب، وقد بلغ إجمالي العينة 460 فردا بواقع 289 فردا كعينة أساسية مقسمين إلى 187 من الذكور، و102 من الإناث، وكما استعان الباحث بعدد 187 فردا من 6 مراكز شباب مقسمين إلى 119 من الذكور، و52 من الإناث كعينة بناء استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للمقياس، وتم استبعاد 23 من أفراد العينة لعدم استكمال الاستجابات الخاصة بالمقياس، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي والذي تم بناؤه من خلال 38 مفردة في

صورته الأولية معظمها ايجابية ماعدا 03 مفردات وكما تم اعتماد سلم ليكرت الحماسي وعرض على 07 خبراء في مجال التخصص إلى أن وصل إلى صورته النهائية بـ 33 مفردة موزعة على 3 أبعاد (النظرة المستقبلية، القدرة على الانجاز، السعادة النفسية) بسلم ليكرت الحماسي، وكما تمثلت الأدوات الإحصائية في كل من: التحليل العاملي، المتوسطات الحسابية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معاملات الالتواء التكرارات، والنسب المئوية، كاي تربيع، واختبار(ت)، وتمثلت أهم النتائج في الآتي:

- تمكن الباحث من تصميم وبناء مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي.
- كما أنه توجد فروق دالة إحصائية في المقارنة بين عينة الشباب من الذكور والإناث لصالح عينة الذكور في جميع أبعاد مقياس التفاؤل للشباب الرياضي.
- وكما جاء ترتيب أبعاد مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه النشاط الترويحي لدى عينة البحث الأساسية من الجنسين وفقا للترتيب التالي: السعادة النفسية، النظرة المستقبلية، القدرة على الانجاز.

6-7. التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

بعد أن قام الباحث باستعراض مختلف الدراسات السابقة والمشاهدة والمنجزة خلال الأربع سنوات الأخيرة ما عدا دراستين أو ثلاثة لبعض الأبعاد بسبب قلة وندرة الدراسات فيها، قام كذلك بترتيب الدراسات التي تناولت متغيرات وأبعاد الدراسة الحالية حسب حدائتها وأهميتها، ثم التعليق على مختلف هذه الدراسات من حيث الجوانب التالية:

* من حيث الصياغة العلمية لمشكلة البحث:

- بالنسبة للمتغير المستقل في هذه الدراسة والمتمثل في البرنامج الترويحي الرياضي المقترح فان الدراسات السابقة والمشاهدة كانت طريقة الطرح فيها على شكل: تأثير، دور، تحسين، تنمية.
- بالنسبة للمتغير التابع في هذه الدراسة والمتمثل في المنة النفسية فان جميع الدراسات السابقة والمشاهدة كانت طريقة الطرح فيها على شكل: أثر، وفق، مستوى، تأثير.
- وكما اختلفت طريقة الطرح فيما يخص أبعاد الاستجابة المناعية النفسية كل بعد على حدا فكانت طريقة الطرح لبعده الثقة بالنفس كالآتي: أثر، تأثير، فعالية، علاقة، تحسين، اكتساب.
- وفي بعد التوافق النفسي: أثر، تأثير، فعالية، دور.
- بينما بعد التفاؤل فكانت طريقة الطرح كالآتي: أثر، تأثير، فعالية، دور، فاعلية، علاقة.

* من حيث المنهج:

لقد اختلفت الدراسات السابقة والمشاهدة التي تم اعتمادها في هذه الدراسة بحيث تم الاعتماد على المنهج التجريبي في أغلب الدراسات وخاصة الدراسات التي تناولت المتغير المستقل المتمثل في البرنامج الترويحي الرياضي مثل كل من: دراسة عصام محمود محمد عبد الفتاح (2023)، ودراسة أسماء يحي عزت سنة (2021)، ودراسة غادة عبد المنعم سنة (2021)، ودراسة أحمد محمد شوقي إبراهيم سنة (2020) بالإضافة إلى الدراسة الخامسة في متغير المناعة النفسية التي اعتمدت فيها الباحثة أميرة يحي محمود عفيفي سنة (2021) على المنهج التجريبي، وكذلك دراسة كل من لبنى شعبان أحمد أبو زيد سنة (2021) ودراسة نihal عبد الهادي عبد النبي (2021) ودراسة صبحي محمد محمد سراج، أحمد مصباح فتوح الشريف، بسيوني رمضان بسيوني شعبان سنة (2020) ودراسة مني حسين طه حسين دسوقي، عبد الفتاح عمي غزال، طمعت أحمد حسن سنة (2021) ودراسة بن نجمة نور الدين (2019) على التوالي في بعد الثقة بالنفس.

وكما اعتمدت دراسة عيسات كمال (2022) ودراسة فهدة بنت العزيز بن فهد ومحمد علي محمد يوسف سنة (2021) ودراسة هدي عمر محمود، مختار احمد الكيال، صفاء علي عفيفي سنة (2020) على المنهج التجريبي في بعد التوافق النفسي، وفي دراسة رحاب مصطفى مبروك سنة (2021) في بعد التفاؤل تم الاعتماد على المنهج التجريبي كذلك، وفيما يخص بقية الدراسات المتبقية فلقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي وأنواعه مثل: المنهج الوصفي المسحي، المنهج الوصفي المقارن، والمنهج الوصفي الارتباطي.

* من حيث العينة:

لقد تباينت واختلفت معظم الدراسات السابقة والمشاهدة المعتمدة من طرف الباحث في هذه الدراسة وذلك باختلاف نوع مجتمع الدراسة المعتمدة وكذلك حجم ونوع عينة الدراسة وكيفية وطريقة اختيارها والجنس والعمر بجميع متغيرات وأبعاد الدراسة فمنها ما طبقت على: التلاميذ والتلميذات، والمراهقين والطلبة والطالبات وأطفال التوحد والأطفال الأيتام والمعاقين فكريا، واللاعبين واللاعبات، إذ انه لوحظ بأن معظم الدراسات قد تراوح عدد أفراد العينة فيها من (10) أفراد كأقل عدد كما في دراسة مني حسين طه حسين دسوقي عبد الفتاح عمي غزال، طمعت أحمد حسن سنة (2021)، إلى أكبر عدد من أفراد العينة المقدر بـ (1580) فرد كما في دراسة عدة بن علي سنة (2021)، بينما بقية الدراسات الأخرى فكان عدد الأفراد فيها مختلفا بإخلاف نوع العينة والمجتمع وطبيعة وظروف الدراسة.

كما يوجد أيضا اختلافًا في طريقة اختيار عينة الدراسة ونوعها بحيث كانت أغلب الدراسات بما يعادل 14 دراسة قد اعتمدت على الطريقة العمدية، إضافة إلى ما يعادل 8 دراسات تم الاعتماد فيها على الطريقة العشوائية ودراستين بالطريقة التطبيقية كما في دراسة إسلام منصور عبد المنعم سنة (2021)، ودراسة Jae Eun Koo. Kwang Uk Lee (2014)، ودراسة واحدة بالطريقة العنقودية للباحث عبد الكريم بن عبد الواحد سنة (2016).

* من حيث أدوات البحث العلمي:

لقد اختلفت الأدوات في هذه الدراسات كاعتماد البرامج الرياضية بما يقارب 13 دراسة كما في: دراسة عصام محمود محمد عبد الفتاح (2023) ودراسة لبنى شعبان أحمد أبو زيد سنة (2021) ودراسة أسماء يحيى عزت سنة (2021) ودراسة غادة عبد المنعم سنة (2021) ودراسة أحمد محمد شوقي إبراهيم سنة (2020) ودراسة نihal عبد الهادي عبد النبي (2021) ودراسة صبحي محمد محمد سراج، أحمد مصباح فتوح الشريف بسيوني رمضان بسيوني شعبان سنة (2020) ودراسة رحاب مصطفى مبروك سنة (2021) ودراسة ميني حسين طه حسين دسوقي، عبد الفتاح عمي غزال، طمعت أحمد حسن سنة (2021) وبن نجمة نور الدين سنة (2019) ودراسة عيسات كمال سنة (2022) ودراسة هدي عمر محمود، مختار احمد الكيال، صفاء علي عفيفي سنة (2020) ودراسة منصور مصطفى، عينو عبد الله سنة (2020) ودراسة هيثم محمد أحمد حسنين (2020) الذين اعتمدوا المنهج التجريبي في دراساتهم.

وفيما يخص أدوات جمع البيانات فلقد تنوعت واختلفت حسب طبيعة كل دراسة ففي الدراسات التي تناولت متغير الترويح الرياضي والمناعة النفسية نجد مقياس الشعور بالسعادة النفسية، ومقياس التكيف الاجتماعي للأطفال الأيتام، ومقياس الصحة النفسية، ومقياس الأمن النفسي من إعداد الباحثين، ومقياس قلق الصمود النفسي لمرضي العناية، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس المناعة النفسية العصبية وفق نموذج يوسف والفضلي التكاملي من إعداد سليمان عبد الواحد وهدي الفضلي سنة 2021، ومقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا ومقياس المناعة النفسية لناشئي المضرب من إعداد الباحثة بسمة محمد الحسيني حسنين (2020)، وقامت الباحثة بترجمة مقياس المناعة النفسية من إعداد (krisztina bona) في دراسة أميرة يحيى محمود عفيفي سنة (2021).

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت أبعاد المناعة النفسية فقد اختلفت وتعددت أدوات جمع البيانات ففي بعد الثقة بالنفس تم الاعتماد على كل من: مقياس الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة أثناء اللعب، ومقياس الكشف عن أساليب المعاملة الوالدية لأطفال الروضة، وكذلك اختبار ستانفورد بينيه للذكاء، الصورة الخامسة لقياس الثقة بالنفس ومقياس الثقة بالنفس للتلاميذ.

وفي بعد التوافق النفسي فركزت الدراسات على كل من استبيان التوافق النفسي العام، واستبيان التوافق النفسي الاجتماعي، ومقياس التوازن النفسي للشباب، وكذلك اختبار الشخصية (كاليفورنيا) للأطفال والذي يتكون من قسمين الأول: قسم التوافق النفسي، والثاني: قسم التوافق الاجتماعي، وكل من مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومقياس تشخص التوحد، ومقياس الذكاء الاجتماعي، ومقياس التوافق النفسي.

وفيما يخص بعد التفاؤل فلقد اعتمدت الدراسات على كل من:

مقياس التفاؤل الدراسي ودافعية التعلم، وكذلك قائمة (بيك) للاكتئاب تأليف أرون بيك "beak" روبرت ستير "steer" ترجمة وإعداد عبد الخالق 2015، وكذلك مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي أعده ديمير وآخرون "Dember"، ومقياس التفاؤل المصمم من (كارفرشاير 1994) ومقياس دافعية الانجاز الرياضي لـ (جو ولس) كذلك تعريب محمد حسن علاوي 1998، ومقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي، ومقياس التفاؤل والتشاؤم لسليجمان، ومقياس اليقظة.

* من حيث المعالجة الإحصائية:

تباينت الدراسات السابقة والمشابهة من حيث استخدام الوسائل الإحصائية مثل: النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري معامل الارتباط بيرسون وسبيرمان براون، واختبار جيتمان وعامل ألفا كرونباخ، اختبار ويلكيكسونومان ويتني واختبار الفروق وغيرها من الاختبارات الإحصائية استعانة ببرنامج spss... إلخ، أما فيما يخص الدراسة الحالية فسيقوم الباحث باستعمال الوسائل والاختبارات الإحصائية المناسبة لها من أجل حساب الخصائص السيكومترية واختبار الفرضيات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية الحديث في العلوم الإنسانية والاجتماعية spss v28، وما يحتويه من اختبارات ومعالجة إحصائية مختلفة ومتنوعة وحديثة.

* من حيث نتائج الدراسة:

- أثبتت نتائج الدراسات السابقة والمشاهدة التي تناولت موضوع الممارسة الرياضية والمناخ النفسية أن:
 - مختلف البرامج الترويحية الرياضية وكذلك الممارسة الرياضية بصفة عامة تؤثر تأثيرا إيجابيا على أبعاد المناخ النفسية المتمثلة في كل من بعد الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل.
 - ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا إيجابيا في تنمية المناخ النفسية بصفة خاصة والصحة النفسية بصفة عامة، حيث يأمل الباحث في هذه الدراسة إلى الوصول لنتائج مكتملة لهذه الدراسات وتكون إضافة جديدة للبحث العلمي وللدراسات السابقة.

7-7. نقد الدراسات السابقة والمشاهدة:

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشاهدة من طرف الباحث تبين أن هناك بعض نقاط الاختلاف والتشابه ما بين هذه الدراسات والدراسة الحالية ومن أهمها نذكر ما يلي:
 - فيما يخص نوع عينة الدراسة الحالية وعدد أفرادها، بلغ (56) تلميذ بحيث تم تقسيمها إلى مجموعة ضابطة بـ (28) تلميذ، ومجموعة تجريبية بـ (28) تلميذ من أجل إجراء هذه الدراسة الأساسية التي تمثل أفراد الدراسة فيها بتلاميذ التعليم المتوسط، وعند المقارنة مع الدراسات السابقة والمشاهدة التي تمثل أفراد الدراسة فيها من المراهقين والطلبة واللاعبين والأطفال، بالإضافة إلى العدد الذي تراوح فيه أغلب الدراسات بأكثر من (10) أفراد، كما في دراسة مني حسين طه حسين دسوقي، عبد الفتاح عمي غزال، طمعت أحمد حسن سنة (2021)، و(1580) فرد كما في دراسة عدة بن علي سنة (2021).

- وفيما يخص نوع المنهج المتبع فاعتمد الباحث على المنهج التجريبي كما هو الحال في أغلبية الدراسات إلا أن بقية الدراسات الأخرى فقد تم الاعتماد فيها على المنهج الوصفي وبعض أنواعه.
 - وفيما يخص المعالجة الإحصائية فإن الأساليب الإحصائية المستخدمة في أغلب الدراسات لخصت في الاختبارات الإحصائية المعتمدة من طرف برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية SPSS وهذا ما يتوافق ويتشابه مع الدراسة الحالية باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي.

- إن معظم الدراسات السابقة والمشاهدة تناولت متغير أو بعد واحد فقط، مثل متغير الترويح الرياضي أو المناخ النفسية، أو الثقة بالنفس أو التوافق النفسي، أو التفاؤل، في حين تناولت الدراسة الحالية جميع المتغيرات والأبعاد في آن واحد، وكما اعتمدت الدراسة الحالية على برنامج ترويحي رياضي مقترح ومدى تأثيره

على متغير المناعة النفسية والبعض من أبعادها عكس ما جاءت به البعض من هذه الدراسات وليس كلها حين تناولت كل بعد وحده، بالإضافة إلى أن هذه البرامج كانت موجهة في معظمها للطلبة والمراهقين والرياضيين في حين الدراسة الحالية موجهة إلى فئة تلاميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم المتوسط.

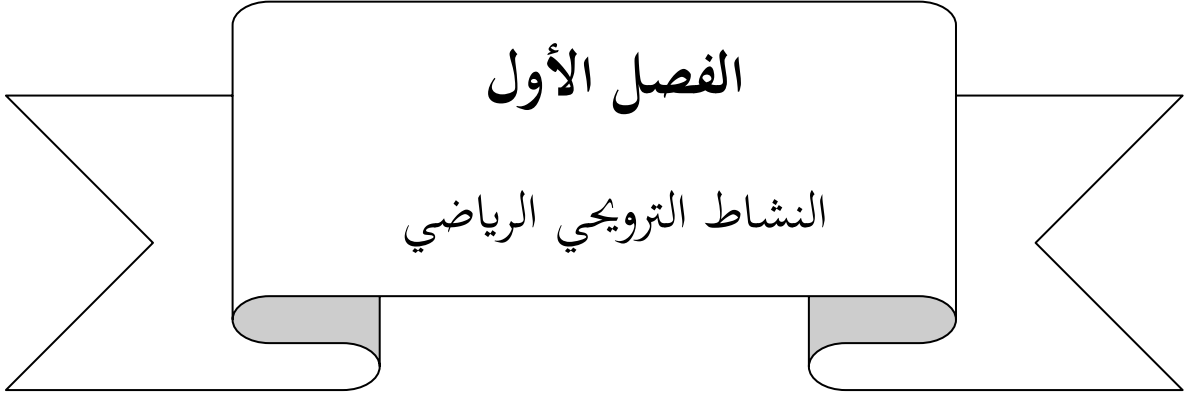
7-8. جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

بعد تنظيم الدراسات السابقة والمشابهة بشكل منظم ومتسلسل حسب الحدائث والأهمية ونقدها من طرف الباحث يتوجب كذلك معرفة الأهمية أو جوانب الاستفادة من هذه الدراسات في الدراسة الحالية ويتمثل ذلك في النقاط التالية:

- الصياغة العلمية لمشكلة البحث قيد الدراسة من خلال الضبط المحكم لعنوان الدراسة.
- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية على ضوء الدراسات السابقة.
- صياغة التساؤلات والفرضيات التي تتناسب مع الدراسة الحالية.
- وضع تصور للدراسة والمساعدة على بناء الجانب النظري.
- التعرف على العديد من الجوانب المتعلقة بالدراسة.
- أخذ فكرة أولية عن موضوع الدراسة الحالية.
- الزيادة من ألفة الباحث والبحث محل الدراسة.
- التعرف على مصادر ومراجع جمع المعلومات.
- التحقق من إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- المساعدة على تحديد وضبط الإجراءات المنهجية للدراسة مثل: المنهج، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية للدراسة وغيرها.
- معرفة الزمن المستغرق لإجراء الدراسة.
- تحديد صعوبات الدراسة الحالية.

الجانب

النظري



* تمهيد

- 1- مفهوم الترويح
 - 2- الميثاق الدولي للترويح
 - 3- مفهوم الترويح الرياضي
 - 4- نظريات الترويح الرياضي
 - 5- علاقة الترويح بالعملية التربوية
 - 6- المدارس كمركز إشعاع للترويح
 - 7- وقت الفراغ
 - 8- البرنامج الترويحي
- * خلاصة الفصل

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

*تمهيد :

تختلف ممارسة الأنشطة الترويحية من فرد إلى آخر وهذا الأمر يرجع إلى مستوى ثقافة الأفراد وفلسفتهم في الحياة، ويرجع إلى طبيعة الشعوب والعادات والتقاليد التي يمارسونها كما يتعلق الأمر كذلك بوقت الفراغ وبعض الإمكانيات البشرية والمادية، فبعض الناس يتصورون أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية هي مضيعة للوقت بل هي العكس تماما وخاصة في وقتنا الحالي ومع تعدد الضغوط النفسية، فهي تعتبر أحط طرق العلاج النفسي وفي نفس الوقت هي اكتساب للمعارف والمعلومات عن طريق الترويح، أو نتيجة المعاملات التي يتلقاها الفرد الممارس سواء مع نفسه أو مع الجماعة، إذ تعتبر الأنشطة الترويحية الرياضية في حد ذاتها تعديل أو هي تغيير في سلوك الفرد تجاه المواقف التي يواجهها في حياته.

وتعتبر الأنشطة الترويحية الرياضية مظهر من مظاهر التربية فهي وسيلة تعد الفرد من كل الجوانب التي لها علاقة بحياته فهي تؤثر بشكل كبير في تكوين صفات الأفراد النفسية والخلقية والعقلية، وإعداد الفرد إعدادا شاملا متكاملًا كمواطن صالح يرجع بالنفع على نفسه وعلى مجتمعه ووطنه ويتمتع بشخصية سوية إضافة إلى تمتعه كذلك بالصحة والمناعة النفسية وهذا هو الهدف المشترك من خلال الممارسة الترويحية الرياضية بحيث سنتناول في هذا الفصل متغير النشاط البدني الرياضي الترويحي وكل ما يتعلق به من مفاهيم وأهمية والعوامل والدوافع والخصائص المتعلقة به، بالإضافة إلى أهم النظريات المفسرة للترويح وغيرها، وكما سيتم التطرق إلى وقت الفراغ والبرنامج الترويحي.

1- مفهوم الترويح:

يعد الترويح أحد الأنشطة التربوية والاجتماعية الذي يتقبله المجتمع، ويخضع لعاداته وتقاليده ونوع الثقافة والمعتقدات السائدة فيه، كما أن الترويح يتبوأ مكانة هامة في الحياة المتوازنة إلى جانب العمل والعبادة والراحة والاسترخاء والحب، كما يعتبر الترويح أحد مظاهر نشاط الأفراد ويلعب دورا مهما في الوصول الى التوازن بين النشاط والعمل والراحة والاسترجاع، وكما يلعب دور كبيرا في فرح وسعادة الأفراد.

فمفهوم الترويح يفوق اصطلاح اللعب في نظرياته وتفسيراته ويفسر بأنه رد عاطفي أو حالة نفسية وشعورية يحس به الشخص قبل وخلال الممارسة لمختلف الأنشطة، و يمارس خلال أوقات الفراغ برغبة الأفراد وحريرتهم في اختيار الأنشطة (محمد، 2016، الصفحات 42-43).

وقد عبر القائد الكبير في مجال الترويح الدكتور "أوستن فوكس ريغس" بشكل صحيح بأن الترويح يحقق التوازن في الحياة بالنسبة للعمل، وتوفير تناقض منعش للمسؤولية والروتين، والحفاظ على روح المغامرة وذلك الشعور بالتناقص الذي يمنع من اعتبار الشخص نفسه وعمله بجدية شديدة وبالتالي منع موت الشباب لأنه نادرا ما تكون وفاة الإنسان مبكرة، ومن بين احتياجات الحياة الحقيقية يجب أن تتضمن الجمال والمعرفة والمثالية كقراءة الكتب وسماع الموسيقى والأغاني والرقص والألعاب والسفر والمغامرة والرومانسية والأصدقاء والبطولات وتبادل الآراء، إذ يحض الترويح بمكانة هامة في الحياة الحديثة لدى الأفراد والجماعات كونه يواصل توفير الفرص لتحقيق الاحتياجات البشرية الأساسية التي توفر المتعة السعة (GULAM, 2016, p. 158).

وقد أكدت الأبحاث العلمية على أهمية أنشطة الترويح للأفراد كالمعاقين ذهنيا والصم وضعاف السمع والمصابين بالعمى الكلي والجزئي والبكم المعاقين بدني ومضطربي السلوك، وحتى الذين يتمتعون بصحة جيدة وكما أوصى بول دودلي هوايت " Paul Dudley White " بأهمية النظر إلى الترويح كونه من بين الأمور التي لها نفس مستوى الأهمية كالعمل والخلود للنوم والغذاء، ويجب خلق اتجاهات وعادات رياضية وترويحية من أجل ضمان الممارسة المتنوعة لأنشطة الترويح (سمير، 2016، صفحة 43).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

1-1. أنواع الترويح:

للنشاط الترويحي عدة أنواع منها نشاط ترويحي فعال، يتمثل في الأنشطة الترويحية المبدعة مثل: ممارسة الرياضة والغناء والرسم... إلخ، ومنها نشاط ترويحي غير فعال يتمثل في ذلك النشاط الغير عملي حيث يقف صاحبة موقف المستمع أو المتفرج، ولقد قسم "روبلتز" أنشطة الترويح إلى ثلاثة أنشطة تتمثل في التالي:

- الأنشطة الايجابية: كالممارسة المختلفة للأنشطة الرياضية والموسيقى والرسم.
- الأنشطة الإستقبالية: كقراءة الكتب والمجلات، مشاهدة التلفاز والمباريات الرياضية.
- الأنشطة السلبية: يقصد بها مختلف الأنشطة التي لا تتميز بجهد مثل: النوم، الاسترخاء، بالإضافة إلى بعض الأنشطة الترويحية تبعا لأهدافها وأنواعها (بن شبيسة، 2018، صفحة 52)، ونذكر منها ما يلي:

1-1-1. الترويح الثقافي:

ويتمثل الترويح الثقافي في أنشطة الاتصال الجماهيري والاسترخاء، والتواصل مع الأصدقاء والاستماع إلى الموسيقى والراديو وقراءة الكتب، فالأنشطة الترويحية الثقافية تلعب دورا مهما في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها (Ozturk , 2016, p. 25).

1-1-2. الترويح الفني:

أنشطة الترويحي الفني يطلق عليها كذلك بمصطلح الهويات الفنية، فهي أنشطة ترويحية تعطي الأفراد التذوق والابتكار، الإحساس بالإبداع والجمال، وتعمل على إكسابهم المهارات والقدرات كما تنمي المعارف والمعلومات، كما يمكن تقسيم الهوايات إلى أنواع: كهوايات جمع الطوابع والأشياء والعملات الأثرية القديمة وهوايات التعلم: كهواية غرس النبات والتصوير، فن الديكور، التاريخ، علم الطيور، وهوايات الاختراع مثل فن: النحت، الخزف، الفخار، الرسم، والهوايات اليدوية وهوايات الفنون التشكيلية والتمثيل بمختلف أنواعه (العيد، 2018، صفحة 53).

1-1-3. الترويح الاجتماعي:

يتمثل في كل من الأنشطة التي تتضمن العلاقات والمعاملات الاجتماعية، مثل المشاركة في الجمعيات الثقافية والتجمع مع أفراد الأسرة وزيارة القارب والأصدقاء، وكما يساعد الترويح الاجتماعي في توفير فرص

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

التفاعل بين الأشخاص في المجتمع، وتدعيم العلاقات فيما بينهم في جو يتسم بالمرح والمتعة والسعادة السرور والابتعاد عن الرسميات ويقسم "كورين" أنشطة الترويحي الاجتماعي إلى:

- الحفلات والرقصات: كأعياد الميلاد وحفلات التخرج وأعياد الميلاد وحفلات تدشين المرافق.
- الحفلات الترفيهية: مثل الألعاب البهلوانية وسهرات الغناء والرقص وسماع الموسيقى.
- حفلات الأكل: الأعراس، الولائم والمآدب، وحفلات المشروبات كالكهوه والشاي...إلخ.

1-1-4. الترويح الخلوي:

يتمثل في قضاء وقت الفراغ بالخلاء وفي الطبيعة، ويعتبر من بين الأركان الأساسية في الترويح كونه يساهم في إشباع ميول الأفراد إلى المغامرة والتعلم والبحث عن المعرفة والتمتع بالطبيعة، كما يكتسب الأفراد الاعتماد على أنفسهم والعمل الجماعي، وتنقسم أنشطة الترويح الخلوي إلى (الرحلات والنزهات، الترحال والتجوال، الصيد...إلخ) (هدى و ماهر، 2000، الصفحات 119-120).

1-1-5. الترويح الرياضي:

يلعب الترويح الرياضي دورا حيويا في المجتمع اليوم من خلال منحه الشعور بالفخر، ويعتبر من بين أهم أركان برامج الترويح كونه يتميز بأهمية كبيرة في متعة الفرد والمساعدة على التخفيف من عواقب التهميش الاجتماعي والاقتصادي، وله تأثير إيجابي على الصحة العقلية والجسدية للأفراد، كما يسمح للناس بالمشاركة في أنشطة يمكن أن تجمع بين أشخاص من مختلف الأعراق والجنسيات والطبقات الاجتماعية والأعمار والقدرات أو المعتقدات أو الدين (TORKILDSEN, 2012, p. 158).

فالترويح الرياضي يمكن تقسيمه كآتي:

- الألعاب الصغيرة الترويحية: تتمثل في مجموعة الألعاب المختلفة والمتعددة مثل: الجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، والعديد من الألعاب التي تتسم بطابع السعادة والمرح والمنافسة مع قواعدها البسيطة الغير معقدة وممارسته السهلة وأدواتها القليلة.

- الألعاب الرياضية الكبيرة: تتمثل في الأنشطة التي تمتاز بالحركة الممكن ممارستها باستخدام الكرة وتنقسم على حسب وجهات النظر المتعددة الى ألعاب فردية أو ألعاب زوجية أو ألعاب جماعية، أو على حسب الموسم التي تلعب فيه اللعبة كالألعاب الشتوية أو الصيفية أو التي تمارس طول السنة.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

– الرياضيات المائية: وتتمثل في تلك الأنشطة الحركية الممارسة داخل الماء كالسباحة، كرة اليد المائية ورياضة التجديف أو الزوارق المائية، فهذه الأنشطة وخاصة السباحة بصفة عامة تعتبر أحد أنواع الترويح المرغوب فيها خاصة في بلادنا (رحمة، 1998، صفحة 10).

1-1-6. الترويح العلاجي:

تساعد الأنشطة الترويحية من الناحية العلاجية الأفراد المرضى بأمراض نفسية من خلال التخلص من مختلف الانقباضات النفسية، فهي تعين المريض على استرجاع الثقة بنفسه وتجعله ينال قبول الآخرين، كما يجعله يحس بالسعادة، والمساهمة في تحقيق الشفاء بسرعة وبمساهمة مختلف الوسائل العلاجية المتنوعة كالسباحة العلاجية التي تعالج عدة أمراض كضيق التنفس وإعادة التأهيل الحركي.

1-1-7. الترويح التجاري:

يتمثل في مجموعة الأنشطة الترفيهية التي يشارك فيها الأفراد للاستمتاع بها، ويرى بعض العلماء أن الترويح التجاري يشمل بعض العروض المسرحية والسينما والبلث الإذاعي والبرمجة التلفزيونية والصحف والعديد من المؤسسات الترفيهية التجارية، والتي تم تصميمها بهدف تلبية احتياجات ورعاية جميع السكان، وبالتالي تسهيل تنميتها الشاملة، وهذه المؤسسات ملك للدولة ويهدف استخدامها توعية وتحسين المجتمع بدلا من تعظيم الربح أو تحقيق مكاسب شخصية (عطيات، 1982، صفحة 64).

1-2. أهمية الترويح:

تمارس الأنشطة الترويحية تلقائيا، خلال أوقات الفراغ جنبا إلى جنب مع الحرية الشخصية، ولا يلزمها الحضور الإجمالي ويمكن ممارستها بشكل فردي أو في مجموعات ويمكن أن تكون مخطط أو غير مخطط لها ويمكن أيضا ممارستها في جميع الأماكن الداخلية والخارجية وفي جميع الفصول وفي جميع الظروف المناخية وهي بدورها تهدف إلى إسهامات عدة (KOZAK & DOĞANTAN, 2016, p. 469).

وتتمثل أهمية الترويح في النقاط التالية:

- تحقيق احتياجات الأفراد من أجل التعبير الجيد عن الذات.
- تنمية الصحة الجسدية والصحة الانفعالية والعقلية للأفراد.
- التحرر من الضغوط النفسية والتوترات العصبية التي تصاحب الأفراد في هذا العصر.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

- توفر الأفراد على حياة شخصية وعائلية مليئة بالسعادة والاستقرار.

- تطوير القيم الديمقراطية وتنميتها.

حيث اتفق العلماء بمختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا وعلم النفس والاجتماع بأن لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية عموماً أهمية كبيرة وللخواص بالذات، وتمثل هذه الأهمية في العديد من النواحي:

1-2-1. الأهمية البيولوجية:

تتمثل في كل ما يحدث من تأثيرات وتغييرات في بنية الفرد الجسمية سواء في المراحل العمرية التي يمر بها أو ما يحدث من تغييرات في البعض من أعضاء بدنه بسبب الوسط الذي يسكن فيه، هذه التغييرات لا دخل للفرد فيها كالتغييرات الجسمية وفي مختلف مراحل عمره (منسي ، 2001 ، صفحة 28).

وأهم تلك التأثيرات تتمثل في الآتي:

- التمكن من الحصول على جسم معتدل وجميل ورشيق والابتعاد على الجسم السمين.
- الرفع من مرونة وقدرة المفاصل، والرفع من حجم العظام وتنمية كفاءتها وعلاج آلام الظهر والمفاصل.
- تنمية لياقة البدن والرفع من قدرة وكفاءة عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- الحد والتقليل من احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابين والأوعية.
- التخلص من الطاقة الزائدة على ما يحتاجه الجسم، مما يساعد في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتحديد النشاط والحيوية لدى الأفراد.
- الوقاية والتخلص من التعب الذهني.
- زيادة استطاعة الفرد على مضاعفة العمل والانتاج.

1-2-2. الأهمية الاجتماعية:

استعرض كوكلي " coakly " أهم الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح والمتمثلة فيما يلي:

* الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة السعادة، المواطن الصالح، والتعود على روح القيادة، الارتقاء الاجتماعي، والتكيف مع الآخرين.

حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية لها عدة تأثيرات اجتماعية على الأفراد ومن أهمها نجد:

- تطوير القيم الاجتماعية مثل التعاون واحترام القوانين واحترام الآخرين والمواعيد وخدمة الغير.
- تكوين صداقات من خلال المشاركة في الألعاب أو الهوايات الجماعية.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

- الاحساس بالانتماء والولاء للآخرين.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آراءهم.
- تطوير العلاقات مع الآخرين والعمل الجماعي.
- التدريب على روح القيادة بتبادل الأدوار بين الجماعات (غندير، 2012، الصفحات 286-287).

1-2-3. الأهمية النفسية:

- مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) تؤكد على مبدئين مهمين بالنسبة للرياضة والترويح:
- السماح للأطفال صغار السن بالتعبير عن أنفسهم لاسيما أثناء اللعب.
 - دور الاتصالات في تنمية سلوك الأفراد، لأن أنشطة الترويح المختلفة تخلف فرصا معتبرة للاتصال بين المشترك وقائد الترويح.
 - أما مدرسة الجيشتالت تؤكد على الحواس الخمس ومدى أهميتها في تنمية البشر إذ أن مختلف الأنشطة الترويحية تساعد في تنمية هذه الحواس.
 - أما ماسلو فقد ركز على إشباع حاجات الأفراد النفسية، مثل الحاجة للسلامة والأمن وتحقيق الرغبة الجوهرية في الانتماء والإنجاز والتحقق من الذات، ويشمل التحقق من الذات ارتقاء الفرد إلى حالة معززة من الرضا النفسي، فضلا عن الشعور العميق بالأمان والانتماء للمجتمع، حيث أن أنشطة الترويح تمثل مجالا مهما يمكن للأفراد من خلاله تحقيق إمكاناتهم (القزويني، 1978، صفحة 78).
- وتتمثل أهم تأثيرات الترويح على الجانب النفسي في كل من:
- إكساب الفرد الصحة النفسية.
 - اكتساب الشعور أو الإحساس الذاتي بالسعادة والأمان.
 - التحرر من القلق والتوتر النفسي وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
 - زيادة القدرة على الإنجاز واثبات الذات.
 - إشباع بعض الحالات النفسية مثل الحاجة إلى النشاط والحركة واللعب.
 - وفي الوقت الراهن أصبح الترويح مجالا مهما للأفراد والجماعات لا يقتصر على الوقاية من الأمراض النفسية فقط بل حتى على علاجها (عطيات، 1982، صفحة 28).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

1-2-4. الأهمية الاقتصادية:

ان الإنتاج يرتبط بمدى قدرة العامل واجتهاده في العمل واستعداده النفسي والجسدي، وهذا لا يكون إلا بالتمتع بأوقات فراغه بكل متعة وبكل راحة، وعند إعطاء اهتمام معتبر للطبقة العاملة فيما يخص الترويح والتكوين فذلك يرفع من القدرة الإنتاجية العامة، كما يرفع كذلك من كميتها وتحسين نوعيتها.

ولقد بين " فرنارد " بهذا المجال بأن تقليل ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة خلال الأسبوع ربما يرفع من قدرة الإنتاج بمقدار 15 بالمائة خلال الأسبوع الواحد.

1-2-5. الأهمية التربوية:

رغم أن الممارسة الرياضية والترويح يشملمان مختلف الأنشطة التلقائية فمعظم العلماء قد اتفقوا بأن هناك عدة فوائد تربوية ترجع بالنفع على المجتمع ومن أهمها: تقوية وتنشط الذاكرة، تعلم مهارات وسلوك جديدين، اكتساب القيم، تعلم حقائق المعلومات.

1-2-6. الأهمية العلاجية:

يعتبر الترويح والألعاب شبه رياضية ومختلف الحركات الحرة وتوازن الجسم ذات أهمية بالغة، حيث تخلص الجسم من توترات الأعصاب ومن العمل بطريقة آلية وتجعله يتمتع بالمرح والارتياح فالبيئة الصناعية تعقد حياة الانسان ما يؤدي إلى انحرافات مختلفة كشرب الخمر والعنف، حيث يكون الذهاب إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق ومختلف الحمامات المعدنية وسيلة جد هامة لمحاربة هذه الأمراض العصبية، وقد تكون أحسن وسيلة لعلاج بعض التوترات والاضطرابات النفسية (الهاشمي ، 2018، الصفحات 7-8).

1-3. خصائص وسمات الأنشطة الترويحية:

الترويح مرتبط بوقت الفراغ، يتميز بالاختيارية، يحتوي على نشاط يحدده الدافع من أجله، وأشكاله متعددة ومتنوع، يمارس من طرف جميع الأجناس والألوان والأديان، غرضه في ذاته، يتميز بالمرونة والتجديد والإحساس بالسعادة، وهو بمثابة الدافع الرئيسي وراء ممارسة الأنشطة الترويحية، وليس المكسب المادي للناس بممارسة أنشطة الترويح بصور مختلفة منها أنشطة فردية أو جماعية، مختلطة أو نوعية بأدوات أو بدون أدوات ويقومون فيها بأدوار كثيرة ومختلفة (الأزهري، 2018، صفحة 43).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

1-4. الوظائف القيادية المختلفة في مهنة الترويج:

* المستوى الأول:

- وظائف إدارية: وتمثل المستوى الإداري في الريادة في الترويج.

أ- مدير عام: المسئول الإداري الأول لأقسام الترويج والعاملين فيها ومسئول عن التخطيط، والترقي، وإدارة الخدمات الترويحية لمجتمع ما ويمثل هذا المنصب من الريادة المستوي الإداري.

ب- مساعد المدير العام: مسئول عن الإدارة، والتنظيم، والتخطيط والإشراف على البرامج الترويحية ومساعدة المدير العام ويقوم بوظائف المدير العام في حالة غيابه.

* المستوى الثاني:

1- الموجه: ويمثل المستوى الإشرافي في الريادة في الترويج.

أ- موجه عام الترويج: يشرف على منطقة جغرافية معينة والخدمات الترويحية المتنوعة المقدمة أو يشرف على كل الخدمات الترويحية والمتشابهة في منطقة جغرافية واحدة.

ب- موجه نشاط ترويحي معين: وهو المسئول عن التخطيط والترقي، وبالإشراف على الأنشطة الترويحية ذات الطابع الخاص، إما موسيقية أو فنون أو رياضة وألعاب، خصوصا حينما يكون هناك برامج للمجتمع.

2- مدير مركز ترويحي: مسئول عن إدارة مركز ترويحي ويشمل ذلك مسئوليات إدارة المباني والمنشآت الداخلية وفي الخلاء وساحة الأطفال وما في المركز من مناطق ترويحية.

3- مساعد مدير مركز ترويحي: يعتبر ذلك الشخص المسئول عن إدارة البرنامج الترويحي ويعمل محل مدير المركز في حال غيابه.

* المستوى الثالث:

* الرائد ويمثل مستوى الريادة وجها لوجه ومنها:

- الرائد العام: يقود أنشطة ترويحية في البرنامج الترويحي سواء الأنشطة في الصالات أو الخلاء يعمل مباشرة مع الأطفال والشباب والكبار.

- رائد أخصائي النشاط: وهو مسئول عن نوع معين من الأنشطة الترويحية التي تخصص في ريادةها.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

- رائد مساعد أو رائد تحت التدريب: يكون طالب دراسات عليا، ترويح، تتمثل مسؤوليتها في وظائف إدارية أو إشرافية كنوع من أنواع التدريب بإشراف موجه الترويح، وهذه الفترة فترة إجبارية كجزء من برنامج الإعداد المهني للرائد (محمد ت.، 2008، الصفحات 294-295).

1-5. التأثيرات التربوية الإيجابية للترويح: وتتمثل في الآتي:

- الصحة النفسية والعقلية واللياقة وكفاءة أجهزة الجسم الحيوية.
- الفرح والسعادة والمتعة والتخلص من الانفعال.
- المفهوم الايجابي لذات ونمو الشخصية.
- نمو المهارات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.
- التوجيه الاجتماعي للحياة والقيم بواجبها بشكل أفضل.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر (تمار، 2011، الصفحات 294-295).
- توفير عدة فرص لتبادل آراء الأفراد فيما بينهم وتكوين صداقات من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية واكتشاف عدة رغبات جديدة.
- الشعور بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي عند الممارسة للأنشطة الترويحية.
- تهيئة الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات.
- تعمل الأنشطة الترويحية على أن تتسم حياة الممارس بالفعالية والبهجة والرقى (محمد، 2001، صفحة 120).

2- الميثاق الدولي لترويح:

قامت رابطة العالم للفراغ والترويح (Association World Leisure and Recreation) بوضع ميثاق الفراغ والترويح، حيث بينت هذه الرابطة أن طريقة استغلال وقت الفراغ بمثابة أهمية بالغة في حياة الإنسان، وكما وضحت بأن وقت الفراغ يتمثل في ذلك الوقت المتبقي للفرد بعد انتهائه من جميع ملتزماته ومسؤولياته وأعماله اليومية، أين يكون للفرد كل الحرية في استخدامه.

كما أن الميثاق أكد بأن وقت الفراغ والترويح يعملان على ازدهار حياة الفرد من خلال الممارسة الرياضة والاسترخاء والاستمتاع بالفنون وعلوم الطبيعة من أجل ازدهار حياة الانسان في الريف أو في

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

المدينة، حيث ساهم كل من منهما في توفير حاجيات الإنسان الضرورية خلال ظروف الحياة العصرية فمناشط أوقات الفراغ بمثابة فترة حرية التي ينمو خلالها شعور الفرد ويحس بقيمته كإنسان له دور في الحياة حيث أن أنشطة وقت الفراغ لها دور جد مهم في خلق الروابط بين الأفراد وبعضهم البعض كما تعمل على توطيد العلاقات والصدقات بين شعوب العالم، أين سطرت سبعة مواد للميثاق من طرف رابطة العالم لوقت الفراغ والترويح والذي أطلق عليه ميثاق الفراغ والترويح (الحمامي و مصطفى ، 2004 ، صفحة 40).

– المادة (1): يحق لكل فرد أن يخصص له وقت فراغ، من خلال تحديد ساعات العمل واعطائه إجازات دوليه مدفوعة الأجر، وتوفير وتجهيز وسائل التنقل المناسبة له، وتنظيم برامج ترويح تعطي له فرص المشاركة فيها والاستفادة من نتائجها خلال وقت فراغه.

– المادة (2): يحق له التمتع بوقت الفراغ الخاص به وبجربة تامة، بل يعتبر حقاً مطلقاً للفرد لا بد من الحفاظ عليه، ويجب اعطاء فرصة المشاركة في الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية لوقت الفراغ بحد سواء.

– المادة (3): استغلال المنشآت والتسهيلات خلال وقت الفراغ يعتبر كأحد الحقوق الأساسية لأي فرد وكما يحق له الذهاب الى المناطق البيئية الطبيعية (المحميات) كالبحيرات والغابات والجبال مع ضرورة الحفاظ عليها وصيانتها لأجل حمايتها.

– المادة (4): يحق لأي فرد في أن تهيأ له أغلب وسائل المشاركة في الأنشطة الترويحية أثناء وقت الفراغ الخاص به، مثل الممارسة الرياضية البدنية والتمتع بالمعيشة في الخلاء وممارسة مختلف الفنون والعلوم والموسيقى والأشغال اليدوية، مع مراعات السن أو الجنس والمستوى الثقافي والتعليمي.

– المادة (5): لا بد على الهيئات المسؤولة المهتمة بالتخطيط لمختلف البرامج الترويحية توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة الأفراد الأنشطة أثناء وقت فراغهم، وكذلك إتاحة الفرصة لاختيارهم نوع النشاط الذي يرغبون في ممارسته وفقاً لهوايتهم وإراداتهم بدون تدخل تلك الهيئات المسؤولة بفرض أي نشاط عليهم.

– المادة (6): يحق لأي فرد تعلم واكتساب أي مهارات متعلقة بمعظم الأنشطة الترويحية لأجل الاستفادة منها في استثمار وقت الفراغ، ويجب على الأسرة ومؤسسات التعليم والمجتمع الاطلاع بتلك المسؤولية، كما

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

يجب أن تعمل الدولة على تنظيم برامج دراسية مختلفة لتعليم الأطفال الصغار والشباب وكبار السن العديد من المهارات والاتجاهات المرتبطة بالترويح والعمل على تنميتها.

المادة (7): لاتزال تربية الأفراد أثناء وقت الفراغ تحت مسؤولية بعض المؤسسات التي تهتم بوقت الفراغ والترويح إذ أنه لا بد من وجود تنسيق بين مختلف تلك المؤسسات لغرض استغلال جميع الإمكانيات والوسائل المتاحة والمتوفرة لها، وكذلك يجب تأسيس معاهد لدراسة الأنشطة الترويحية في الدول التي تتوفر على الإمكانيات من أجل تعليم القادة والرواد على التخطيط لبرامج ومساعدة الأفراد والجماعات لاختيار مختلف الأنشطة الترويحية التي تناسب معهم واستشارة رغبتهم من أجل ممارستها (الهاشمي، 2018، ص 28، 29).

3- مفهوم الترويح الرياضي:

الترويحي الرياضي أحد الأنشطة الترويحية، حيث أصبح جزءا مهما من النظام التربوي والاجتماعي في مختلف المجتمعات وذلك للدور الإيجابي الذي يديه في تحقيق الفوائد البدنية والصحية والنفسية والتي تعمل إلى رقي المجتمع وزيادة نشاطه وإنتاجيته، من خلال مبدأ إعطاء وإتاحة الفرصة للجميع من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية على حسب ميول الأفراد وقدراتهم (غولي و إبراهيم ، 2001 ، صفحة 22).

ويعرفه محمد الفاضل (2007) بأنه ذلك النوع من الترويح المتضمن العديد من الأنشطة البدنية والراضية في برامج المسطرة، إضافة إلى أنه يعتبر أكثر أنواع الأنشطة الترويحية تأثيرا على مختلف الجوانب الجسدية والفسولوجية للأفراد الذين يمارسون هذا النوع من الأنشطة المتمثلة في الألعاب والرياضات (حسينو و عباش ، 2024 ، صفحة 146).

3-1. أغراض الترويح الرياضي:

رغبة الأفراد للترويح تجعلهم يبحثون يوما تلو الآخر عن الحياة المليئة بالمعاني والبهجة والفرح والسرور وحياة تتميز بالتوازن بين العمل والترويح عن النفس، إذ تعتبر فلسفة الترويح أبرز مظاهر حياة الانسان كالتعبير الطبيعي التلقائي لبعض احتياجاته واهتماماته، والتي تتحقق من خلال الممارسة، ويمكن تلخيص أغراض الترويح من خلال الاهتمامات والرغبات التي تدفع إلى ممارسة مختلف أنشطة الترويح وتمثل فيما يلي:

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

- **غرض حركي:** ان الدافع للحركة والمشاركة في مختلف الأنشطة يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد وله أهمية كبيرة للمراهقين والشباب، وتعتبر الحركة بمثابة العنصر الأساسي للمجهود البدني ضمن برامج الترويح.

- **غرض الاتصال بالآخرين:** تعد القدرة على الانخراط في التواصل مع الآخرين من خلال استخدام اللغة المكتوبة أو الشفوية سمة أساسية يتميز بها جميع الناس، وأن الانخراط في النشاط البدني الرياضي الترويحي يلي حاجات الفرد الجوهرية للتواصل مع الآخرين ومشاركة وجهات النظر.

- **الغرض التعليمي:** في بعض الأحيان تدفع رغبة الأفراد الى التعرف على كل ما يهتمون به، وعادة ما يبحثون عن العديد من الاهتمامات الجديدة التي تمهد لهم ما يجملونه.

- **غرض ابتكاري فني:** تتجلى رغبة الأفراد في الإبداع والاختراع والابتكار الفني من خلال المشاعر، العواطف والانفعالات، حيث تعتمد الرغبة في ابتكار الجمال على ذوقهم وما يعتبرونه تجربة جمالية، سواء من ناحية الشكل أو الصوت أو اللون أو الحركة.

ومن خلال هذه الأنشطة يعبر الأفراد عن مشاعرهم ويستكشفون إمكاناتهم محاولين إيصال تلك المشاعر والأفكار إلى الغير.

- **غرض اجتماعي:** تعتبر رغبة الفرد في انتمائه الى الآخرين من الرغبات الإنسانية القوية، فالإنسان بطبعه اجتماعي، كما يوجد جزء ليس بالقليل من الأنشطة البدنية المنظمة أو الغير منظمة والتي يعتمد في أساسها على تحقيق حاجة الفرد إلى الانتماء ضمن الجماعة (قادري ، 2016، الصفحات 401-402).

3-2. أنواع الترويح الرياضي:

تمثل الرياضات والألعاب أهم وأعظم جانب من برامج الترويح الرياضي حيث أنه يسمح بتنظيم تلك الأنشطة تماشا مع الأهداف والاحتياجات والميولات التي يديها الأفراد، ونجد من خلال ذلك أن الاشتراك بتلك الأنشطة يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد وتبعاً لرأي كل من "رينولد كارلسون" و "جانيت ماكلين" و " تيودور ديب" و "جيمس بيترسون" فان الأنشطة الترويحية الرياضية تم تقسمها إلى عدة مجموعات رئيسية تتمثل في الآتي:

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

أ- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

يستشير هذا النوع من الألعاب والمسابقات رغبة واهتمام صغار السن، وتعتمد تلك الأنشطة على عدة قوانين وقواعد من أجل تنظيمها، حيث أن المشاركة في تلك الأنشطة لا يشترط مستوى وأداء مهاري عالي إذ انه يمكن لمختلف الأعمار المشاركة في تلك الأنشطة وما يتوافق مع قدراتهم العقلية والجسدية واهتمامهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأنشطة نجد: ألعاب الكرة، ألعاب الماء، ألعاب الغناء والرقص، ألعاب الرشاقة ألعاب البحث عن الأثر (محمد، مصطفى، 2004، ص84).

ب- الألعاب أو الرياضات الفردية:

يستحسن أغلب الأفراد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بمفردهم، وسبب ذلك راجع إلى الاستمتاع باللعب الفردي أو عدم التفاهم مع الأصدقاء خلال ممارسة أحد أنواع هذه الأنشطة، أو عدم التفاهم على وقت محدد للممارسة، ونجد من أمثلة الرياضات الفردية: قنص الأهداف، صيد الأسماك، التزحلق، المشي والجري، ركوب الخيل، الجولف، الرمي، السياحة، ركوب الدراجات... إلخ

ج- الألعاب أو الرياضات الزوجية:

كما توجد عدة ألعاب ورياضات تشترط مشاركة فردين اثنين على الأقل من أجل اللعب الثنائي ونجاح الاشتراك في ذلك النشاط، حيث تسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلتها نجد: التنس، الشطرنج الملاكمة، المبارزة (البكري، 2019، صفحة 55).

د- الألعاب الجماعية:

وأكثرها شيوعاً كرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد، وبالرغم من أن هذا الألعاب مقيدة بالقوانين ولوائح وتحتاج إلى إمكانات خاصة إلا أنها تتميز بتهيئة الفرصة لتنمية قدرات المشتركين البدنية، وتتيح فرصة التمتع بالمنافسة، وتساهم في تنمية العلاقات الاجتماعية.

هـ- الرياضات المائية:

وهي تستلزم وجود مسطح مائي لممارستها كالسباحة والغطس وكرة الماء، والتجديف... إلخ وبالرغم من أن إمكانات هذا النوع من النشاط غير متوفر في معظم الأحيان إلا أنه يتميز بما يلي: يعتبر هذا اللون من النشاط وخاصة السباحة أحبها إلى الناس، يتوفر عامل الاستمرار في ممارستها حتى سن متقدمة، يضيف هذا

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

اللون على ممارسة السرور والمتعة، يساهم هذا اللون بنصيب كبير في تنمية مكونات اللياقة البدنية (إبراهيم ، 1996، صفحة 18).

3-3. خصائص الترويح الرياضي:

من بين أهم خصائصه نجد ما يلي:

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** اعطاء فرصة المشاركة بالأنشطة الرياضية للجميع مع توفير المرافق والتجهيزات والوسائل الرياضية اللازمة وبناء البرامج المناسبة لذلك.

- **الهادفية:** بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، وإذ يساهم في تطوير مهارات وقيم الأفراد إضافة الى اتجاهاتهم التربوية وتمكينهم من اعداد شخصية سوية متزنة.

- **الاجيائية:** الممارسة الرياضية للأنشطة وتجنب المشاهدة فقط.

- **المساواة:** اعطاء الحق لأي فرد بالمشاركة دون مراعات السن أو الجنس أو المستوى المهاري.

- **حرية الاختيار:** لدى الفرد الممارس إمكانية اختيار نوع معين أو مستوى الرياضة المحببة.

- **الدافعية:** مشاركة الفرد في الأنشطة الرياضية تكون بإرادته وبرغبة ذاتية منه.

- **التنوع:** يجب أن تتوفر وتنوع الأنشطة كالأنشطة التي تكون على شكل منافسة وغيرها ومن عدة مستويات حتى تتناسب مع احتياجات وميول الممارسين (حسين، 2021، صفحة 61).

- **الوقاية والتأهيل:** يساهم في حماية الممارسين من الأمراض الحديثة الناتجة عن قلة النشاط البدني مثل أمراض القلب والشرايين، والسمنة، وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية، وكما يلعب دورا مهما في إعادة تأهيل المرضى والمصابين وذوي الاحتياجات الخاصة.

- **التفاؤل:** أن يشارك الفرد بصورة ايجابية تجعله يشعر بالسعادة ويطور وينمي صحته النفسية البدنية وقدراته الإنتاجية، ما يجعله أكثر تفاؤلا.

- **الكشف عن الموهوبين:** الأنشطة الترويحية الرياضية تعتبر قاعدة جد مهمة تركز عليها عملية انتقاء الأفراد ذوي المواهب والذين يتمتعون بكفاءات عالية ومميزة في مختلف الرياضات.

- **استثمار وقت الفراغ:** الأنشطة الترويحية الرياضية عبارة عن أحد الوسائل المثلى لاستغلال وقت الفراغ لدى معظم الأفراد بالمجتمع، حيث تختلف خصائص الأنشطة الرياضية ذات المستوى العالي كرياضات اللاعبين المحترفين والهواة (بن العابد، 2023، صفحة 60).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

3-4. العوامل المؤثرة في الترويح الرياضي:

توجد عدة فوائد ترجع على الفرد المشارك في مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية، حيث تأثر هذه الفوائد على قدرة الفرد الحركية والفسولوجية ما يعينه ويساعده على مواجهة مشاكل وظروف الحياة بكل سهولة فالعديد من الدراسات في دول أوروبا تؤكد بأن الترويح ومختلف أنشطته يتأثران بمتغيرات عديدة ونذكر من أهمها: (فرحان، 1998، صفحة 71).

3-4-1. الوسيط الاجتماعي:

العديد من الدراسات تؤكد وتثبت بأن مختلف التقاليد والعادات هي بمثابة عامل مهم في تحديد نوع النشاط الترويحي المراد ممارسته حسب ثقافة وميول المجتمعات.

3-4-2. الوسط والمستوى الاقتصادي:

اختيارات الفرد لأنشطته الترويحية وكيفية قضاء أوقات فراغه تتأثر بدرجة كبيرة بدخل الفرد، حيث نلاحظ بأن هنالك عدة أنواع مختلفة من الترويح متعلقة بمستوى الدخل كالسياحية وزيارة المطاعم وغيرها.

3-4-3. النسبة والجنس:

ان كل فئة عمرية تتميز بأنماط ترويحية خاصة بها، فالطفل ينشغل باللعب والمرح، بينما يميل كبار السن إلى الراحة والاسترخاء، أما الشباب فيستمتعون بممارسة الأنشطة بكل حيوية وحرية، وتشير الدراسات إلى اختلاف الأنشطة الترويحية بين الجنسين، حيث يفضل الذكور الألعاب التنافسية المليئة بالحركة، بينما تميل الإناث إلى ألعاب الرمي والألعاب التي تتعلق بالتنظيم المنزلي والأنشطة الإبداعية.

3-4-4. المستوى الثقافي ودرجة التعليم:

ان مستوى الفرد الثقافي ومستواه التعليمي يؤثر على كيفية وطريقة تسليته وممارسته لهواياته، حيث أنه يتلقى في هذا العصر الحديث الكثير من التعليم والتدريب خاصة في مجال الترويح وكذلك في وسطه المدرسي ومكان العمل ما يجعله يحس بالعديد من الأذواق المتنوعة ربما بعض الهويات التي يفني عمره بممارستها (بلعباس ، 2021، صفحة 45).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

4- نظريات النشاط الترويحي الرياضي:

4-1- نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة): Surplus Energy

يعتبر " فردريك شيلر " أحد الرواد الذين نادوا بهذه النظرية من سنة 1759 إلى 1805 وكذلك " هربرت سبنر " من سنة 1820 إلى 1903، وتنص هذه النظرية بأن سبب اللعب راجع الى توفر طاقة زائدة لدى الأفراد ليسوا بحاجة لها، حيث يعتبر اللعب بمثابة تعبير لتراكم تلك الطاقة فمعدل نمو الأطفال يكون جد عالي، ولكنهم لا يستغلون تلك الطاقة ما يدفعهم ذلك الفائض من الطاقة إلى الحركة واللعب (حسن، محمد ، و ماهر، 2008، صفحة 121).

ويساهم حرمان الأطفال من الغذاء الكافي على عمليات نموهم، لكنه لا يعيق نموهم، وفي حالات الحرمان قد يستمر النمو، لكنه يفشل بتزويد الأطفال بفائض كافي من الطاقة اللازمة للعب، وهذه النظرية تنص بأن الأحاسيس الجميلة المتزايدة وتطور القدرات الفنية مرتبطان ارتباطا وثيقا باللعب، وهذه النتيجة تأثر بدرجة كبيرة على الجانب التعليمي، حيث يعتبر اللعب مظهرا غير منظم للطاقة الزائدة لدى الأطفال.

4-2- نظرية الغريزة (نظرية جروي):

تنص هذه النظرية بأن للفرد اتجاه غريزي تجاه مختلف الأنشطة خلال مراحل عدة من حياته، فالطفل يلعب ويتنفس ويصرخ ويفرح ويزحف، ويجلس ويقف، ويرمي ويمشي خلال مراحل عدة من حياة عمره اذ تعتبر هذه الأفعال أمور غريزية تظهر طبيعته الطفل بمراحل نموه، حيث يعتبر اللعب ظاهرة طبيعية لنمو الطفل وتطوره دون أي تخطيط أو هدف ما كاستغلال وقت الفراغ مثلا، بل يتمثل جزءا من تكوين الفرد العام.

4-3- نظرية الترويح Recreation:

يؤكد "جونس مؤنس" القيمة الترويحية للعب في كتابه (ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل) حيث يعتبر أحد رواد التربية البدنية والرياضية الأول في دولة ألمانيا، وهذه النظرية تنص بأن جسم الانسان يستعيد حيويته من خلال اللعب، اذ يعتبر وسيلة تعمل على تنشيط الجسم بعد عدة ساعات من العمل، فهو جد مهم في استرجاع الطاقة النافذة، ومصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق (حسن، محمد، و ماهر، الصفحات، 121-122).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

4-4- نظرية الإعداد للحياة :

يشير كارل جروس "Karl Gros" صاحب هذه النظرية التي تنص بأن اللعب يعتبر الدافع الأساسي والعام لتمرين الغرائز اللازمة للبقاء في حياة الأفراد البالغين، فهو يعتبر بأن اللعب شيء له غاية بالغة ويؤكد بأن الطفل عند لعبه فهو يعد نفسه للحياة في المستقبل، والبنيت عند لعبها بدميتها فهي تحضر نفسها لكي تصبح أما بالمستقبل، ولعب الولد بمسدسه وتدريبه على الصيد يعتبر أحد مظاهر الرجولة، حيث يجب التنويه بما قدمه كارل جروس خاصة خلال العلاقة بين الأطفال فيما بينهم بمجتمعات ما قبل الصناعة، أما في المجتمعات الصناعية يوضح رايت ميلز "R.MILLS" بأن الترويح للفرد يعوض ما لم يقدر تحقيقه ونيله أثناء العمل، فيعتبر مجال لتنمية مواهبه وإبداعاته الخفية منذ الصغر والتي يتوقف نموها بسبب ظروف العمل إذ أنه يشجع على الهوايات الرياضية المتنوعة، سواء الفنية أو العملية ويجد الفرد الممارس لهواياته فرصاً للتعبير عن قدراته الفكرية وتطويرها، بعكس حياة العمل التي تحبط نمو وتطور الموهبة والإبداع بصفة عامة وخاصة أثناء العمل الصناعي.

4-5- نظرية الاستجمام :

هذه النظرية تتشابه بشكل كبير مع نظرية الترويح، حيث ترى أن أسلوب العمل الحالي يتسم بالملل والإجهاد، خاصة نتيجة الاستخدام المكثف للعضلات الدقيقة مثل العين واليد، وهذا النمط من العمل قد يؤدي إلى توتر واضطراب عصبي في حالة ما لم يحصل الجسم البشري على فرص كافية للراحة والاسترخاء لذا فإن هذه النظرية تدعو الأفراد إلى المشاركة والانخراط في أنشطة خارجية تقليدية مثل: السباحة، الصيد والتخييم ومثل هذه الأنشطة تمنح الإنسان فرصة للراحة والتجدد، مما يعزز قدرته على مواصلة العمل بفعالية بروح طيبة (مهدي، 2015، الصفحات 60-61).

5- علاقة الترويح بالعملية التربوية:

يعد الترويح جزء لا يتجزأ من حياة كل فرد وأن تهيئة الفرص المناسبة لترويح هو مسؤولية أساسية لكل مجتمع ناهض ومن جانب آخر يرى التربويون أن الترويح نفسه يؤثر في العملية التربوية بأكملها فكثير من المربين يعتقدون أن التعلم كله ينبغي أن يكون مرحاً وممتعاً، وقال الفيلسوف (أفلاطون) أنه ينبغي أن نمضي حياتنا في ممارسة الألعاب والأنشطة الترويحية المتنوعة وعلى عدم المغالاة في التربية الحديثة للأطفال الصغار وطالب بالاهتمام بالألعاب والموسيقى في تربيتهم وقد أجريت عشرات التجارب التربوية على أساس الاستفادة

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

من ظروف الترويح الممتع والمرح في اكتساب التلاميذ المعارف والمهارات الخاصة بالمواد الدراسية التقليدية كالحساب والعلوم واللغة، أي إدخال الترويح حتى في الحياة العملية لكل فرد حتى لا يشعر بالملل واليأس وليس الترويح حكرا على أوقات الفراغ فقط، وإن كان الترويح ينصب على الأوقات الحرة والفراغ في وقتنا الحالي فإن ذلك يعود إلى عدة أسباب من أهمها:

- 1- أن التطور الصناعي أوجه للإنسان أوقات حرة طويلة.
- 2- أن التطور السياسي والاجتماعي أوجه الفرص لكل إنسان ليتمتع بحياته ويستخدم أوقاته الحرة بشكل مثمر لكل أفراد الشعب بينما في العصور القديمة كان الترويح حكرا على الطبقات الغنية والنبيلة على حساب الطبقات الكادحة والعاملة.
- 3- الإيمان بالترويح على أنه وسيلة من وسائل النتاج فعندما يمارس الإنسان نشاط الترويح فإن ذلك يرتد إيجابا على الإنتاج ويقدم لنا فائدة جسمية وعقلية وروحية (العواج و قباقي، 2019، صفحة 04).

6- المدارس كمركز إشعاع للترويح :

- أدى اتصال دور التعليم بالبيئة المحيطة بها وكذلك بأولياء أمور المتعلمين إلى تفكير المربين الجدي في كيفية الاستفادة منها لتكون مركز إشعاع لخدمة البيئة، ولذا فقد أشار المهتمون بالتربية وبعلم الاجتماع بالاستفادة من تلك الدور التعليمية لتكون مركز إشعاع للترويح على ملاعبها وباستخدام أدواتها وأجهزتها. وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي تدعم الاتجاه نحو الاستفادة من دور التعليم كمركز إشعاع للترويح:
- تتوسط المدارس الحي أو المدينة - عادة - مما يوفر فرص جيدة لاتصال أهل البيئة بها وبطريقة ميسرة.
 - المدارس تكون في الغالب مزودة ببعض المرافق والمنشآت التي يمكن الاستفادة منها في مجال الترويح.
 - عدم تواجد المتعلمين في المدارس في أيام العطلات والإجازات ومن ثم خلوها منهم في تلك الأيام، مما ييسر استثمارها في الترويح.
 - تعد المدارس جزءا من البيئة بعاداتها وتقاليدها مما يكسب الخدمات التي تقام بها توافقا مع بيئتها.
 - من الأفضل الاستفادة من إمكانيات ومنشآت المدارس بدلا من إنشاء مراكز قريبة من المباني المدرسية.
 - توفير القادة التربويين في المدارس التربوية ما يضمن عملية الإشراف على الممارسين لأنشطة الترويح في المدارس (الحماحي ومصطفى، 2004، الصفحات 197-198).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

6-1. المدرسة والتربية الترويحية:

يرى ماير، برايتبل (Meyer & Brightbill) أن المدارس المعاصرة عليها أن تقابل تحدي زيادة وقت الفراغ من خلال إعداد الأفراد للحياة واستثمار وقت الفراغ، فنحن لا نعد الفرد لسوق العمل فقط ولكننا نعهده أيضا لأجل الحياة بكل أبعدها، ودور المدرسة يتمثل في هذا الإعداد، فهي تملك الإمكانيات اللازمة لاستثمار وقت الفراغ والتوجيه والإرشاد والتوعية الواجبة نحوه وفي تربية الأفراد تربية ترويحية صحيحة.

ويعتقد مفكر التربية العربية "حامد عمار" أن المدرسة بمثابة موقع أو ساحة سياسية تسهم في بنية المعارف والمهارات والمعاني التي تفتضيها عمليات الضبط وإعادة إنتاج أنماط المواطنة التي تخدم احتياجات القوى المسيطرة ومطالب التوازن في استقرار هذه السيطرة وضمان مصالحها.

وللمدرسة دور بالغ التأثير في التربية بصفة عامة، ولا نبالغ عندما نقول أن المدرسة هي أكثر مؤسسات المجتمع تأثيرا في تربية وتنشئة الأفراد عن الفراغ وأنشطة الترويح.

وفي رأي برايتبل موبلي "Brightbill Mobley" أن المدرسة هي المؤسسة التربوية التي يمكن أن تكمن بها مسئولية إعداد الأفراد لكيفية استثمار وقت الفراغ، فعندما يختار الأفراد وأنشطة الفراغ التي تلائمهم فإن ذلك يجب أن يستثمر لصالح الفرد والمجتمع، لذلك فإن المحك الحقيقي لمدارسنا في المستقبل هو إعداد طلابنا للحياة بكل أبعادها ووجوهها وليس للعمل فقط (درويش و الخولي، 2001، صفحة 162).

6-2. العوامل المعوقة لنشاط وقت الفراغ والترويح في المدارس:

- اهتمام نظام المدارس بالمواد الدراسية التي يمتحن فيها التلاميذ وإغفال ما عداها من بقية الأنشطة.
- نظام الفترتين الدراسيتين في مدارسنا في الوقت الحالي.
- بناء الفصول الدراسية على حساب الملاعب وحجرات الهوايات لتوفير حجرات للدراسة الإجبارية.
- نقص الأدوات والأجهزة التي تساعد على القيام بأداء الأنشطة الترويحية.
- ضعف الإمكانيات المالية التي يتم الصرف منها على إقامة الأنشطة الترويحية.
- نقص المدرسين والمدرسات الذين يستطيعون الإشراف على الأنشطة الترويحية في المدارس (الحماحي و درويش، 1986، صفحة 93).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

7- تعريف وقت الفراغ:

نرى عند الوضع في الاعتبار كلا من الستة مفاهيم لوقت الفراغ، أن كل تعريف منهم مقتبس أو مأخوذ من منظور مختلف عن الآخر، فإن التعريف العام الذي يحوي النقاط المهمة، يمكن أن يكون بهذه الصيغة "وقت الفراغ هو جزء من وقت الفرد غير متخصص بصورة مباشرة للعمل، أو أية مسؤوليات أخرى تتعلق بالعمل أو أي شكل من الأشكال الإلزامية المتعلقة بالرعاية النفسية أو المحافظة الشخصية الحرة من أهم مزايا وقت الفراغ"، فالاختبار يتم من خلال العديد من الطرق ولكنه في الأساس له الفرص الأساسية، وهو تلبية وإشباع رغبات الفرد في التأمل والإثراء الذاتي والترفيه والمتعة، وعادة ما ينغمس الفرد في الأنشطة التطوعية التي اختارها بحرية، ويمكن اعتبار وقت الفراغ كحالة كلية للفرد، أو يمكن اعتباره تجربة روحية خاصة بالفرد نفسه (إسماعيل، 2015، الصفحات 87-88).

7-1. المكونات الأساسية لوقت الفراغ: وفي دراسة لماكس كابن (Max Haptan) متعلقة بوقت

الفراغ وضع بأنه "ديناميكية عضوية تتمثل في أربع مكونات رئيسية متداخلة" كما يلي:

- الحالة Condition

- الاختيار Selection

- الوظيفة Function

- المعنى Meaning

1- الحالة: وهي نتيجة وجود بعض الفروق الفردية بين الأشخاص، وذلك بسبب عدة متغيرات تتمثل في:

الجنس، العمر، المستوى الاجتماعي والاقتصادي، مستوى التعلم، طبيعة العمل، الوقت المخصص لممارسة الأنشطة خلال وقت الفراغ.

2- الاختيار: تحدد عدة عوامل داخلية وأخرى خارجية، فالعوامل الداخلية نجد منها: الميولات، الدوافع

الاتجاهات، والعوامل الداخلية نجد منها: حالة الجو والطقس، مواعيد العمل الغير مستقرة، الظروف الفجائية فجميع هذه العوامل تؤثر على الفرد في اختيار الوقت المناسب لممارسة الأنشطة الترويحية.

3- الوظيفة: يتم تحديد وظيفة وقت الفراغ بتحديد الأهداف المسطرة لوقت الفراغ، حيث تختلف هذه

الأهداف تبعاً لذات الفرد وفلسفته، وبالتالي ينظر لوظيفة وقت الفراغ عدة نظرات متعددة تتمثل في: الاستراحة من العمل، الترويح، اللعب، التسلية وتجنب المسؤولية، العزلة عن المجتمع.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

4- المعنى: المقصود بالمعنى هو فلسفة وقت الفراغ ونظرياته ومدى تحلي الأفراد بالوعي والالهام والتفهم لكل ذلك (درويش والحمامي، 1986، الصفحات 21-22).

7-2. أهمية وقت الفراغ:

يعتبر وقت الفراغ جد مهم لدى الدول المتقدمة والمتحضرة حيث تعتبر أساليب ووسائل قضاء وقت الفراغ من بين أهم الطرق للحكم على حضارة وتقدم الشعوب نظرا لوجود تفاعل متبادل بين التراث الثقافي للمجتمع وبين الأنشطة والمجالات الترويحية السائدة فيه (باهي و عفيفي ، 2001، صفحة 130).

وفي وسط الشباب المثقف والتلاميذ والتلميذات المتدربين بالطور الإعدادي والثانوي وكذلك طلبة وطالبات المعاهد العليا والجامعات تظهر هذه المشكلة وبهذه المؤسسات التربوية (المدرسة أو الجامعة) بمحاولة توجيهه وتوعيته هذا الجيل الناشئ بأهمية استغلال وقت الفراغ بصورة جيدة ترجع عليهم وعلى أوطانهم بالنفع واعطائهم فرصة ممارسة العديد من أنشطة الترويح خلال وقت فراغهم من أجل التنمية والتربية.

وفي المجتمعات المتطورة فان وقت الفراغ لا يعتبر وقتا للترويح واستعادة القوى والاستجمام فقط، بل إضافة لذلك فانه يعتبر فترة من الوقت يمكن من خلالها تنمية الشخصية وتطويرها بشكل شامل ومتزن.

ويرى العديد من المربين أهميه تنظيم الأنشطة الترويحية أثناء وقت الفراغ بطريقة تساهم في كسب الأفراد مجموعة من الخبرات الإيجابية والمساعدة على نمو الشخصية بنفس الوقت واكسابه عدة فوائد صحية وخلقية جسدية، حيث أن الكثير من المربين في مجال الرياضة وعلماء الطب الرياضي يرون بأن ممارسة الرياضة تعتبر أحد العوامل المهمة ومن عوامل الراحة الإيجابية النشطة، ولا بد من النظر إليها كمجال عام يعتبر من أهم مجالات تشكيل وقت الفراغ لكل الأفراد، فممارسة الرياضة خلال وقت الفراغ تعتبر من أهم العوامل المساعدة على تحسين الحالة الصحية والبدنية واكساب الفرد قواما جميلا وتمنحه المتعة والمرح والسرور والانفعال الإيجابي والسار وتجعله متمكنا من العمل والانتاجية بكل أريحية، وأن يدافع على الوطن ويعمل على رفع المستوى الرياضي للفرد، ومن جانب آخر تساهم ممارسة الرياضة في كسب نمو الفرد بصورة شاملة ومرتنة (خطاب ، 1990، الصفحات 11-12).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

7-3. العوامل التي أدت إلى ظهور وقت الفراغ وتطورها:

7-3-1. الثورة الصناعية:

مع اندلاع الثورة الصناعية في نهاية القرن الثامن عشر، شهد العالم تحولا بنائيا كبيرا، مما أدى إلى بروز مفهوم وقت الفراغ، وهذا التغيير جاء نتيجة انتقال العمال من أنماط العمل غير المنظمة إلى أنظمة عمل منظمة ومستدامة، مما تطلب تخصيص فترات راحة خلال العمل للحفاظ على الطاقة والقدرة على الإنتاج، ومن هنا بدأ السعي للحصول على الراحة الجسدية والنفسية، بالإضافة إلى الاستحمام ضرورة لا يمكن التخلي عنها ونتيجة لذلك تشكل وقت الفراغ والترويح في المجتمع الصناعي بشكل رئيسي من جانبين أساسيين:

- الأول: يتمثل في كونها جزءا من عملية الإنتاج حيث أصبح الترويح ووقت الفراغ أمر أكثر من ضروري لتحديد الأنشطة الجسمية والنفسية والذهبية للعمال، فالعمل الدائم يهدر قوى العمال النفسية والبدنية.
- الثاني: كلما تم توفير وقت الفراغ والترويح للعمال كلما ساهم ذلك بتحفيظهم ودفعهم للعمل أكثر والتوجه نحو العمل مرة أخرى وبطريقة أمثل وبكامل القوى.

7-3-2. التشريعات العمالية:

بدأت الطبقة العاملة في توحيد صفوفها من خلال تأسيس نقابات وهيئات اتحادية لحماية حقوقها وكان لهذه المنظمات دور حيوي في تخصيص أوقات محددة للعمال للاستمتاع بوقت الفراغ، ومع ظهور التشريعات العمالية، ازدادت قوة ودعم الأنشطة الترويحية للعمال، ما أدى إلى اهتمام متزايد من النقابات بتعزيز القيم التعليمية، وإعادة النظر في أهمية الأنشطة الترويحية التي تلي احتياجات العمال وتعزز رفاهيتهم.

7-3-3. التقدم العلمي والتكنولوجي:

تعتبر التكنولوجيا مفهوم جديد متحضر ومتكامل والإنسان يكون بمثابة محوره الأول والموقع الأساسي فيه، فالتقدم التكنولوجي ساهم بشكل كبير في خلف وقت الفراغ وتطويره، وكلما تقدمت المجتمعات في مجال التكنولوجيا كلما زاد وقت الفراغ، وكلما أصبح الترويح أمرا اجباريا للتخلص من المشاكل الاجتماعية فوق وقت الفراغ والترويح يعملان على تعويض الكثير مما هو ناتج عن هذا التقدم التكنولوجي والعلمي (محاوشي ، 2022، صفحة 84).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

7-3-4. التغيرات العصرية والمنظومة الاجتماعية:

من دون أي شك فان وقت الفراغ يتأثر ويختلف على حسب ثقافة المجتمع وأنشطته المتنوعة وذلك الاختلاف يؤثر إلى حد كبير على اختلاف وتنوع الظروف والعوامل المؤثرة فيه، فوقت الفراغ يستمد أهميته باعتباره أحد نظم الأفراد والمجتمعات في هذا الزمن.

7-3-5. العامل الاقتصادي:

ظهور وقت الفراغ يتركز على عدة عوامل كالعوامل الاقتصادية إذ أن جزءا كبيرا من أنشطة وقت الفراغ لم تتأثر به هذه العوامل، حيث توجد عدة أنشطة خلال وقت الفراغ تتمثل باستخدام السلع والخدمات المقدمة من عدة هيئات خاصة أو عامة، وهذا النوع من الأنشطة خلال وقت الفراغ خاضع لقانون الطلب والاستهلاك حيث تخضع له كذلك الخدمات والسلع المقدمة من طرف المصانع، ويتأثر الاتجاه بالإتفاق على هذه الأنشطة خلال وقت الفراغ بعدة عوامل متشابكة تتمثل في: المستوى الاقتصادي ودرجة الوعي الثقافي، فرص ممارسة الأنشطة الترويحية المتنوعة والمتاحة.

7-3-6. الثقافة المهنية:

كانت سببا في تطوير سبل استغلال وقت الفراغ حيث توجد علاقة ارتباط بين وقت الفراغ والعمل حيث أغلب البحوث أثبتت بأن طبقة العمال تميل إلى استغلال وقت الفراغ بشكل سلبي، كمشاهدة التلفزيون أو الاستماع للراديو بينما طبقة العمال الوسطى تميل لقضاء وقت الفراغ إلى المشاركة الإيجابية مثل الأنشطة البدنية والرياضية وأنشطة العقل، والمكانة التي ينشأ بها العمال خاصة في مجال العمل وبدورها تؤثر تأثيرا معتبرا على أنشطة الأفراد أثناء أوقات فراغهم، كمستوى الدخل الشهري أو القومي أو طبيعة العمل والمستوى والمكانة التعليمية بمعنى توسع نطاق التواصل الاجتماعي وبالتالي التوجه والاقبال على هذه الأنشطة خلال وقت الفراغ وبصورة إيجابية (العيد، 2013، الصفحات 56-57).

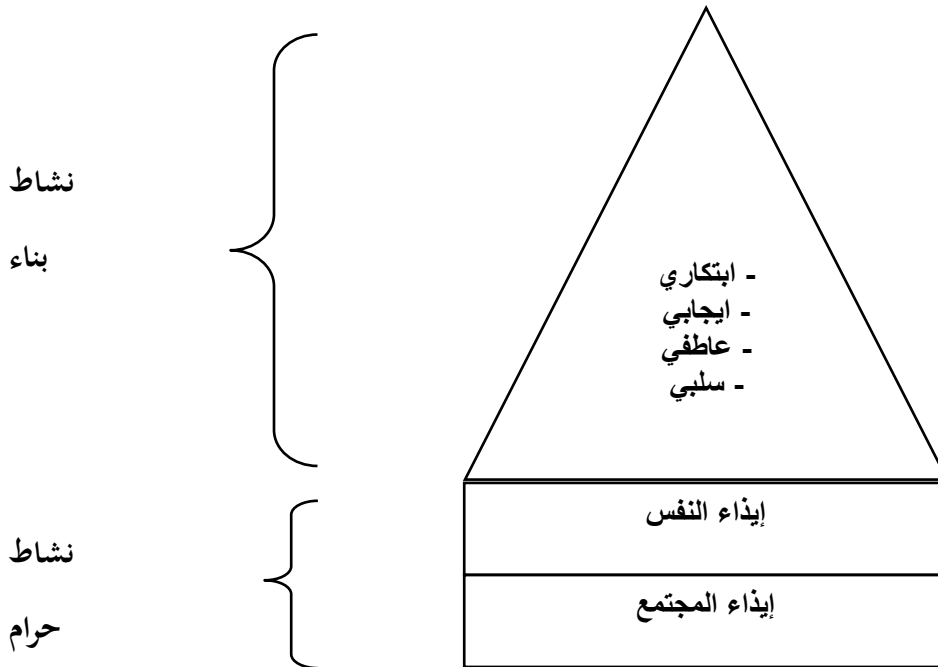
7-4. مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ:

تتمثل مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ حسب رائد الترويج ناش "nach" في كل مما يلي:
- المستوى الأول "المشاركة الابتكارية": تتضمن المشاركة الابتكارية كل من التأليف والاختراع وإنشاء تصميمات جديدة أو تركيب الأشياء بطريقة جديدة وغير مألوفة من قبل.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

- المستوى الثاني "المشاركة الإيجابية": يتضمن الأنشطة الإيجابية كالاشتراك في المباريات والمسابقات الرياضية أو الاشتراك في التمثيل المسرحي أو في ممارسة أنشطة أخرى تتميز بأنها ذات فائدة للفرد.
- المستوى الثالث "المشاركة الوجدانية": فهو يتضمن الاشتراك العاطفي الوجداني كقراءة القصص ومشاهدة البرامج التلفازية كالمسرحيات، الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة الأفلام السينمائية والمسرحيات في دور العرض (محاوشي، 2022، صفحة 88).
- المستوى الرابع "المشاركة السلبية": يمثل الاشتراك السلبي كلقاء واستضافة الأقارب أو الأصدقاء أو في الترفيه واللهو وإضاعة الوقت.
- المستوى الخامس "أنشطة تلحق الأذى بالفرد": ويشتمل هذا المستوى على الأنشطة التي تلحق بالفرد الأذى والضرر والتي لا تعود عليه بأية فائدة عليه كتعاطي المخدرات والميسر والقمار.
- المستوى السادس "أنشطة تلحق أذى بالمجتمع": ومن هذه الأعمال القيام بأفعال غير أخلاقية وغير تربوية، وكذلك يتضمن هذا المستوى على الأعمال التي ترتكب في حق المجتمع ويشبب عنها إلحاق الأذى والضرر به مثل ارتكاب الجرائم.

نموذج ناش Nash لمستويات أنشطة وقت الفراغ



شكل رقم (01) يوضح مستويات أنشطة وقت الفراغ وفقاً لرأي ناش

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

ويتضح من هذه المستويات أن المستويات الثلاثة الأولى تعد أفضل مستويات وقت الفراغ، وفيها يستطيع الفرد الاشتراك الخلاق والايجابي (طارق ، 2015، الصفحات 253-254).

8- تعريف البرنامج الترويحي :

استحوذ مفهوم البرنامج على اهتمام علماء التربية بما له من أهمية بالغة في تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وأسدي عن وجود عدة تعريفات للبرنامج، فيعرف كل من محمد الحماحي وأمين الخولي (1998) البرنامج انه " كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من البرنامج، ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والإمكانات المتاحة "

ويرى جورج توركيلسن (Turkildsen, George, 1999) أن البرنامج الترويحي هو عملية تخطيط الإدارة بأوقات الفراغ، والتي استخدمت الموارد والأنشطة المنظمة واحتياجات الأفراد والجماعات المختلفة فالبرامج تعد أدوات إدارة أوقات الفراغ، فهي تتركب يتم من خلاله جعل فرص أوقات الفراغ متاحة للمجتمع. ويشير محمد خليل (2000) بأنه جميع الخبرات التي تم تصميمها وكذلك الخبرات المتوقعة من البرنامج وتكمن في أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق.

أما عبد الحميد شرف (2002) فيرى بان البرنامج هو عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط لخطة تم تصميمها سابقا وما يلزم ذلك كالتوزيع الزمني وكيفية وطرق تطبيقه ومدى امكانية تحقق ما تم التخطيط له من قبل (محسين، 2019، صفحة 21).

8-1. غرض البرنامج الترويحي:

يتمثل الغرض الأساسي لتخطيط البرامج الترويحية في مساعدة الأفراد المشتركين في الحصول على أعلى درجة من الفرح والمتعة والرضا، وكذلك الاستفادة من أوقات الفراغ الخاصة بهم، ولتحقيق ذلك توجد العديد من الطرق، حيث هناك أغراض أولية توضع في المرتبة الأولى وأخرى ثانوية توضع في المرتبة الثانية.

فتمثل الأغراض الأولية في فرح وسعادة الفرد المشارك والممارس لأوجه النشاط، بينما الأغراض الثانوية تتمثل في تلك الفائدة التي تعود بالنفع على المجتمع كنشر الوعي الترويحي والرغبة في تفهم مدى فائدة تلك الأنشطة الترويحية على الفرد والمجتمع (محمد، 2001، صفحة 233).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

8-2. أهداف البرامج الترويحية الرياضية:

- 01- مشاركة عدد كبير من الأفراد في الأنشطة كي لا تنحصر الفائدة على فئة قليلة.
- 02- تحقيق مبدأ التعاون والتآخي بين الأفراد المشاركين.
- 03- تمضية وقت ممتع مع الجماعة يعم بالفائدة مع الابتعاد عن الروتين.
- 04- ممارسة الهوايات المفضلة بطريقة منتظمة.
- 05- التدريب على تحمل المسؤوليات واعتماد الفرد على نفسه وخدمة المجتمع بإشراف بعض المختصين.
- 06- إيصال المعلومات الهامة والمفيدة بشكل ترفيهي ومسلّي.
- 07- إتاحة الفرصة للجميع من أجل الترويح عن النفس والتخلص من الرغبات المكبوتة.
- 08- إتاحة الفرصة للجميع من أجل كسب القدرات الداخلية ومهارات واستعدادات الأفراد والعمل على تشجيعها وتنميتها.
- 09- تطوير الهوايات المرغوبة للأفراد مع اكتشاف هوايات أخرى جديدة مع توسيع الأفق الفكرية.
- 10- إتاحة الفرصة لتدريب الأفراد على ممارسة فن الحياة ومساعدتهم على اكتساب المرونة.
- 11- اعتماد الأفراد على النفس مع تكوين علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين.
- 12- دعم أسس وقواعد العيش الديمقراطي السليم الذي يكتسب بالممارسة العلمية لا بالتلقين.
- 13- دعم أسس وقواعد الولاء وعواطف الصداقة والنفس الشريفة.
- 14- تنمية وتكوين المثل العليا لدى الأفراد وما شابه ذلك (حسين، 2021، الصفحات 67-68).

8-3. تصنيفات البرامج الترويحية:

تصنف البرامج الترويحية من أجل التواصل مع الأفراد وتجنب الأفكار الخاطئة المسبقة، وينبغي أن يصنف البرنامج في ضوء وصف كافة أنشطته للمساعدة في توفير برنامج متوازن من خلال تحليل كل فئة ويرى حسام جوده (2012) أن أي نشاط إذا تم في جماعات منظمة وتحت إشراف قيادة متخصصة يتحقق بهدف البرنامج الترويحي نظرا لأنه يشتمل على أكثر من نوع بنسب متفاوتة فيما بينها.

ويصف محمد عمال الدستوري وآخرون (2004)، البرامج الترويحية طبقا لنوع النشاط المزاول إلى:

- نشاط يغلب عليه الطابع الوجداني (غالبا نشاط ديني أو فني)
- نشاط يغلب عليه النشاط الذهني (غالبا نشاط ثقافي أو علمي).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

- نشاط يغلب على الطابع الحركي (غالباً نشاط رياضي) (محسين، 2019، الصفحات 23-24).

4-8. مكونات البرنامج الترويحي:

1-4-8. مرحلة بناء البرنامج:

إن بناء برنامج ترويحي يتطلب تتبع مراحل علمية مبنية على قواعد تربوية ومتطورة وحديثة ومن بين أهم هذه المراحل نجد: (دراسة المجتمع، دراسة الأفراد الذين يتم تصميم البرنامج لهم (المتفاعلين)، دراسة الإمكانيات، تحديد الأهداف المراد تحقيقها، فلسفات ونظم المجتمع، الحالة البدنية والصحية للأفراد، نوع النشاط الممارس (البطراوي و عبد العزيز، 2013، صفحة 50).

2-4-8. مرحلة التطبيق (التنفيذ) للبرنامج:

بعد الانتهاء من تحديد أهداف ودراسات وإمكانيات البرنامج نختار الأنشطة الترويحية الرياضية المناسبة وبعدها تبدأ مرحلة تنفيذ البرنامج على قواعد وأسس تتميز بالمتانة حتى تخدم المجتمع، وتحقيق الاتساق بين أفرادها، ويجب تحقيق تعاون الأعضاء فيما بعضهم لبلوغ الأهداف الموضوعية خلال تنفيذ البرنامج، ويجب أن يتأثر المشاركون تأثيراً جيداً فيما بعضهم، مع الاهتمام بتطوير شخصية الأفراد بالتساوي، وحثهم على كسب بعض القيم وإتاحة الفرصة لجميع المشاركين واعطائهم الفرص اللازمة للإبداع والاختراع، وتوفير ظروف الأمن والسلامة لهم، وتوجيههم خلال أداء أدوارهم في الأنشطة الترويحية بكل ما هو مفيد، مع توفير جو عمل مناسب لجميع المشاركين.

3-4-8. مرحلة التقييم للبرنامج:

يعد تقييم البرامج الترويحية الرياضية عملية جوهرية تساعد قائد الترويح في قياس نجاح التخطيط ومدى تحقيق الأهداف المرجوة، ويشمل التقييم جميع الجوانب المتعلقة بالترويح، ويركز على الوسائل والأهداف، مع تحديد الجهود المبذولة منذ بداية البرنامج وحتى نهايته، ويتم توثيق النتائج وتحليلها لتحديد الأخطاء ومعالجتها فوراً، ومن المهم أن يكون التقييم جماعياً، حيث يشارك جميع العاملين في البرنامج، بما في ذلك القادة والمشرفون والمشاركون، لضمان تنوع الآراء والمساهمة الفعالة، كما ينبغي أن يحصل كل فرد على حرية التفكير والإبداع مما يعزز بيئة التعاون والمحبة داخل الفريق الترويحي.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

8-4-4. مرحلة تعديل البرنامج:

تعتبر هذه الخطوة بمثابة المحصلة الختامية لأي برنامج تم تنفيذه، وتتحدد من خلالها النتائج، ويتم رصدها بشكل نهائي لتبنى البرامج الرياضية عليها، وربما يكون هذا التعديل في الأهداف أو في تنفيذ البرنامج أو التقليل والزيادة في مدة التنفيذ، أو من خلال حذف بعض النشاطات أو زيادة أخرى أو التخلص من بعض الكفاءات القيادية وتغييرها في البرامج الترويحية القادمة، وكذلك كشف بعض المواهب الجديدة (بن شميسة، 2018، صفحة 43).

8-5. خصائص وأهمية البرامج الترويحي:

* الخصائص:

توجد خصائص عامة يجب أن تتوفر في البرامج الترويحية لتحقيق الأهداف المرجوة منها كالتالي: يمكن تنفيذه من خلال الإمكانيات المتاحة والوقت المتيسر، ويمد الأفراد بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور، ويعمل على إمداد الأفراد بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحيطة، ويقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذين يعمل على خدمتهم.

* الأهمية:

يذكر جورج توركيلسن (Torkildsen George, 1999) وروبرت ريمان (2000) ومحمد السمودي وآخرون (2014م) أهمية البرامج الترويحية فيما يلي:

فهي تنمي مهارات الأفراد بالخبرات والتجارب الجديدة، تحقق أفضل استفادة من الإمكانيات المتاحة وقت الفراغ تشبع احتياجات الأفراد وإكسابهم روح الفريق، تحقق التوازن والإنصاف بين مجموعة واسعة من المستفيدين، تحديد الوقت المخصص للأنشطة الأساسية فضلا عن وقت جانبي للأنشطة الثانوية، تحقيق البرامج التربوية المتكاملة للأفراد (بدنيا، عقليا، اجتماعيا، ونفسيا). إذا ما تمت خلال جماعات منظمة وتحق قيادة تربوية متخصصة (محسين، 2019، الصفحات 22-23).

8-6. مبادئ مساعدة في عملية تخطيط البرنامج الترويحي:

- مقابلة احتياجات ورغبات الأفراد المشتركين والمستفيدين من البرنامج: فشل أو نجاح أي برنامج ترويحي يرتكز على استطاعته بإسعاد الأفراد الذين وضع البرنامج من أجلهم.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

- مبدأ التنوع: لا بد أن يتميز ويتصف البرنامج الترويحي بمبدأ التنوع في أنشطته التي يتكون منها مثل الألعاب ومختلف الرياضات والفنون: كالغناء، والموسيقى، والأدب، وخدمة الآخرين، وإلى أنشطة اجتماعية مثل المعسكرات والأنشطة الممارسة في الخلاء ومختلف الهويات وأنشطة الحفلات والمناسبات.

- مبدأ تكافؤ الفرص: لا بد على البرنامج الترويحي توفير فرص متكافئة لجميع المشاركين دون مراعات اللون، والديانات والمكانة الاجتماعية والاقتصادية، السن، الجنس، الرغبات والقدرات البدنية والعقلية (محمد، 2001، صفحة 238).

- مبدأ التوقيت: لا بد على البرنامج الترويحي أن يقدم برامج خلال أوقات مختلفة في الصباح أو بعد الظهر أو خلال عطلة الأسبوع والأعياد والمناسبات حتى يجد الطفل والمراهق والشباب المسن أوقات مناسبة يمارس فيها النشاط الترويحي الذي يجبه.

- مبدأ الاستفادة من إمكانيات المجتمع: لا بد من استغلال إمكانيات المجتمع والاستفادة من مؤسسات أو قادة الترويح سواء كانوا متطوعين أو مهنيين وبجميع تخصصاتهم.

- المبدأ المالي: نجاح البرنامج الترويحي يعتمد على ميزانية تكفي لأن يصبح البرنامج حقيقة واقعية، ويحقق الأهداف المرجوة.

- مبدأ الريادة الكفاء: الريادة أو القيادة هي أساس نجاح أي برنامج مع مراعاة الاختيار، والتقييم للعمال في مجال الترويح العام.

- مبدأ الأمن والسلامة: وذلك من خلال تأمين وسلامة جميع الأعضاء المشاركين والمستفيدين من هذه البرنامج الترويحية، مع مراعاة ظروف الأمن والسلامة في الوسائل والأجهزة المستعملة من خلال جاهزيتها للاستعمال بصورة سليمة ومناسبتها للشروط من حيث النظافة والتنظيم (الهاشمي، 2018، الصفحة 59).

- مبدأ المستويات: على البرنامج الناجح أن يتبع أحداث المستويات الموضوعية من طرف الجمعيات المحلية والجمعيات الدولية من حيث الفلسفة والقيادة والتنظيم والإدارة والجوانب المالية... إلخ

- مبدأ التقييم المستمر: التقييم المستمر أكثر من ضروري للبرامج الترويحية للتأكد من تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، فوضع البرنامج تأثر به عدة عوامل تتمثل في:

* الأفراد المستفيدين: من خلال السن، الجنس، الرغبات، القيم، والمهارات، فالمستوى الاقتصادي والاجتماعي الاحتياجات، الصحة، العدد.. الخ

* أهداف الجمعية أو الهيئة المسؤولة عن البرنامج.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

* الزيادة المتوفرة والميزانية الموضوعة للبرنامج.

* جميع الإمكانات المتوفرة، الموقع الجغرافي (محمد، 2001، الصفحات 238-239).

7-8. شروط تخطيط البرنامج الترويحي:

التخطيط مظهر ضروري وهام جدا من مظاهر الحياة الإنسانية وعملية وضع البرنامج الترويحي تحتاج إلى تخطيط مسبق، فالتخطيط السليم المستمر جد ضروري وهام لنجاح البرنامج، والبرنامج الترويحي للمجتمع يتكون من كل أوجه النشاط الترويحي للأفراد أو الجماعات سواء كانت منظمة أو غير منظمة، وهذه الأنشطة موجّهة لقطاعات مختلفة في المجتمع عن طريق أفراد أو جماعات أو هيئات.

ويتطلب التخطيط للبرنامج الترويحي تنسيقا دقيقا بين المختصين بهدف تحقيق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج، وعند التأمل بعمق في هذه الأهداف، نجد أنها تتحقق عبر تلبية وإشباع احتياجات ورغبات أساسية للمستفيدين، وعلى سبيل المثال إذا كان طفل في الثالثة من عمره يحتاج إلى نشاط حركي يتناسب مع خصائص هذه المرحلة، فإن الاستماع إلى قصة لن يلبي حاجته للحركة، وبالمثل عندما يبحث المراهق عن التفاعل الاجتماعي، فإن ألعابا مثل الشطرنج وغيرها من الأنشطة الهادئة لن تفي برغبته في الاختلاط الاجتماعي.

فالبرنامج الترويحي له قاعدة واسعة للأنشطة المتعددة وعند التخطيط له توجد عوامل يجب تجنبها وهي:

1- النظرة إلى الماضي:

اتباع النهج التقليدي أو الالتزام بما هو مألوف دائما لا يعني بالضرورة النجاح، فالبرنامج الذي يتكرر باستمرار يفقد عنصر التشويق والتنوع، ولا يعد تكراره لمدة عشرين عاما مثلا دليلا على نجاحه.

2- التقليد:

تقليد البرامج المتبعة في مجتمعات أو مدن أخرى ليس بالضرورة أن يكون ذلك مناسباً لكل مجتمع، فما يصلح لمجتمع معين قد لا يكون مناسباً لمجتمع آخر.

3- الاعتماد على رغبة الأفراد:

غالبا ما تتأثر رغبات الأفراد بتجارهم السابقة، فإذا كانت تلك التجارب محدودة، فإن ذلك سينعكس على الأنشطة المتاحة في البرنامج، مما يؤدي إلى تقليص نطاق الخيارات المتاحة للمستفيدين.

قد يصل مدير البرنامج أحيانا إلى قراراته بخصوص البرنامج وأنواع الأنشطة المستخدمة عن طريق حكمه الخاص (الهاشمي، 2018، الصفحات 55-56).

8-8. خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية:

- توجد خطوات عملية تستند إلى أسس واضحة تساهم في بناء البرنامج الترويحي الرياضي تتمثل في:
- تحديد الهدف من إعداد البرنامج بشكل واضح.
 - دراسة الفئة المستهدفة التي سيصمم البرنامج من أجلها.
 - دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج.
 - استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج.
 - دراسة الإمكانيات المتوفرة.
 - اختيار الأنشطة بما يتوافق مع أهداف البرنامج، بحيث تتناسب مع طبيعة تلك الأهداف.
 - مراعاة تنوع الأنشطة المقدمة.
 - ضمان توفير وسائل الأمان اللازمة للأنشطة.
 - توفير خدمات الإسعافات الأولية.
 - كما يشير كمال درويش ومحمد الحماحمي إلى ذلك:
 - أهمية مراعاة العادات والتقاليد السائدة في المجتمع، مستوى الثقافة المنتشرة، العمر والجنس، الحالة الصحية بالإضافة إلى معيار الواقعية ومعيار الخبرة (درويش و الخولي، 1990، صفحة 165).

8-9. اعتبارات السلامة عند بناء البرامج الترويحي:

- هناك أسلوب لتحسين الصحة واللياقة البدنية من خلال الأنشطة الترفيهية، يتمثل في تنظيم برامج آمنة خاصة في نطاق ألعاب اللاناث وبعض الألعاب التنافسية التي يشارك فيها كلا الجنسين، وقد قدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية في تقريره حول الخصائص الطبية للرياضات البدنية اقتراحات عدة نُجد من بينها:
- وضع شروط خاصة لمشاركة الشباب.
- اتباع سلوك آمن في هذه الرياضات.
- اختيار المجموعات بعناية عند ممارسة الرياضات.

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

- توفير أدوات رياضية تراعي معايير الأمان والتناسب.
- تحديد مهام وأهداف معقولة مع مسؤوليات محددة للآباء، المشرفين، المدربين، والسلطات المدرسية.
- توفير تسهيلات مجهزة بشكل كاف، إلى جانب إشراف طبي ملائم (درويش والخولي، 1990، الصفحات 310-311).

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

* خلاصة الفصل:

إن السرعة التي تتميز بها الحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المتعددة والمختلفة وفي شتى الميادين والمجالات، فيمكن للإنسان أن يروح عن نفسه ويتدرب على التحكم في تغييراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في مختلف الألعاب الترويحية فيتحكم في عواطفه ويتعد عن القلق ومشاكل وضغوط العمل ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة والمتعة والسعادة والسرور وبناء شخصية ونفسية متوازنة، إذ أن مسعى الرواد والقائمين على مجال الترويح الرياضي في الآونة الأخيرة يصبون كل الاهتمام والجهود التي من شأنها تنظيم تطوير هذا المجال من خلال بناء مخلف البرامج الترويحية الرياضية التي من شأنها أن تؤثر على الأفراد والجماعات خاصة الذين يعانون من مشاكل واضطرابات وضغوط نفسية، لذا يبقى إسهام الممارسة الترويحية الرياضية شرطا أساسيا لمواكبة بناء الأمم والحضارات التي يتمتع أفرادها بالصحة النفسية المتوازنة الجيدة، باعتبار أن تربية الفرد من خلال الممارسة الرياضية بمثابة قاعدة ملازمة للأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية بأبعاد مختلفة الفكر والنظرة الاجتماعية والعقلية وخاصة النفسية، ولهذا الأنشطة الترويحية الرياضية دور كبير في بناء شخصية الأفراد والجماعات باعتماد منطق جديد ومقاربة ذات أبعاد شاملة لتكوين فرد فعال، متزن، مندمج، متوازن نفسيا وسوي ويتمتع بصحة نفسية جيدة ويستطيع مواكبة ومواجهة الرهانات العالمية الحالية والمستقبلية.

الفصل الثاني

المناعة النفسية وأبعادها

* تمهيد

- 01- مفهوم ونشأة المناعة النفسية
- 02- تعريف المناعة النفسية ومكوناتها
- 03- الأجهزة المناعية في جسم الإنسان
- 04- أنواع المناعة النفسية
- 05- أهمية المناعة النفسية
- 06- خصائص نظام المناعة النفسية
- 07- خصائص مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية
- 08- أعراض فقدان المناعة النفسية
- 09- فشل جهاز المناعة النفسية
- 10- آلية الاستجابة المناعية النفسية
- 11- اهتمامات علم المناعة النفسية العصبية
- 12- العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية
- 13- مستويات الاستجابة المناعية النفسية
- 14- نظريات في المناعة النفسية

* خلاصة الفصل

* تمهيد:

علم المناعة النفسية العصبية يعتبر من بين أهم العلوم الحديثة والرائدة في الوقت الحالي، حيث يدرس العلاقة بين جميع العوامل النفسية وكل من الجهاز العصبي الغددي والمناعي، ويسمح للجانب الوجداني بالتأثير على النظام العصبي في جسم الانسان والذي يؤثر بدوره على التنظيم الغددي ثم النظام المناعي والعكس، ومنه يمكن أن نقول بأن هناك تداخل بين الجانب النفسي والجانب الفسيولوجي للفرد وبطريقة لا يمكن أن نفصل بينهما كون العوامل الوجدانية السلبية كالقلق والخوف والغضب والاكتئاب تؤثر بالسلب على الجانب الفسيولوجي وخاصة الجهاز المناعي، مما يؤدي إلى احتمال الإصابة بأمراض وأزمات نفسية مختلفة، والتي تؤدي بالسلب على الجانب النفسي لدى الأفراد وجهازهم المناعي، وعلى العكس تماما بالنسبة للعوامل الايجابية للبعض من أبعاد المناعة النفسية كالثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل لدى الأفراد ولديها تأثيرا كبيرا على الناحية الفسيولوجية مما يكسب الفرد استجابة مناعية تقوي الجهاز المناعي.

وستتناول في هذا الفصل إلى موضوع المناعة النفسية وكل ماله علاقة بالمناعة النفسية والبعض من أبعادها كالمفاهيم والتعريفات والأهمية والأنواع والمصادر والأعراض والنظريات المفسرة وغيرها لكل من المناعة النفسية وأبعادها.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

1- مفهوم ونشأة المناعة النفسية:

* مفهوم المناعة النفسية:

تمثل المناعة النفسية في مقدرة الفرد على حماية صحته النفسية والجسمية من التدهور، فهي بمثابة آلة علاج مصممة لكي تتحمل وتتكيف مع الظروف الواجب عليها مواجهتها، وقد عرفنا منذ مدة طويلة أن الكثير من الظواهر في البيئة تؤدي إلى تغيرات في التشريح والعقل البشري، وتم التعرف عن مجموعة مختلفة من استجابات العقل لظروف متنوعة، فقد تكون هذه التغيرات نفسية أو نفسية بدنية، إضافة إلى تلك التغيرات الصغيرة والكبيرة في جسم الإنسان كالتغيرات في مستويات الجلوكوز والأكسجين وبعض الهرمونات وضغط الدم، وبينت الأبحاث التي أجريت خلال الثلاثين عاما السابقة على أكثر من 300 فرد، بأن الناس في هذا العصر ليس لديهم إلا القليل من بعض الاستجابات أو لا يوجد لديهم أي استجابات على الإطلاق طوال معظم حياتهم وقد أدى بدوره إلى زيادة الضعف لدى الأشخاص في الأعمار المنخفضة، وبما أن عقول المراهقين لا تزال تنتظر معرفة شاملة أعمق حول كيفية عمل الأشياء في جميع أنحاء العالم، فمن المعقول التساؤل لماذا هم الأكثر احتياجا إلى جهاز المناعة النفسية (kaur, Sharma, & sharma, 2022, p. 653).

* نشأة المناعة النفسية العصبية:

إن أول دراسة علمية تناولت ظاهرة المناعة النفسية العصبية بشكل عام كانت سنة (1919) عندما نشر باحث ياباني يسمى (اشيجامي ishigami) أول مرة نتائج دراسته عن السل عند أطفال المؤسسات التربوية حيث لاحظ بأن مرض السل عند التلاميذ ومعلميهم يتزامن مع زيادة ما يتعرضون له من توترات انفعالية وقد فسر تفشي ذلك المرض بين التلاميذ ومعلميهم لانخفاض كفاءة وقدرة عمل الجهاز المناعي حيث ملاحظات اشيجامي جعلت العديد من العلماء والباحثين ينتبهون إلى ذلك، أين وجهوا تركيزهم ودراساتهم إلى هذه الظاهرة حيث تراكت لديهم الكثير من المعلومات التي وصلت ذروتها خاصة خلال الثمانينات من هذا القرن، ومعظمها معلومات تؤكد تأثير الضغوط النفسية والانفعالية على التقبيل والإحباط من عمل الجهاز المناعي النفسي.

وفي عام 1974 اكتشف عالم النفس (روبرت ادر) من جامعة روشتر أن جهاز المناعة عند الإنسان يمكنه أن يتعلم كما يتعلم العقل وكان هذا الاكتشاف بمثابة قبلة تفجرت في ميدان الطب فقد كان الشائع أن دماغ الإنسان والجهاز العصبي المركزي هما اللذان يستجيبان للمؤثرات التي تظهر فيما يبدو عليها من تغير

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

في التصرف والسلوك ويقول عالم الأعصاب (فرانسيسكو فالرج) من باريس أن "جهاز المناعة في الجسم هو بمثابة الدماغ للإنسان فهو الذي يحدد ما يخص الجسم وما لا يخصه وما له من علاقة وما ليس له علاقة" وقد كان الأطباء والبيولوجيون يعتقدون ان كلا من الدماغ وجهاز المناعة منفصل على الآخر، فغير أن مجموعة من الباحثين وجدوا أن الرسائل الكيميائية التي تعمل بشكل واسع بين الدماغ وجهاز المناعة تتركز أكثر ما يكون في المجالات العصبية التي تعمل على تنظيم العاطفة (قنون و بن اسماعيل، 2021، صفحة 867).

وخلال السنوات العشر إلى خمسة عشر الماضية تطور علم المناعة العصبية النفسية، حيث تمثل في دراسة التفاعلات بين السلوك والوظيفة العصبية والغدد الصماء والعمليات المناعية إلى مجال الأبحاث متعددة التخصصات وتوفر روابط غير المتوقعة سابقا بين الدماغ وجهاز المناعة أساسا للملاحظات العديدة التي تقول ان معالجة الوظائف العصبية ووظائف الغدد الصماء التي تعبر عن الاستجابات المناعية والتحفيز وتؤدي الاستجابات المناعية إلى تغيرات أقل في الوظيفة العصبية والغدد الصماء وأن العمليات السلوكية قادرة على التأثير على التفاعلات المناعية (Ader & Cohen, 1993, p. 53).

2- تعريف المناعة النفسية ومكوناتها :

2-1. تعريفها:

تعتبر المناعة النفسية هي الدعامية الأساسية لحماية المعاش النفسي وشخصية الفرد عموما من مختلف الضغوطات والأزمات الخارجية التي قد تواجهه في حياته اليومية، فتلك الميكانيزمات الدفاعية التي تقوم على تدعيم الصحة النفسية وتعطي للفرد فرصة للمقاومة وتجاوز الأزمات المختلفة وتساهم في بناء مختلف أبعاد الشخصية، فالقناعة الشخصية حسب Olah (2004) تقدم للفرد مناعة وطرق ووسائل يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوطات بمختلف مصادرها ومقوماتها وتدعيم الصحة النفسية، وهذا حتى لا تتطور إلى اضطراب نفسي من خلال مجموعة من الأبعاد الأساسية المتمثلة في: الأبعاد الشخصية السلوكية والمعرفية والدافعية فتدعيم النظام المناعي بطريقة فعالة يسمح للفرد بالتكيف وخلق توازن داخلي تمكنه من مواجهة مختلف الصعوبات والمواقف الحياتية الصعبة (العربي، 2020، صفحة 270).

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

ويعرف علم المناعة النفسية على انه العلم الذي يشتمل على الدراسات المتعددة التي تسمح بتناول التأثير السلبي للعوامل النفسية، كالحزن والخوف والقلق والارتباك على سبيل المثال في وظيفة الجهاز المناعي النفسي (avant, 1990, p. 28).

وتعتبر المناعة النفسية من فروع العلوم العصبية، وهناك من يعتبره علما يبيي يجمع ما بين العلوم العصبية المناعية وعلم نفس الاجتماعي، ويهتم بطريقة تأثير العقل على البدن ووظائفه خاصة الجهاز العصبي والمناعي ويرتبط ذلك بمفهوم الاتزان الحيوي والذي يعني التوازن الأمثل بين الهرمونات والجهاز العصبي (العاسمي، 2016، صفحة 55).

ويمكن تقديم تعريف مختصر على أن " المناعة النفسية نظام معقد تكيفي لا شعوري يعمل بطريقة منتظمة من خلال مجموعة من الميكانيزمات الفطرية أو المبنية والمكتسبة من خلال مختلف المواقف وخبرات الحياة التي يعيشها الفرد، فهي تعمل على حمايته من الضغوط والأزمات النفسية من أجل تحقيق التوازن وتمكين الفرد من تحقيق قدرة تكيفه مع مختلف المواقف التي يواجهها الفرد في حياته اليومية (تباتي و بوفارس، 2022، صفحة 576).

2-2. مكونات المناعة النفسية:

الجهاز المناعي النفسي هو بمثابة جهاز امتصاص للصدمات والتحديات والأزمات وتحليلها والرد عليها بشكل ايجابي، يحفظ توازن العضوية نفسيا وعقليا وجسميا واجتماعيا، بحيث يستطيع الإنسان أن يمتلك القدرة والإرادة على تحويل القوى السلبية الضارة إلى قوة ايجابية نافعة، ويمكن توضيح هذه المكونات بما يلي:

2-2-1. مكونات بيولوجية:

يحصل لدى بعض الأفراد اضطرابات جسمية، منها ولادية تحدث أثناء فترة الحمل أو بفعل عوامل واستعدادات وراثية، ومنها غير ولادية تحدث بعد فترة الولادة بفعل التأثيرات الفيزيائية للبيئة الوراثة المحيطة وتمثل هذه الاضطرابات بالنقص العقلي أو النقص والتشوهات الجسمية أو حدوث تلف في الجهاز العصبي أو الخلل في إفرازات الغدد الصم وغيرها من الاضطرابات، وهذا كله يؤدي إلى علل نفسية تؤثر في الحالة الانفعالية للفرد وتسيطر على شخصيته وتقوده نحو التوتر وعدم الاتزان الانفعالي (الداهري، 2010، صفحة 146).

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

وأيضاً هناك فروق فردية في وراثته الأنشطة الكهربائية في المخ، فبعض الأفراد يولدون بنشاطات كهربائية مرتفعة في الجانب الأيسر، وهؤلاء يتميزون بسيطرة المشاعر الايجابية ومبتسمون، ويراهم الآخرون بأنهم سعداء ومرحون، وبعض الأشخاص يولدون بنشاط أكثر في الجانب الأيمن، وهؤلاء يتسمون بالنكد ويتذكرون ذكريات سلبية أكثر، ويصعب رسم الابتسامة في وجوههم، ويصفهم الآخرون بالنكد والإزعاج فالنمط السعيد عند تعرضه لخبرات مؤلمة لا تظهر لهم علامات النكد بسرعة تماثل الأشخاص من ذوي النمط السلبي، إذا أن هناك علاقة مباشرة بين النشاط الكهربائي في المخ والتفكير والحالة المزاجية للشخص وكلا (التفكير والحالة المزاجية) يتأثران بالحوادث الخارجية والتغيرات العضوية.

2-2-2. مكونات نفسية:

تتضمن فهم الفرد لمشاعره وتقبله لذاته، وان يكون مفهوماً إيجابياً عن ذاته، ويكون لديه القدرة على تعامله مع مشاعره المختلفة كالحقد والحسد والكراهة والغضب والانتزان الانفعالي والسيطرة، والقدرة على ضبط النفس والطموح والاعتماد على النفس والتفاؤل الايجابي.

2-2-3. مكونات معرفية:

وتتضمن التفكير الايجابي، وهو النمط الذي يختاره الفرد لإتباعه في تفسير الأحداث الخارجية، فينظر إلى الأمور نظرة إيجابية ويتفاؤل، ويحاول تجاوز عقباته وحل مشكلاته، فكل ذلك يساهم في تمتع الفرد بصحة نفسية وجسدية جيدة، حيث أن أخطاء التفكير التي قد يتبناها الفرد في التفكير من انهزامية وسلبية تولد اضطرابات نفسية وجسدية جمة، وأيضاً تولد اضطرابات في العلاقات الاجتماعية.

2-2-4. مكونات اجتماعية:

وتتضمن التنشئة الاجتماعية المختلفة، حيث تشكل الأساس الذي يستمد منه الفرد قيمه ومعاييرهِ فالأشقاء من أسرة واحدة لا يخضعون لظروف ومؤثرات واضحة وبالتالي لا يتبنوا قيماً ومعايير مختلفة فالفرد يمتلك قدراته وإمكانياته من البيئة المحيط بها والتي أما أن تشجع ظهور ونمو هذه الإمكانيات أو العكس من ذلك (السقا و نضر، 2022، صفحة 197).

3- الأجهزة المناعية في جسم الإنسان :

يتكون الجهاز المناعي في جسم الإنسان من جهازين مختلفين يتمثلان في التالي:

3-1. الجهاز المناعي البيولوجي:

هو عبارة عن مجموعة من الخلايا التي تعمل معاً لحماية الجسم وعناصره من جميع أنواع الفيروسات والبكتيريا والفطريات التي قد تسبب البعض من الأمراض، وإن صحة الجسم تعتمد على قدرة الجهاز المناعي على التعرف على تلك العناصر الغازية، ومن ثم طردها وتدميرها (الحيدر، 2007، صفحة 09).

وينقسم هذا الأخير حسب استجابته لمسببات الأمراض إلى: الجهاز المناعي الفطري أو الجهاز المناعي المكتسب، وينقسم هذا الأخير كذلك إلى مناعة خلوية ومناعة خلطية ويعمل هذان الجهازان معاً لحماية الجسم والحفاظ على التوازن المناسب (بخوش، 2022، صفحة 37).

3-2. الجهاز المناعي النفسي:

يعرف الجهاز المناعي النفسي على أنه نظام متكامل من الشخصية المعرفية والتحضيرية والسلوكية التي ينبغي أن توفر مناعة ضد الإجهاد وتقرر النمو الصحي وتكون بمثابة موارد مقاومة للإجهاد أو الأجسام المضادة النفسية، بحيث توفر الموارد المدججة قدرة الفرد على تحمل الضغوطات والتعامل مع التهديدات بشرط لا تضر الشخصية بأي شكل من الأشكال بل تكون بمثابة قاعدة للتحسن والإثراء المحتمل، ويرجع هذا التحسن إلى المعرفة والخبرة المكتسبة، من خلال عملية المشاركة النشطة في قضية محددة، أو موقف مرهق أو باستخدام الموارد المتاحة (Bóna , 2014, p. 14).

3-3. أوجه التشابه والاختلاف بين الجهاز المناعي البيولوجي والنفسي:

أ / أوجه التشابه:

- كل منهما يعتبر جهاز وقائي وذاتي وتكيفي للإنسان.
- كل منهما جهاز صامت ومتكيف.
- يمكن لكلا الجهازين أن يضعف أدائهم الوظيفي بسبب الإجهاد.
- العمليات الدفاعية المناعية لا يمكن الوصول إليها بسهولة.
- الشخص أو الفرد لا يمكن له الإحساس والإدراك بتلك العمليات.
- التدخلات المعتمدة يمكن أن تكون فعالة لبعض العمليات الضمنية للجهاز المناعي النفسي ولا سيما النفوذ والمعالجة العاطفية التي تشبه الجهاز البيولوجي من حيث أنها تلقائية وصامتة ووقائية أو بمثابة شفاء ذاتي.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

ب/ أوجه الاختلاف:

- هنالك عمليتان متداخلتان في جهاز المناعة النفسية، هما العملية التلقائية الصامتة والعملية التداخلية الهادفة والاستباقية.
- العديد من تدخلات الجهاز المناعي النفسي هي هادفة ومخططة ومعتمدة.
- جهاز المناعة النفسي استباقي بحيث أن التدخلات قابلة للتعديل ومرنة ويمكن ملاحظتها.
- يستجيب جهاز المناعة النفسي للعديد من التغيرات الايجابية بشكل متقطع.
- آثار التدخلات الغير الدوائية على الحالة النفسية بتطور الجهاز المناعي النفسي.
- يستجيب الجهاز المناعي البيولوجي (Bis) بشكل جيد للأدوية.
- الإدراك هو جوهر العديد من التدخلات في الجهاز المناعة النفسي.
- يمكن للتدخلات أن تعزز جهاز المناعة النفسي عن طريق توسيع نطاق تأثيراته وزيادة ديمومة التغيرات الايجابية (Rachman, S. J, 2016, pp. 5-6)

4- أنواع المناعة النفسية: تتمثل المناعة النفسية في ثلاث أنواع وهي كالآتي:

4-1. مناعة نفسية طبيعية:

وهي مناعة ضد التأزم والقلق موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة المشاكل والصعاب وضبط النفس فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

4-2. مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:

وهي مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط المناعة النفسية وتقويها، وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعواقب المحتملة مفيداً في تنمية قدرته هل تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده (بن سالم و حياوي ، 2021 ، صفحة 862).

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

4-3. مناعة نفسية مكتسبة صناعيا:

وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها من حقن الجسم بالجراثيم المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، كذلك الأمر في المناعة النفسية المكتسبة صناعيا، حيث يكتسبها الإنسان من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وسواس القلق والجزع والغضب، وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف، وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالعمر، والعلاج بالتحصين المنظم، والعلاج بالتقليد (مرسي، 2000، صفحة 96).

5- أهمية المناعة النفسية:

- يشير باربنل (Barbanll, 2009) إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية لدى الفرد، والذي يتمثل في:
- اختبار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد.
 - الإسهام في التغيرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكانياته النمائية المتاحة.
 - تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة.
 - تعزيز آليات الدفاع النفسي.
 - حماية الفرد من الضرر والأذى الانفعالي.
 - تقويه وتعزيز الاختيار الحر، بينما يشير Olah (2010) إلى الأدوار التالية:
 - تحويل الآليات المعرفية تجاه النتائج الإيجابية الممكنة (سعد، 2019، صفحة 59).
 - تساعد المناعة النفسية على تطوير السلوكيات المناسبة، وتعزيز التوافق مع الأحوال والظروف المتغيرة.
 - تساعد المناعة النفسية على تعزيز رفاهية التلميذ خاصة المواهب ذي الصعوبات التعلم.
 - تستخدم المناعة النفسية كإجراء وقائي يمنع مختلف المخاطر الظرفية.
 - يتكون هذا البناء من 16 كفاءة شخصية ومعززة والوقائية تساعد في إدارة الإجهاد البيئي.
 - تعد المناعة النفسية واحدة من مفاهيم علم النفس الايجابي حيث تساعد التلميذ على الحفاظ على السعادة النفسية وإحساسه بالأمن وقبول الذات والآخرين، ما إحساسه بضبط النفس لاسيما في المواقف والظروف الصعبة مما يساعده على تحقيق الأهداف.
 - المناعة النفسية بمثابة حائط منيع، ودرع واقفي، للفرد ضد التحديات، والأزمات.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

- تشتمل المناعة النفسية على العديد من المكونات الايجابية كالكفاءة الذاتية، وضبط النفس والتفكير الايجابي والقدرة على حل المشاكل، والثقة بالنفس (بن السيد، خليفة، و علي، 2023، صفحة 140).

بينما يرى Alber (2012) أن المناعة النفسية تساعد الفرد على:

- الشعور بالتحسن بعد تعرضهم للضغوط النفسية.
- التبرير أو التفسير المنطقي للمشاعر السيئة.
- استعادة التوازن الانفعالي وإحداث التوازن بين التصورات السلبية والمبهجة.

في حين يرى (Bhardwaj & Agrawal) سنة 2015 بأن للمناعة النفسية لدى الإنسان أدوار

أخرى منها:

1. التعايش مع الصراعات الانفعالية.
2. تحمل ضغوطات بدون صراعات.
3. المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية.
4. تقويه وتعزيز الشخصية الأنا.
5. تحمل المسؤولية اتجاهها الأفعال المختلفة.
6. العيش بدون خوف أو قلق أو الشعور بالذنب.
7. التمييز بين الصواب والخطأ.
8. أن تكون الانفعالات المنطقية وغير مندفة.
9. زيادة الرضا الذاتي على الانفعالات الشخصية.
10. التعامل مع الضغوط النفسية ومقاومتها وتدعيم ما يسمى بالصحة النفسية (سعد، 2019، ص 59).

6- خصائص نظام المناعة النفسية:

تحدد خصائص مكونات المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين

الفرد وبيئته في كل مما يلي:

- ظهور سلوكيات واستجابات ايجابية عند توقع أحداث سلبية.
- التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجاباته.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تعزز التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة.
- تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية.
- تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة.
- فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
- تفرغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي.
- تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.
- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الايجابية الممكنة للوصول لحياة أكثر إيجابية.
- تضمن اختيار إستراتيجية التكيف المناسبة مع خصائص الموقف وحالة الفرد.
- تراقب مصادر التكيف للفرد وسرعة ودقة السلوك المناسب.

نستخلص مما سبق أن أهم خصائص المناعة النفسية يتركز في الإدراك الايجابي للذات، وتقبل الأحداث الصادمة كخبرات معرفية جديدة تساعد في التكيف مع السياق، وتعزز سلوكيات الفرد المنسجمة مع سماته والتي تؤكد ذاته، وتساعده على توليد استجابات وجدانية تنسجم مع الحدث المدرك، وتتيح له الفرص لإحداث تغيرات ايجابية، من شأنها دعم صنع القرار من أجل تنظيم حياته بشكل فعال (بن سالم، ومجاوي، 2021، صفحة 856).

7- خصائص مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية :

تناولت العديد من الدراسات والأبحاث خصائص مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية والتي يمكن الإشارة إليها من خلال الآتي:

7-1. خصائص مرتفعي المناعة النفسية:

تتمثل خصائص مرتفعي المناعة النفسية في كل من: القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة ، القدرة على الاستماع دون صراع ، المرونة ، القدرة على التكيف مع بيئة متغيرة ، يتحملون المسؤولية ما يقومون به من أفعال، قوة الشخصية، يشعرون أن لديهم تقدير ومكانة خاصة، لديهم نظرة ثابتة لذاتهم، يضعون لأنفسهم أهداف وتوقعات ايجابية، يواجهون الأخطاء والعثرات بتحدي دون تجنبها، لديهم مهارة في بناء علاقات جيدة

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

مع الآخرين، يثقون في قدرتهم على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، التحكم في الانفعالات وعدم الاندفاع وراء العواطف، يعرفون جيدا مواطن الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير ويدركون جوانب القوة لديهم ويستمتعون بها، يستطيعون تحديد الجوانب التي يمكنهم السيطرة عليها في حياتهم ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها ولا يهتمون كثيرا بما لا يمكنهم السيطرة عليه.

7-2. خصائص منخفضة المناعة النفسية:

تتمثل خصائص منخفضة المناعة النفسية في كل من:

- فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.
- الانغلاق والجمود الفكري وفقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
- الانعزالية وحدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- ارتفاع القابلية للإيحاء فيصبح الفرد مهينا لاستقبال أي أفكار حتى ولو كانت غير صحيحة.
- الاستسلام للفشل (قرني و أحمد، 2018، صفحة 08).

8- أعراض فقدان المناعة النفسية:

إذا فقد الفرد جهاز المناعة النفسية فإنه سوف يتعرض لاكتساب الصفات السلبية التالية:

* ارتفاع القابلية للإيحاء:

أن يصبح مهينا لاستقبال أي أفكار حتى ولو كانت خاطئة فإذا كان فيروس "الايديز" يخدع جهاز المناعة للجسم حيث يختفي لتدمير الخلايا (تكوين فيروسات جديدة) فإذا كان كذلك فإن الأفكار المدمرة تدخل متطفلة وأحيانا وراء ستار فكري عادة ما يرتبط بالعميقة والدين أو مفاهيم حساسة كل ما ارتفعت نسبة القابلية للإيحاء كلما توقعنا سرعة تسرب الأفكار الخبيثة وراء قوالب منطقية شرعية.

* فقدان التحكم الذاتي:

أي نقص ثقة الفرد في امتلاكه عوامل التحكم في الأحداث وفقدانها واختلالها، وعليه بالعوامل السوية والمنطقية للتحكم.

* الاستسلام للفشل:

حيث يصبح الفرد معرضا للتورط في الأعمال التخريبية والتدمير الاجتماعي، لأنه هو نفسه أصبح يحمل هذه الأفكار المدمرة التي تدفعه إلى السلوكيات المضادة لذاته ولمجتمعه.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

- * ظهور ما يشير إلى كثرة الكذب الدفاعي بالإضافة إلى إمكانية تملك هؤلاء الأفراد الأمراض الاجتماعية الأخرى كالسرقة والإرهاب، التطرف، والتورط في الإدمان.
- * الانعزالية والشعور بالوحدة النفسية.
- * فقدان الإحساس بالشعور والمتعة في الحياة.
- * حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- * الانغلاق والجمود الفكري (الفرحاتي ، 2012 ، الصفحات 73-74).

9- فشل جهاز المناعة النفسي:

يتمثل الفشل النهائي لجهاز المناعة النفسية في الانتحار وكل من السلوك الضار غير التكيفي، التدخين وتعاطي الكحول واضطرابات الأكل وإغفال طلاقات التطعيم، والانخراط في أعمال خطيرة، وتعاطي المخدرات فكل هذه الأمور والتصرفات تعتبر حالات فشل إضافة إلى ظاهرة عودة الخوف القوية غالبا ما تكون علامة على فشل جهاز المناعة النفسي، إضافة إلى استمرار اضطرابات الجهاز النفسية مثل الاكتئاب المزمن واضطرابات القلق المزمنة، واضطرابات الوسواس المزمن.

والتلوث العقلي واضطرابات القلق الصحية المزمن وفقدان الشهية، من الممكن أن يفشل جهاز المناعة النفسي في تحسين أعراض الاضطرابات النفسية، بل يؤدي إلى تفاقم الأعراض أو الإطالة لأمدها، وكما ذكرنا فإن التقييمات الخاطئة الكارثية هي المساهم الرئيسي في هذه الإخفاقات، كما هو الحال في اضطرابات الهلع تماشيا مع الأدلة المتزايدة على التأثيرات المعرفية، فإن الصور والأفكار البغيضة (الهواجس) المستمرة المزعجة يمكن علاجها عن طريق العلاج السلوكي المعرفي، حيث يتم تعليم المصابين بإعادة تقييم أهمية إدراكهم المتطفل على سبيل المثال ، هذه الأفكار والصور المتطفلة لا تكشف وليست ذات أهمية شخصية ولا تعني (أنني مجنون خطير للغاية) وتراجع الهواجس أو تختفي بالعلاج السلوكي المعرفي الفعال، أيضا في علاج اضطرابات القلق الأخرى، مثل القلق الاجتماعي واضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الهلع يمكن للتدخلات أن تقلل من فشل الجهاز المناعي النفسي من خلال تعزيز المرونة، وتعزيز الرفاهية والكفاءة الذاتية والتثقيف الصحي، وتوفير العلاج النفسي لمنع الانتحار وفقدان الشهية وعلاج اضطرابات القلق والاكتئاب.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

وتتوافق العديد من هذه التدخلات مع منهج علم النفس الإيجابي والرفاهية الذاتية، فهناك أدلة وفيرة على أنه عنصر رئيسي في علم النفس الإيجابي، ويرتبط بشكل كبير بالصحة السليمة (على سبيل المثال يمكن أن نضيف من 4 إلى 10 سنوات من الحياة) لدرجة أن التثقيف الصحي ربما يجب أن يركز على تعزيز الصحة الجيدة (Rachman, S. J.2016.p04).

10- آلية الاستجابة المناعية النفسية:

إن المناعة النفسية تعتبر مجالاً متنوعاً ومعقداً إذ تتمثل آليات ومراحل الاستجابة المناعية النفسية وكيفية تفعيلها وتعزيزها، وتحديد مصادرها وعوامل التأثير عليها من خلال فهم هذه الآليات يمكن التطرق إلى:

10-1. فيزيولوجية الجهاز المناعي النفسي:

نطالب أصحاب الرأي والمسؤولية في العالمين العربي والإسلامي أنه ينتبهوا لأهمية بناء الفرد خاصة الجهاز المناعي النفسي وفق خصوصيتنا الثقافية والعقائدية لنستطيع أن نواجه التحدي العالمي بالعلم والإيمان والإبداع.

إن الصعوبة الداخلية والخارجية التي نتعرض لديها هي تحدي خلاق يستحث الرد ايجابيا عليها فالأزمات تطلق الحقائق من الأعماق فعندنا تسد الصخور طريقنا الحضاري فلأننا ضعفاء وعندما نكون أقوياء فإننا نرتكز عليها لنصل إلى القمة والمجد، ولعل أول وأهم وظيفة للجهاز المناعي النفسي هي بناء الثقة بالنفس وإعطائها هدفاً عالياً مقارنة بسلوك فعال بدافع قوي وهذه الثقة التي تحاول باستمرار مختلف وسائل الإعلام العربي تحطيمها لدى الفرد في مجتمعنا لإيجاد مركب النقص لديه لشل حركته ليعيش باستمرار داخل دوامة مختلفة، ويستمر الغرب بشقيه الأمريكي والأوروبي في استنزاف ونهب الموارد وأساسيات البنية التحتية لمجتمعنا لعرقلة محاولة النهوض من كبوته، وقوه الجهاز المناعي الذي يبني المجتمع دعائمه لأفراده هو انعكاس لقوة وتماسك النظام التربوي والتعليمي والإعلامي فخلف كل أمه قوة نظام تعليمي متين، فالقوة العسكرية تستطيع إن تنتصر ولكن انتصارها لن يدوم لأن قوة الفكر والمعرفة أعظم من قوة المال والجيش، ولأن من أسمى خصائص الإنسان قدرته على أن يجعل القوى السلبية قوى ايجابية، وهذه الحقيقة مودعة في الآية القرآنية الكريمة: " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " (ملوحي ، 2021 ، صفحة 36).

10-2. أنظمة الجهاز المناعي النفسي:

يشير Bona (2014) إلى أن المناعة النفسية التي تتكون من ثلاثة نظم فرعية تحتوي على 16 سمة من مصادر القوة الكاملة لتحقيق المناعة النفسية للفرد، وهذه النظم الفرعية تتفاعل مع ديناميكية لتسهيل التكيف المرن ونمو الذاتي للفرد، وهذه النظم الفرعية الثلاثة هي:

أ - التوجيه نحو المراقبة:

يشير هذا النظام الفرعي إلى مدى انتباه الفرد للبيئة الفيزيائية والاجتماعية وذلك بهدف مساعدة الفرد على نفسه وفهم المتغيرات المحيطة به، والتحكم فيها حيث أنها توجه انتباه الفرد نحو توقع نتائج ايجابية ويشمل هذا النظام الفرعي الأبعاد التالية: التفكير الايجابي والشعور بالتمسك أو الترابط، الشعور بالتحكم أو الضبط الشعور بالنمو الذاتي، التوجه نحو التغيير والتحدي، المراقبة الاجتماعية والتوجه نحو الهدف.

ب - الانجاز الإبداع:

هو نظام فرعي داخلي يساعد على تغيير الظروف المحيطة وخاصة في المواقف الضاغطة وذلك من خلال الاستفادة من الفرص البيئية المتاحة وتعديل الظروف والقدرات الداخلية والخارجية المحيطة به بهدف تحقيق أهداف ذات قيمة وهو يشمل الأبعاد التالية: مفهوم الذات الإبداعي، حل المشكلات، فعالية الذات، القدرة على التحرك الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي (سعد، 2019، صفحة 58).

ج - تنظيم الذات:

هو نظام فرعي يشمل عدة مكونات تعمل على توفير الضبط والتحكم فهو بمثابة عمل الكتروني يساعد الناس على التكيف فيما بينهم ، فهو يساعد الفرد، كما يساعد على تقييم السيناريوهات وتمييزها في نطاق واسع مع الكلمات ذات المغزى والتي قد تشكل تهديدا وبعدها تصميم المكونات الستة لهذا النظام الفرعي لتعريفات ايجابية للذات مع امتلاك الفرد القدرة على أن يكون مفاهيم مقتدرة وموجهة نحو الهدف، ويحتوي على الأبعاد التالية: التفاؤل، تماسك الشعور، تنمية الشعور، القدرة على التحكم ، القدرة على مراقبة المصدر الشخصي، القدرة على مراقبة المصدر الاجتماعي، وتعمل هذه الأنظمة معا في تفاعل ديناميكي لتنظيم عمليات التعايش، وتوجيه الفرد لاستخدام المرونة وتنمية الذات (kaur & som , 2020, p. 14).

10-3. مراحل المناعة النفسية:

تمر المناعة النفسية كسيرورة حسب (Thérèse Psuik, 2004) بمرحلتين هما: المواجهة مع الصدمة وإعادة البناء الإيجابي، إذ يميز "بورويس سيرولنيك" بين مرحلتين في سيرورة المناعة النفسية: مواجهة الصدمة أو الصدمات ذلك بمقاومة الاضطراب النفسي والتغلب على هذه الصدمة من خلال آليات إعادة البناء والاصطلاح التي تؤدي إلى القدرة على العيش مع السلوكيات المقبولة اجتماعيا، وبمزيد من التفصيل شرحت (Anaut, 2004) مراحل سيرورة المناعة لدى الفرد إذ تكون المرحلة الأولى على مدى القصير أما المرحلة الثانية فتحدث على المدى الطويل:

1. مرحلة المناعة النفسية على المدى القصير :

وهي مرحلة المواجهة مع الصدمة ومقاومة الاضطراب النفسي في هذا الوقت من مواجهة الصدمة أو سياق المعاناة، سوف يمر بتفكيك جزء غير محتمل من الواقع باستخدام الآليات الدفاعية الاستعجالية، إذ يستخدم الفرد آليات الحماية المختلفة للتعامل مع اعتداءات الواقع المحيط والمتمثلة في الإنكار والتحويل والإسقاط والخيال وقمع التأثيرات والدعابة والتسامي.

2. مرحلة المناعة النفسية على المدى الطويل :

يتم فيها الاندماج في الصدمة والإصلاح (أو الإصلاح الذاتي) والتخلي عن بعض الآليات الدفاعية الاستعجالية مثل (الإنكار أو الإسقاط) لصائح المزيد من أشكال الحماية والآليات الدفاعية الأكثر مرونة والأكثر ملائمة، ويتم في هذه المرحلة تنشيط العملية العقلية بإعطاء معنى للصدمة وتجاوزها وإعادة بناء الذات (عقباني، 2021، صفحة 110).

10-4. تعزيز المناعة النفسية:

يمكن تعزيز المناعة النفسية من خلال أربع مصادر للمعلومات:

- إنجازات الأداء - التجارب غير المباشرة - الإقناع اللفظي - الإثارة العاطفية.

حيث كشفت باندورا (1997)، العديد من الدراسات أن التدريب على الكفاءة الذاتية في مجال معين كان له آثار إيجابية على هذا المجال، ومع ذلك كانت هناك دراسات قليلة تستخدم المصادر النظرية للفعالية لتطوير الكفاءة الذاتية والمناعة النفسية العالمية لدى الأفراد، ونموذج التطوير الذاتي لتعزيز المناعة النفسية يعتبر

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

نموذج نهج متكامل من التدخلات والتفاؤل والكفاءة الذاتية فهو إيجابي، والمكونات المميزة للمناعة النفسية مترابطة ومن المفترض أن النهج المتكامل للوعي والتفاؤل والكفاءة الذاتية التدخلات (أو التدخلات المناعية النفسية) من شأنها زيادة المناعة النفسية ورفاهية الأفراد، بالإضافة إلى التفاعل بين المناعة النفسية من المفترض أن التدخل والدعم الاجتماعي يزيد من المناعة النفسية والصحة الجيدة سوف تظهر النتائج ما إذا كان تدخل المناعة النفسية سيكون بمثابة حل وتدخل فعال في التنمية الذاتية لتعزيز المناعة النفسية والرفاهية. (Choochom , Sucaromana, Chavanovich, & Tellegen, 2019, p. 87).

10-5. مصادر المناعة النفسية:

أ- علم النفس الصحة:

يتم تأثير الانفعالات والأفكار على السلوك والصحة، ويتم أيضا بدراسة العلاقات بين خصائص الفرد والمرض مثل القلق والاكتئاب والغضب، والانفعالات غير المتزنة، أثر ذلك على الفرد، وعلى علاقته بالآخرين.

ب- علم المناعة النفسي العصبي:

ويقصد به دراسة العلاقة المتداخلة بين كل من الجهاز العصبي والجهاز المناعي وعلم النفس الاجتماعي حيث أن هنالك علاقة بين ما يفكر فيه، (الحالة العقلية، وصحتنا وقدراتنا على علاج أنفسنا، وأن طريقة تفكير الفرد تؤثر على الحالة النفسية له والتي تؤثر بدورها على علاقاته وسلوكياته.

ج- التفاعل بين النفس والجهاز المناعة:

المخ يلعب دورا مهما في تنظيم وتكيف نظام المناعة، وأن هناك صلة بين ما نفكر ونعتقد فيه، وبين قدراتنا على تحطيم الأمور الصعبة وتحقيق التعافي الجسدي والنفسي، وأنه إذا تم رفع الحالة المعنوية للفرد، ارتفعت كفاءة جهازه المناعي من خلال العمليات العقلية التي تجري في مخه، والتي تمكنه من السيطرة على الظروف الصعبة والتحلي بنظرة إيجابية تجاه المواقف المعاشة (محمد و عبد السلام، 2019، صفحة 08).

11- اهتمامات علم المناعة النفسية العصبية :

يعني اهتمام علم المناعة النفسية العصبية بدراسة كيفية تأثير العقل والجهاز العصبي على الجهاز المناعي وهو علم يجمع بين العلوم العقل والجهاز المناعي، والجهاز العصبي ويحاول الكشف على كيفية تأثير المخ على خلايا مناعية بالجسم وكيف يمكن أن يتأثر جهاز المناعة بالسلوك، وبمعنى آخر فهو العلم الذي يدرس التفاعلات

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

التي تحدث بين إدراك الفرد للعالم الخارجي من حوله، وسلوكه والطريقة التي يعمل بها معه ووظائف جهاز المناعة لديه، ويهتم هذا العلم بالتفاعلات التي يمكن قياسها بين العمليات النفسية والعملية الفيزيولوجية ومن ثم فهو يتضمن أربعة مظاهر:

- المظهر النفسي، دراسة النفس.
- المظهر العصبي، دراسة الجهاز العصبي المركزي.
- المظهر الغدي، دراسة الغدد الصماء.
- المظهر المناعي، ما يقوم به جهاز المناعة من دفاعات (سامي، 2022، صفحة 50).

ويسهل علم النفس المناعة العصبية فهم كيفية تأثير العوامل النفسية كالضغوط والانفعالات في إحداث المرض أو تفاديه، إذ يتوقف ذلك على استجابة الأفراد لتلك العوامل ومدى قدرتهم على التعامل معها، ولعل هذا ما يفسر الفروق الفردية في الإصابة بالأمراض.

12- العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية: أكد العديد من العلماء أن هناك عوامل تساعد على تنمية المناعة النفسية من هذه العوامل:

أ - الفاعلية والقدرة على مواجهة مطالب الحياة:

يتصف الفرد ذو التكيف الحسن بالقدرة على مواجهة متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما يتصف بدرجة عالية من العقلانية في مواجهة مواقف الإحباط والتخبط عندما يتعرض الإنسان السوي إلى مشكلة فإنه يفكر فيها ويحدد عناصرها ويضع الحلول وبدائل الحلول التي يتصور أنها كفيلة بحلها، وهو في هذا يتجه مباشرة إلى قلب المشكلة ويواجهها مواجهة صريحة، أما الإنسان غير السوي فلا يتجه مباشرة للمشكلة ويعمد إلى الدوران حولها متهرباً من اقتحامها مباشرة (أشرف محمد عبد الغني وآخرون، 2003، صفحة 42).

هذه المواقف تعد وقفة اختبار الفرد في مدى تغلبه عليها أو خضوعه لها، والدخول في دائرة الاضطرابات النفسية، فالصبر هذا يمثل قدرة الفرد على تحمل مثل هذه الصدمات النفسية التي تمس حياتها مباشرة بالإضافة لقدرة الفرد على تحمل المحن والصعاب، دون أن يختل ميزان مناعته النفسية، فالشخص السوي يصدر عنه

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

سلوك فعال، سلوك موجه نحو حل المشكلات والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه مشكلات بالضغوط.

ب- الايجابية:

إن الفرد الذي يتمتع بالمناعة النفسية، يتميز بالسلوك الايجابي اتجاه المواقف الحياتية، وعادة ما يتمكن من بذل الجهد الموجه والبناء في مختلف الاتجاهات، فهو ايجابي في مواجهه دوافعه، بحيث لا يقف عاجزا أمام العقبات التي تحول بينه وبين إشباع هذه الدوافع، فالشخص الايجابي يدرك الضغوط على أنها مواقف تحد تتطلب جهدا لتحقيق ما يصبوا إليه وإمداده بالصبر والقوة لتجاوزها بأقل الخسائر، وينظر إلى الحياة نظرة مشرقة، يعيش يومه بعمق طويل وعرضه، مستمتعا بكل المباحج الحياة المشروعة، ممتلئا بالتفاؤل والحياة.

ج- الواقعية:

إن إدراك الفرد لوجود الفروق الفردية بين الناس ورؤيته الواقعية لنفسه بالمقارنة مع الآخرين ومعرفة مميزاته الخاصة ولحدود قدرته، إحدى الوسائل للتعرف على مدى ما يتمتع به الفرد من مناعة نفسية، لأن هذه الصفة التي يتمتع بها بعض الأفراد تجنبهم الكثير من الإحباط وال فشل وتساعدهم على الانجاز والتوافق السليم فالواقعية تعني التعامل مع حقائق الواقع وضغوط حياة الفرد الذي يحدد أهدافه في الحياة وتطلعاته للمستقبل على أساس إمكانياته الفعلية يعد فردا سويا، فالإنسان المتمتع بالمناعة النفسية هو ذلك الفرد الذي يختار مجموعته الأهداف الواقعية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته واستعداداته، حتى يتمكن من تحقيقها وإشباعها وحتى لا يتسبب في عدم تحقيقها وإشباعها، وحتى لا يتسبب عدم تحقيقها في عدم تكيفه مع نفسه ومع البيئة، ومنه فإن الباحث يستخلص أن أهم العوامل المؤثرة في تنمية المناعة النفسية هي الإدراك والوعي الحقيقي للخبرات والمواقف (أبو رحاب، 2022، الصفحات 27-28).

13- مستويات الاستجابة المناعية النفسية:

يشير كريستال إلى أن الفرد ضحية الإجهاد مثلا يستجيب ثلاث مستويات مترامنة ومتشابكة كالاتي:

1- استجابة نشطة:

يظهر الفرد بسلوكات تجنبية تغيير عمله، تجنب الصراع، المناقشة، أو المسؤولية وقد يهرب أيضا، فقد يغير مكان سكنه، كما قد يرد بالعدوانية فتكثر الخلافات العائلية والصراعات المهنية.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

2- استجابة سلبية:

يعجز الفرد عن الاستجابة النشطة يستجيب سلبا، يعاني من التعب، نقص الحيوية، الانطواء، صعوبة اتخاذ القرارات، اضطرابات التغذية والنوم، اضطرابات الجنسية، الاكتئاب، القلق في مواجهة مشكلات بسيطة فقدان السيطرة على انفعالاته، اضطراب حياته العاطفية، وعلاقاته، ويكون الفرد قد صار محصور وأحيانا تجتمع الأعراض معا، فيكون في ذات الوقت مكتئبا ومحسورا.

3. استجابة سوماتية:

لما يتعب الجسد، ويحدث استنفار مفرط للجهاز الدفاعي، يصل لحدود قدراته، تظهر أعراض جسدية مرضية كالسرطان، فهو السبب الأول للوفيات الحادثة في أشهر السنة الأولى الموالية للحداد أو أمراض الأوعية والقلب أو القرحة، أو ارتفاع ضغط الدم، أو الأمراض الجلدية، أو الربو أو الحساسية.

أشار كل من "ياتس، وليفي، وداي" إلى تأثيرات الاجهاد على للفرد، فهي سيكوسوماتية، وأخرى نفسية سلوكية ومعرفية، هناك عدة مستويات للاستجابة الانفعالية، والتي من الممكن ان يستجيب بها الفرد خلال حالات الانفعال، سواء المبهج أو المحزن، غير أنه قد يستجيب بواحد من المستويات في حالة الإجهاد فقد يصبح نشطا، أو سلبيا، أو عند إتهاك الجسم يبدي الفرد استجابة سيكوسوماتية وهكذا وهذا حتى يضمن لذاته التوافق معها، ومع المحيط الذي يشغل حيزا منه (بن اسماعيل، 2015، الصفحات 259-250).

14- نظريات في المناعة النفسية:

حاول بعض العلماء بتفسير المناعة النفسية، ويوضح دوبي وشامي (2011) بأنها تتكون بكل من:

* نهج المعتقدات:

يساهم هذا النظام في توجيه الفرد نحو البيئة حيث يسهل عملية تقييم البيئة على أنها ايجابية ويمكن التعامل معها وإدارتها، وأن لها معنى، أو أنها غير آمنة ومهددة وغير منظمة، وتتضمن الأنظمة الفرعية لهذا النهج: التفكير الايجابي . الشعور بالسيطرة . الشعور بالتماسك . النضج النفسي .

* مراقبة وتوليد المعتقدات:

في هذا الجزء من النظام، يبدأ البحث عن المعلومات الخارجية واستيعابها، والقيام بأداء ما يلاءم البيئة وخلق الإمكانيات والاحتمالات الملائمة لها: حيث يتحفز الفرد لاكتشاف البيئات المادية والاجتماعية

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

والنفسية والتحديات المختلفة، والتعامل مع الخبرات الجديدة، ويتضمن هذا المكون الأنظمة الفرعية الآتية: التحدي، القدرة على تغيير التوجه (المرونة)، مفهوم الذات الإبداعي، القدرة على التوجه نحو الهدف، حل المشكلات، القدرة على الإبداع.

* التنظيم الذاتي للمعتقدات:

يساعد هذا المكون على تأمين عمل النظامين السابقين من خلال استقرار الحياة العاطفية ومشاعر الفرد، وتشتمل أنظمتها الفرعية على: التحكم في الدوافع، التحكم في المشاعر والانفعالات والتحكم في الاندفاع بالتهيج، التزامن (أي القدرة على المزامنة في التحكم بالدوافع والمشاعر والتهيج بأن واحد) (السقا و نصر، 2022، الصفحات 197-198).

* أبعاد المناعة النفسية:

أولا: الثقة بالنفس

ثانيا: التوافق النفسي

ثالثا: التفاؤل

* أولاً: الثقة بالنفس

1- مفهوم الثقة بالنفس:

إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم ولا تنقاد إلى من لا يثق بنفسه وبما عنده من مبادئ وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أردته قتيلاً.

يقول (مونتغمري) في كتابه الحرب عبر التاريخ: " أهم مميزات الجيوش الإسلامية لم تكن في المعدات أو التسليح أو التنظيم، بل كانت في الروح المعنوية العالية "

أما في الثقة بالنفس؟ يقول (جرودون بايرون): " إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها" وأوضح من هذا تعريف الدكتور أكرم رضا: الثقة بالنفس هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وإمكاناته أي الإيمان بذاته " والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو العطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف (هاشم، 2014، صفحة 22).

2- أنواع الثقة بالنفس:

1-2. الثقة المطلقة بالنفس:

وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هيباب ولا يهرب من شيء من منغصاتها يتقبلها لا صاغراً، ولكن حازماً قبضته مصمماً على جولة أخرى، أو يقدم مرة أخرى دون أن يفقد شيئاً من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بأنه أخطأ وأنه فشل وبأنه ليس ندا كفؤاً في بعض الأحيان (الناطور، 2011، صفحة 27).

2-2. الثقة المحددة بالنفس:

في مواقف معينة، وضالة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقي التي تعترض سبيله حق قدرها، ومتى هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيد خداع النفس ولكنه لا يرتضيه، بل على العكس يحاول أن يقدر إمكاناته حق قدرها، فمتى وثق بها، عمد إلى تجربتها واثقا مطمئنا، ولا شك أن لك من معارفك من يمثلون هذين النوعين من الواصلين بأنفسهم مما يعطيك الدليل الدافع على وجودهما فعلا في واقع الحياة ومع ذلك هل تعلم أن: أكثر الناس لا يثقون بأنفسهم (هاشم، 2014، صفحة 24)، وكما حدد كل من الدكتور علكة سليمان الحوري والدكتور (دماش بشيرة ومعيوف دنون خنتوش) ثلاثة أنواع أخرى للثقة بالنفس في المجال الرياضي والمتمثلة في كل من:

أ- الثقة الزائدة بالنفس:

إن زيادة الثقة بالنفس عن القدرات الفعلية للرياضي يرافقها هبوط في مستوى الأداء بسبب اعتقاده بأنه لا يحتاج إلى بذل الجهد، وبذلك يتراجع المستوى الحقيقي له ومن الأمثلة على هذا النموذج من الثقة هو عندما يتفاعل فريقان مختلفان في المستوى فالفريق الأفضل غالبا ما يقبل على المنافسة بثقة زائدة فيكون إعداده قليلا ويدخل المنافسة دون تحضير جيد، ما يقابله استعداد مدروس مما يحقق التقدم في بداية المنافسة فتزداد ثقته بنفسه ويواصل بذل الجهد ويحقق الفوز النهائي (الحوري و خنتوش، 2011، صفحة 196).

ب- الثقة في النفس المثلى:

وهي شعور الرياضي بأن أداءه سيكون جيدا والأهداف التي سطرها تناسب قدراته، أي إحساسه بالتوازن بين أقصى القدرات والجهد وبين الأداء الواقعي المطلوب منه، وامتلاك الرياضيين صفة أو سمة الثقة بالنفس من أهم سمات الشخصية الرياضية الناجحة، بالإضافة لامتلاك المهارات البدنية والحركية لتحقيق الأداء الجيد، فكلما من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم الآخر، والثقة بالنفس تمنح الرياضي كفاءة التعامل مع الأخطاء، فيكون الرياضي أكثر فعالية لتصحيح أخطائه (بشيرة، 2022، صفحة 60).

ج- ضعف الثقة بالنفس:

هي الشك في القدرات الذاتية وعدم القدرة على تحقيق الأداء المناسب مع الإمكانيات البدنية والمهارية بسبب ظروف المباريات الضاغطة، ويبدأ بالشك في قدراته الحقيقية ويحدث ذلك بسبب حدوث خطأ ثم يتكرر ذلك الخطأ على الرغم من أدائه الممتاز في التمرين، ويعزى ذلك إلى عدم الثقة بالنفس، أي أن الشك يعوق الأداء، ويجعل اللاعب مركزا على نقاط ضعفه أكثر من نقاط قوته (الحوري و خنتوش، ص 196).

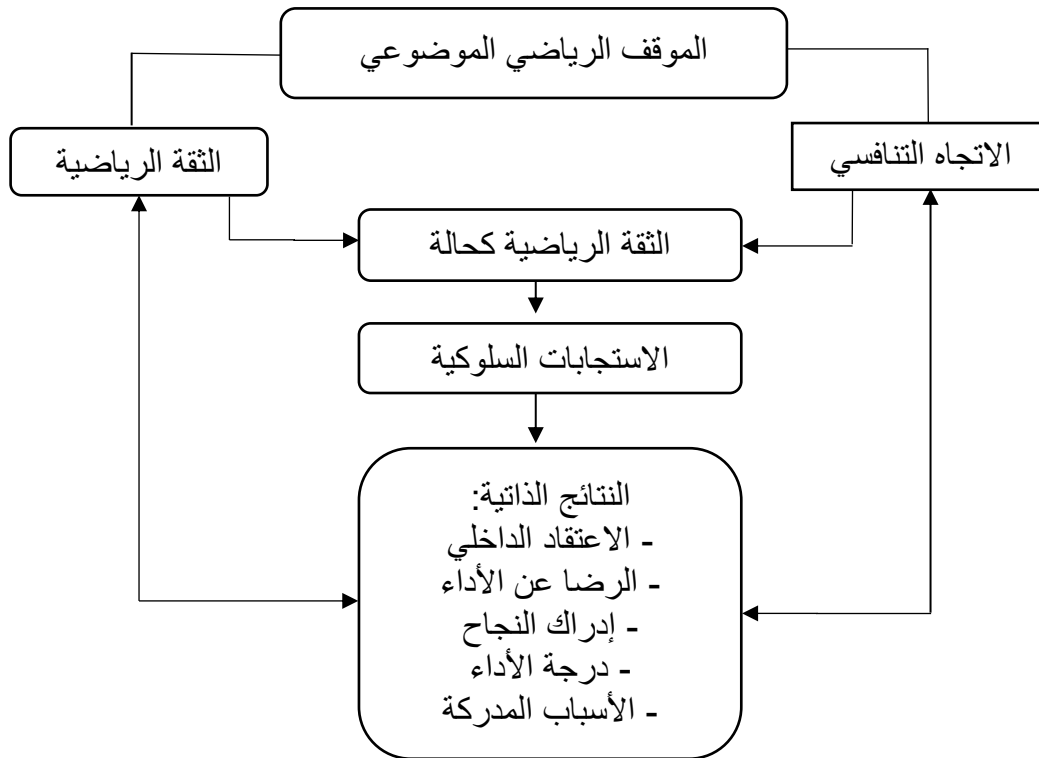
الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

3- أهمية الثقة بالنفس وفوائدها:

3-1. أهمية الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين، ما جعل علماء علم نفس الرياضة بصفة تقليدية، يقومون بتبني ثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وهي نظرية فعالية - الذات (1977) لباندورا والتي استخدمت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية، والتركيز على النجاح المتكرر للفرد خلال مشاركته، ونظرية إدراك الكفاية لهاتر (1978) التي حاولت أن تكييفها لإدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز، ونظرية إدراك القدرة لنيكولز (1980) والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات، والتوجه نحو المهمة وإدراكه لقدرته.

وقد ساهمت هذه النظريات بقدر كبير من الأفكار للإطار المرجعي النفس الرياضي، ساعد روبن فيالي (1986 Vealy-Robin) على بناء نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس يقوم على التفاعل الداخلي بين مكوناته، ونوع النشاط الرياضي، والتميز بين سمات وحالات الشخصية، والعلاقة المتبادلة بين السلوك والفروق الفردية بين الرياضيين، والتي يوضحها شكل رقم (02):



شكل (02) يوضح نموذج الثقة الرياضية (محمد ، 2004 ، صفحة 35).

3-2. فوائد الثقة بالنفس:

- تتميز الثقة بالنفس بتوقع عالي للنجاح والانفعالات الإيجابية وفيما يأتي توضيح لهذه النقاط:
- الثقة بالنفس تؤدي إلى الانفعالات الإيجابية: عندما يشعر الرياضي بالثقة بالنفس، يبقى هادئاً ومسترخياً تحت الضغوط، مما يتيح له مواجهة التحديات والسعي نحو النجاح.
 - الثقة بالنفس تسهل التركيز: عندما يكون الرياضي واثقاً من نفسه، يستطيع تركيز عقله على المهارة المطلوبة، بينما يميل الشخص غير الواثق إلى القلق والتفكير في تجنب الفشل، مما يؤثر على تركيزه.
 - الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف: الرياضي الواثق يحدد أهدافاً تتحدى قدراته ويظل نشطاً حتى يحققها بينما يقوم الرياضي غير الواثق بتحديد أهداف سهلة ولا يتوقع تحقيقها.
 - الثقة بالنفس تزيد الجهد: مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي يعتمد على ثقته بنفسه، فالثقة العالية تحفزها على بذل مزيد من الجهد.
 - الثقة بالنفس تؤثر في خطط المنافسة: الرياضي الواثق يلعب من أجل الفوز، بينما الشخص غير الواثق يحاول تجنب الخسارة.
 - الثقة بالنفس تحدث القوة الدافعة: يتمثل ذلك في القدرة على إنتاج قوة دافعة إيجابية مهمة للرياضي الواثق، بينما يكون لدى الرياضي غير الواثق اتجاهات سلبية ولا يمتلك القوة الدافعة (الحموري وخنطوش، 2011، صفحة 197).

4- خصائص الثقة بالنفس :

إن شعور الرياضي بثقته في نفسه سواء في التدريبات أو المنافسات يساعده على تطوير إمكانياته وتحسين أدائه، فالعمل بثقة والإيمان بأن التعلم يأتي مع المحاولة والخطأ يؤدي حتماً إلى التحسين في الأداء والمهارات، فمن خصائص أو مميزات التمتع بالثقة بالنفس ما يلي:

4-1. بناء الأهداف والتحدي: إن الرياضي الواثق من نفسه دائماً يبحث عن تجديد طاقاته ووضع أهداف صعبة، تستثير التحدي، ويبذل الجهد لإنجازها، بينما الرياضي الذي يفتقد لهذه السمة يميل إلى وضع أهداف بسيطة خوفاً من الإحباط والهزيمة.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

4-2. الثقة في مقابل الكفاية أو المهارة البدنية: الثقة وحدها لا تخلق بطلا، بل يجب أن يتوفر في الرياضي الثقة بالإضافة إلى المهارة والجهد واللياقة البدنية والعمل المستمر، فالثقة بالنفس بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، وليست القدرات والاستعدادات ذاتها (دماس، 2022، صفحة 61).

4-3. الثقة تثير الانفعالات الإيجابية: كونها تثير انفعالات الفرد الرياضي بصورة الإيجابية فهي تشعره بالحيوية والحماس والفرح والانتعاش والسرور والرضا، حيث تصبح حركات الرياضي أكثر انسيابية وتتميز بالقوة والدقة، فهي تساعد الفرد الرياضي كي يصبح هادئا ومسترخيا ومتحكما بنفسه، خاصة عند المنافسة.

4-4. الثقة تعين على التركيز والانتباه: فهي تعين الرياضي أثناء المباراة كونه لا يبذل جهد في تجنب الخسارة التي تكون نتيجة لقلّة وضعف الثقة بالنفس لديه، حيث يوجه تركيزه نحو الأداء، فالرياضي المتميز بقلّة الثقة بالنفس يزداد عنده القلق ويسيطر التفكير السلبي عليه ويركز على نتائج الأداء أكثر منه (الزبيدي و العمروني ، 2017، صفحة 50).

4-5. الثقة تؤثر في بناء الأهداف: الرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس يمكن له أن يسطر أهدافا صعبة المنال أكثر ملائمة، وبعدها يبذل قصارى جهده من بلوغها، فهي تعمل على إثارة قدرات الفرد الرياضي، بينما الفرد الرياضي الذي لا يتمتع بالثقة يحاول دائما بلوغ أهداف سهلة المنال وبالتالي لا يبذل جهدا كافي ولا يقدم أقصى قدراته وطاقاته.

4-6. الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد: الثقة بالنفس كذلك عند بعض المختصين بدراسات مجال علم النفسي الرياضي تعرف بأنها درجة الاعتقاد أو التأكد التي يحظى بها الفرد الرياضي عن امكانيته ومقدرته في الوصول إلى الأهداف والنجاح (راتب، 2007، صفحة 342).

5- مقومات الثقة بالنفس:

أ- المقومات الجسمية:

يقصد بها خلو بدن الانسان من الأمراض والأثار والاعاقات، ما يجعل الفرد أكثر ثقة بالنفس، وقد تكون مشكلة جسمية معينة للفرد قد توضح مدى ثقته بنفسه من خلال التعامل معها ومدى تقبلها، لذا نجد أن هناك ارتباط وثيق بين التكيف الحركي والثقة بالنفس.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

ب- المقومات العقلية:

تتضمن كل من الذكاء والذاكرة والخيال والشخصية القوية التي لها تأثير في إحساس الفرد وثقته بنفسه لأن النشاط الذهني يؤثر في النشاط الوجداني والذي بدوره يؤثر في النشاط العقلي (حسين ، لاشين، و عبد الواحد، 2021، صفحة 168).

ج- المقومات الوجدانية:

ويقصد بها المقومات التي تتوافر لدى الفرد حتى يستطيع أن يتمتع بالثقة بالنفس ومنها: الخلو من المخاوف المرضية والنظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات.

د- المقومات الاجتماعية:

وتشمل مستويين من التكيف للقيم الاجتماعية، تكيفا اجتماعيا يكون سلبيا إذ يكون فيه موقف الفرد مجرد قبول ما يقوله المجتمع بغير أن يضيف جديدا إليه، وتكيفا اجتماعيا يكون إيجابيا، يكون فيه للفرد موقف ايجابي بما هو قائم عليه من قيم.

هـ - المقومات الاقتصادية:

ويقصد بها دخل الفرد، إذ أن هناك صلة وثيقة بين دخل الفرد وثقته بنفسه، إذ أن هذه الصلة تؤدي إلى توفير الثقة بالنفس (الحوري، 2016، الصفحات 91-92).

6- مظاهر الثقة بالنفس:

للإحاطة بكل المظاهر الشخصية للثقة بالنفس وعدم الثقة بها بعد مراجعة كثير من التعاريف والاختبارات والمقاييس الشخصية يمكن استخلاص المظاهر الأساسية للثقة بالنفس كما يلي:

- الاطمئنان بالنفس والتفاؤل الايجابي.
- التحلي بالمبادرة بين الحين والآخر والإقدام.
- التحكم في مختلف مواقع الحياة وتوازن الفرد انفعاليا.
- التحلي بالنضج لدى الفرد في الجانب الاجتماعي وقبوله للأمر الواقع.
- استطاعة الفرد على مواجهة الكروب والمشاكل والأزمات.
- التعاون الجماعي في أي عمل كان.
- العمل على تطوير الفرد لذاته والتحلي بالعزيمة والصبر والاصرار.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

- استطاعة الفرد على حل المشكلات.
- التحلي بالسعادة وتحقيق النجاح والانتاجية.
- سرعة اتخاذ القرار والقدرة على الأداء المتقن للأعمال (صوالحة، 1993، صفحة 59).
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الفعالة في حياة الوسط المدرسي مقابل الاحساس بالقلق والتخوف أثناء بعض المواقف التي تكون لها علاقة بالأقران والتخلي عن المشاركة بصورة إيجابية ضمنها.
- الترحيب بالعلاقات الجديدة المتاحة مقابل الاحساس بالخوف والارتباك في المواقف.

والثقة بالنفس كغيرها من المتغيرات النفسية تنمو نتيجة التفاعل الإيجابي بين الطفل وأسرته، لأن العلاقات الدافئة والمتسقة بين الطفل والوالدين تجعله أكثر ثقة بنفسه، فالأسرة تقوم بدور مهم في تعزيز الثقة بالنفس من خلال أساليب وأنماط متعددة منها الثناء والإثراء في المواقف التي يبدى فيها الطفل استجابات مقبولة اجتماعياً، وتنمو الثقة بالنفس أيضاً من خلال الرضا الداخلي، وحاجة الإنسان للإنجاز والتشجيع وإزالة الخوف (محمود، 2012، الصفحات 363-364).

7- أسباب فقدان الثقة بالنفس:

يوجد العديد من أسباب فقدان وانعدام الثقة بالنفس مثل:

- تهويل الأمور والمواقف حتى تجعل من حولك يركزون على أنك إنسان ضعيف ويراقبون كل ما تقوم من حركات وتصرفات.
- التخوف من اصدار تصرف مخالف لما تعود عليه المجتمع حتى لا يواجهك باللوم أو الاحتقار.
- الإحساس بأنك إنسان ضعيف فعندما تكون عاجزاً على تقديم شيء أمام الآخرين وتشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها وكل ما تعانیه من تفكير هدام (شاهين، 2018، صفحة 14).

بالإضافة إلى الأسباب التالية التي تتمثل في كل من:

- أ- **الطفولة البائسة:** يضل الإنسان خائفاً طول حياته خاصة إذا تميزت طفولته بالخوف، وإذا لم يتخلص من حاجز الخوف الذي بدوره يكون نتيجة معاملة الوالدين المتسلطة وعدم اللطف بالأبناء واحترامهم.
- ب- **الشعور بالنقص:** ستمثل ذلك في الشعور الداخلي للأشخاص، حيث يشعرون بالضعف والنقص تجاه بقية الناس حيث يفقدون الثقة بأنفسهم تماماً.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

ج- التركيز على الآخرين: يعتبر ذلك معضلة كبيرة، أن يرهن الأشخاص حياتهم بأناس آخرين، فهم بذلك يتنازلون عن مبدأ الاستقلالية، والتنازل عليها يتمثل في التخلي عن الثقة بالنفس.

د- المكاسب الوهمية: يشعر الأشخاص في بعض الأحيان أنهم يحققون العديد من المكاسب بسبب فقدان الثقة بأنفسهم، فانعدام الثقة بالنفس يعتبر انزواء وسكون وقلة مبادرة وفشل واتهام للناس.

هـ- الإغراق في المثالية: عادة يتطلع الانسان إلى القيام بالمهام التي طلبت منه بصورة جيدة، ومثالية عالية وعند اخفاقه وفشله في الوصول إلى مستوى مثالي معتبر يحبط ويفقد الثقة بالنفس في النهاية.

و- الصورة الذهنية: باعتقاد الفرد انه لا يقدر على التقدم، وباعتقاده كذلك أنه لا يقدر على تحقيق النجاح الذي وصل اليه الآخرون يصبح كما اعتقد بالفعل، كونه قد أصدر على نفسه حكما بالفشل، وبعد ذلك سوف يحصد الفشل حتما.

ل- التفسيرات الخاطئة: يرتكب هذا الخطأ معظم الناس، من خلال وصفنا أحد الأشخاص بأنه فاقد لثقتة بنفسه وبأنه متخلق وخجول وعاطفي، بينما يوصف الشخص الذي يثق بنفسه شخصا مغرورا، أو يتمتع بالأناينة، وغير مهذب أو لا يكن الاحترام للآخرين.

ن- العصفور الذي يخلق على الأرض: إذا فقد الإنسان الثقة بالنفس فانه يفقد معها جميع فرص التقدم والتطور، حيث يصبح لا يعرف الطيران كالعصفور الذي لا يطير (الناطور، 2011، الصفحات 28-29).

8- المصادر الحديثة للثقة بالنفس الرياضية وتوظيفها:

يجب على المدربين الاهتمام بالمصادر الحديثة للثقة - الرياضية، فهي جد أساسية للحالة النفسية للرياضي اذ يستند إليها في تحديد الأسلوب لأنها تطوير ثقته بنفسه وتمثل هذه المصادر في: الإعداد البدني والجهد- تبادل الخبرات عن طريق الآخرين- التأيد الاجتماعي.

8-1. الإعداد البدني - والجهد:

يعتبر الإعداد البدني والجهد واحدا من الأساليب الهامة للبناء، ويعتبر كذلك الإعداد البدني واحدا من النقاط التي تحظى بإجماع ميداني على فاعليته عند استخدامه في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين، حيث يشير الإعداد البدني إلى حالة اللياقة العامة والتي تعنى مدى تطوير الصفات البدنية المختلفة مثل: القوة، والتحمل الدوري والتنفسي، والرشاقة، والتوازن، كما يشير أيضا إلى حالة اللياقة البدنية الخاصة والتي تهتم بتحسين الصفات البدنية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي وخصائصه.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

كما يشير هذا المصدر الحديث للثقة إلى جانب آخر وهو "الجهد" الذي يبذله الرياضي وتزداد أهمية هذا الجهد في أنه مصدر للمعلومات وتوافر الكفاية لدى الرياضي، والتي تستمد من تطور حالة اللياقة البدنية العامة والخاصة لديه، ومن ثم فإن هذه اللياقة يكون لها تأثيرها على شعور الرياضي بالكفاءة والافتقار التي تستند إليها ثقته بنفسه.

8-2. تبادل الخبرة عن طريق الآخرين:

إن مشاهدة النماذج الناجحة، مثل مشاهدة شخص آخر يؤدي بنجاح مهارة رياضية أو واجب خططي يساعد في زيادة الثقة بالنفس من كل ما تحدثه هذه المشاهدات العملية من تغذية رجعية صحيحة لدى الرياضي، والخبرة عن طريق الآخرين كمصدر للثقة الرياضية تحظى بتأييد كبير في الإطار المرجعي لعلم نفس الرياضة، فضلا عن أنها تشكل ضغطا يدفع الرياضي إلى الالتزام بالبرنامج الرياضي الذي يتدرب خلاله وذلك حرصا منه على تحقيق التوقعات التي يتوقعها منه مدربه.

8-3. التأييد الاجتماعي:

يعتبر التأييد الاجتماعي مصدرا هاما لبناء وتطوير الثقة بالنفس، وقد عرف بأنه: حصول الرياضي على تغذية رجعية إيجابية مثل التشجيع من قبل المدرب، أو أعضاء الفريق، أو الأقارب والأصدقاء، وتؤكد "هارتر" (Harter) سنة 1981 أن هذا التعزيز القوي من الآخرين يعتبر أحد أساليب التيسير الهامة لإدراك الرياضي لكفايته، بمعنى قدرة الرياضي على أداء الواجبات التي تتطلب منه ببذل الجهد المناسب وبأقصى ما يمكن من الأثر (محمد، 2004، الصفحات 64-65).

9- بناء الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس لديها أثر عجيب لأن الذكور والاناث اللذين يتمتعون بالثقة بالنفس يجذبون انتباه الطرف الآخر بدرجة كبيرة، وينجحون في أعمالهم بسرعة وربما شيئا غريبا حدث لهم أثناء الولادة فالنجاح يأتي بصورة جد طبيعية وبكل سهولة، وإذا تأملنا أكثر سوف نلاحظ أن هذه الثقة سببها الاجتهاد المتواصل الذي يقدر أي فرد منهم القيام به، فالثقة تتحقق لبعض الأفراد بسهولة وبصورة طبيعية، والعملية واحدة والثقة يمكن تعلمها وتطبيقها بكل سهولة (علي، 2016، الصفحات 259-260).

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

فالقائمة التالية تتكون من 15 بنداً تحتوي على عبارات تعمل على تشجيع الفرد، وتساعدك أنت كذلك وأولادك الصغار من أجل تنمية الثقة بالنفس وأن تكن لها الاحترام:

- 1- أعجبت بالطريقة التي قد تعاملت بها.
- 2- باهر، لقد خمنت في الحل الجيد لتلك المشكلة.
- 3- لدي ثقة كبيرة في قدراتك.
- 4- أقدر كل ما فعلته من أجلي.
- 5- إنك حقاً تظهر تحسناً.
- 6- أعلم جيداً أنك ستحصل على طريقة رائعة للقيام بذلك مرة أخرى.
- 7- لا يجب عليك أن تكون مثالياً، الجهد والتحسين مهما.
- 8- أثق بقدراتك حتى تصبح مسئولاً.
- 9- لا بد أن تعتز بنفسك في حالة انجاز عمل بهذا الشكل.
- 10- لقد كنت عنصراً مهماً من هذه المجموعة.
- 11- من المنطقي أن ترتكب أخطاءً، فالكل يفعل ذلك، وهل استفدت من الخطأ ما هو رأيك؟
- 12- كيف بمقدرتك أن تجعل ذلك أكثر إيجابية.
- 13- أجزم العام المقبل أنك ستكون قادراً على التعامل معها فقط أنت تحتاج أن تنمو قليلاً.
- 14- أعلم أنك تشعر بخيبة أمل لأنك تكسب، ولكن عليك أن تفعل أفضل في المرة القادمة.
- 15- أنا فخور بك للمحاولة (قنديل و داليا، 2014، الصفحات 39-40).

* الثقة بالنفس للرياضي :

وفيما يلي نماذج من الأسئلة التي يمكن أن يوجهها الرياضي لنفسه:

- هل تخاف من أداء مهارات رياضية أو واجبات حركية محددة؟
- هل تعتقد أن يكون دائماً أداؤك الحركي جيداً؟
- كيف لك أن تستجيب للمواقف المحرجة (الصعبة)؟
- هل تتبدل ثقته بالنفس خلال المباراة؟
- في أي وقت ستمتلك تلك الثقة الزائدة بالنفس (الزائفة)؟

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

- هل تتمتع خلال المباريات القوية؟

- إجابة الفرد الرياضي على مثل هذه التساؤلات تعيننا في تحديد نقاط قوة وضعف جوانب الثقة بالنفس الخاصة به، ومنه نستطيع تتبع التحسن الذي سوف يطرأ عليه (راتب، 2007، صفحة 345).

10- نظريات الثقة بالنفس:

10-1. نظرية التحليل النفسي:

يربط أصحاب هذه الوجهة النظرية عملية الثقة بالنفس بالمتغيرات والدوافع التي تؤثر على سلوك وأفعال الفرد خاصة من خلال الخبرات الطفولية، وبما أن السلوك الإنساني من وجهة نظرهم معظمه لاشعوري ناتج عن تصارع الفرد مع نفسه ومع قيمه ومعتقداته، ما يسبب الاضطراب للإنسان وذلك لحيرته في تلبية متطلبات الجانب النفسي أم تلبية متطلبات الجانب القيمي والواقعي والتوفيق بين هذه المتطلبات هو الذي يحدد درجة إحساس الفرد بالثقة بالنفس (نسيمة، 2012، صفحة 81).

10-2. النظرية السلوكية:

تدرس هذه النظرية العلاقة بين المثير والاستجابة، وتحدد الإدراك من خلال الروابط الموجودة بينهما حيث كانت بداية الاتجاه السلوكي من طرف العالم (جون واطسون) ذو الجنسية الأمريكية عام 1913 وعرف بأن سلوك الاستجابة عبارة عن رد فعل سريع للكائن الحي للمثيرات وكما يتأثر بالبيئة، حيث ظهر تصور التعلم بالتأثير (قانون الأثر) اذ يعتقد بأن تأثير التعزيز يعتبر بمثابة تقوية الرابطة بين كل من المنبه والاستجابة وبما أن سلوك التعزيز هو تقوية الرابطة بين المنبه والاستجابة وبما أن السلوك الإنساني مكتسب عليه يمكن تعديل السلوك من خلال تطبيق هذه النظرية، إذ أن الشخصية نتاج عملية التعلم، فالعادات السلبية والإيجابية يتم تعلمها بالطريقة نفسها من خلال تعزيزها وبذلك تعتبر قلة الثقة بالنفس والاعتماد على الغير وعدم اتخاذ الفرد لمختلف القرارات وغيرها من العوامل السلبية.

10-3. نظرية المجال:

يعتبر (كيرت ليفن) من مؤسسي هذه النظرية، إذ يعتقد أن السلوك لدى الكائن الحي يوجه تجاه الأهداف التي لها تكافؤ إيجابي قوي، والتي يتحقق من خلالها إشباع الفرد لحاجاته وتحقيق ذاته وتنمية الثقة بالنفس لديه والابتعاد عن أماكن التكافؤ السلبي المولدة للتهديد الذاتي (الحوري، 2016، صفحة 95).

10-4. النظرية المعرفية:

وضعت لمعرفة 13 معيارا للشخصية السوية للإنسان ومن أهمها:

- 1- اهتمام الانسان بذاته والاجتهاد من أجل تحقيق رغباته السوية.
- 2- الاهتمام الاجتماعي الكبير لدى الفرد من طرف الآخرين.
- 3- تقبل الإحباط من طرف الغير وقدرة التعامل معه بكل واقعية.
- 4- اعتماد الفرد على نفسه، وقدرته على توجيه ذاته.
- 5- مقدرة الفرد على التخمين العلمي المنطقي، ومقدرته على امتلاك السعادة.

10-5. نظرية الجشطالتية (الاستبصار):

يوضحه "شراب" (2013) و"الزبود" (1998) بأنه استطاعة الإنسان ومقدرته لتنظيم خبراته كونه يتحصل على معنى جديد دون السابق، فعندما يكون إدراك الكائن الحي بارزا يكون الاستبصار لمختلف المواقف ذو فعالية أكثر وفرصة الوصول لحل المشاكل التي تواجه الإنسان تكون أحسن، كما تركز هذه النظرية على الوجود الحالي للإنسان، وتعتبر الماضي من المواقف التي لا تنتهي والغير مكتملة (المسلائي ، 2018، الصفحات 292-293).

* ثانيا: التوافق النفسي

1- مفهوم التوافق النفسي:

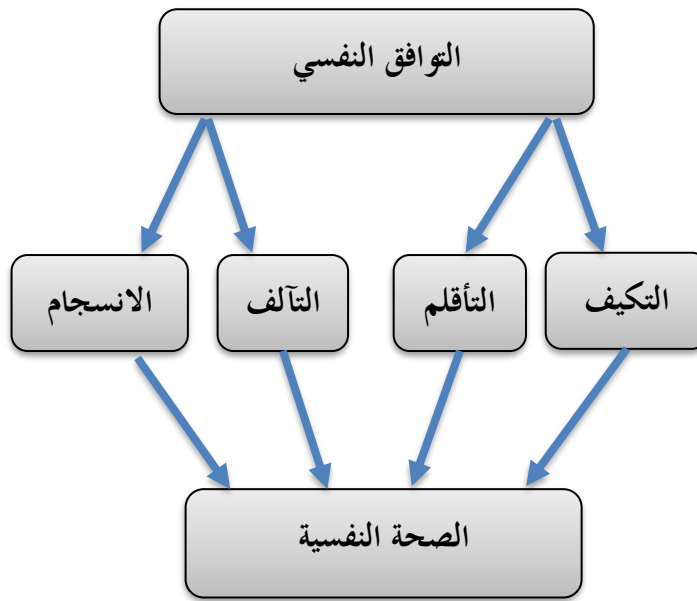
هو عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الانسان، فهو عملية تستهدف التغيير في سلوكيات الفرد التي تجعله أكثر توافقا مع نفسه وتسمح له بالتعامل مع الآخرين والبيئة المحيطة به، ويتضمن التوافق النفسي التناغم مع البيئة المحيطة والقدرة على تلبية احتياجات الفرد والسماح له بمواجهة الاحتياجات البدنية والاجتماعية الأكثر وعرا ومنحه وقدرة تنظيم حياته وحل النزاعات ليتمتع بالتوافق مع نفسه ومع الآخرين ويرفع من ثقته. (Dababseh, Khitam , H. Abu Altaieb, & Hammouri, 2017, p. 397).

وعندما يكون هناك ضعف في التوافق النفسي، يعني ذلك أن الفرد يجد صعوبة في التعامل مع مشاكله اليومية بكافة تنوعاته او يظهر هذا العجز بشكل يفوق ما يتوقعه الآخرون منه أو ما يتوقعه من نفسه، وأن لضعف التوافق النفسي عدة مظاهر من أهمها قلة إنتاج الفرد وعدم الشعور بالسعادة والرضا، وعلى ذلك يمكن

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

تحديد أهم مظاهر الشخصية المتوافقة في الراحة والطمأنينة النفسية، والقدرة على تحمل المسؤولية وتنمية العلاقات الشخصية الكافية في العمل، وواقعية الفرد فيما يتعلق بقدراته وإمكاناته ومعاملاته وعلاقاته مع الآخرين (نصارى ، 2017، صفحة 09).

فالتوافق النفسي يعتبر من المصطلحات الأكثر شيوعاً في مجال علم النفس والعلوم الاجتماعية ولقد استخدم بعدة معاني كالانسجام، التألف، التأقلم، التكيف، وهو يعد كأحد مظاهر الصحة النفسية.



شكل رقم (03) يوضح مختلف المعاني للتوافق النفسي

فالتوافق مصطلح مأخوذ من العلوم البيولوجية واستخدام وفق مفهوم التكيف واستخدام كذلك في ميدان علم النفس بمصطلح التوافق ويقصد به الألفة والانسجام (عبد الحليم، 2009، صفحة 57).

2- تصنيفات التوافق النفسي:

هناك عدة تصنيفات للتوافق النفسي وهي ما يلي:

2-1. التصنيف على الأساس البيولوجي:

يشير رواد هذا التصنيف بأن التوافق عبارة عن مرونة في مواجهة الظروف المتغيرة لبيئة الفرد، اذ يتوافق معها حيث يؤكد "لورنس" بأن الكائنات الحية ترغب في التغيير من أنشطتها خلال استجابتها لمختلف الظروف المعاشة بالبيئة، وتغيير تلك الظروف لا بد أن يقابله التغيير والتعديل في السلوك، بمعنى أنه لا بد على الكائن

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

الحي أن يبحث عن طرق بديلة لإشباع رغباته، وإلا سوف يكون الموت حتفه، بمعنى التوافق هنا يعتبر بمثابة عملية تتميز بالمرونة والتوافق الذي يعتبر دائم الاستمرارية ومع مختلف الظروف.

2-2. التصنيف على الأساس الاجتماعي:

يشير رواد هذا التصنيف بأن التوافق يتمثل في إقامة علاقات متسقة ومنسجمة بين الأفراد والبيئة الاجتماعية بإحداث التغيير نحو كل ما هو أحسن لدى الفرد، ويتميز هذا النوع من التوافق على أسلوب جيد في حل المشاكل التي تنشأ أثناء عملية تفاعل الأفراد مع المجتمع.

2-3. التصنيف على الأساس النفسي:

يشير رواد هذا التصنيف بأن التوافق يتمثل في التقليل من التوترات وإشباع الفرد لحاجاته، ويتميز بال ضبط الذاتي والقدرة على المسؤولية ويشير "آخرون" بأن التوافق لا بد أن يتم بين الفرد ونفسه وكذلك بينه وبين الآخرين وأن يحس الفرد بإشباع في حاجاته كشعوره بالأمان وقبوله من طرف الغير ومقدرته على التقدير والانتماء والحرية والحب (الفرطوسي و حبيب ، 2022، صفحة 114).

3- عوامل التوافق النفسي الناجح :

إن التوافق الناجح يطلق عليه كذلك "حسن التوافق" حيث يرى كمال دسوقي بهذا الصدد (1974) بأن يقصد بالتوافق كل من التوافق الناجح أو حسن التوافق، وهو الاتصال الايجابي المباشر للإنسان ببيئته لأجل إشباع الحاجات النفسية لديه، فهو يستهدف رضا الفرد والراحة النفسية والاطمئنان، بسبب الاحساس بمقدرة الفرد الذاتية على التكيف والتفاعل الاجتماعي، وذلك لا يحتاج لأكثر من التعرف على الاحتياجات النفسية ومعرفة إمكانيات البيئة والتعامل الجيد مع الغير (دسوقي، 1974، صفحة 379).

مما يعزز قدرة الأفراد على التحدي والتكيف بفعالية، وقد يكون ذلك على شكل:

- المساندة والمساعدة الانفعالية (رعاية، احترام ثقة، تقدير، تجارب).
- المساندة بالمعارف والمعلومات (استشارت تساعد على مواجهة صعوبات المشاكل اليومية).
- المساعدة بواسطة التدعيم الأدائي (المساعدة الاجتماعية) المساعدة من خلال العمل أو المساعدة المادية.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

والتأثير الإيجابي من خلال المساعدة الاجتماعية ليس مرتبط بالمساعدة الاجتماعية أو عدد الأفراد الذين يقدمونها، وإنما مرتبط باقتناع الفرد الذي قدمت له المساعدة، بمعنى معرفته لعمق علاقاته الاجتماعية بالغير وكفاية ما يقدم له من دعم ومن طرف الآخرين.

ويمكن أن يتم تهيئة الأفراد للتعامل مع متغيرات المراحل العمرية من خلال ما يلي:

- تضمين مناهج التعليم العام وتعليم مقررات أو وحدات دراسية تعنى بإيضاح خصائص ومتطلبات النمو في جميع مراحل العمر من جميع الأوجه المختلفة.
- تقديم خدمات إرشادية لإعداد الأفراد وتوعيتهم بالتغيرات التي يمكن أن تحدث، ومساعدتهم على تقبلها.
- إعداد برامج ودورات تدريبية وورش عمل متخصصة لرفع كفاءة أفراد المجتمع وإكسابه مهارات التعامل مع المشكلات المصاحبة لتقدم العمر.
- إعداد برامج تثقيفية إعلامية موجهة للمسنين بهدف إلى زيادة ثقافة المسن عن ذاته وتبصيره بكل ما يستجد من أمور في مجال التكيف مع معطيات وتغيرات هذه المرحلة من العمر (أبو عوض ، 2008، الصفحات 231-232).

4- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الرياضي :

- هناك جملة من العوامل التي تدخل ضمن التوافق النفسي الرياضي وتؤثر عليه وربما تكون في بعض الأحيان هذه العوامل متداخلة فتؤثر على شخصية اللاعب ومن أبرز هذه العوامل:
- أ- مدى تقبل اللاعب للحقائق المتعلقة بقدراته الجسدية والشخصية.
 - ب- العوامل الفسيولوجية.
 - ج- التعلم والطفولة وخبراتها.
 - د- القدرات العقلية.
 - هـ- العوامل الاجتماعية والثقافية.
 - و- الحاجات الأولية والحاجات الشخصية (الهوري ع.، 2017، صفحة 289).

5- خصائص العملية التوافقفة :

تنطوي العملية التوافقفة إلى ستة خصائص تتمثل في الآف:

5-1. التوافق عملية كلية:

هذه العملية تشمل في وحدفها الكلية كل من الةفنامفة والوظففة، فالتوافق ففضر إلى الةلالة الوظففة لعلاقة الانسان الذي فففر كائن عفانف وبكلففه مع وسطه المعاش، فالتوافق خاصة لهذه العلاقة الكلية لفس لها أن تصدق على مفدان فرعى من المفافن المختلفة فف ففاة الفرد ولا ففصر أفضا على المسائل الفارفة للإنسان ففن إغفال ففاره الشعورفة وما ففشر به من رضا فف ذاته وعامله (إبراهفم، 2014، صففة 30).

5-2. التوافق عملية ءفنامفة:

إن التوافق لا ففكون مرة واحدة وبصورة ففائفة، بل ففواصل ذلك كون الففاة لا فففر سلسلة ففما ففصر الالففافات والرغبة فف إشباع ففطلبات وءوافع الفرد، فمعظمها فوترات مةهءة لتوازن الكائن الفف، ومنه فكون رغبفه لإزالة تلك الفوترات والعودة إلى الاتزان مرة أخرى، والةفنامفة ففصد بها أساسها أن التوافق فففر ذلك الفاف الذي فولء عن صراع ففلفل القوى والفف ففكون بعضها ذاتف، والففر ففوافء فف البفئة الفقوى الءاففة، فالبعض منها ففطرف والفعض الآخر ففكسب، وأغلبها فففمف للماضف والبعض فففمف للفاضر وبعضها الآخر فففمف إلى مستقبل قوى البفئفة والبعض منها فففزفائف، والففر فففانف واجفماعف، والتوافق فمفابة الفصلة الففائفة لجمع هذه القوى (باهف وأفرون، 2015، صففة 188).

5-3. التوافق عملية وظففة:

ففصد بذلك أن التوافق الففسف فففصر على وظففة تتمثل فف ففقق الفوازن مرة أخرى مع البفئة، وهناك مسفوفات فمفلفة من الاتزان، فالبعض ففرق بفن الفلاؤم الذي فففر ففرف تأقلم فففزائف، وبفن التوافق.

5-4. التوافق عملية فسفءة إلى الزاوفة الفشوففة:

المقصوء بذلك أن التوافق هو تلك العملية الفمفثلة ءافما بالعودة إلى مرلفة من مراحل نشوففه، بالنسبة إلى البالغ فمكن القول بأنه فعفء الفوازن مع الوسط المعاش على مسفوف فففن من البلوغ، اء ففطخف فف سلوكه فمفع مراحل النمو السابقة، ففث ففكون اللاسوففة وذلك فعبفرا عن الفوقف فف النمو، أو فكوص إلى ففرة

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

سابقة من فترات أو مراحل النمو، فالسلوك التوافقي في مرحلة ما من الطفولة يعتبر نفسه السلوك المرضي حالة ظهوره عند البلوغ.

5-5. التوافق عملية تستند إلى الزاوية الطبوغرافية:

يتمثل التوافق في المحصلة التي تكون نتيجة صراع العديد من القوى في الحقل سواء بيئية كانت أو ذاتية ولكن الصراع يتم اكتشافه في أغلب الأوقات وفي نهاية المطاف.

5-6. التوافق عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية:

إن نتيجة الصراع تقتصر على كمية الطاقة المستثمرة في كل قوة من هاتين القوتين المتصارعتين، فالدوافع الغريزية ان كانت ترفع من كمية طاقتها على كمية الطاقة المستثمرة في الدفاع فالنهاية سوف تكون انتصارا لتلك الدوافع الغريزية (يوسف ، 2011 ، صفحة 50).

وعلى هذا فالشخص التوافقي لا تتنافر سجاياه وخصائصه المختلفة مع بعضها البعض، بل تتفق وتتكامل فيما بينها، وذلك من خلال التوافق المنطقي بين ما يراه الشخص في نفسه وما يراه الآخرون فيه. وفي هذا السياق يذكر "لوين بيست" عدة خصائص اعتبرها أنماطا لسلوكيات الشخص التوافقي الناجح:

- 1- يتمتع التوافقي بالقدرة والرغبة لتحمل أعباء المسؤوليات المناسبة مع عمره.
- 2- يتلذذ التوافقي من المساهمة والخبرات المتعلقة بنضجه وازدياد عمره.
- 3- التوافقي يرغب في تقبل الخبرات والمسؤوليات، خاصة ما يتعلق منها بدوره ومكانته في الحياة.
- 4- يتلهف التوافقي لحل المشاكل والصعاب التي تعترض دربه في الحياة.
- 5- يسر التوافقي تغلبه على العراقيل الحائلة دون نضجه والسعادة بالتيقن بأنها عراقيل واقعية لا وهمية.
- 6- يتمتع التوافقي بقدرته على اتخاذ القرارات اللازمة عند ظهور حالات الصراع النفسي.
- 7- ينال التوافقي رضاه في ظل الظروف والخبرات الحقيقية في الحياة لا في إطار أحلامه وأوهامه.
- 8- يعتبر التوافقي من خبرات فشله بدلا من الاندفاع لتبريرها.
- 9- يلتزم التوافقي باتجاهاته ما دامت لم تبرز عوامل جديدة وهامة.
- 10- يفصح التوافقي عن محنته بوضوح، كما يوظف التوافقي أفكاره للتخطيط ويضع البرامج العملية.
- 11- لا يعظم التوافقي نجاحه.

الفصل الثاني: المنة النفسية وأبعادها

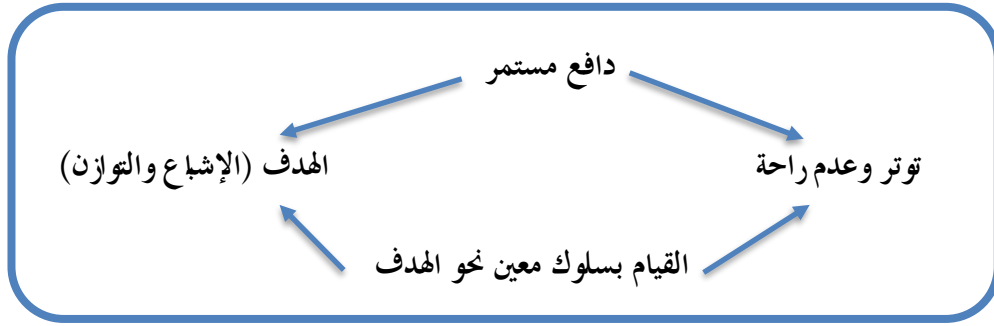
- 12- يميز التوافقي جيدا بين الأوقات والأساليب المناسبة للعمل والأوقات وكذا للتسلية والترفيه.
 - 13- لا يستجيب التوافقي للمواقف التي ينال منها نجاحا إزاء حرمانه من هدفه وغاياته الحقيقية.
 - 14- يستجيب التوافقي للمواقف غير المقبولة في حينها إذا ما فطن بأنها ستعود عليه بالفائدة مستقبلا.
 - 15- يعرب التوافقي عن غضبه دون تستر في سياق الدفاع عن حقوقه ويتناسب نمط تعبيره مع مدى ونمط الأذى الذي لحق به.
 - 16- تتضمن سلوكياته وأعماله مؤشرات تتناسب مع مدى حبه ونضجه.
 - 17- يتمتع التوافقي بالقدرة على تحمل الآلام والإحباط العاطفي عندما يعجز عن تغيير الأسباب.
 - 18- يتمكن التوافقي من تركيز طاقاته حول هدف معين اتخذ قراره المؤكد لتحقيقه.
 - 19- لا يجهد التوافقي نفسه للعمل على تغيير حقيقة كون الحياة مسعى لا نهاية له بل يعلم أن المرء سيحتفظ بقدرته لمواجهة العراقيل الخارجية فيما لو امتنع عن الخوض في صراعات نفسية داخلية.
- كما تتسم الشخصية التوافقية بالخصائص التالية:



شكل رقم (04) يوضح خصائص الشخصية المتوافقة

(بومعروف، 2014، الصفحات 167-168).

6- آلية عمل التوافق النفسي:



شكل رقم (05) يوضح دورة الحياة النفسية للتوافق

تتضمن الحياة إجراء عمليات توافقية باستمرار، فالكائن الحي يجوع مما يدفعه إلى البحث عن الطعام لإشباع هذا الدافع وهي حالة نسبية، وتعود هذه الحاجة للظهور مرة ثانية لما تشتد، فتخلق التوتر وعدم الاتزان للكائن وتولد لديه الرغبة للقيام بسلوك لأجل إشباع تلك الحاجة، وبالتالي خفض التوتر وتحقيق الاتزان وهي دورة حياة نفسية عند الجميع سعياً للتوافق باستمرار.

ضمن هذه الدورة يمكن أن تعتبر عملية التوافق سهلة أحياناً بالنسبة للكائن الحي، كما أنها قد تكون في معظم الأحيان شاقة، فعند تعذر إيجاد الطعام في أماكن معتادة يحتاج الكائن الحي إلى البحث في أماكن أخرى غير مألوفة ويبدل جهداً للعثور على الطعام، وعلى اعتبار ظروف الحياة المتغيرة باستمرار يلتزم الفرد بتعديل استجاباته أو تغيير نشاطه كلما تغيرت ظروف بيئته، وقد يضطر إلى إحداث تغيير في بيئته كتغيير مهنة ضعيفة الدخل (الفرطوسي و حبيب، 2022، الصفحات 131-132).

فالتوافق النفسي هو بمثابة عملية دينامية متواصلة تشمل كل من سلوك الفرد وبيئته بالتغيير إلى غاية حدوث توازن بينهما، حيث يتضمن هذا التوازن إشباع احتياجات الفرد وتحقيق متطلبات بيئته، فالصحة النفسية عملية توافق نفسي كما ينظر إليها البعض، والتوافق يكون جيداً أو غير جيداً تبعاً لمدى نجاح ما يتبعه الفرد من أساليب للوصول إلى التوازن النسبي مع وسطه المعاش (سعادة ، 2014، صفحة 32).

7- معايير التوافق النفسي:

يرى كل من "Lazarus" و "shaffer" وجود عدة معايير تتمثل في الآتي:

7-1. الراحة النفسية:

يقصد بها أن الفرد الذي يتمتع بالتوافق النفسي هو الفرد الذي يقدر على مواجهة العراقيل والمشاكل والوصول إلى حلول لتلك المشاكل بطريقة تكون نفسه راضية عليها كما يرضاها المجتمع.

7-2. الكفاية في العمل:

المقدرة على العمل بكل كفاءة وتحقيق الإنتاج في العمل كدليل صحته النفسية، فالشخص الذي يمارس مهنة أو عمل يمكنه من استغلال قدراته بشكل كامل وتحقيق أهدافه الحيوية، مما يسهم في شعوره بالرضا والسعادة النفسية.

7-3. مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:

إن بعض الأشخاص قادرين ومستعدين على إنشاء علاقات وصدقات مع الغير والمحافظة على تلك الصداقات والعلاقات.

7-4. الأعراض الجسمية:

إن سوء التوافق يمكن أن يدل عليه أحيانا بكل ما يظهر من علامات مرضية على الفرد (مهدي، 2015، الصفحات 84-85).

7-5. الشعور بالسعادة:

إن الشخصية المنعدمة المشاكل والصراع النفسي، هي تلك الشخصية التي تعيش دائما في سعادة تامة ويطلق عليها الشخصية السوية.

7-6. قدرة ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

الفرد الذي يمتلك السيطرة الذاتية هو من يستطيع التحكم برغباته الشخصية، ويستطيع تأجيل تلبية البعض من احتياجاته الفورية من أجل تحقيق مكافأة أكبر في المستقبل، وذلك بفضل قدرته على ضبط نفسه وفهم تبعات القرارات.

7-7. ثبات اتجاهات الفرد:

والتي بدورها تعتمد على الشخصية المتكاملة ويعتمد كذلك والى حد كبير على الاستقرار الانفعالي.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

7-8. الشخص المتمتع بالصحة النفسية: هو الذي يسطر أهداف أمام عينيه، ويجتهد للوصول إليها وحتى ان كانت تظهر له بعيدة المنال وفي معظم الأحيان، فالشخصية المتكاملة ليس معناها الوصول إلى الكمال وإنما العمل الدائم حتى بلوغ الأهداف (حياة، 2013، الصفحات 64-65).

8- العوامل التي تعيق التوافق النفسي:

8-1. النقص الجسماني:

البنية البدنية العامة للإنسان تأثر على توافقه، فالفرد العليل والمريض تقل كفاءته ويكون معرض لمواجهة جملة من المشاكل لا يواجهها عادة الإنسان السليم.

8-2. عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة:

يرى الشخص احتياجاته الجسمانية والاجتماعية المكتسبة، وإذا ما استثبرت الحاجة أصبح في حالة التوتر واختل توازنه ولا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر وإعادة توازنه، والثقافة هي من تحدد الطرق التي يتم بها إشباع احتياجاته (باهي وآخرون، 2015، صفحة 185).

8-3. عدم تناسب الانفعالات والمواقف:

الانفعالات المستمرة والحادة تخل من توازن الفرد ولها أثر جسماني واجتماعي ضار، فالخوف الشديد قد يؤدي أحيانا إلى خفقان القلب وسرعة النبض والاحساس بالهبوط، وتصيب العرق يؤدي إلى فقدان السيطرة على الطريقة المتبعة للتعبير عن الغضب.

8-4. تعليم سلوك مغاير لمعايير الجماعة:

في دراسة ما علماء علم النفس الاجتماعي وجدوا أن هناك نمطا سائدا من السلوك بين أفراد الجماعة يمثل أثر النموذج الناجح في التنشئة الاجتماعية، يستخدم هذا النمط لتمييز السلوك الطبيعي من السلوك المنحرف، وعلى الرغم من ذلك، لا توجد شخصية تتفق تماما مع هذه المعايير، حيث يختلف تماما مقدار التماشي مع السلوك النمطي بين الأفراد.

8-5. الصراع بين أدوار الذات:

مما يسبب الصراع وعدم التأقلم حاجة الفرد إلى أن يلعب دورين متعاكسين في آن واحد (عبد الحلیم، 2009، صفحة 65).

9- نظريات التوافق النفسي:

يوجد عدد معتبر من النظريات التي قامت بتفسير التوافق لدى الأشخاص، إذ لا يمكن سردها بأسلوبها وإنما سنتطرق إلى الأهم منها:

9-1. النظرية البيولوجية الطبية:

ويشير روادها إلى أن جميع أنواع الفشل التي تحدث في التوافق بسبب عدة أمراض تتعرض لها أنسجة الجسم وخاصة منها المخ، والتي من الممكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة من خلال الجروح والعدوى والاصابات أو الخلل الهرموني الذي يكون نتيجة ضغط الواقع المعاش من طرف الفرد، وترجع اللبنة الأولى لهذه النظرية إلى جهود كل من العالم "مندل جالتون" و"كالمان" وغيرهم.

9-2. النظريات النفسية:

9-2-1. نظرية التحليل النفسي:

يرى "فرويد" أن الشخصية المتوافقة تتمتع بالصحة النفسية والسمات التالية: القوة الذاتية والمقدرة على العمل والحب، بينما يرى "يونغ" أن التوافق النفسي الجيد والصحة العقلية بسبب مواصلة النمو الشخصي والتوازن بين ميولنا الانطوائية والانبساطية، والتوافق السوي يتطلب التكامل بين العمليات الأساسية مثل الإدراك والتفكير والتغيير في الحياة والعالم الخارجي، وأما "فروم" فيعتقد بأن الشخصية المتوافقة لديها القدرة على التنظيم الموجه في هذه الحياة، ولديها المقدرة والاستطاعة على التحمل والثقة، وبالنسبة لـ "إريكسن" فإنه يرى كذلك بأن الشخصية التوافقية لا بد أن تتميز بالثقة والاستقلالية والتوجه نحو الهدف والإحساس الظاهر الذي يتميز بالقدرة على الحب والتآلف مع الآخرين (بن يحيى، 2014، صفحة 101).

9-2-2. نظريات علم النفس الإنسان: ظهر في آراء كل من:

أ- روجرز: الذي يشير إلى أن الأفراد الذين يتميزون بسوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تزعجهم بما يتعلق بسلوكهم غير المنسجم ومتطابق مع مفهومهم عن ذاتهم.

ب- ماسلو: فإنه يؤكد عن مدى أهمية بلوغ الذات وتحقيق التوافق النفسي السوي لدى الفرد.

ج- بيرز: أكد على الأهمية البالغة للتنظيم، وعلى أن يعيش الأشخاص من دون تخوفهم من المستقبل لأن ذلك سيفقداهم الإحساس الفعلي بالرضا، وإن النظريات النفسية راهنت على العوامل الذاتية النفسية وأهملت ما قد يتعرض له الفرد من ضغوط اجتماعية تعيق توافقه (عيسات، 2014، صفحة 50).

9-3. النظرية السلوكية:

والتي ترى أن سوء التوافق النفسي نتيجة لآبد منها بسبب مشكل ما بعملية التعلم، وحين كانت هذه العملية يقوم بها كبار السن غالباً ويوجهونها إلى الصغار فهؤلاء الكبار يمكن تحميلهم المسؤولية الأولى في تلك الاضطرابات النفسية التي تولدت لدى الشخص، وبناء على ذلك فإن مراجعة العملية التعليمية ومحتواها أو الأهداف أو الوسائل لأن ذلك أمر لآبد منه في تعاملنا مع الاضطرابات النفسية.

9-4. نظرية الجشطلت:

والتي يرى أصحابها أن الإنسان طالما ظل محافظاً على العلاقات التي تربط بين جوانب نموه المختلفة وطالما ظلت قوانين الحياة هي المنظمة لتلك الجوانب فإن الإنسان لا شك سيعتمتع بالصحة النفسية في المقابل إذا حدث أي خلل أو مرض أو انحراف يطرأ على أي جانب من جوانب الإنسان كأن يمرض في جسمه وتضطرب نفسه أو تحتل عقيدته أو تتدهور علاقاته الاجتماعية فإنه يفقد صحته النفسية.

9-5. نظرية المذهب الإنساني:

يشير أصحاب هذه النظرية إلى أن التوافق النفسي يعني تحقيق الإنسانية تحقيقاً كلياً وبآتي هذا إلا بتلك الممارسة الحرة التي يدرك مداها، وتحمل مسؤولياتها ويستطيع التعامل مع الآخرين وكذلك يقبل على حبهم ويكون متميزاً ببعض القيم والأخلاق مثلاً، كالحق وفعل الخير وأن يعمل على إشباع احتياجاته الفسيولوجية النفسية بصوة أكثر اتزاناً (حسن علي، 2016، صفحة 126).

* ثالثاً: التفاؤل

1- مفهوم التفاؤل:

التفاؤل بمثابة ميول أو نزوع تجاه النظر إلى الناحية الأحسن للأحوال أو الوقائع، وتوقع أحسن النتائج وهو كذلك وجهة نظر في الحياة تجعل الفرد يرى العالم بشكل إيجابي، أو يتمتع بشخصية جد إيجابية، والتفاؤل هو عكس التشاؤم، والمتفائلون عادة ما يضمنون بأن الأشخاص والوقائع جيدة، وأغلبية الحالات والوقائع تتجه نحو الأفضل في النهاية، حيث يضمن البعض من المتفائلين دون النظر إلى العالم أو الحالة الخارجية أن الشخص يجب أن يختار الشعور والاحساس بالراحة ويستفيد منه بدرجة كبيرة، إذ أن هذا التفاؤل ليس له أي رأي فيما يخص نوعية العالم الخارجي، فهو تفاؤل داخلي للمشاعر الخاصة (هاشم، 2014، صفحة 89).

كما يعتبر التفاؤل من أبرز المتغيرات والأبعاد النفسية التي جلبت اهتمام عدد معتبر من الباحثين، الذين قاموا بدراسات مختلفة من خلال ارتباطه بالعديد من المتغيرات الأخرى، ما أدى إلى وجود تعريفات متعددة ومختلفة، إلا أنها تدور حول معان مترابطة، وفيما نذكر بعضاً من هذا التعريفات: يعرفه أحمد عبد الخالق (1996) بأنه " نظرة أمل واستبشار نحو المستقبل يتوقع الفرد من خلالها الأحسن وينتظر وقوع الخير ويأمل كذلك تحقيق النجاح ويستثني ويستبعد ما دون ذلك " كما ترى منظمة الصحة العالمية سنة (2004) بأن " التفاؤل عملية إرادية نفسية تخلق أفكار وأحاسيس الثقة والرضا والتحمل والأمل، وتستبعد أفكار وأحاسيس الفشل والعجز " فالشخص المتفائل يفسر المشاكل تفسيراً جيداً، ويبعث الطمأنينة في النفوس، وينشط كذلك أجهزة المناعة النفسية والمناعة الجسدية، حيث يصبح التفاؤل طريق الصحة النفسية والسعادة والوقاية والسلامة (عبد السلام، 2015، صفحة 437).

فالتفاؤل توجه للشخص يجعله يحس بالأشياء التي حوله بطريقة حسنة وبعدها يكون التوجه أكثر إيجابياً نحو نفسه وذاته والحاضر والمستقبل، والتشاؤم استعداد أو توجه يجعله الشخص يدرك الأشياء من حوله بطريقة غير جيدة ويكون بعدها التوجه سلبياً (الأنصاري، 2017، صفحة 186).

2- أنواع التفاؤل:

نظر الباحثون إلى مصطلح التفاؤل والتشاؤم من زوايا مختلفة، ومن بين المفاهيم التي اشتملت عليها الدراسات النزوع نحو التفاؤل والنزوع نحو التشاؤم، الأسلوب التفسيري التفاؤلي أو التشاؤمي ومن هذه الأنواع أيضاً نجد التفاؤل الديناميكي والتفاؤل غير الواقعي:

2-1. التفاؤل الديناميكي Dynamic Optimism:

يذكر "مور" (1992) حسب "سليم" (2006) أن واحداً من المبادئ الأساسية للدافعية هو التفاؤل الديناميكي الذي أشير إليه بأنه توجه عقلائي إيجابي تجاه إمكانيات الأشخاص سواء كانت فردية أو جماعية وبما أنه يهيئ الظروف الحسنة للنجاح بتركيزه على الإمكانيات والفرص، فالمتفائل الديناميكي يفسر الخبرات بصورة إيجابية، ويؤثر كذلك على النتائج بصورة أكثر إيجابية (غرغوط، 2016، صفحة 72).

2-2. التفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism:

يعرفه بدر الأنصاري (2001) بأنه " اعتقاد الشخص بإمكانياته نحو التفاؤل دون حجج منطقية أو وقائع تقود نحو هذا المعتقد، إذ يتوقع الشخص أحيانا حدوث أمور بشكل ايجابي أكثر مما يقع في الواقع وحدث الأمور السلبية يتوقعها بصورة أقل، مما يؤدي غالبا إلى وقوع نتائج ليست متوقعة قد تعرضه لمخاطر مختلفة ومتعددة من بينها المخاطر الصحية " (عرغوط و مسعودي، 2022، صفحة 287).

إضافة إلى مصطلح التفاؤل المقارن الذي يفرق كل من "هاريس" و"ميديلتون" 1994 بينه وبين التفاؤل التفاؤل غير الواقعي، إذ يعتبر التفاؤل: بمثابة نزعة في وجدان الشخص كي يتوقع بشكل عام وقوع أحداث جيدة بدل قوع أحداث سلبية، ويعرفان كذلك التفاؤل المقارن بأنه " نزعة بوجودان الشخص للتوقع العام لحدوث الأشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، وتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له" في حين يعرف التفاؤل غير الواقعي بأنه" عبارة عن نزعه داخل وجدان الشخص كي يتوقع بشكل عام وقوع أحداث جيدة أحسن مما يقع حتما، وحدث أشياء متوقعة وبصورة سلبية أقل مما يحدث" (فلاق ، 2014، صفحة 63).

3- الخصائص المميزة للمتفائلين:

يؤكد مور "More" (2005) بأن التفاؤل يعتبر جزء رئيسيا لدى الإنسان في حياته الانفعالية ولو أردنا العيش حياة حيوية نشطة فعالة فلا بد علينا بالابتعاد عن التشاؤم ونعوضه بالتفاؤل المنطقي النشط وحتى يكون الشخص متفائلا بصورة ايجابية فذلك يلزمه أكثر من التوقع نحو أفضل النتائج فقط، بل يجب عليه اظهار الاتجاهات الجيدة الايجابية الأكثر تفاؤلا، والايامن بجميع القدرات للتأثير ايجابية في تفكير الفرد وسلوكه وإنجازاته وفي شعوره بالسعادة (بوثلجي، 2020، الصفحات 80-81). ويحدد مور "More" (2005) اثني 12 سمة يتميز بها الشخص المتفائل وهي:

- 1- أثناء الرغبة بإنجازه لشيء ما يكون مركزا على الحياة بصورة إيجابية، ويركز كذلك على الوقائع والأشخاص والتغيرات الأكثر سببا بسعادته.
- 2 - لا يتضمر أو يشكوا من تحديات الحياة ويعتبرها فرصة للوصول وتحقيق إنجازات جيدة.
- 3- يستعمل تفكيره الإبداعي في حالة حل المشكلات التي تصادفه وقليل ما يلجأ لحلول غير مجدية.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

- 4- ينظر نحو نجاح الأشخاص الآخرين بصورة إيجابية يرغب في التعلم منها، كما يحس بأنه يستطيع تحقيق كل ما يريد.
- 5 - يتميز بحس الدعابة، كما يتميز بالبعد عن الجمود الفكري.
- 6 - يخمن بالمنطق لإيجاد أساليب ملائمة لتقييم الأهداف المرجوة والاجتهاد من أجل تحقيقها دون الانسياق وراء الأفكار والمخاوف اللاعقلانية.
- 7 - يعمل جاهدا لتحسين صورته الذاتية أمام نفسه بمحاولاته المستمرة ساعيا نحو الأحسن.
- 8 - يخوض المخاطر المليئة بالعواقب بهدف تحقيق كل ما يصبوا إليه.
- 9 - يثق بنفسه وقدراته بالذات تشعره بالقدرة على الاجتهاد ودفعه للمحاولات الدائمة لمقاومة التحديات.
- 10- يحس بالنجاح والسرور، ما يجعله يقوم بمحاولات تهدف إلى تحقيق أهدافه.
- 11- متحمل لأي مسؤولية، ويدرك أهدافه ويحققها ببذل الكثير من الجهد والاعتماد على نفسه.
- 12- يميل تجاه الأشخاص المتفائلين في إطار البحث عن دعمه ويشجعه ويجعله يحس ويشعر بالثقة بالنفس (شويعل، 2013، صفحة 45).

4- العوامل المؤثرة في التفاؤل:

يتأثر التفاؤل كغيره من السمات والأساليب المعرفية والاتجاهات بالعديد من العوامل من أهمها:

4-1. العوامل البيولوجية:

وتتضمن الاستعدادات الموروثة حيث افترض بعض الباحثين أن لها دورا في اكتساب الفرد للتفاؤل والتشاؤم وان كانت البيئة فيما بعد مسئولة على إمكانية تعزيز وجودها أو خفضه لدى الأفراد.

4-2. العوامل الاجتماعية:

وتتمثل في تنشئة الفرد الاجتماعية والخبرات المختلفة التي تطبعه وتعينه على اكتشاف مختلف المهارات وتندرج ضمنها عوامل عديدة نذكر منها:

4-3. الخبرات الانفعالية اليومية:

تؤثر الحالة الانفعالية على التخمين الجيد فالأشخاص في أغلب الأحيان أثناء حالتهم النفسية الجيدة يكون لديهم ميول للتخمين الايجابي المتفائل، وهذا يحدث جزئيا كون ذاكرة الفرد التي تحدد حالتها المزاجية

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

تكون سببا في الحالة النفسية الجيدة التي تم تذكرها في ذلك الحين وبأكثر الوقائع الجيدة، فالذاكرة تنحاز وتميل حينها إلى تقييم الوقائع والأحداث (غرغوط، 2016، الصفحات 70-71).

4-4. المواقف الاجتماعية المفاجئة:

الفرد الذي يصادف أثناء حياته مجموعة من المواقف الصعبة المحيطة به أو التي تحدث فجأة فانه سوف يميل في معظم الأوقات إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى المدى البعيد.

4-5- المعاملة الوالدية:

تعزز المعاملة الوالدية للطفل أما التفاؤل أو التشاؤم بناء على كيفية تقدير الوالدين للنجاح والفشل فعندما يحصل الطفل على دعم من والديه بعد فشله في الدراسة، يمكن أن يرى الفشل كفرصة للتحسن والتطور، مما يجعله يصبح متفائلا ويجد حافزا للنجاح المستمر، وإذا قابل الفشل بردود فعل سلبية من الوالدين فقد ينزلق الطفل نحو التفكير التشاؤمي والاستسلام للإحباط دون بذل المزيد من الجهد.

4-6. العوامل الاقتصادية:

يشكل الوضع الاقتصادي عاملا مؤثرا على أهداف الفرد وهو ما يؤثر بدوره على معدل التفاؤل لديه فإذا كان الوضع الاقتصادي جيد زادت طموحات الفرد وارتفعت درجة التفاؤل لديه فيما يتعلق بتحقيق أهدافه والوصول إلى مبتغاه (فلاق، 2014، صفحة 52).

5- مستقبل التفاؤل:

ليونيل تايجر (1979) عرف التفاؤل "بأنه مزاج أو موقف مرتبط بتوقعات حول المستقبل الاجتماعي أو المادي، وهذه التوقعات يرغبها الفرد اجتماعيا لصالحه الشخصي أو لمتعته الخاصة" وإحدى النتائج المهمة التي أشار إليها "تايجر" أنه لا يمكن أن يكون تفاؤل واحد أو موضوعي، على الأقل كما هو مميز به مضمونه لأن ما يعتبر تفاؤلا يعتمد على ما يعتبره الفرد مرغوبا، وعادة ما يعامل النهج المعاصر التفاؤل كخاصية معرفية هدف، توقع، أو سبب، وهذا معقول طالما نتذكر أن الاعتقاد المطروح يتعلق بحوادث مستقبلية حولها الأفراد لديهم إلى مشاعر قوية (PETERSON, 2000, p. 44).

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

ومن الممكن أن يتقلب التفاؤل في أوقات مختلفة وفي سياقات مختلفة، فأتضح انه بناء معقد من الممكن أن يكون الأفراد متفائلين ومتشائمين أولا يكون كذلك ، وقد تتوفر استراتيجيات للحفاظ عليه أو تعديل مستواه، وللتفاؤل تأثير على مجموعة من المتغيرات سواء المعرفية أو الوجدانية أو السلوكية في مجالات الصحة والعمل والمدرسة والعلاقات الاجتماعية وغيرها ومن ناحية أخرى على الرغم من أن لها العديد من المزايا فقد تم تسليط الضوء على عيوبها أيضا، ويمكن للتفاؤل أن يكشف عن الجانب المظلم باستخدام مصطلحات ديلارد ومبذبو وكلاين (2009)، وبالفعل أظهرت نتائج الدراسة التي أجروها أن التفاؤل عندما يكون غير واقعي يمكن أن يدفع الشخص إلى تبني سلوكيات تعرض صحتهم للخطر خاصة فيما يتعلق باستهلاك الكحول، والتفاؤل هو أحد المتغيرات التي يتم البحث فيها في مجال علم النفس الايجابي، سواء تم أخذه بعين الاعتبار كقوة او كعنصر مشارك في العمليات التي تؤدي للسعادة أو المرونة على سبيل المثال.

(Martin Krumm, 2012, p. 124)

6 - تمركز التفاؤل على مستوى الدماغ:

يرى الباحثون أنه يمكن التمييز بين المتفائلين والمتشائمين عبر قدرتهم على متابعة الأشياء الممتعة التي تحيطهم وقدرتهم على التعافي من المحن والنكسات بسهولة، كذلك شعورهم بالقدرة على السيطرة والتحكم أكثر بظروفهم. وتحدد هذه المزايا حسب فوكس Fox (2012) طريقة عمل أدمغتهم وكيفية تعاملها مع المعلومات الخارجية التي تتلقاها من المحيط ومثل ذلك أن تعرض المتفائلين والمتشائمين لمؤثرات ممتعة كصورة جميلة لمشهد من الطبيعة، فالطرفان سوف يشعران بمشاعر إيجابية أثناء المشاهدة، لكن المتفائلين يمكنهم أن يحافظوا على استدامة تلك المشاعر فترة أطول وبصورة أفضل من المتشائم وذلك بسبب نشاط المخ غير المتماثلة حيث يكون الجانب الأيسر للدماغ لدى المتفائلين أكثر نشاط من الجانب الأيمن. هذا الفرق في نشاط الدماغ يساعد في شرح لماذا المتفائلون أكثر عرضة للجاذفة في الاقتراب من التجارب محتملة المكافأة بينما المتشائمون يميلون ليكونوا أكثر حذرا وترددا، ذلك لأن الجانب الأيمن للدماغ أكثر نشاطا لديهم.

ولقد بينت الانجازات المذهلة في علم الأعصاب أن عقولنا أكثر طواعية ومرونة مما نعتقد إذ عرضت الدكتورة فوكس (fox) مجموعة من التقنيات المستمدة من العلاج التقليدي السلوكي المعرفي وتمارين إعادة التدريب المبتكرة المعرفية التي تعمل على تغيير دوائر عمل عقولنا وتقوي عمليات التفكير المحددة، وذلك عبر تدريب الأنظمة العصبية التي تتحكم بتلك الدوائر ولقد كانت الآثار مذهلة، فالمتشائمون مدى الحياة يمكنهم

تدريب أنفسهم على التفكير الايجابي وإيجاد السعادة، في حين يمكن لطالبي السعادة والذين لديهم ميل السلوكيات الخطرة والمدمرة أن يسيطروا أكثر على تصرفاتهم وحياتهم، وبين فوكس (Fox) بالاعتماد على أبحاثها المتطورة كيف يمكننا إعادة تدريب عقولنا وتظهر كيف يمكن للجينات بالتظاهر مع العمليات المعرفية أن يشكلوا شخصيتنا الحالية (بدكة، 2018، صفحة 203).

7- التفاؤل في الحياة اليومية:

يشير التفاؤل في الاستخدام الحديث إلى الميل إلى عقد توقعات إيجابية لمستقبل الحياة، ويمكن اعتباره نسخة أقوى من الأمل، وغالبا ما يتم استخدامه بالتبادل، إذ تعتبر فكرة التفاؤل فكرة قديمة كموقف فلسفي وأصبحت الآن غير صالحة للاستخدام لحد بعيد، الا أنه من الواضح أن المفهومين ليسا منفصلين عن بعضهما البعض ومع ذلك سوف يتم التركيز إلى حد كبير على التفاؤل بمعناه الحديث الذي عرفه ليونيل تايجر (1995) بأنه مزاج أو موقف مرتبط بتوقع حول المستقبل الاجتماعي أو المادي وتذكروا هذه الإشارة إلى الحالة المزاجية بشكل مفيد بأن التفاؤل ليس مجرد مسألة " إدراك بار " ولكنه يحمل في طياته شحنة عاطفية قوية وبعبارة أخرى فإن المستقبل المحدد المتخيل ليس محايدا ولكنه مرتبط بشكل لا ينفصل بالرغبة والقيم والتأثير، فالتفاؤل يعبر أيضا عن الاحتمالية والاعتقاد بأن المستقبل المتوقع من المرجح أن يتحقق في حين أن مثل هذه التقسيمات الاحتمالات ربما تنطوي على " إدراك بارد " فحتى هنا يمكن أن تختلط الرغبة مع التوقعات، ويمكن أن تنتهي التوقعات إلى عكس ما هو مرغوب بقدر ما تعكس ما هو محتمل (Bennet, 2011, pp. 04-05).

ومن المرجح أن يرتبط التفاؤل أيضا بالتوجه الإيجابي نحو الشبكة الاجتماعية وتحقيق التناغم في العلاقات فالتفاؤل يعزز تحقيق التناغم في العلاقات لدى كبار الأفراد لسببين يتوافقان مع تلك التي تم استدعاؤها لتفسير مساهمة التفاؤل في تقدير الذات، فالمتفائلون قد يقبلون بسهولة أكبر القيود في علاقات الحياة اليومية ويؤمنون بأنه يمكن التغلب عليها، إضافة إلى ذلك تم التأكيد بأن التفاؤل يعزز التعامل الاجتماعي في الأوقات الصعبة ويتفاعل المتفائلون بمشاركة اجتماعية أكبر، بينما يميل المتشائمون إلى الانعزال.

(Beeto Wai, Giovanni B, & Catherine MCBRIDE, 2005, p. 340).

8- النظريات المفسرة لمفهوم التفاؤل:

8-1. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد (freud) صاحب هذه النظرية أن التفاؤل بمثابة قاعدة عامة لحياة الإنسان، ولا وجود للتشاؤم بحياته إلا إذا تشكلت لديه مشاكل نفسية وارتباك ذاتي سلبي أكثر تعقيدا والتمسك بموضوع محدد من المواضيع الخارجية أو النفسية (الداخلية)، وتعتبر هذه النظرية أن الانسان يكون متفائلا حالة لم يتعرض لأي حادث ما في حياته يغير نشوة عقيدة النفسية ويجعلها أمرا ممكنا، أي أن الانسان يمكن أن يكون متفائلا اتجاه أحد المواقف أو المواضيع فيتعرض لحادث سلبي مفاجئ يجعله متشائما نحوه هذا الموضوع، كما اعتبر فرويد (freud) نشأة التفاؤل أو التشاؤم تكون من المرحلة الفمية، حيث أكد أن هناك خصائص شخصية فمية تكون نتيجة عملية التثبيت والتي هي ناتجة بسبب الإفراج في الإشباع أو إلى الفشل والحرمات ومنه فإن نظرية التحليل النفسي تؤكد أن التفاؤل والتشاؤم يقع في المراحل الحياتية المبكرة وكذلك كنتيجة للإرث التاريخي للمجتمعات، بالإضافة إلى العقد النفسية التي تنتج عن الخبرات المواجهة والتنشئة الاجتماعية (بدكة، 2018، صفحة 204).

8-2. النظرية المعرفية:

أثناء السبعينات والتسعينيات بدأ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتبدل ويتغير بحيث يرى كل من "مولتان" و"ستاني" (Multin stany) (1978) بعد مراجعة مئات الأبحاث إلى أن التفكير واللغة الذاكرة تكون فعالة وإيجابية بصورة انتقائية عند المتفائلين، حيث لا يستخدم الأشخاص المتفائلين الكلمات الإيجابية بنسب أعلى مقارنة مع الكلمات السلبية، سواء في الكتابة كانت أو أثناء الكلام أو التذكير، فالأشخاص المتفائلين يتذكرون الوقائع الإيجابية قبل الوقائع السلبية (شويعل، 2013، صفحة 26).

8-3. النظرية السلوكية:

ينتشر التفاؤل والتشاؤم عن طريق التقليد والمحاكاة، حيث أثبتت نتائج تجربة المنعكس الشرطي لبافلوف إمكانية الحصول على ردود فعل معينة للرموز أو امتلاك التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية في حالة وجود الدافع أو المنبه الطبيعي أو العقاب والثواب، وأن سلوك الشخص مرهون بتاريخ التدعيم لكثير من المواقف ومنه قد ينجح الأفراد في القيام ببعض المهمات في المواقف اليومية فتتشكل عندهم توقعات جيدة للتفوق والنجاح مستقبلا تجاه هذه المواقف، وبالمقابل قد لا ينجح البعض أثناء إنجاز مهمات معينة، فتتكون

الفصل الثاني: المناعة النفسية وأبعادها

عندهم توجهات غير جيدة نحو هذه المواقف فيتميزون بالتشاؤم، فالأشخاص يختلفون في تكهناتهم للفشل أول النجاح إزاء الوقائع التي سوف تحدث مستقبلا (زعايطة، 2011، صفحة 31).

8-4. نظرية التوجه نحو الحياة:

كان الأساس النظري الذي وضعه كل من شاير وكارفر (Scheier et Carver) 1985 حول " التنظيم أو الضبط السلوكي للذات " حيث ركزت على توقعات الأفراد لأهداف المستقبل أو بعواقب الأمور وقد افترض "شاير وكارفر" أن الأحاسيس الحسنة ترتبط بالحركة والتوجه نحو الأهداف المسطرة فالانفعال لا يتعلق بالخبرة الخاصة بمدى الحركة اتجاه الأهداف أو بعيدا عنها فقط، بل التوقعات التي لها علاقة بالنتائج كذلك (بن الصغير، 2017، صفحة 61).

* خلاصة الفصل:

يمكننا مما سبق وفي ختام هذا الفصل الوصول إلى نتيجة تتمثل في أن نفس الانسان وجسمه بمثابة وحدة متكاملة، وكل منهما يؤثر على الآخر ولا يمكن أن يفصلهم عن بعضهم البعض، اذ يعتبر الفرد وحدة صغيرة تتمثل في مجموعة من الجوانب المعرفية والنفسية والفسولوجية المختلفة داخل بيئة ووسط كبير يحتوي على كل الوحدات الصغيرة التي تتفاعل فيما بينها، أي أن هناك تكامل شامل من الجوانب النفسية والبيولوجية ناهيك عن الجوانب الاجتماعية التي تعتبر جانبا مهما لتحقيق الصحة والمناعة النفسية التي تشمل بدورها على العديد من الأبعاد المختلفة والمتنوعة المكونة لها، وقد اقتصرنا هذه الدراسة على ثلاثة أبعاد فقط والتي تمثلت بدورها في كل من: بعد الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل لأن في نظر الباحث تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط يفتقرون لهذه السمات أو الصفات النفسية التي تم تسليط الضوء عليها من أجل تنميتها خلال الممارسة الرياضية أو ما يسمى بالترويح الرياضي.

الفصل الثالث

مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

* تمهيد

- 1- مفهوم مرحلة المراهقة
- 2- أهمية المراهقة
- 3- مراحل المراهقة
- 4- الحاجات النفسية للمراهقين ومطالبهم
- 5- خصائص الحياة الانفعالية في مرحلة المراهقة
- 6- المظاهر العامة للنمو الانفعالي لدى المراهق
- 7- المراهقة لدى التلاميذ في الوسط المدرسي
- 8- الإرشاد النفسي المدرسي لدى التلميذ المراهق في مرحلة التعليم المتوسط
- 9- خصائص الأنشطة البدنية والرياضية التربوية عند التلميذ المراهق
- 10- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي عند المراهق
- 11- نظريات في المراهقة

* خلاصة الفصل

* تمهيد

تعتبر المراهقة في مرحلة التعليم المتوسط من بين المراحل التي يتميز بها التلاميذ بالحيوية والنشاط بحيث يمرون بالعديد من التغيرات الجسدية والفسولوجية والعقلية والتي بدورها تؤثر على تطورهم النفسي والاجتماعي، وفي هذه المرحلة يشهد التلاميذ نمواً سريعاً وجد متطور وذلك بظهور العديد من الهرمونات المختلفة، ما يظهر العديد من التغيرات العاطفية وخاصة النفسية منها، كما يبدأ التلاميذ بالتفكير في مستقبلهم واختياراتهم المهنية، ويبدؤون بمواجهة العديد من التحديات النفسية والاجتماعية التي تتمثل في ذلك التواصل مع الأقران كأصدقاء داخل المدرسة وخارجها والأقرباء وبناء علاقات متنوعة في العديد من المجالات ما يجعلهم يبحثون عن الهوية والشخصية والانتماء الاجتماعي.

فمرحلة التعليم المتوسط تلعب دوراً حاسماً لدى التلاميذ المراهقين من خلال تقديم بيئة تعليمية تشجع على تطوير المهارات العلمية والمعرفية وفي عدة جوانب سواء الاجتماعية أو النفسية منها، لذلك لا بد من تشجيع تلاميذ هذه المرحلة على تطوير مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات، من خلال الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية إضافة إلى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية خارج المؤسسات التربوية خلال وقت الفراغ، ما يمكن ذلك من التواصل المفتوح والصادق بين الأساتذة والتلاميذ وأولياء الأمور وكما يسهم في تجاوز العديد من التحديات وتعزيز نجاح التلاميذ في هذه المرحلة التعليمية.

حيث نتناولنا في هذا الفصل المعنون بالمراهقة في مرحلة التعليم المتوسط كل ما يتعلق بمفهوم وأهمية المراهقة ومراحلها وخصائص وحاجات المراهق والتلاميذ في المؤسسات التربوية والعوامل والخصائص المتعلقة بها إضافة إلى دور المدرسة في تربية المراهق كما سيتم التطرق إلى الممارسة الرياضية لدى المراهق وأهم النظريات المفسرة للمراهقة.

1. مفهوم مرحلة المراهقة :

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها كل شخص، بدايتها تكون عند نهاية الطفولة المتأخرة وتنتهي بدأً بمرحلة النضج وتمتد بين عمر الثانية عشرة أو الثالثة عشرة إلى غاية عمر العشرين، فالمراهقة إما أن تكون فترة قصيرة أو طويلة وطولها أو قصرها يختلف باختلاف الأسرة والمجتمع وباختلاف المستوى الاقتصادي والحضاري، فمدة المراهقة في المجتمعات البدائية قصيرة، إذ ينضج الأطفال بسرعة كبيرة لدرجة تكاد تنعدم فيها مدة المراهقة حيث مدة المراهقة في المجتمعات الحديثة تكون أطول.

المراهقة من حيث هي الميلاد الوجودي للكائن كما يقول الدكتور صلاح مخيمر ليست عملية تستغرق وقتاً معيناً أو عملية تكون في لحظة ما، إذ تتمثل في عملية مفتوحة ينتقل فيها الإنسان من الأسلوب السالب في توكيد الكيان عن طريق التناقض إلى الأسلوب الموجب الصادر عن القدرات الحقيقية الداخلية للوجود الفردي الفريد من نوعه، فقد تكتمل وتتم هذه العملية عند البعض من الأفراد، بينما تبقى مبتورة لدى البعض الآخر (نور، 2015، صفحة 117).

فالمراهقة بمثابة مرحلة أو فترة انتقالية تبدأ من سن الطفولة إلى سن الرشد، وتتميز منذ بدايتها بخصائص مختلفة والتي تجعلها متميزة عن سنوات الطفولة وعن المراحل التي تكون بعدها، فالمراهقة فترة فريدة من فترات عمر الإنسان المليئة بالتغيرات الجسمية، والتغيرات الانفعالية والاجتماعية.

فمرحلة المراهقة تبدأ من حوالي 12-13 سنة، وتتوقف عند سن 18-20 سنة، وهذه التحديات غير دقيقة لأن فترة ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، والعوامل الاقتصادية والعوامل الجغرافية والاجتماعية حيث يقول " ريموند ريفي " (REYMOND RIVIER B) مهما اختلف السياق الاجتماعي والثقافي فالمراهقة هي فترة أزمة وعدم اتزان، والفرق الموجود من مراهق لآخر وثقافة وأخرى يتمثل في: شدة الأزمة وحدتها، وفي الأشكال التي تكون عليها والحلول المعطاة، فالمراهقة تأخذ طابعاً مميزاً حسب الطبيعة والبيئة المعاشة، والوسط الاجتماعي الحاضن لها، فهي تستجيب لسيمات الجهاز النفسي (شراي، 2011، الصفحات 233-234).

ويعرف أحمد زكي صالح (1992) المراهقة بأنها مصطلح وصفي يقصد به " فترة معينة من النمو تبدأ عند نهاية الطفولة وتنتهي ببداية فترة النضج، فالمراهقة تتمثل في النمائية أو التغيير الذي تمر من خلاله الناشئة

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

وهو الشخص الغير جاهز وناضج بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا نحو بداية النضج البدني والعقلي والاجتماعي، ويشير مصطفى الماروني وآخرون(1998) أن المراهقة تمثل مرحلة نمو تلي الطفولة المتأخرة وهي كثيرا ما أن تكون مرحلة ضغوط وعواطف وتعني المراهقة كمصطلح نفسي الانتقال من مرحلة الطفولة إلى النضج وهي كلمة مأخوذة عن العقل اللاتيني ومعناها التحول إلى النضج (عامر ، 2015، صفحة 151).

2- أهمية المراهقة:

يقصد بالمراهقة التقدم نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والسلوكي والاجتماعي، فهي تعتبر مرحلة نمو بدايتها البلوغ اذ يكتمل النضج الجنسي للإنسان، ونهايتها تكتمل بالرشد اذ يكتمل نضج الفرد الاجتماعي والانفعالي حيث أن الباحثون اختلفوا بمرحلة المراهقة وطبيعتها، اذ أن معظم علماء النفس مثل " ستانلي هول " و"اليزابيث هيرلوك " و"كيرت ليفين " اتفقوا بأن فترة المراهقة تعتبر فترة مليئة بالصعوبات والمشاكل، وتلك المشاكل مرهونة بتنقيط الاحساس بالذاتية "Self of Idetien" الذي يكون بسن البلوغ.

- فالمرهق خلال هذه الفترة يسعى من أجل التخلص من الاعتماد المالي على والديه أو الآخرين.
- ويسعى إلى أن يكون مستقلا بالرغم من احتياجاته الشديدة نحو العائلة والمساعدة.
- وكما يسعى لتحمل المسؤولية الا أنه محتاج لأن يبقى صغيرا يتمتع بالأمان والطمأنينة.
- وعليه أن يعمل لتحقيق ذاته، يخمن لنفسه ومستقبله، يصل إلى ميوله، ويشبع احتياجاته، اذ يجب أن يتطابق تخمينه وسلوكاته مع المعايير الاجتماعية والتوازن مع الغير.
- وتحديد مستقبله من خلال قرارات إيجابية، وفي كل ما له علاقة بالتعليم أو المهنة المستقبلية أو ما له علاقة بتكوين علاقات أو بالزواج وبناء أسرة أو ممارسته البعض من الهوايات المفضلة.
- ويسعى كذلك لتحقيق الحرية، والوصول للسلطة الا انه يجد نفسه غارقا في مشاكل وصراعات انفعالية مع من يصغرونه سنا داخل عائلته، وكذلك الأبوين والأساتذة في المدرسة وأفراد المجتمع.

فهو يعاني من صراعات ومشاكل كانت غير موجودة لديه سابق، فهي مختلفة تماما عما يواجهها الشخص الراشد إلى حد معين، ويسعى كذلك للوصول بحلول معقولة لمشاكله المتناسبة مع معايير الجماعة (ملحم، 2014، صفحة 353).

3- مراحل المراهقة :

إن تطور الإنسان الحديث حسب "هومو ساينس" تعتبر مراحل نمو متميزة تنمو وتنضج ببطء وتمثل في فترة طويلة من النمو انطلاقا من مرحلة الرضاعة والطفولة، التي تعتبر فترة موسعة من النمو، ثم المرحلة الشبابية قبل البلوغ ثم تليها مرحل البلوغ والمتأخر التي تتميز بتفعيل المحور العصب والغدد الصماء والعديد من التغيرات الحيوية، فما يسمى بالحدث البيولوجي يحدث من بداية البلوغ والمراهقة، لكن أنماط النمو قد تتغير مع مرور الوقت، ويبدأ البلوغ ومعدل النمو يزداد في بداية المراهقة.

(Susan , Peter , Dakshitha, & George , 2018, p. 01)

وأهم مراحل المراهقة تتمثل في الآتي:

3-1. المراهقة المبكرة: (Early Adolescence)

فسلوك المراهق الصغير يشبه تماما سلوك الطفل الأكبر منه في عمر الدراسة، وفي حالة بدأ احتياجاتهم الغذائية بالزيادة، فاحتمال أنه يقبل الاقتراحات التي يمددها، وغيرها من اقتراحات الكبار الذين يهتمون بأكله ويجب على الوالدين أن يستغلوا هذه الفترة لكي يقدموا وجبات متوازنة لأبنائهم إضافة إلى أكالات صغيرة وبمذاقات مختلفة تحافظ على نظامه الغذائي في صورة متكاملة (نجاتي ، 2015، صفحة 103).

3-2. المراهقة الوسطى:

تتميز بمواصلة نمو مختلف لمظاهر المراهق، وهذه الفترة تليها أحيانا بفترة التأزم كون المراهق يعاني خلالها مشكلة بفهم محيطه وتحقيق احتياجاته النفسية والبيولوجية، وكلما يرغب بفعل شيء يجده ممنوعا بحكم عاداتهم وتقاليدهم، من دون أي توضيح، وتستمر هذه المدة إلى غاية سن الثامنة عشرة، فهي بذلك تقابل فترة التعليم بالثانوية، وتسمى بين الغرابة والارتباك، لأن هذه الفترة يصدر فيها المراهق أشكال متعددة من السلوك نظهر مدى معاناته من ارتباك وحساسية مفرطة.

3-3. المراهقة المتأخرة:

هذه المرحلة تعرف أحيانا باللباقة، لأن المراهق خلالها يحس بأن الجميع ينظرون اليه، فيبدأ التواصل مع العالم الجديد بالنسبة له فيقلد الكبار وسلوكاتهم. ويمكن أن نوجز ونوضح أهم التغيرات النفسية والاجتماعية لدى المراهق في المراحل الثلاث المتمثلة في الآتي:

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

- سن 10 سنوات: حب المراهق لأفراد أسرته، تقتصر علاقته في المدرسة واللعب.
- سن 11 سنة: ظهور بوادر التمرد والمال والجدل، الفضول والحماسة والفضافة.
- سن 12 و 13 سنة: تظهر على المراهق تغيرات داخلية، بحيث يصبح ناقدا لذاته غير راض عن نفسه وعن الآخرين، وتغلب عليه النزعة التأملية.
- سن 14 سنة: في هذه السن يكون المراهق متعاوناً ميالاً إلى إقامة الصداقات إلى جانب اهتمامه بالآخر.
- سن 15 سنة: يمر المراهق بمرحلة التوتر النسبي، فلا يميل إلى الآخرين أحياناً، ويكون متعاوناً مع الآخرين أحياناً أخرى، إلى جانب تفضيله الاستقلال الذاتي.
- سن 16 سنة فما فوق: يصبح المراهق واثقاً من نفسه، متساهلاً، مرحاً، ميالاً إلى الأمور العملية وممارسة الرياضة، أما الفتيات فتملن إلى المكوث في البيت بالأمور الجمالية، إن التغيرات السابقة الذكر والتي تميز كل مرحلة لها تأثير كبير على سلوك الفرد خاصة إذا لم يجد البيئة الملائمة التي توجهه وتدعمه وتيسر له الطريق أمام كل مشكل يواجهه (زرارقة ، 2015، الصفحات 260-261).

4- الحاجات النفسية للمراهقين ومطالبهم:

الاحتياجات الأساسية للمراهق تم ترتيبها بالتدرج، فأحياناً البعض منها يعتمد على البعض الآخر، كما يعتمد الحالة العضوية والاجتماعية والعاطفية والعقلية، وبما أنه يوجد قدراً معتراً من العلم بطبيعة المراهق وما يجري عليها من تغيرات، يمكن أن نجيب على سؤال الوالدين والمربين، والمتمثل فيما يمكن أن نفعله ونقوم به من أجل توجيه وتربية المراهق تربية سليمة تتمتع باستقامته وصحته النفسية، نسعى من خلالها بالاستفادة من مرحلة المراهقة وما بعدها حتى يكون المراهق عنصراً صالحاً وفعالاً في المجتمع، فالمراهق يتميز بطاقات وإمكانات متفجرة شبه كاملة، فهو عنصر نشط يفرض نفسه في الأسرة والبيئة، وإن لم يوجه ويستثنى بالأسلوب المثالي النافع، سوف تضع تلك الطاقات والإمكانات بسبب الإهمال أو التربية الغير سليمة، وبسبب هذه التغيرات التي تواجه المراهق مما سبق ذكره يجب وضع بيان من أجل وضع حل تربوي توجيهي بأسلوب عملي وطريقة واضحة تتميز بخطوات مضبوطة ومحددة، يعتمدها أولياء الأمور والمدرسين بالمؤسسات التربوية (نجاتي، 2015، صفحة 92).

إذ تمثلت أهم الحاجات الأساسية للمراهقين في الآتي:

4-1. الحاجات النفسية للمراهق:

إن سن البلوغ يصاحبه تغيرات تحدث في احتياجات المراهق، وتبدو احتياجاته قريبة لأول مرة مقارنة مع احتياجات الراشد، إلا أنه توجد فروقات بارزة خلال المراهقة، فلا يمكن المبالغة إذا قلنا أن الميول والرغبات والاحتياجات في مرحلة المراهقة تصل إلى أقصى حد من التعقيد، فيمكن ملاحظة أن المراهق ربما يجد ببعض المرات مشاكل وصعوبات عديدة رغم جهوده المبذولة لإشباع احتياجاته (العمرية، 2011، صفحة 293).

ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

أ. الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن كل من: الأمن والصحة الجسمية، الاحساس بالأمن الداخلي، البقاء على قيد الحياة، تجنب المخاطر والآلام، الشفاء من المرض أو الجراح، الراحة والاسترخاء، استقرار الحياة الأسرية السعيدة والأمنة الحماية من الحرمان وإشباع الدوافع، الاعانة على إيجاد حلول للمشاكل.

ب. الحاجة إلى الحب والقبول:

وهي بمثابة احتياجات اجتماعية لأن الإنسان بطبيعته مخلوق بشري وتتضمن الحاجة إلى كل من الانتماء إلى الآخرين، القبول الاجتماعي كأصدقاء والأقارب (الصغير، 2023، صفحة 07).

ج. الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى كل من: الانتماء إلى الرفاق، المكانة والقيمة الاجتماعية الإحساس بالمعاملة العادلة النجاح الاجتماعي، الاعتراف من الغير، القبول، الامتلاك والاقتداء، الزعامة حماية الغير، التقليد، المساواة بينه وبين الرفاق والأصدقاء مادياً وأمن ناحية المظهر الخارجي والملابس والمكانة الاجتماعية، اجتناب اللوم، العدالة في المعاملة.

د. الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

وتتمثل في الحاجة إلى كل من: التربية الجنسية، الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي.

هـ. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى كل من: التفكير الحسن وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، التنظيم، تحصيل الحقائق تفسير الحقائق، إشباع الذات من خلال العمل، الخبرات الجديدة والتنوع السعي وراء الإثارة، النجاح والتميز

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

الدراسي، التعبير عن النفس، المعلومات ونمو الامكانيات والقدرات التوجيه والإرشاد التربوي والعلاجي والمهني والارشادات الأسرية.

و. الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:

وتتضمن الحاجة إلى كل من، النمو، المساوات والعدالة التغلب على الصعوبات والمشاكل والمعوقات العمل على تحقيق الهدف، معارضته الغير، معرفة الذات توجيه الذات بالإضافة إلى الاحتياجات المتمثلة في كل من التسلية والترفيه، والرغبة في الحصول على المال... الخ (العمرية، 2011، صفحة 294).

4-2. مطالب مرحلة المراهقة:

تتضح أهم مطالب فترة المراهقة ومسئولياتها في الآتي:

أ- **مطالب اجتماعية:** أغلبها تكوين علاقات ومعاملات مع الأفراد بنفس الجنس وكذلك الجنس الآخر ووضع خطط مستقبلية من الجانب التربوي أو المهني وتحقيق كل من (الإذعان الاجتماعي والتكيف).

ب- **مطالب نفسية:** تتمثل بتقبل الفرد لذاته وبالأخص تلك التغيرات الجديدة التي تحدث من الناحية البدنية والنفسية، وتحقيق (الاستقلال الانفعالي) وتكوين اتجاهات نحو الآخرين بصورة جد إيجابية (الجنس المماثل والجنس الآخر والوالدين، العائلة والمجتمع).

ج - **مطالب نفسية ومدنية:** أهمها فهم المهام والأدوار والمسؤوليات المستقبلية وكسب المهارات اللازمة، إضافة لاتخاذ القرارات المدروسة.

وما يتعلق منها بالتعليم (مستواه، نوعه، مداه) ومنها ما يتعلق بالزواج (عامر، 2015، صفحة 190).

4.3. الحاجات الضرورية في المدرسة:

في الوقت الحالي، يواجه العديد من المعلمين تحديا كبيرا في التعامل مع احتياجات التلاميذ، وأظهرت دراسة Bergeron (2014) أن التنوع في هذه الاحتياجات يعتبر مشكلة ومصدرا للضغط والتحديات التي يجب التغلب عليها، ويؤكد (Subban) 2006 أنه من الصعب على المعلمين مراعاة احتياجات التلاميذ، حيث تدعو الإرشادات الوزارية الأساتذة إلى تغيير أساليبهم التعليمية لتلبية احتياجات التلاميذ المتمثلة في: (VERRET , BERGERON , & DUHAMEL , 2016, p. 39)

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

1. الاحتياج إلى الأمن حيث يحس التلميذ بأنه في مؤمن وفي جو ملائم حتى يتفاعل مع أصدقائه.
2. الاحتياج إلى الرعاية، إذ يعمل المدرس على رعايته ويصرف عنه كل ما يهدده من أخطار ومخاوف.
3. الحاجة للتعليم والكتابة والقراءة بحيث يتعلم الحروف ورسما وحفظ العديد من الأناشيد التي ترفع من ثروته المعرفية واللغوية.
4. الحاجة لاكتساب السلوك الحسن والمهارات الاجتماعية المقبولة حتى يصبح فردا فعالا.
5. الحاجة إلى النضج والإرشاد بالتوجيه اللائق لمعرفة ما ينفعه وما يره.
6. الحاجة لتعلم اللغة الفصحى وطلاقة لسانه ينحدر أحيانا من عائلة معظم مفردات لغتها بطابع العامية.
7. قراءة بعض القصص للأطفال لتنمية، الثقافة، الصدق، الأمانة، التسامح وغيرها، حيث لا بد علينا من تعليم الأطفال هذه الخصال الحميدة كما يجدر على الطفل تعلمها بعد دخوله المدرسة خاصة خلال السنوات الأولى، حيث يكون مهتما بالحكايات والقصص وينصت لسماعها ولا بد من أن تكون مناسبة لسنه.
8. الاهتمام بالجانب الصحي والاجتماعي للطفل، ويتعلم كيفية المحافظة على صحته وعدم أكله أطعمة الباعة المتنقلين، كون معظم أطعمتهم غير صحية لأنها معرضة للجراثيم والذباب والأوساخ.
9. ضمان الاحتياجات الضرورية للأطفال في المدرسة، كالمراحيض، والماء الشروب والكشف عليه بين الحين والآخر من طرف مختص بالإضافة إلى تأمين الطعام الصحي (غنيم، 2011، الصفحات 164-165).

5. خصائص الحياة الانتقالية في مرحلة المراهقة:

وفقا لنتائج البحوث التي أجراها المختصون في مجال علم النفس فإن لانفعالات المراهق آثارا حسنة وأخرى سيئة، وتتميز الآثار الحسنة بالقدرة على دفع صاحبها إلى العمل الخلاق، أما الآثار السيئة الانفعالات فتتلخص في أنها تؤثر في صحة المراهق وفي نشاطه البدني والعقلي، وفي عاداته واتجاهاته النفسية (بختي ، 2017، صفحة 282)، وبالتالي فإن خصائص الحياة الانفعالية تتمثل في الآتي:

- عدم الثبات الانفعالي :

وقد ظهر من خلال استعراضنا لمظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة أن حياة المراهق الانفعالية ليست ثابتة، بل هي تميل إلى التقلب، ويؤثر هذا التقلب على حياته وعلاقاته الاجتماعية وتظل هذه الحالة قائمة طالما أن الانفعالات مازالت قوية وعنيفة، ولا تختفي إلا عندما تهدأ الانفعالات وتستقر ويكون المراهق هويته ويحدد اختياراته على النحو الذي يرضيه.

- المثالية:

تظهر هذه المثالية في تأنيب المراهق لنفسه على نحو لم يشهده في مرحلة الطفولة، وهي بذلك علامة على نمو خلقي واضح كما يتبين فيما بعد، وكما قلنا بحاسب المراهق نفسه ليس على الأفعال فقط ولكن على النوايا أيضا وعلى الأفكار والهواجس التي تمر بذهنه، كما تظهر مثالية المراهق في استعداداته للتضحية في سبيل الآخرين والتطور لأداء الخدمات في إطار الجمعيات الدينية والاجتماعية ومن هذه المظاهر أيضا واستعداده للتضحية بكل شيء في سبيل المبدأ الذي يراه صحيحا أو يقتنع به، ومن مظاهر المثالية كذلك إعجاب المراهق واقتنائه بالأبطال والشهداء والصالحين الذين ضحوا بحياتهم في سبيل إعلاء مبادئهم وأفكارهم (كفافي، 2011، صفحة 237).

- الرومانسية:

تبدو الروح الرومانسية عند المراهق في حبه الشديد للطبيعة ورغبته في التعبير الأدبي عن حبه لجمالها وقراءته في الإنتاج الأدبي الرومانسي، ويصاحب حب المراهق لطبيعة هروبه من المجتمع وتفضيله للعزلة والانطواء والعزوف عن التجمعات، وهي الوجه المقابل للظاهرة السابقة، ويرتبط كذلك بظاهرة الانطواء والعزلة ظاهرة التمرد والرغبة في عدم التقيد بالنظم والقواعد الاجتماعية التي يراها المراهق ظالمة مقيدة متعسفة، كذلك من مظاهر الرومانسية عند المراهق مسحة الحزن والكآبة التي تزين على نفسه أحيانا ورفاهة المشاعر والخجل والحساسية المفرطة، وتمثل صفة الرومانسية عند البنات أكثر منها عند البنين.

- الفروق الجنسية في الحياة الانفعالية:

ليست هناك فروقا كبيرة بين الجنسين في الجانب الانفعالي وما سبق ذكره ينطبق على الجنسين معا، غير أن سمة الرومانسية تظهر عند الفتيات كما قلنا، وربما كانت الفتيات أيضا أكثر استسلاماً لأحلام اليقظة في مجتمعاتنا الشرقية حيث تضع هذه المجتمعات قيودا أكثر على حياة الفتاة، حيث توضع القيود على حركة الفتاة خارج المنزل فليس أمامها إلا التفوق التحصيلي ليتحقق من خلالها ذاتها، كما تكون أكثر عرضة إلى الانسياق إلى أحلام اليقظة أكثر مما يفعل الفتى، كذلك نجد أن البنات أقل ميلا إلى العنف والتمرد وأكثر حرصا على ضبط مشاعرهم والالتزام بالمواصفات الاجتماعية.

- الحب:

يمثل الحب العمود الفقري في حياة المراهق الانفعالية، فهو يرضى إذا حصل عليه وتسوء حالته إذا حرم منه، ويبحث عنه ويسعى إليه، يريد أن يجبه الآخرون كما يريد أن يمنح الحب للآخرين، وعندما يثور على والديه يتصورله أنهما لا يحبونه، وفي اللحظات التي يرجع فيها إلى نفسه يعرف أنهما مستودع الحنان والحب له وهو عندما يتجه إلى الطبيعة يفر إلى ما يجب بعيدا عما لا يحب الناس والمجتمع، وهو يحب الأبطال والمشاهير ويتوحد مع كبار الشخصيات في التاريخ وفي الأدب معا ومن هنا يتضح لنا أهمية عاطفة الحب في حياة المراهق الانفعالية، لذلك سنتعرض لتطور هذه العاطفة استكمالات لرسم ملامح الحياة الانفعالية لدى المراهق (كفاي، 2009، صفحة 389).

6- المظاهر العامة للنمو الانفعالي لدى المراهق:

- **الرعاية:** سبب الاختلاف في النمو والضمور في نشاط الغدد، والمتطلبات الجديدة للمجتمع وفروضه كذلك المتطلبات الخاصة بسن المراهقة والاحساس الديني، كلهم يؤثر على المراهق وبكل عمق حسب الجهة المصدرة حتى لا يستطيع القيام لإلقاء قصيدة شعرية أمام زملائه.

- **الكآبة:** يلوذ المراهق بأجزائه إلى داخله مهما كانت كبيرة (هواجس، آلام، تأذى من سلوكيات المجتمع ناهيك عن وجود شذوذ في النمو) فتتولد الاضطرابات والأمراض النفسية.

- **الانطلاق:** ان المراهق منطلق و مندفع بسلوكه الذي يجعله يتعرض دائما للنقد سواء من ذاته أو من المجتمع وعلى سبيل المثال كأن يضحك أثناء الصلاة، ما يسبب التوتر والندم.

- **الخوف:** أكدت دراسة " أناستاسي " (على المخاوف التالية للمراهق) مخاوف في المدرسية، مخاوف صحية مخاوف أسرية، مخاوف اجتماعية، مخاوف اقتصادية، مخاوف جنسية، مخاوف خلقية، ونتائج الخوف تكمن في: (القلق، الارتباك، الخجل، الكآبة) والانهزام والعزلة ومن أهم نواتج الانفعالات التي تواجه المراهق.

- **تطور الحب عند المراهق:** الحب هو عبارة عن شحنات انفعالية نفسية ينجذب بها الفرد إلى من يرغبه ويحبه ويدعمه بأساليب يستقبلها الوسط المحيط به.

فكي ينجح بالحصول على فتاة تشاركه شعور الحب فذلك يعتبر دفعة انفعالية جيدة وإيجابية تؤكد وتثبت ذكوريته، ما يؤثر على مختلف الجوانب الأخرى لنمو المراهق وتعيينه على التكيف، والأنتى في أغلب

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

الأحيان تؤكد أنوثتها المرغوبة إذ أنه بعدم وجود الطرف الآخر في الحب أو بسبب وجود عراقيل ما للحبيب يؤدي ذلك لنتائج غير حميدة كالانتحار مثلا (عبادي و أبو شعير، 2015، صفحة 282).

7- المراهقة لدى التلاميذ في الوسط المدرسي:

7-1. علاقة التلميذ المراهق بالنظام المدرسي:

أن المدرسة تعد أول المصادر التي تعمل على بناء سلوك التلاميذ من الجانب الثقافي، وكما تعتبر ثاني مصدر كذلك للتربية بعد الأسرة، لأنها تتكون من عوامل ومعطيات تساعد وتضبطها من أجل تكوين علاقة وطيدة بين المدرسة والتلاميذ، ومن أبرزها القرارات والقدرات الدراسية والكوادر التدريسية كالأساتذة والاداريين بوصفهم أمثلة عنها، كأن تدمج سلوك وسيلة اتصال بين النظام التربوي والتلاميذ، ومن خلالها يتم تمرير الرسائل التي ينص عليها النظام التربوي والتي تمثل انعكاسا لتوجيهات وتعليمات المجتمع بنفس الوقت (أسعد، 1994، صفحة 399).

ويختلف النظام المدرسي عن نظام الأسرة من حيث أن نظام الأسرة قائم بالأساس على العلاقات العاطفية، أما المدرسة فهي نظام قائم على الانضباط وبذل الجهد وإظهار المهارات وأداء الواجبات، وهذه هي الصدمة الأولى التي يتعرض لها التلميذ في العالم الخارجي (خارج أسرته)، فهناك قيود تحد من تلقائيته وحرية وأحيانا تنقص من قيمته بتجاوز قوانين التعامل، لذلك من الطبيعي في فترة المراهقة أن تظهر بعض المعاني المتمردة على السلطة المدرسية، خاصة في المدارس التي تنقصها الأهداف الواضحة، فيتكون النظام المدرسي من مجموعة من العلاقات هي: علاقة التلميذ بالمدرسين، علاقة التلميذ بالإدارة، علاقة التلاميذ فيما بينهم علاقة الإدارة بالإساءة، علاقة الأساتذة بالتلاميذ، علاقة آباء التلاميذ بالأساتذة والإدارة، وكأي نظام آخر العلاقات داخل النظام المدرسي متفاعلة فيما بينها ويؤثر كل منها في الآخر (الكتابي، 2009، صفحة 74).

فالمدرسة بمثابة المؤسسة الثانية لنشأة الطفل بعد الأسرة والتي تتحمل كامل المسؤولية لتهيئة الطفل اجتماعيا وعمليا، وبسبب عجز الأسرة لوحدها وعدم مقدرتها على حمل عبء التنمية الاجتماعية والعلمية للطفل تم إيجاد المؤسسات التربوية للطفل عند بلوغه سن معينة، حيث لا يمتلك المؤهلات الكافية، ومن أهم وظائفها نجد:

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

- تنمية وتطوير شخصية التلاميذ من جميع الجوانب المختلفة.
- التنمية الثقافية للتلاميذ بصورة تدريجية تناسب مع نموهم.
- المحافظة على التراث العلمي والثقافي والسهر على تسجيل كل جديد وكل ما سيتم إضافته.
- تبسيط التراث الثقافي فتلك الثقافة المتكونة عبر التاريخ تكون متشابكة ومعقدة ومن هنا يبرز دور المدارس التربوية في تبسيط ذلك التراث والمعرفة العلمية.
- تخلص التراث الثقافي من العديد من الأباطيل والحرافات والتقاليد والعادات السيئة.
- منح الفرصة للتلاميذ من أجل الاتصال بالمجتمع.
- السهر من أجل توفير وسط اجتماعي للتلاميذ متوازن وثابت لأن المدرسة مجتمع صغير ومحدود السياسة من خلال قوانين وأنظمة مثل الضبط والمواقيت الدقيقة ما يؤثر على تنشئة التلاميذ (عامر، 2015، ص314).

ويرى الباحث بأن علاقة التلميذ المراهق بالمدرسة والنظام المدرسي هي موضوع يعكس تفاعل الطلاب مع البيئة التعليمية وله عدة جوانب تتأثر بالعوامل الاجتماعية والنفسية والثقافية، ومن المهم فهم كيفية تأثير هذه العلاقة على أداء الطلاب وسلوكهم داخل المدرسة، ومن الضروري أيضا معالجة القضايا المحتملة التي تؤثر على تجربة التعلم للتلاميذ المراهقين، مثل مستوى الدعم النفسي والاجتماعي والتحفيز التعليمي في المدرسة.

7-2. المشكلات السلوكية والانفعالية لدى التلاميذ:

في كثير من الأحيان يتعرض التلميذ بمرحلة المراهقة إلى ما يجعل نموه ينحرف ويصاب ببعض المشكلات الانفعالية والسلوكية التي بدورها تؤثر على نموه وتعلمه، ويمكن أن تكون المراهقة أكثر تعرضا لذلك بسبب تعاملات المراهق مع نفسه وبمن حوله واحساسه بالطمع والأمل، وأسباب بعض هذه الحالات راجع إلى اعتداء الجسم بنفسه ما يجعله يحس بألم نفسي معتبر، فإذا لاحظ نفسه أقل من أصدقائه رشاقة أو أكثر سمنا، وخاصة إذا توفرت عنده بعض العيوب من دون أصدقائه كالعيوب الجلدية مثلا، فالبنت يأملها قصر القامة في سن المراهقة مقارنة بزميلاتها ونفس الشيء في السمنة أو الضعف أو شعرها القبيح، ويتحول هذا القلق في حالات عديدة إلى اضطرابات عصبية تسبب عدة مشاكل، وفي العديد من الحالات أسباب هذا القلق تكون وهمية لا أصل لها (أحمد شتا، 2006، صفحة 231).

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

- ولعلاج مشكلات التلاميذ المراهقين فعلى المعلم أن يقوم بدوره اتجاههم، إذ يعمل بتكليف التدريس ليتناسب مع أفراد هذه المجموعة وذلك عن طريق النقاط التالية:
- أ - اهتمام المعلم بصحة التلميذ بحياته وأموره الشخصية اهتماما حقيقيا.
- ب - أن يعلم هؤلاء التلاميذ مهارات بناء العلاقات الشخصية سواء مع أقرانهم أو مع المعلمين.
- ج - أن يحدد لهم السلوك المقبول وغير المقبول، والسلوك الصحيح والسلوك الخاطئ وأن يكون متسقا في التعامل مع هذه الأنواع من السلوك.
- د - أن ينظم الأنشطة الهادفة التي تساعد على تفرغ النشاط الانفعالي وتوظيفه نحو الاتجاه التربوي الايجابي الهادف.
- هـ - أن يحدد الأهداف التربوية الممكن توقعها من هؤلاء التلاميذ والاجتهاد من أجل تحقيقها، اذ تعمل طرائق التدريس بقدر الامكان من تقليل نسبة الإحباط لديهم في المواقع الأكاديمية الاجتماعية.
- و- أن يتعاطف مع التلاميذ ويتفهم الجوانب السلبية لبيئاتهم الاجتماعية مثل (الاحتقار والنقد وعدم الاحترام التي تساهم في إيجاد السلوك السيئ) (السمرائي و الحيور، 2015، الصفحات 59-60).

7-3. العوامل المؤدية إلى ظهور المشكلات في مرحلة المراهقة:

يوجد عوامل كثيرة أدت لظهور مشكلات مرحلة المراهقة ونذكر من أبرزها ما يلي:

7-3-1. عدم استقلال الاقتصادي:

إن الفرد في هذه المرحلة يلاحظ بأنه يعتمد على والديه والأفراد الكبار خاصة من الناحية المالية، حيث أنه لم يتمكن بعد من الحصول على الاستقلال الاقتصادي الذي سوف يعينه في العديد من مشاكله.

7-3-2. الصراعات الداخلية:

تتمثل في الصراعات الناتجة من انتقال الفرد المراهق من فترة الطفولة إلى فترة المراهقة، وبالمحاولات المستمرة للفرد المراهق في الوصول للاستقلالية وتحمله المسؤولية، إلا انه يبقى محتاجا وطالبا لأعانة الغير له ويبقى متواصل في ذلك حتى تحقيق طلباته.

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

7-3-3. الضغوط الاجتماعية:

على المراهق بهذه الفترة التفكير بنفسه، ويختار ويحقق لذاته، ضمن سلوكيات وتصرفات الجماعة وما تعتمد من معايير، فالمراهق بهذه الفترة يسعى جاهدا للوصول إلى ميولاته وإشباع احتياجاته من خلال هذه المعايير.

7-3-4. الاختبارات والقرارات:

ويجب عليه كذلك اتخاذ قرارات حيوية تضمن مستقبله، والأخص تلك القرارات التي لها علاقة بدراسته ومستقبله، أو مهنته، وكل ما له علاقة بالزواج وتكوين عائلة، أو بعض الهوايات والممارسات وتكوين صداقات.

7-3-5. عدم الوضوح:

فبعض الغموض الذي يشعر به الكبار من أولياء الأمور ومربين تجاه عدد المفاهيم المتعددة التي يرغب الطفل المراهق تحقيقها بهذه الفترة مثل: الحرية، النظام، السلطة، الديمقراطية، الطاعة وغيرها وعدم استطاعة هؤلاء الأفراد الكبار توصيلها لأبنائهم مما يسبب تشويشا واختلافا بارزا نحو وجهات النظر بين (الأفراد الكبار وأبنائهم) (ملحم 2014 صفحة 399).

7-4. موقف الآباء والمدرسين من انفعالات المراهق ومشكلاته الانفعالية:

لاشك أن أصول التربية الحديثة تقتضي من الآباء والمدرسين إلا تقابل ثورة المراهق بثورة، بل يجب على الآباء أن يخلقوا جوا من الثقة بينهم وبين أبنائهم وتلاميذهم من أجل حماية المراهقين من التعسرات التي يتعرضون لها خلال فترة المراهقة والوسيلة الوحيدة التي تعيد للمراهقين اتزانهم لا تكون بلومهم أو تعنيفهم بل بالحوار والمناقشة، لذا فأحسن سياسة يمكن اتباعها مع المراهقين، تتمثل في احترام رغبتهم بالتححرر والاستقلال من غير الغفلة عن رعايتهم وتوجيههم والأهم ألا نجعلهم يشعرون بأننا خلال توجيههم نفرض رأينا عليهم إذ يجب مناقشتهم دوما في آرائهم والأخذ غالب الأحيان بقراراتهم ان كانت صائبة، وجعلهم يتكلمون بجميع المواضيع فهذه أحسن طريقة لنيل ثقتهم وتوجيههم من دون الدخول في أي صراع معهم (نور، 2015، صفحة 126).

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

7-5. العناية الذاتية الصحية لدى التلاميذ:

الشروط الأساسية التي تنطوي عليها عناية التلميذ الذاتية بصحته وتمثل في نظافة اليدين والأسنان والشرب والحذاء ويوصى بتعليم الطفل بأن يؤدي ذلك كله في الوقت المحدد لتصبح النظافة عادة راسخة في سلوكه، وأحياناً قد لا يستطيع الأطفال حتى السن المدرسة أن يعتنوا بتنظيف أيديهم وأسنانهم.

يجب على الأهل أن يشرحوا لهم معنى وجود الجراثيم وبيض ديدان على أيدي قدرة، وأن يبصروهم بعواقب وضع الأصابع في الفم، ويحثوهم على غسل الأيدي قبل الأكل، وبعد الخروج من دورة المياه، وقبل النوم، ذلك لأن الأيدي القذرة يمكن أن تنقل إلى الجسم مختلف الأمراض المعدية والطفيلية هذا ومن الضروري تعليم الأطفال طريقة تنظيف الأيدي بصورة جيدة، والعناية بنظافة الأسنان وسلامتها، وحفظ الملابس والأحذية نظيفة ومرتبّة.

ويوصى بأن تكون الملابس والأحذية الخاصة بالتلميذ (البنين - البنات) على سواء ملائمة لحاجة الطفل إلى الحركة، والطبيعة والطقس والمناخ أي أنها تكون مريحة وفضفاضة متناسبة مع الجسم ومتوافقة مع إفراز العرق من الجسم، وكما يوصى بأن تكون لحقيبة الظهر أحزمة عريضة للبنين والبنات على حد سواء لأن حمل كتلة من الكتب على الإبطن كل يوم، أو في محفظة مدرسية تحمل باليد الواحدة، مما قد يؤدي إلى نشوء انحراف جانبي في العمود الفقري وتجدوا الإشارة إلى أن كثير من الأطفال لا يجنون حقيبة الظهر ويفرضون حملها، ويتذرعون بأن غيرهم من الأطفال يحمل حقيبة يدوية، وينصح للأهل بأن يبذلوا جهدهم مع سواء من أولياء الأمور لإقناع المعلمين بفرض حقائب الظهر على التلاميذ والتلميذات وخاصة في الصفوف الأولية (حسن ، 2004، الصفحات 197-198).

8 - الإرشاد النفسي المدرسي لدى التلميذ المراهق في التعليم المتوسط:

يحتاج المراهق إلى إرشادنا ويتمناه بشرط أن نقدمه له بصداقة، وبما أن تنقصه الخبرة فإنه يحتاج إلى الإرشاد إذ يعتبر المراهقين أكثر الفئات حاجة لهذا الإرشاد لأن فترة المراهقة تعتبر مرحلة بين الطفولة ومرحلة الرجولة يلاقي فيها الشخص تغييراً فيزيولوجياً، نفسياً وجسدياً (خليل زروق، 1998، صفحة 136).

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

- ومن هنا تقع على عاتق المرشد مسؤوليات وتحديات كثيرة لحل المشكلات منها:
- التعرف على قدرات الطلاب وتوزيعهم على الصفوف المختلفة، وهنا يواجه المرشد المدرسي مشكلة الفروق الفردية الكبيرة بين الطلاب في نظام مدرسي موحد، والسبب أن المرشد لا يستطيع وفق هذا النظام توزيع الطلاب وفقا لقدراتهم واستعداداتهم وميولهم وهوياتهم، فهذا النظام لا يسمح لأنه غير مخطط لهذا.
 - إحالة الطلاب الذين لا يملكون القدرات المطلوبة لمتابعة الدراسة في المدارس العادية إلى معاهد التربية الخاصة مثل الطفل الذي لديه إعاقة عقلية بسيطة ولكنه لا يستطيع مجازة الأطفال الأسوياء في المدرسة العادية، وتتم الإحالة بعد التشخيص الدقيق عن طريق الاختبارات النفسية المخصصة لهذا الغرض.
 - بذل جهد مستمر لزيادة درجة الموضوعية في تقدير تحصيل الطلاب، وخاصة الامتحانات الشفهية والتحريرية المستخدمة في المدارس غالبا ما يتخللها الذاتية، ومن هنا يكون استخدام الاختبارات التحصيلية السبيل المجدي للابتعاد عن الذاتية.
 - تزويد الطلاب بالمعلومات الضرورية لاختيار الدراسة المناسبة وشروطها مثل شروط الالتحاق بالثانوية العامة وما هي القدرات التي يجب توفيرها في الطالب وكذلك شروط الثانوية الصناعية وفروعها المختلفة والتجارية والزراعية والبيطرية ... الخ، ويمكن توزيع المعلومات حول نوع الدراسة من خلال المنشورات التي توزعها وزارة التربية على مراكز الإرشاد النفسي ويقوم المرشد بتزويد الطلاب بالمعلومات عن طريق المقابلة الشخصية أو المحاضرات.
 - ممارسة الإرشاد الفردي مع بعض الطلاب، حيث يواجه الطالب مشكلات فردية تحتاج لمقابلة فردية وإرشاد فردي (الشيخ و العمار ، 2015، الصفحات 272-273).

9- خصائص الأنشطة البدنية والرياضية التربوية عند التلميذ المراهق :

- النشاط البدني الرياضي يتميز بسمات وخصائص متعددة منها:
- النشاط البدني الرياضي بمثابة نشاط اجتماعي يعبر عن تلاقي جميع متطلبات الانسان.
 - أي نشاط يمارسه الأشخاص ما هو إلا التعبير على مستوى الفرد وعن شخصيته ككل وهو ما ينطبق على النشاط البدني والرياضي الممارس.
 - التدريب والمنافسة أهم أركان النشاط البدني والرياضي.
 - يحتوي النشاط الرياضي على عدة مزايا تساعد الفرد في التكيف مع مجتمعه ومحيطه أين يخرج مكبوتاته واستراحته العقلية والنفسية (علاوي، 1992، صفحة 161).

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني من أثر واضح للفوز والنجاح والفشل وما يرتبط من كل منهم من جوانب سلوكية ما بصورة معينة كما يظهر البدني الرياضي.
- النشاط البدني الرياضي يتميز بحدوثه وبعده كبير ومعتبر من الجماهير فهذا الحدث لا يصير في كثير من فروع الحياة.
- فكما نشاهد فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا كثيرة ومفيدة تساعد الأشخاص على الاندماج مع محيطهم ومع المجتمع حيث يقدر على التخلص من المكبوتات الداخلية العالقة في الأذهان.
- النشاط الرياضي يتمثل في نشاط اجتماعي، يعبر عن تلاقي احتياجات الفرد مع احتياجات المجتمع.
- أوضح الصور التي يتميز بها النشاط الرياضي هو التدريب المتواصل وبعدها المنافسة.
- لا يسود أي نوع من أنواع النشاط الإنساني، كأثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والخسارة ولا يرتبط بهم في جوانب سلوكية محددة وصورة مباشرة تكون أكثر وضوحا كما يبدو عليه النشاط البدني الرياضي (توشن، 2020، صفحة 50).

10- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي عند المراهق:

- أي فترة من حياة الإنسان يستفيد منها خاصة إذا مارس نشاط رياضي معين وبالنسبة للمراهق فيعتبر ذلك أمرا ضروريا وهاما كونه يعين على بناء البدن وتقويته ويقلل من الإصابة بمختلف الأمراض وليس شرطا أن يكون النشاط الممارس عنيفا وحتى يكون نافعا فالاعتدال هو المطلوب لان المبالغة بممارسة أي نشاط رياضي يعرض صاحبه للإصابة بأذى أو ضرر كما أنه يوهن العظام ويؤدي إلى مشاكل عديدة في الدورة الشهرية لدى البنات، وفوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة متعددة منها:
- بناء العضلات والعظام والمفاصل.
 - التحكم بالوزن وتقليل نسبة الدهون.
 - تقوية عضلات الجسم الضعيفة ما يمنح الفرد القوة والنشاط.
 - يتحلى المراهق بالروح الايجابية عند تعامله مع الغير.
 - كما يعتبر حافزا للتفوق في الدراسة والتعليم (الشافعي، 2009، صفحة 50).

11- نظريات في المراهقة :

11-1. نظرية الاستعادة (ستانلي هول):

تشير هذه النظرية إلى أن الإنسان خلال تطوره ونموه الشخصي يعيد اختبارات الكائن البشري ومراحل نموه وتطوره بشكل مختصر، وتعتبر فترة المراهقة بمثابة فترة انتقال حاد وعنيف إلى مرحلة الرشد وتمثل فترة حياة الإنسان عبر التاريخ في الحروب من أجل الانتقال للتحضر.

11-2. نظرية النضوج (أرنولد جيزل):

النضج: يعرف بأنه عمليات فطرية كاملة وشاملة، لنمو الشخص وتكوينه، تتعدد وتتكيف بواسطة العدة الوراثية، نظر لمرحلة المراهقة من ناحية التذبذبات السنوية بين الصفات الحسنة والغير حسنة، ويتم تحديد المراهقة بالمفهوم الجنسي أولاً، ثم العمليات الفطرية المسببة للنمو والتطور (وقد تأثر بالسلوك العام بالبحث عن ستانلي هول).

11-3. نظرية سيغموند فرويد (الطبيب النمساوي):

ومما يراه فرويد بمرحلة المراهقة يتمثل في: الغريزة والجنس التي تبدأ تظهر خلال مرحلة مبكرة قبل سن البلوغ فان للطفل نشوة تأتي داخله ومن الخارج، فان ضبط وحصر الغريزة الجنسية للشخص واجب لا بد منه مع توفير التنفيس الجنسي حتى ينمو الأشخاص ويكونوا بعيدين عن العقد النفسية، والاندماج الحضاري والتقدم نحو تقديم الدافع الجنسي واعطائه حقه عند المراهق، أين يفتح المجال لجوانب أخرى من التطور والنمو ويصبح الشخص عنصراً ينال القبول في المجتمع بعد تحرره من سلطة أبويه ومن ثم تتوقف تصرفاته الصببانية (عبادي وأبو شعير، 2015، صفحة 229).

11-4. نظرية الجانب الاجتماعي:

أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك وتصرفات الفرد المراهق على أساس الثقافة المنتشرة والتصرفات الاجتماعية وينبغي أن يكون سلوكه نتيجة لممارسة الأدوار، فعملية نشأة الفرد الاجتماعية تعتبر مسؤولة على تصرفاته السوية أو المنحرفة، ويقوم كذلك بتقليد النماذج التي تم اكتسابها خلال حياته وتفاعله الاجتماعي حيث تتوفر الاستمرارية في السلوك الإنساني، فان الفرد إذا كان صاحب سلوك عدواني في الصغر فربما يستمر بذلك السلوك العدواني في المراحل التالية (مرحلة المراهقة ومرحلة الرشد) حالة ما لم يتغير اجتماعياً.

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط

ويظهر من هذه النظرية بأن تنشئة الفرد اجتماعيا هي من يحدد سلوكه عند استقامته أو عند انحرافه وهي من يحدد للفرد الثقافة الخاصة به أو التوقعات الاجتماعية.

11-5. نظرية الاتجاه التحليلي:

إن هذا الاتجاه قدم مفهوما مختلفا للمراهقة، فقد يعتبرها فترة إعادة تنشيط الفرد لتجارب قد عاشها في الماضي وللتعرف على هذه المرحلة أكثر أو التخلص من أي صراعات أو مشاكل يجب العودة للفترة الماضية لها، وتتميز فترة المراهقة باكتمال النمو والنضج الجنسي للفرد، وبروز دوافع جنسية تنشط مرة أخرى إضافة إلى كل ما يتخيله من أهام محرمة، بمعنى أن يميل الطفل إلى أبويه بدل الجنس الآخر، والأوهام القاتلة أي قتل الأب لأجل المحافظة بالأب بالنسبة للأنثى، لكي يتم التخلص من هذه التخيلات يلقي المراهق نفسه ملزما على الانفصال عن أبويه، ويقوم بصدمها بكل عدوانية ويعصي كل ما يطلب منه من أعمال، وهذه الرغبة بالانفصال قد تنتج توترا وقلقا شديدا للمراهق، والذي يعمل على تطوير آليات دفاعية للتخلص من التوتر والقلق وتلك الصراعات، وتبين هذه النظرية بأن فترة المراهقة تتميز باكتمال النضج الجنسي، ويعتبرها "فرويد" فترة إعادة وتنشيط لتجارب سابقة عاشها الانسان ولفهم فترة المراهقة يجب الرجوع لمرحلة الطفولة.

ويشير "فرويد" حتى يتخلص الفرد المراهق من الأوهام يجب عليه الانفصال عن أبويه، أين يجد نفسه ملوما على الانفصال، ما ينتج قلق وتوترا وصراع في نفسية المراهق (صفية، 2020، الصفحات 139 - 140).

* خلاصة الفصل

وفي ختام فصل المراهقة بمرحلة التعليم المتوسط والذي من خلاله تم تقديم واحدة من المفاتيح الهامة لفهم واستكشاف تأثير المراهقة على التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسطة، فبينما تمثل المراهقة فترة حياتية محورية تتزامن مع تلك التغيرات الجسدية والفسولوجية والنفسية الكبيرة لدى التلاميذ، فإنها تمثل أيضا تحديات كبيرة تواجه كل من الأولياء الأساتذة والتلاميذ في حد ذاتهم والعملية التعليمية ككل، فان توجيه جهود التعليم نحو فهم أعمق لاحتياجات المراهقين وتطلعاتهم يمكن أن يساهم في تحسين وتوجيه سلوك المراهق في هذه المرحلة الحاسمة في شتى الجوانب سواء الجانب الاجتماعي أو الجانب النفسي وبالتالي الخروج بفرد صالح في المجتمع يتمتع بشخصية وجانب متزن ومتوازن، وكما يساعد ذلك في تحليل العديد من العوامل المؤثرة في أداء التلاميذ المراهقين في المؤسسات التربوية وتقديم توصيات تعليمية موجزة تهدف إلى تحسين العمليات التعليمية من خلال بناء برامج تعليمية ورياضية تروحية مختلفة ما يحتاجه التلاميذ في هذه المرحلة، وبالتالي تحقيق أهداف العملية التعليمية والتأثير على سلوك التلاميذ وجانبهم النفسي بفعالية أكبر، وعليه يعد هذا الفصل إسهاما مهما في سعينا لتحسين تجربة التعليم في مرحلة التعليم المتوسط وضمان تحقيق أهداف التعليم بنجاح في هذه المرحلة الحيوية لدى التلاميذ المراهقين.

الجانب

التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

* تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- منهج الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- مجالات وحدود الدراسة
- 5- متغيرات الدراسة
- 6- أدوات الدراسة
- 7- بناء البرنامج الترويجي الرياضي المقترح
- 8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
- 9- صعوبات الدراسة

* تمهيد:

كي نجيب على تساؤلات الدراسة ونثبت مدى صحة الفرضيات المطروحة، وجب علينا اتخاذ مجموعة من الخطوات تتمثل في الإجراءات الميدانية للدراسة، وذلك باختيار المنهج الأنسب لموضوع هذه الدراسة قيد البحث، وتم كذلك اختيار عينة الدراسة من خلال مجموعة شروط معينة، إضافة إلى المقاييس التي سوف يتم اعتمادها في جمع البيانات والمتمثلة في مقياس كل من الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل والتي تم تطبيقها على أفراد العينة وقد تضمن الجانب التطبيقي كذلك كل من الفصل الأول المتمثل في الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم، ومجتمع الدراسة والعينة المأخوذة منه ومجالات الدراسة وحدودها ومتغيرات الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المختلفة التي تم استخدامها في الدراسة، وكما تم بناء البرنامج الترويجي الرياضي المقترح لغرض تنمية المناعة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط وأهم الأساليب الإحصائية المتنوعة والمختلفة، وفي الأخير أهم الصعوبات التي واجهت الباحث، بينما في الفصل الثاني والثالث تناول الباحث كل من عرض ومناقشة النتائج تبعا لفرضيات الدراسة على ضوء ما سبقها من دراسات سابقة ومشاهدة وكذلك كل من النظريات المعرفية والإطار النظري كما سيتم استعراض أهم النتائج المحققة في النهاية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يجب على أي باحث أن يتعرف على ظروف اجراء أي دراسة كانت وذلك قبل أن يبدأ بالبحث في تلك الدراسة، ولهذا قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية التي مهدت للبدء بهذه الدراسة، والتي تعتبر بمثابة اللبنة الأولى للدراسة الميدانية، والتي يمكن اعتبارها أساس أي بحث ميداني، نظرا لما تكتسيه من أهمية في الاعانة والمساعدة على اجراء الدراسة الميدانية، الشيء الذي لفت انتباه الباحث باهتمامه بالدراسة الاستطلاعية، والتي تم إجرائها في الفترة الممتدة ما بين 2022/07/15 إلى 2023/01/05 من أجل معرفة بعض جوانب الدراسة الحالية والمتمثلة في كل من:

- 1- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الترويح الرياضي وأبعاد ومتغير المناعة النفسية.
- 2- البحث في المصادر والمراجع من كتب ومعارف ونظريات معرفية تناولت موضوع كل من الترويح الرياضي والمناعة النفسية.
- 3- التعرف على عينة الدراسة، كل من العينة التجريبية والعينة الضابطة عن قرب.
- 4- التعرف على الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في إجراء هذه الدراسة.
- 5- قياس الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة.
- 6- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي.
- 7- التأكد من جاهزية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وكذلك مدى جاهزية مكان تنفيذه.
- 8- التعرف على المدة التقديرية المستغرقة لإجراء الدراسة.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على التأكد من إمكانية إجراء الدراسة على العينة التجريبية لأن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح المبني على الألعاب الشبه رياضية سوف يخدم الدراسة بدرجة معينة لما يتناسب مع خصائص تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الذين بدورهم يجنون الألعاب الرياضية، خاصة بعد عرض مكونات هذا البرنامج على خمسة خبراء في المجال الرياضي أين تم أخذ الصورة النهائية له، بالإضافة إلى مدى صلاحية مقاييس الدراسة التي تم اعتمادها بعد الاطلاع على العديد من المقاييس والاستبيانات التي تم استعمالها في عدة دراسات حول المناعة النفسية ومدى جاهزيتها بعد عملية تكييف عبارات المقاييس من طرف أربعة أساتذة مختصين في المجال الرياضي، وثلاث أساتذة آخرين مختصين في مجال علم النفس بجامعة بسكرة وجامعة

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

باتنة، إضافة إلى قياس الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة أين أخذ كل من مقياس الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل شكله النهائي وأصبحت جميع المقاييس أكثر جاهزية للتطبيق في هذه الدراسة.

2- منهج الدراسة:

تم اختيار المنهج حسب ما تتطلبه الدراسة التي بين أيدينا، وكذلك الأهداف التي نسعى للوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها وحسب إمكانيات ووقت الباحث في إعداد الدراسة، وفي هذه الدراسة التي نسعى من خلالها إلى التعرف على أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية مثل: (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ مرحلة السنة الثالثة من التعليم المتوسط فلقد ارتأينا بأن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج التجريبي.

2-1. المنهج التجريبي:

يعتبر من أهم مناهج البحث العلمي وأكثرها توضيحا لمعالم الطريقة العلمية الأكثر وضوحا، فالتجارب تبحث عن سبب وكيفية وقوعها، ويتطرق الباحث خلالها إلى متغيرات الظاهرة المدروسة، ويقع في البعض منها تغيرا مقصودا يسيطر ويضبط على البعض من لمتغيرات الأخرى التي لها علاقة، ليتوصل ذلك التأثير على متغير تابع أو أكثر، أي الوصول لعلاقات سببية بين كل من المتغيرين التابع والمستقل، ومن خلالها يتم تعريف التجريب على أنه: " عبارة عن تغير معتمد ومضبوط بالشروط المحددة لظاهرة ما، وملاحظة كل ما يحدث من تغيرات ناتجة في الظاهرة ذاتها لتفسيرها " (العبادي، 2015، صفحة 82).

ونظرا لطبيعة هذه الدراسة وكذلك المشكلة المتعلقة بمعرفة مدى أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية، فقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي الذي يتناسب مع هذه الدراسة من خلال القياس القبلي والبعدي لكل من العينة الضابطة والتجريبية نظرا لما يتلاءم مع طبيعة الموضوع.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1. مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع عناصر ومفردات الظاهرة محل البحث فالمجتمع قد يتكون من مجموعة أفراد لجهة معينة، أو سكان مدينة أو مجموعة من الموظفين بشركة ما أو مجموعة من البساتين في منطقة ما أو مجموعة من الحيوانات، أو سلع محددة ينتجها مصنع ما، ويمكن القول أن: " المجتمع الإحصائي هو بمثابة مجموعة

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

وحدات إحصائية معرفة بكل وضوح، ومن أهم ما يميز هذه الوحدات الإحصائية هو كونها تنتمي ضمن هذا المجتمع الإحصائي دون غيره " (النعمي، البياتي، و خليفة، 2015، صفحة 77).

وقد تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة بمتغيرات بحثنا والذي أردناه في أول مرة أن يتمثل في تلاميذ السنة الرابعة بمتوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة، وذلك بسبب معاشتنا لمشكلة الدراسة كوننا أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية بهذه المتوسطة، من خلال ملاحظة الحالة النفسية الغير مستقرة لدى تلاميذ هذا المستوى مقارنة مع تلاميذ المستويات الأخرى، إلا أننا واجهنا بعض الصعوبات التي منعتنا من تطبيق الدراسة على هذا المستوى والتي تمثلت في كل من:

- عدم توفر ساعات فراغ في برنامج الدراسة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مما يستحيل لنا تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي خاصة أثناء تدرس التلاميذ.

- لجوء معظم تلاميذ مستوى السنة الرابعة لمتوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة وقت الفراغ إلى الدروس الخصوصية خاصة أيام السبت والجمعة والثلاثاء مساءً.

- عدم قابلية وجاهزية تلاميذ هذا المستوى وعدم إظهار رغبتهم في تطبيق هذا البرنامج الترويحي عليهم نتيجة للضغوط الدراسية.

- عدم قبول أغلبية الأولياء فكرة تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي والذي في نظرهم يعرقل صيرورة تدرس أبنائهم، ما جعل الباحث يغير تطبيق الدراسة إلى المجتمع المتمثل في تلاميذ مستوى السنة الثالثة متوسط أين وجدت جميع الظروف الملائمة لتطبيق برنامج الدراسة على تلاميذ هذا المستوى بسبب قبول وترحاب التلاميذ بالفكرة من أول مرة ومع موافقة الأولياء كذلك، إضافة إلى توفر البرنامج الدراسي الأسبوعي للتلاميذ على ساعات فراغ تسمح للباحث بإجراء البرنامج الترويحي الرياضي المقترح خارج أوقات تدرس التلاميذ الذين بلغ عددهم 120 تلميذ كمجتمع إحصائي بمعدل أربع أقسام لمستوى السنة الثالثة متوسط بعد سحب 04 حالات مرضية (المعفيين من الممارسة الرياضية).

3-2. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها بمواصفات محددة لتستخدم في الدراسة الإحصائية، ويراعى أن تكون ممثلة للمجتمع تمثيلاً صادقاً، والأمر الذي يمكن أن ينظر إليه الباحث هو حصوله على عينة دراسة مناسبة والمعيار الأهم كذلك هو اعتبار العينة مناسبة وتحظى برضاء الباحث (أبو عليا، 2022، صفحة 52).

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على العينة العشوائية البسيطة عن طريق السحب بالقرعة من المجتمع الإحصائي للدراسة، أين تم إعطاء فرصة الظهور ضمن عينة الدراسة الأساسية لجميع عناصر المجتمع الإحصائي المتمثلين في جميع تلاميذ السنة الثالثة متوسط باستثناء الحالات المرضية والتلاميذ المعفيين الذين تم حذفهم من المجتمع الأصلي، وتمثلت عينة الدراسة في كل من عينة التجربة الاستطلاعية بـ 29 تلميذ والتي تميزت بالتجانس والتكافؤ مع العينة الأساسية للدراسة والتي قدرت كذلك بـ 56 تلميذاً موزعين كما في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح عدد أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الذكور	الإناث	المجموع
المجموعة التجريبية	14	14	28
المجموعة الضابطة	14	14	28

المصدر: إعداد الباحث (2022)

3-3. العينة العشوائية البسيطة:

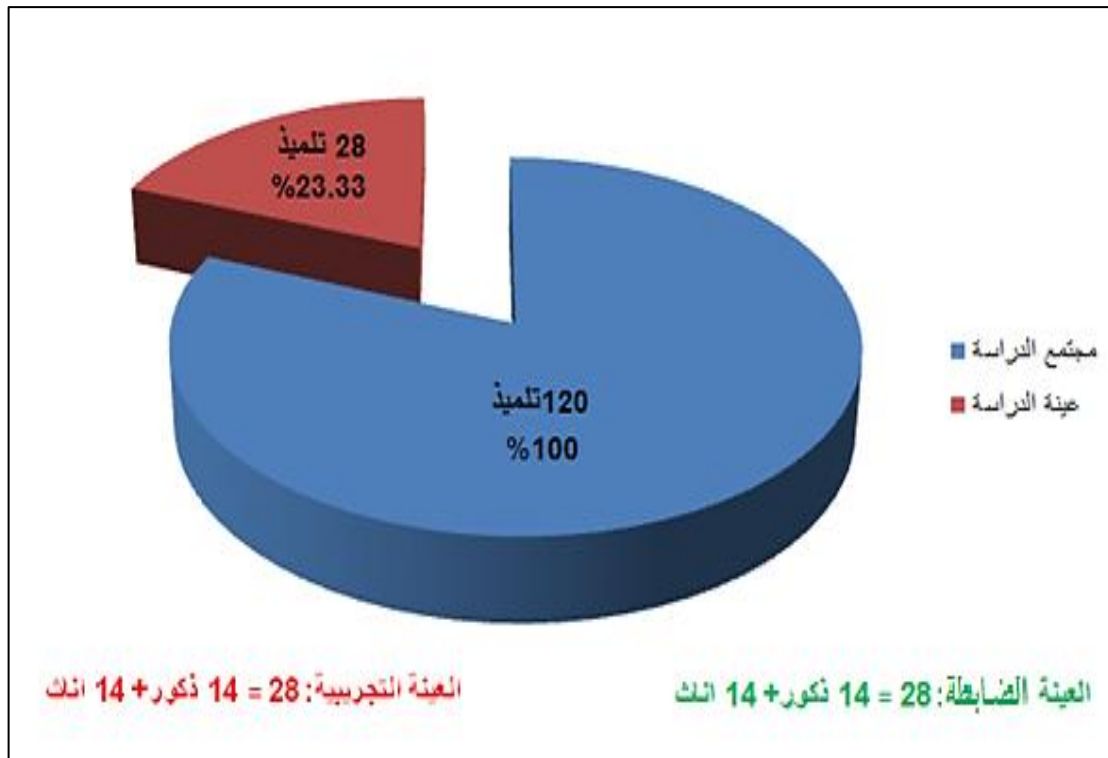
تتصف بكونها مجموعة صغيرة وجزئية من المجتمع الأصلي للدراسة، ذات حجم محدد ولها نفس فرصة الاختيار كي تكون جزءاً من المجتمع، فهناك عدة طرق لاختيار العينة العشوائية البسيطة منها الاختيار العشوائي من البطاقات (القرعة)، استعمال جداول الأعداد العشوائية (كامل، 2022، صفحة 54).

وفيما يلي الجدول الذي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية:

جدول رقم (02) يوضح توزيع النسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب الجنس

عينة الدراسة	المجموعة الضابطة	النسبة المئوية	المجموعة التجريبية	النسبة المئوية
التلاميذ الذكور	14	%11.66	14	%11.66
التلاميذ الإناث	14	%11.66	14	%11.66
عينة الدراسة	28	%23.33	28	%23.33
مجتمع الدراسة	120	%100	120	%100

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28



شكل رقم (06) دوائر نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية

3-4. جمع البيانات:

تمت عملية جمع البيانات الخاصة بالدراسة من خلال التعرف على تلاميذ عينة الدراسة سواء العينة الضابطة أو التجريبية ثم ضبطهما بشكل نهائي من المجتمع الإحصائي للدراسة والذي تمثل في المجموعة الشاملة التي تأخذ منها عينة الدراسة، وتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ مستوى السنة الثالثة بمتوسطة محمد الزين بن المداني العالية بولاية بسكرة بأربع أقسام بمعدل 120 تلميذ وتلميذة، وتم الحصول على قوائم أسماء التلاميذ مؤشرة من طرف الإدارة بعد استلام رخصة تسهيل مهمة باحث من طرف مديرية التربية لولاية بسكرة.

حيث تم التعرف على تلاميذ أقسام هذا المستوى، ثم قياس الخصائص السيكومترية للمقاييس من خلال إجراء الاختبار وإعادة الاختبار وأنواع الصدق والثبات الأخرى لقياس صدق ثبات مقاييس الدراسة وتم الانتهاء من قياس الخصائص السيكومترية للمقاييس قبل تاريخ 09 جانفي 2023 وذلك قبل البدء في عملية القياس القبلي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لحساب التكافؤ والتجانس بينهما وبعد التأكد من مدى صلاحية مقاييس الدراسة وجاهزيتهم لعملية القياس القبلي تم توزيع مقاييس الدراسة من أجل القياس القبلي بتاريخ 07 جانفي 2023 على كل من تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية والمتمثلة في كل من مقياس: الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل، وفيما يخص عملية القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

فقد كانت بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على العينة الضابط والتجريبية بتاريخ 08 مارس 2023.

4- مجالات وحدود الدراسة:

كانت حدود دراستنا على النحو التالي:

4-1. المجال البشري:

اعتمدت الدراسة الأساسية على عينة عشوائية بسيطة تم اختيار مفرداتها عن طريق عملية السحب بطريقة عشوائية بحيث قدر حجمها بـ (ن=56) تلميذ منهم (28 ضابطة و 28 تجريبية) موزعين ما بين 14 تلميذ و 14 تلميذة لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية، تم اختيارهم من المجتمع الإحصائي للدراسة والمتمثل في جميع أقسام السنة الثالثة المقدر حجمه بـ (ن= 120) تلميذ وتلميذة يتراوح سنهم بين (13- 14) سنة بمتوسط عمري قدر بـ (13.5) سنة.

4-2. المجال المكاني:

مكان إجراء هذه الدراسة تمثل في متوسطة محمد الزين بن المداني العالية الشرقية بولاية بسكرة.

4-3. المجال الزمني:

كانت الانطلاقة الفعلية لهذه الدراسة الحالية بداية من اجراء الدراسة الاستطلاعية والجانب النظري منذ 15 /07/ 2022 إلى غاية 09/01/2023، بينما الجانب التطبيقي فبداية تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي على العينة التجريبية كانت بتاريخ 09/01/2023 إلى غاية نهايته بتاريخ 27/02/2023 وذلك بعد العمل الموحد بين الباحث وعينة الدراسة، وتمت عملية تفرغ البيانات وعرض ومناقشة النتائج قبل تاريخ 01 /01/ 2024.

5- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى متغيرات هذه الدراسة تبين وجود متغيرين اثنين (مستقل وتابع) كالتالي:

5-1. المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يعتبره الباحث أحد أسباب أي نتيجة ما، ودراسته قد تجعل الباحث يدرك مدى تأثيره على أي متغير آخر، والمتغير المستقل بهذه الدراسة تمثل في البرنامج الترويحي الرياضي المقترح والذي سوف يطبقه الباحث على تلاميذ السنة الثالثة بمتوسطة محمد الزين بن المداني.

5-2. المتغير التابع:

هو المتغير الذي تنحصر قيمته بمفعول تأثير قيم متغيرات ما، إذ أنه عند احداث أي تغييرات على المتغير المستقل سوف تظهر على المتغير التابع والمتمثل في هذه الدراسة ببعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية مثل (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل).

5-3. ضبط متغيرات الدراسة:

في حالة التجربة التي تضم عينة تجريبية وأخرى ضابطة، ينبغي على الباحث أن يختار أفراد العينة التجريبية من أفراد المجتمع الأصلي والذي نفسه الذي اختيرت منه أفراد العينة الضابطة، كما يجب عليه مراعات التكافؤ بينهما، من جانب الخصائص أو المتغيرات المؤثرة في المتغير التابع، لذلك فإن الاستراتيجية الفعالة لهذا النوع من البحوث التي تعتمد على التجريب، يتم فيها اختيار مجموعتين متكافئتين من حيث المتغيرات المتعلقة بطبيعة عناصر الدراسة وخصائصهم حتى يظهر بكل وضوح أثر المتغير المستقل بالتجربة (قادوس، 1995، صفحة 391).

حيث عمد الباحث إلى ضبط هذه المتغيرات المتعلقة بالدراسة انطلاقا من تلك الاعتبارات وذلك بالاعتماد على كل من اختار لفين (Levene) واختبار الفروق بين المتوسطات (t-test) من أجل حساب التجانس لكل من متغير (العمر، الوزن، الطول، المعدل) لدى التلاميذ، أين تم تسجيل أهم النتائج في الجدول التالي:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

جدول رقم (03) يوضح التجانس بين المجموعتين الضابطة التجريبية

المتغير	الاختبار	المؤشر	المجموعة الضابطة		المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	القرار الإحصائي
			28	28					
العمر	ليفين		استنادا للمتوسط		0,628	54	0.05	غير دال	تجانس التباين
			استنادا للوسيط		0,768	54	0.05	غير دال	
			استنادا للوسيط بتصحيح درجة الحرية df		0,768	53,903	0.05	غير دال	
			استنادا للمتوسط المقطوع (المشذب)		0,610	54	0.05	غير دال	
			اختبار "ت" (لمجموعتين مستقلتين)		0,795	54	0.05	غير دال	تجانس التباين
الوزن	ليفين		استنادا للمتوسط		0,128	54	0.05	غير دال	تجانس التباين
			استنادا للوسيط		0,337	54	0.05	غير دال	
			استنادا للوسيط بتصحيح درجة الحرية df		0,337	42,374	0.05	غير دال	
			استنادا للمتوسط المقطوع (المشذب)		0,193	54	0.05	غير دال	
			اختبار "ت" (لمجموعتين مستقلتين)		0,134	54	0.05	غير دال	تجانس التباين
الطول	ليفين		استنادا للمتوسط		0,389	54	0.05	غير دال	تجانس التباين
			استنادا للوسيط		0,379	54	0.05	غير دال	
			استنادا للوسيط بتصحيح درجة الحرية df		0,379	52,481	0.05	غير دال	
			استنادا للمتوسط المقطوع		0,388	54	0.05	غير دال	
			اختبار "ت" (لمجموعتين مستقلتين)		0,084	54	0.05	غير دال	تجانس التباين
المعدل	ليفين		استنادا للمتوسط		0,308	54	0.05	غير دال	تجانس التباين
			استنادا للوسيط		0,538	54	0.05	غير دال	
			استنادا للوسيط بتصحيح درجة الحرية df		0,538	46,279	0.05	غير دال	
			استنادا للمتوسط المقطوع		0,297	54	0.05	غير دال	
			اختبار "ت" (لمجموعتين مستقلتين)		0,137	54	0.05	غير دال	تجانس التباين

المصدر: إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات spss v28

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

ومن خلال قراءتنا للجدول رقم (03) نلاحظ أنه:

1- بالنسبة لمتغير العمر قد اثبت كل من اختبار ليفين (levene) واختبار "ت" (t-teste) لمجموعتين مستقلتين مدى التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للدراسة، بحيث أظهر اختبار ليفين (levene) وبالاستناد إلى كل من المتوسط الحسابي، والوسيط والوسيط بتصحيح درجة الحرية df والمتوسط الحسابي المقطوع (المشذب)، والتي كانت القيمة المعنوية عندهم على التوالي (0.628) (0.768) (0.610) عند درجة الحرية (54) ودرجة الحرية (53.903) بعد التصحيح أكبر من مستوى الدلالة 0.05، كما أظهر كذلك اختبار الفروق ما بين المتوسطات (t-test) لمجموعتين مستقلتين (الضابطة والتجريبية) والتي كانت القيمة المعنوية عنده تساوي (0.795) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية (54) وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على وجود تجانس وتمائل بين العينتين الضابطة والتجريبية للدراسة فيما يخص متغير العمر.

2- بالنسبة لمتغير الوزن فلقد اثبت كل من اختبار ليفين (levene) واختبار "ت" (t-teste) لمجموعتين مستقلتين مدى التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للدراسة، بحيث أظهر اختبار ليفين (levene) وبالاستناد إلى كل من المتوسط الحسابي، والوسيط والوسيط بتصحيح درجة الحرية df ، والمتوسط الحسابي المقطوع (المشذب)، والتي كانت القيمة المعنوية عندهم على التوالي (0.128) (0.337)، (0.193) عند درجة الحرية (54) ودرجة الحرية (42.374) بعد التصحيح أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وكما أظهر كذلك اختبار الفروق ما بين المتوسطات (t-test) لمجموعتين مستقلتين (الضابطة والتجريبية) والتي كانت القيمة المعنوية عنده تساوي (0.134) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية (54) وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على وجود تجانس وتمائل بين العينتين الضابطة والتجريبية للدراسة فيما يخص متغير الوزن لدى التلاميذ.

3- بالنسبة لمتغير الطول فلقد اثبت كل من اختبار ليفين (levene) واختبار "ت" (t-teste) لمجموعتين مستقلتين مدى التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للدراسة، بحيث أظهر اختبار ليفين (levene) وبالاستناد إلى كل من المتوسط الحسابي، والوسيط والوسيط بتصحيح درجة الحرية df ، والمتوسط الحسابي المقطوع (المشذب)، والتي كانت القيمة المعنوية عندهم على التوالي (0.389) (0.379)، (0.388) عند درجة الحرية (54) ودرجة الحرية (52.481) بعد التصحيح أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وكما أظهر

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

كذلك اختبار الفروق ما بين المتوسطات (t-test) لمجموعتين مستقلتين (الضابطة والتجريبية) والتي كانت القيمة المعنوية عنده تساوي (0.084) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية (54) وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على وجود تجانس وتمائل بين العينتين الضابطة والتجريبية للدراسة فيما يخص متغير الطول.

4- بالنسبة لمتغير المعدل فلقد اثبت كل من اختبار ليفين (levene) واختبار "ت" (t-test) لمجموعتين مستقلتين مدى التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للدراسة، بحيث أظهر اختبار ليفين (levene) وبالاستناد إلى كل من المتوسط الحسابي، والوسيط والوسيط بتصحيح درجة الحرية df والمتوسط الحسابي المقطوع (المشذب)، والتي كانت القيمة المعنوية لديهم على التوالي (0.308) (0.538) (0.297) عند درجة الحرية (54) ودرجة الحرية (46.279) بعد التصحيح أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وكما أظهر كذلك اختبار الفروق ما بين المتوسطات (t-test) لمجموعتين مستقلتين (الضابطة والتجريبية) والتي كانت القيمة المعنوية عنده تساوي (0.137) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية (54) وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على وجود تجانس وتمائل بين العينتين الضابطة والتجريبية للدراسة فيما يخص متغير معدل التلاميذ.

4-5. ضبط أبعاد المنة النفسية لأفراد المجموعتين "الضابطة والتجريبية":

تم التحقق من تجانس العينتين من خلال أبعاد الاستجابة المنة النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي التفاؤل) باستخدام كل من اختبار ليفين (levene) واختبار الفروق بين المتوسطات (t-test) للمجموعتين والجدول التالي يوضح أهم نتائج التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية لبعد الثقة بالنفس:

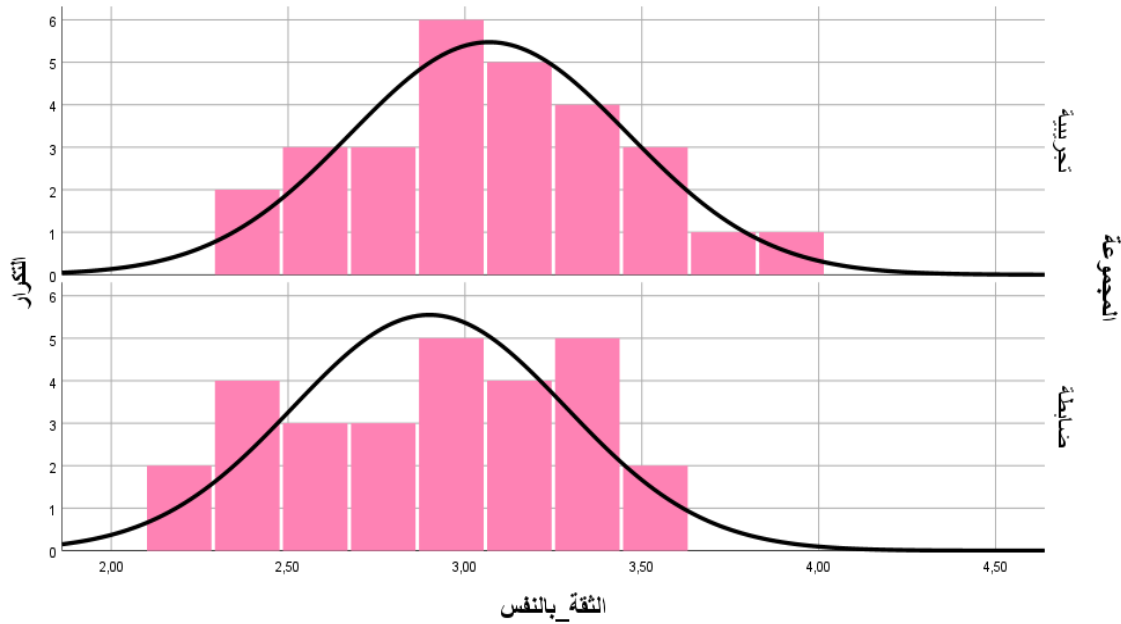
جدول رقم (04) يوضح نتائج التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعد الثقة بالنفس

بعد الثقة بالنفس							
الاختبار	المؤشر	المجموعة الضابطة		المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
		28	28				
ليفين		استنادا للمتوسط		0,860	54	0.05	غير دال
		استنادا للوسيط		0,908	54	0.05	غير دال
		استنادا للوسيط بتصحيح درجة الحرية df		0,908	53,535	0.05	غير دال
		استنادا للمتوسط المقطوع (المشذب)		0,871	54	0.05	غير دال
اختبار "ت"		(لمجموعتين مستقلتين)		0,111	54	0.05	تجانس التباين

المصدر: إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات spss v28

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

من خلال قراءتنا للجدول رقم (04) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد الثقة بالنفس للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما أثبتته اختبار ليفين (Levene) بالاستناد إلى كل من المتوسط الحسابي، والوسيط والوسيط بتصحيح درجة الحرية df ، والمتوسط الحسابي المقطوع (المشذب) والتي كانت القيمة المعنوية لديهم على التوالي (0.860)، (0.908)، (0.871) عند درجة الحرية (54) ودرجة الحرية (53.535) بعد التصحيح أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة غير دالة إحصائية، وكما أثبت كذلك اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات (t-test) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الثقة بالنفس حيث قدرت القيمة المعنوية في هذا الاختبار بقيمة (0.111) عند درجة الحرية 54 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة غير دالة إحصائية والشكل التالي يوضح التكافؤ ما بين العنيتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد الثقة بالنفس:



شكل رقم (07) منحى بياني يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لبعث الثقة بالنفس

* بعد التوافق النفسي:

بعد أن تم التحقق من مدى التكافؤ والتجانس إحصائياً ما بين تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد الثقة بالنفس فإنه بنفس الاختبار وبنفس الطريقة سيتم التحقق من التكافؤ والتجانس ما بين المجموعتين في بعد التوافق النفسي:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

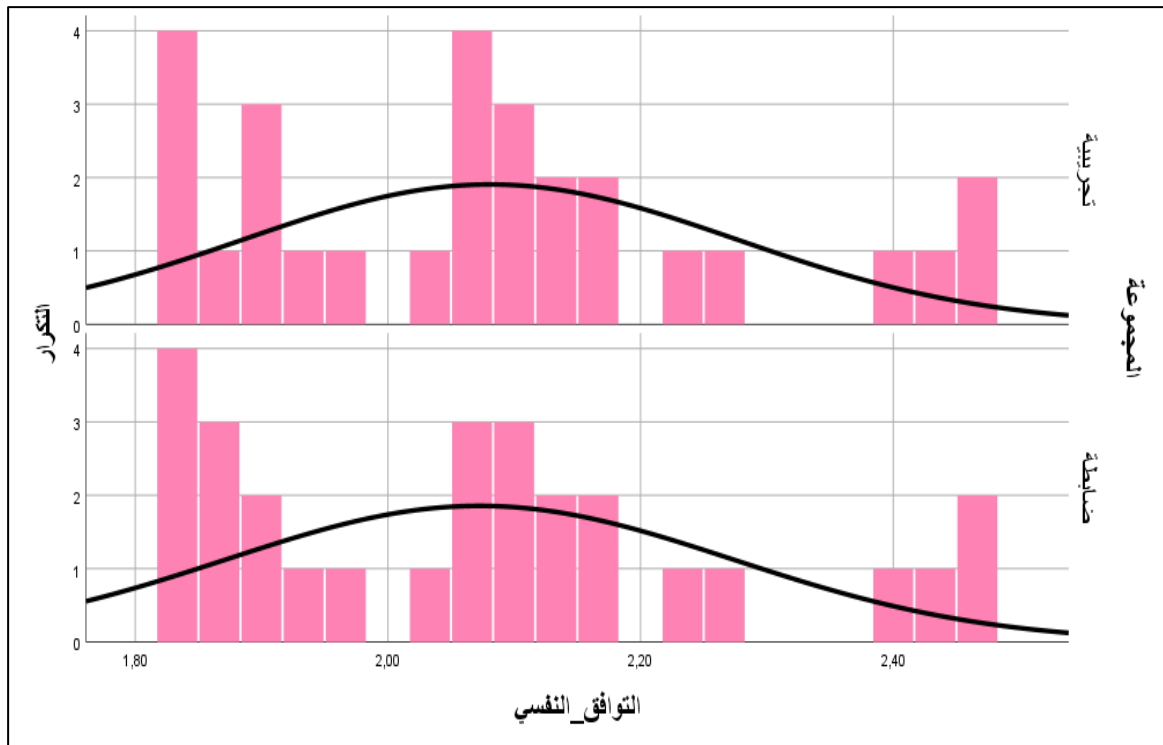
جدول رقم (05) يوضح نتائج التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعء التوافق النفسي

بعء التوافق النفسي							
الاختبار	المؤشر	المجموعة الضابطة	28	المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ليفين		استنادا للمتوسط		0,810	54	0.05	غير دال
		استنادا للوسيط		0,798	54	0.05	غير دال
		استنادا للوسيط بتصحيح درجة الحرية df		0,798	53,966	0.05	غير دال
		استنادا للمتوسط المقطوع (المشذب)		0,799	54	0.05	غير دال
تجانس التباين		اختبار "ت" (لمجموعتين مستقلتين)		0,875	54	0.05	غير دال

المصدر: إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات spss v28

من خلال قراءتنا للجدول رقم (05) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعء التوافق النفسي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما أثبتته اختبار ليفين (levene) بالاستناد إلى كل من المتوسط الحسابي، والوسيط والوسيط بتصحيح درجة الحرية df، والمتوسط الحسابي المقطوع (المشذب)، والتي كانت القيمة المعنوية عندهم على التوالي تساوي (0.810)، (0.798)، (0.799) عند درجة الحرية (54) ودرجة الحرية (53.966) بعد التصحيح أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة غير دالة إحصائية. وكما أثبت كذلك اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات (t-test) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعء التوافق النفسي حيث قدرت القيمة المعنوية في هذا الاختبار بـ (0.875) عند درجة الحرية (54) ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة غير دالة إحصائية والشكل التالي يوضح التكافؤ ما بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعء التوافق النفسي:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة



شكل رقم (08) منحى بياني يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لبعده التوافق النفسي

* بعد التفاضل: لخصت أهم نتائج التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعده التفاضل في الجدول التالي:

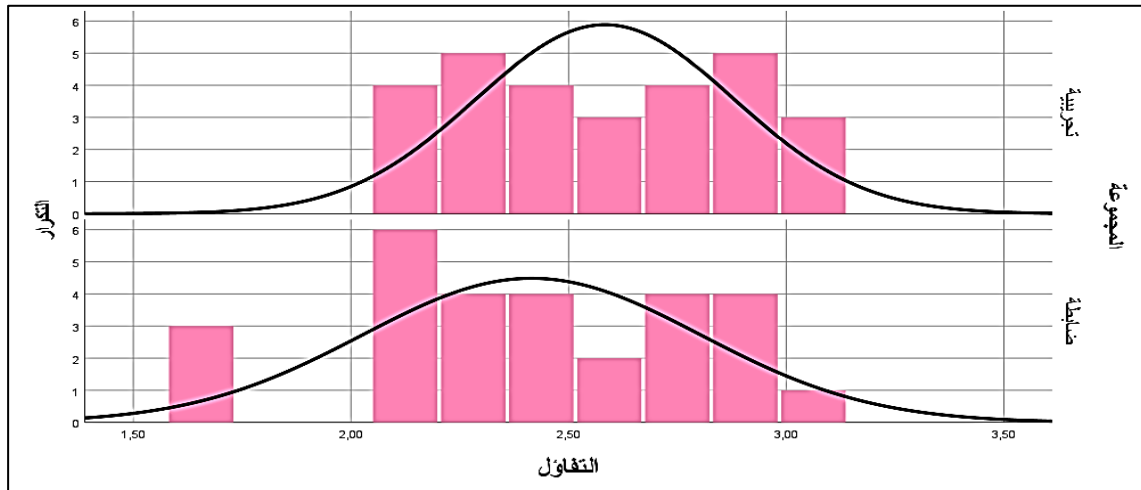
جدول رقم (06) يوضح نتائج التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعده التفاضل

بعد التفاضل							
الاختبار	المؤشر	المجموعة الضابطة	المجموعة الضابطة	المنعوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تجانس التباين ليفين	استنادا للمتوسط			0,266	54	0.05	غير دال
	استنادا للوسيط			0,268	54	0.05	غير دال
	استنادا للوسيط بتصحيح درجة الحرية df			0,268	44,768	0.05	غير دال
	استنادا للمتوسط المقطوع (المشذب)			0,266	54	0.05	غير دال
تجانس التباين	اختبار "ت" (المجموعتين مستقلتين)			0,075	54	0.05	غير دال

المصدر: إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات spss v28

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

من خلال قراءتنا للجدول رقم (06) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد التفاؤل للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما أثبتته اختبار ليفين (Levene) بالاستناد إلى كل من المتوسط الحسابي، والوسيط والوسيط بتصحيح درجة الحرية df ، والمتوسط الحسابي المقطوع (المشذب) والتي كانت القيمة المعنوية عندهم على التوالي (0.266)، (0.268)، (0.266) عند درجة الحرية (54) ودرجة الحرية (44.768) بعد التصحيح أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة غير دالة إحصائية، وكما أثبت كذلك اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات (t-este) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التفاؤل حيث قدرت القيمة المعنوية في هذا الاختبار بـ (0.075) عند درجة الحرية (54) ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة غير دالة إحصائية والشكل التالي يوضح التكافؤ ما بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التفاؤل:



شكل رقم (09) منحنى بياني يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لبعدهم التفاؤل

من خلال كل ما سبق ذكره ومن خلال أهم النتائج التي تم عرضها في شكل جداول ومنحنيات بيانية نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) مما يشير إلى تجانس وتكافؤ المجموعتين في أبعاد المناعة النفسية ما يسمح للباحث الاعتماد عليهما في القيام بهذه الدراسة.

5-5. التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة:

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على تصميم المجموعات المتكافئة بإتباع طريقة القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية، ثم المقارنة ما بين نتائج القياسين لكلي المجموعتين.

6- أدوات الدراسة:

لقد قام الباحث بتحديد أدوات جمع البيانات الخاصة بإجراء هذه الدراسة، والتي تتناسب مع موضوع الدراسة وتتماشى مع مشكلتها وفرضيتها والإجابة على أسئلتها، ومن أجل اختبار فرضياتها قام الباحث ببناء برنامج ترويجي رياضي مقترح مبني على الألعاب الرياضية وكذلك تجهيز ثلاثة مقاييس من أجل قياس بعض أبعاد المناعة النفسية والمتمثلة في كل من بعد (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) إذ مر الباحث بعدة مراحل من أجل الوصول إلى الشكل النهائي لهذه المقاييس حتى تصبح قابلة للتطبيق على عينة الدراسة من خلال توفرها على شروط وخصائص سيكومترية يمكن من خلالها الوصول إلى نتائج صادقة، وبما أن الباحث أستاذ في مرحلة التعليم المتوسط الشيء الذي سهل له الوقوف والتعرف على الجو المهني العام وهذا ما سهل عليه القيام بهذه الدراسة على التلاميذ في جو يوحى فعلا المعاناة النفسية لدى التلاميذ.

6-1. مقياس الثقة بالنفس:

6-1-1. وصف مقياس الثقة بالنفس:

اعتمد الباحث لقياس بعد الثقة بالنفس على المقياس الذي أعده الدكتور " أحمد قواسمة وعدنان الفرح" المعدل سنة 1996، اللذان قاما بجميع الإجراءات المتعلقة بالخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق والثبات اللذان يجعلانه صالحا لقياس سمة الثقة بالنفس لدى الشباب العربي، بحيث يقدم المقياس مجموعة من الفقرات الموجهة للشباب، من أجل محاولة الكشف عن مدى ثقتهم في أنفسهم، ويتكون المقياس من 26 عبارة منها 14 عبارة موجبة و12 عبارة سالبة على النحو التالي:

جدول رقم (07) يوضح وجهة عبارات مقياس الثقة بالنفس

الاتجاه	البنود	العدد	المجموع
العبارات الإيجابية	2 -4 -9 -8 -10 -11 -12 -13 -14 17-18-19-22-23.	14	26
العبارات السلبية	1 -3 -5 -6 -7 -15 -16 -20 -21 -24 25-26.	12	عبارة

المصدر: من إعداد الباحث (2022).

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

* طريق الإجابة على مقياس الثقة بالنفس:

اعتمدنا في طريقة الإجابة على هذا المقياس على سلم "ليكرت الرباعي" أين تقابل كل فقرة من المقياس 04 خيارات تتراوح بين الرفض التام إلى القبول التام والمتمثل في كل من (موافق تماما، موافق، غير موافق، غير موافق تماما) وعلى المبحوث اختيار الإجابة المناسبة له بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تتوافق مع حالته شرط ألا يختار أكثر من إجابة وألا يترك أي عبارة دون أن يجيب عليها، على نفس النحو الذي تتضمنه شروط الإجابة على عبارات هذا المقياس.

* تقدير درجات المقياس:

هذا المقياس يتبع طريقة التدرج في الدرجات اذ تقدم النقاط من (1-4) لكل اختيار تصاعديا بالنسبة للعبارات الايجابية وتنازليا بالنسبة للعبارات السلبية، بنفس الطريقة الموضحة بالنسبة لأداة القياس.

* الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس :

يصحح مقياس الدراسة من خلال حساب درجات البدائل الأربعة لكل عبارة من عبارات المقياس والبالغ عددها (26) عبارة، حيث يكون المجموع الاجمالي للدرجات على المقياس يتراوح ما بين (26) كدرجة دنيا و(104) كدرجة قصوى) بحيث كلما تم اقتراب الدرجة المحصل عليها من الدرجة القصوى فان ذلك يدل على مستوى ثقة بالنفس مرتفعة لدى التلميذ والعكس بالعكس.

6-1-2. الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس:

أ- ثبات مقياس الثقة بالنفس:

* طريقة التجزئة النصفية:

تم اللجوء إلى طريقة التجزئة النصفية (half-split) لتحقيق شرط تساوي الانحرافات المعيارية (standard-deviation) لنصفي المقياس، وللتأكد من ثبات المقياس، قمنا بتقسيم عباراته إلى نصفين النصف الأول يتكون من 13 سؤالاً، بينما النصف الثاني يتكون من 13 سؤالاً كذلك، والبيانات المتحصل علينا تمت من خلال استجوابنا للعينة الاستطلاعية المقدرة بـ 29 تلميذ، وكما قمنا بحساب معامل ألفا كرونباخ بحيث وجدناه يقدر بقيمة (0.696) في النصف الأول، بينما وجدناه يقدر بقيمة (0.593) في النصف الثاني، وكما قام الباحث كذلك بحساب معامل الارتباط ما بين النصفين الأول والثاني (ارتباط التجزئة النصفية)

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

بواسطة برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) أين وجدناه مرتفع لدرجة معتبر قدرت بقيمة (0.796) من أجل دراسة العلاقة بين النصفين الأول والثاني، وكما قمنا كذلك بتصحيح معامل الثبات بواسطة معادلة "سبيرمان براون (spearman et brown) أين قدر معامل التصحيح (ارتباط سبيرمان براون) بقيمة (0.881) وهي قيمة مرتفعة تقترب إلى الواحد الصحيح ما يؤكد لنا بأن مقياس الثقة بالنفس على درجة عالية من الثبات ما يسمح للباحث بالاعتماد عليه في هذه الدراسة والجدول التالي يوضح أهم النتائج:

جدول رقم (08) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل التصحيح

0,696	الارتباط الداخلي	النصف الأول	معامل ألفا كرونباخ
13 ^c	عدد الفقرات		
0,593	الارتباط الداخلي	النصف الثاني	
13 ^c	عدد الفقرات		
26	مجموع الفقرات		
0,796	ارتباط التجزئة النصفية		
0.881	معامل التصحيح (ارتباط سبيرمان براون)		

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

* طريقة جوتمان:

تم كذلك حساب ثبات الأداة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لجيتمان (Guttman) نظرا لعدم تحقق شرط التباين بين نصفي الاختبار ومعادلتها من الشكل:

$$G = 2 \left(1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S^2} \right)$$

– S_1^2 هي تباين النصف الأول لدرجات مقياس الثقة بالنفس

– S_2^2 هي تباين النصف الثاني لدرجات مقياس الثقة بالنفس

* معامل الثبات بطريقة جوتمان (Guttman):

حساب معامل ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقة جوتمان مع توضيح النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يوضح معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس بطريقة جوتمان (Guttman)

معامل جوتمان (لامدا)	عدد عبارات المقياس الثقة بالنفس
0,841	26

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

تبين لنا كذلك من خلال قراءتنا للجدول رقم (09) بأن معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس بطريقة جوثمان مرتفع قدر بقيمة (0,841) فهو يقترب إلى الواحد الصحيح، الشيء الذي يؤكد لنا مرة أخرى بأن مقياس الثقة بالنفس على درجة عالية من الثبات ما يسمح للباحث الاعتماد عليه في هذه الدراسة.

ب- صدق مقياس الثقة بالنفس:

* صدق المحكمين:

تمثل صدق مقياس الثقة بالنفس في هذه الدراسة من خلال الصدق الظاهري للمحكمين، وذلك بتوزيع المقياس على سبعة محكمين ثلاثة منهم مختصين في مجال علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة، وثلاثة أساتذة آخرين مختصين في مجال علم النفس الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة، وأستاذ مختص في المجال الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 02، أين تم تعديل بعض العبارات وتكييفها لتناسب مع بيئة وعينة الدراسة والإبقاء على أغلبية العبارات كما هي كونها تتناسب مع عينة الدراسة وفقا للمعايير التالية:

- مدى ملائمة العبارات مع السمة التي وضعت لقياسها.

- مدى مناسبة البند للهدف الذي ترمي إليه.

- سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للعبارات.

وفيما يلي بعض العبارات التي تم تكييفها من طرف الخبراء المختصين لكي تصبح في متناول تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط:

جدول رقم (10) يوضح التعديلات التي اقترحها الخبراء لصياغة بعض عبارات مقياس الثقة بالنفس

العبارات بعد التعديل	العبارات قبل التعديل	العبارة
أفتقر لبعض الجوانب النفسية لتحقيق النجاح الدراسي	أفتقر لبعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح الدراسي	01
أبتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات (الحفلات، الرحلات، المنافسات . . .)	أبتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات	02

المصدر: من إعداد الباحث (2022).

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

* الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

يقصد بهذا النوع من الصدق ما إذا كانت "الدرجة الكلية" المتحصل عليها من تطبيق الأداة على مجموعات مختلفة من الأفراد، لها قدرة تمييزية وفقا لمختلف خصائصها، كأن يميز المقياس مثلا بين أداء الذكور والإناث أو بين الفئات الصغيرة والكبيرة أو ذوي الأداء المرتفع والمنخفض (نايت، 2012، ص 151).

ومن أجل قياس الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) قام الباحث بترتيب الدرجات الكلية لمقياس الثقة بالنفس التي تحصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية من خلال الإجابة على عبارات المقياس، ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم قام بالمقارنة بين الدرجات العليا للتلاميذ (مرتفعي الدرجات) والدرجات الدنيا للتلاميذ (منخفضي الدرجات)، وبعد ذلك تم حساب الفروق ما بين المتوسطين بتطبيق اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين، وتم تلخيص ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يوضح الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس الثقة بالنفس

المقياس	الفئات	التكرار N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الثقة بالنفس	الفئة العليا	8	2,32	0,22	-8.62	14	<0,01	دالة إحصائيا عند 0.01
	الفئة الدنيا	8	3,41	0,27				

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (11) تبين لنا بأن المتوسط الحسابي للفئة العليا من التلاميذ قدر بقيمة (2.32) والذي تنحرف عنه القيم بـ (0.22) بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا من التلاميذ قدر بـ (3.41) والذي تنحرف عنه القيم بـ (0.27)، وأن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بقيمة (-8.62) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية 14 لأن قيمة الدلالة (0.01) للاختبار أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتين الفئة العليا والفئة الدنيا من التلاميذ، ما يدل بأن مقياس الثقة بالنفس يميز تمييزا واضحا بين المستويات المرتفعة والمنخفضة لدى تلاميذ

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

العينة الاستطلاعية سواء كانت إجاباتهم بالسلب أو بالإيجاب في مقياس الثقة بالنفس، ومنه نستنتج بأن المقياس صالح لإظهار هذه الفروق وقياسها بكل صدق.

* الصدق الذاتي:

وهو عبارة عن صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية، يقول محمد نصر الدين رضوان كما أشار إليه عثمانى عبد القادر أن الصدق الذاتي يقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة (عثمانى، 2013، صفحة 151).

وحساب معامل الصدق الذاتي كما يلي:

- لقد تم سابقا حساب معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس والذي وجدناه يساوي $= 0.841$.

- ولدينا معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

- ومنه معامل الصدق الذاتي $= \sqrt{0.841} = 0.917$.

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات، نستطيع القول بأن هناك دلالة إحصائية بين كل من عبارات مقياس الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، وكما أن عبارات المقياس مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس، وبالتالي نستطيع الحكم على أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بدرجة جد عالية من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه في عملية القياس.

6-2. مقياس التوافق النفسي:

6-2-1. وصف مقياس التوافق النفسي:

اعتمد الباحث في بعد التوافق النفسي على المقياس الذي أعده الباحثان " عبد الله هزاع علي الشافع وطارق نزار مجيد الطالب " سنة 2007، والذان قاما بجميع الإجراءات المتعلقة بالخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق والثبات اللذان يجعلانه صالحا لقياس سمة التوافق النفسي، بحيث يقدم المقياس مجموعة من الفقرات للمفحوص من أجل محاولة الكشف عن مدى التوافق النفسي لديه، ويتكون المقياس من 30 عبارة منها 15 عبارة موجبة و15 عبارة سالبة على النحو التالي:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

جدول رقم (12) يوضح وجهة عبارات مقياس التوافق النفسي

المجموع	العدد	البنود	الاتجاه
30 عبارة	15	-7 -8 -9 -10 -15 -16 -17 -23 -25 -26 -27 -30 .2 -4 -6	العبارات الإيجابية
	15	-12 -13 -14 -18 -19 -20 -21-22 -24 -28 -29 .1 -3 -5 -11	العبارات السلبية

المصدر: إعداد الباحث (2022)

* طريق الإجابة على مقياس التوافق النفسي:

اعتمدنا في طريقة الإجابة على هذا المقياس على سلم "ليكرت الثلاثي" أين تقابل كل فقرة من المقياس ثلاثة خيارات تتراوح بين الرفض التام إلى القبول التام والمتمثل في كل من (نعم، أحيانا، كلا) وعلى المبحوث اختيار الإجابة المناسبة له بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تتوافق مع حالته، شرط ألا يختار أكثر من إجابة وألا يترك أي عبارة دون أن يجيب عليها، على نفس النحو الذي تتضمنه شروط الإجابة على عبارات المقياس.

* تقدير درجات التوافق النفسي:

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات حيث تعطى الدرجات من (1-3) لكل اختيار تصاعديا بالنسبة للعبارات الايجابية كالتالي: (نعم) ثلاث درجات، (أحيانا) درجتان، (كلا) درجة واحدة، وتنازليا بالنسبة للعبارات السلبية على النحو التالي: (نعم) درجة واحدة، (أحيانا) درجتان، (كلا) ثلاث درجات.

* الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي:

يتم تصحيح المقياس بحساب الدرجات الموضوعية للبدائل الثلاثة لكل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (30) عبارة حيث الدرجة العليا هي حاصل ضرب عدد فقرات المقياس X الدرجة العليا لكل عبارة وتساوي (90)، والدرجة الصغرى هي حاصل ضرب عدد فقرات الاستبيان X الدرجة الصغرى لكل عبارة وتساوي (30).

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

6-2-2. الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي:

أ- ثبات مقياس التوافق النفسي:

* طريقة التجزئة النصفية لمقياس التوافق النفسي:

تم اللجوء إلى طريقة التجزئة النصفية (half-split) من أجل تحقق شرط تساوى الانحرافات المعيارية (diviation - standard) لنصفي المقياس، وللتأكد من ثبات مقياس التفاؤل، قام الباحث بتقسيم عبارات مقياس التوافق النفسي إلى نصفين، النصف الأول يتكون من 15 عبارة إيجابية، بينما النصف الثاني يتكون من 15 عبارة سلبية والبيانات المتحصل عليها تمت من خلال استجواب العينة الاستطلاعية المقررة بـ 29 تلميذ.

وكما قمنا بحساب معامل ألفا كرونباخ بحيث وجناه يقدر بقيمة (-0.105) في النصف الأول، بينما وجدناه يقدر بقيمة (0.563) في النصف الثاني، وكما قام الباحث كذلك بحساب معامل الارتباط ما بين النصفين الأول والثاني (ارتباط التجزئة النصفية) بواسطة برنامج الحزم الإحصائية spss أين وجدناه يقدر بقيمة (0.493) من أجل دراسة العلاقة بين النصفين الأول والثاني، وكما قمنا كذلك بتصحيح معامل الثبات بواسطة معادلة "سبيرمان براون (spearman et brown) أين قدر معامل التصحيح بقيمة (0.661) فهي قيمة مرتفعة نوعاً ما وتقترب إلى الواحد الصحيح، ما يؤكد لنا بأن مقياس التوافق النفسي على درجة عالية من الثبات والجدول رقم (13) يوضح أهم النتائج:

جدول رقم (13) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل التصحيح لمقياس التفاؤل

-0.105	الارتباط الداخلي	النصف الأول	معامل ألفا كرونباخ
15 ^c	عدد الفقرات		
0,563	الارتباط الداخلي	النصف الثاني	
15 ^c	عدد الفقرات		
30	مجموع الفقرات		
0,493	ارتباط التجزئة النصفية		
0.661	معامل التصحيح (ارتباط سبيرمان براون)		

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

* طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمقياس التوافق النفسي:

تعتمد هذه الطريقة على تطبيق الاختبار على عينة من الأفراد من خلال (المقياس القبلي) ثم يعاد تطبيق نفس الاختبار على نفس العينة (المقياس البعدي) في نفس الظروف بعد فترة زمنية معينة ويعتبر التطبيق الأول قياساً موازياً للتطبيق الثاني وتسمى هذه الطريقة أيضاً بالاستقرار عبر الزمن يقدر الثبات من خلالها بحساب معامل الارتباط (Pearson) بين درجات التطبيقين، ويجب الأخذ بعين الاعتبار بعض عناصر السياق الأساسية قبل إجراء التجريب الذي يهدف إلى تقدير الاستقرار:

- يجب ضمان أن تقدير الثبات ملائم لطبيعة الاختبار.
- يجب أن تكون العينة المختارة لهذا التجريب ممثلة للمجتمع المستهدف من الاختبار.
- يجب أن تعكس شروط التجريب (حدود الوقت، المكان، الضجيج...) حتى يطبق الاختبار بشكل عادي.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار مسافة الوقت بين التطبيقين، بحيث قام الباحث بتطبيق المقياس القبلي بتاريخ 2022/11/20 على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم أعاد عملية المقياس البعدي بعد فترة معينة بتاريخ 2023/12/05 وفي نفس الظروف وبعد تفرغ النتائج ومعالجتها إحصائياً تم تلخيص ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (14) يوضح أهم نتائج الثبات (الاختبار وإعادة الاختبار) لمقياس التوافق النفسي

0,676**	ارتباط بيرسون		العلاقة بين الاختبارين
<0,001	مستوى الدلالة (الفرضية ثبات غير موجهة)		
29	عدد العينة		
دالة عند 0.001	الدلالة الإحصائية		
0,416	أدنى قيمة	فترة الثقة 99%	
0,837	أعلى قيمة		

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

يوضح الجدول رقم (14) أعلاه أن ثبات مقياس التوافق النفسي وفق أسلوب إعادة الاختبار حقق القيمة (0,676) عند مستوى الدلالة من 0.001 أي أن هذا المقياس قد يخطأ في تحقيق نفس النتيجة وفي ظروف قياس مشابهة بعد تكراره أكثر من ألف مرة (خطأ التقدير)، كما أن هذه الطريقة تمنحنا مؤشرات

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

تصف ثبات الاختبار أهمها القيمة العليا والدنيا لفترة الثقة 99% (0,01) والتي هي تراوحت بين القيمتين [0,837 – 0,416].

ب- صدق مقياس التوافق النفسي:

* صدق المحكمين لمقياس التوافق النفسي:

تمثل صدق مقياس التوافق النفسي في من خلال الصدق الظاهري للمحكمين، من خلال توزيع المقياس على سبعة محكمين ثلاثة منهم مختصين في مجال علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة وثلاثة أساتذة مختصين في مجال علم النفس الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة بسكرة، وكذلك أستاذ واحد مختص في المجال الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة 02، أين تم تعديل بعض العبارات وتكييفها لتناسب مع بيئة وعينة الدراسة والإبقاء على أغلبية العبارات كما هي كونها تناسب مع عينة الدراسة، وفيما يلي بعض العبارات التي تم تكييفها في مقياس التوافق النفسي لكي تصبح في متناول التلاميذ:

جدول رقم (15) يوضح تعديلات الخبراء المقترحة لصياغة بعض عبارات مقياس التوافق النفسي

العبارات بعد التعديل	العبارات قبل التعديل	العبرة
هل رأيك أفضل من رأي المجموعة	هل تعد رأيك أفضل من رأي المجموعة	01
هل من السهل أن يتغير مزاجك في حالة (القلق، الاستفزاز، الفرح . . .)	هل من السهل أن يتغير مزاجك	02
هل يسهل عليك جرح مشاعر من يخطأ بحقك	هل من السهل عليك جرح مشاعر من يخطأ بحقك	03
هل تحترم وجهة نظر الآخرين إذا كانت مخالفة لرأيك	هل تحترم وجهة نظر الآخرين إذا كانت خلاف رأيك	04

المصدر: إعداد الباحث (2022)

* الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس التوافق النفسي:

من أجل قياس الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) قام الباحث بترتيب الدرجات الكلية لمقياس التوافق النفسي التي تحصل عليها من أفراد العينة الاستطلاعية من خلال الإجابة على عبارات المقياس، ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم المقارنة بين الدرجات العليا للتلاميذ (مرتفعي الدرجات) والدرجات الدنيا للتلاميذ (منخفضي الدرجات)، وبعد ذلك تم حساب الفروق ما بين المتوسطين بتطبيق اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين وتم تلخيص ذلك في الجدول التالي:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

جدول رقم (16) يوضح الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس التوافق النفسي

المقياس	الفئات	التكرار N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي	الفئة العليا	8	1.85	0.29	-9.856	7.714	<0,001	دالة إحصائيا عند 0.01
	الفئة الدنيا	8	2.32	0.13				

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (16) تبين لنا بأن المتوسط الحسابي للفئة العليا من التلاميذ قدر بقيمة (1.85) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.29)، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا من التلاميذ قدر بقيمة (2.32) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.13)، وكما أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بقيمة (-9.856) وهي دالة إحصائيا عند مستوى المعنوية (0.01) ودرجة الحرية 7.714 بعد التصحيح لأن القيمة المعنوية (0.001) للاختبار أقل من مستوى الدلالة 0.01، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتي الفئة العليا والفئة الدنيا، وهذا يعني بأن مقياس التوافق النفسي يميز تمييزا واضحا بين المستويات المرتفعة والمنخفضة لدى تلاميذ العينة الاستطلاعية سواء كانت إجاباتهم بالسلب أو بالإيجاب ومنه نستنتج بأن مقياس التوافق النفسي لديه القدرة الكافية على التفريق بين مستويات الأفراد.

* الصدق الذاتي:

تم حساب معامل الصدق الذاتي لمقياس التوافق النفسي كالآتي:

- قد تم حسابه سابقا خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ أننا وجدنا معامل الارتباط بيرسون والذي يعتبر معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي يساوي = 0.676.

- ولدينا معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

ومنه فان معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{0.676} = 0.822$.

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات، يمكن القول بأن هناك دلالة إحصائية بجميع عبارات مقياس التوافق النفسي ودرجة الكلية للبعد أو المحور الذي يمثلها، وكما أن عبارات المقياس مرتبطة مع الدرجة

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

الكلية للمقياس، وبالتالي يمكن نحكم بأن مقياس التوافق النفسي يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، ما يسمح بإمكانية الاعتماد عليه في عملية القياس.

6-3. مقياس التفاؤل:

*6-3-1. وصف مقياس التفاؤل:

اعتمد الباحث لقياس بعد التفاؤل على المقياس الذي أعده الدكتور "عيد محمد إبراهيم ومؤلفين آخرين كل من سحر عبد العظيم إبراهيم ومحمود هبة سامية" المعدل سنة 2015، ويتكون المقياس في الأصل من 35 عبارة وتم حذف ثلاث عبارات من المقياس بعد عملية التحكيم من طرف الأساتذة الخبراء ليصبح بشكله النهائي في هذه الدراسة بـ 32 عبارة ايجابية والتي بدورها صممت من أجل قياس مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة.

* طريقة الإجابة على مقياس التفاؤل:

اعتمد الباحث في طريقة الإجابة من خلال هذا المقياس على سلم "ليكرت الثلاثي" أين تقابل كل فقرة من المقياس ثلاثة خيارات تتراوح بين الرفض التام إلى القبول التام والمتمثل في كل من (موافق، أحياناً، غير موافق) وعلى المبحوث اختيار الإجابة المناسبة له بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تتوافق مع حالته، شرط ألا يختار أكثر من إجابة وألا يترك أي عبارة دون إجابة.

* تقدير درجات مقياس التفاؤل:

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات حيث تعطى النقاط من (1-3) لكل اختيار تصاعدياً بالنسبة لجميع عبارات مقياس التفاؤل الايجابية.

* الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل:

تصحیح المقياس يتم من خلال حساب درجات البدائل الثلاثة لكل عبارة من عبارات المقياس والبالغة (32) عبارة، حيث يصبح المجموع الاجمالي للدرجات على المقياس ما بين (32 كدرجة دنيا) و(96 كدرجة قصوى) فكلما اقتربت الدرجة المحصل عليها من الدرجة القصوى فان ذلك يدل على أن مستوى التفاؤل عالي عند التلميذ والعكس بالعكس.

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

6-3-2. الخصائص السيكومترية لقياس التفاؤل:

أ- ثبات مقياس التفاؤل:

* طريقة التجزئة النصفية (معامل جوتمان):

جدول رقم (17) يوضح معامل الثبات بطريقة جوتمان لمقياس التفاؤل

عدد فقرات المقياس N	معامل جوتمان (لامدا)
32	0,936

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

تبين لنا كذلك من خلال قراءتنا للجدول رقم (17) بأن معامل الثبات لمقياس التفاؤل بطريقة جوتمان مرتفع (0.936) وهو يقترب إلى الواحد الصحيح، الشيء الذي يؤكد لنا بأن مقياس التفاؤل على درجة عالية من الثبات ما يسمح للباحث بالاعتماد عليه في هذه الدراسة.

* طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات مقياس التفاؤل باستخدام معامل ألفا كرونباخ وجاءت قيمة معامل الثبات على النحو التالي:

جدول رقم (18) يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

عدد فقرات المقياس N	معامل ألفا كرونباخ
32	0,943

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

يظهر هذا الجدول معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفاؤل الذي بلغت قيمته (0.943) وهي تشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي، ما يعطي دليلاً على الاتساق الداخلي للمقياس المعتمد في الدراسة.

* معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار:

تم حساب معامل ثبات مقياس التفاؤل عن طريق إعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية المقدره بـ 29 تلميذ من مستوى السنة الثالثة بمتوسطة محمد الزين بن المداني خارج عينة الدراسة الأساسية، ثم أعيد التطبيق مرة أخرى على نفس أفراد العينة وتم حساب درجات معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وذلك خلال الفترة الزمنية المحددة من 20-11-2022 إلى 05-12-2023.

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

جدول رقم (19) يوضح نتائج طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمقياس التفاؤل

**0.771	ارتباط بيرسون		العلاقة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس التفاؤل على العينة الاستطلاعية
<0,001	مستوى الدلالة (لفرضية ثبات غير موجهة)		
29	عدد العينة		
دالة عند 0.01	الدلالة الإحصائية		
0,563	أدنى قيمة	فترة الثقة 99%	
0,887	أعلى قيمة		

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

يوضح الجدول رقم (19) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي قدر بقيمة (0.771) لمقياس التفاؤل لدى العينة الاستطلاعية عند مستوى الدلالة 0.01، وهي قيمة مرتفعة وتقترب إلى الواحد الصحيح، وكما أن هذه الطريقة كذلك تمنحنا مؤشرات تصف ثبات الاختبار أهمها القيمة العليا والدنيا لفترة الثقة 99% والتي هي تراوحت بين [0,563 – 0,887] مما يشير إلى ثبات مقياس التفاؤل.

ب- صدق مقياس التفاؤل:

* صدق المحكمين لمقياس التفاؤل:

تم عرض مقياس التفاؤل على مجموعة من المحكمين المختصين بصورته الأولية بـ 35 عبارة منهم ثلاث أساتذة مختصين في مجال علم النفس، وأربعة أساتذة مختصين في مجال علم النفس الرياضي أين تم تعديل بعض العبارات وتكييفها لتناسب مع بيئة وعينة الدراسة والإبقاء على أغلبية العبارات كما هي لكونها تناسب مع بيئة وعينة الدراسة، كما تم كذلك حذف ثلاث عبارات كونها مكررة وتخدم نفس الفكرة في نظر أغلبية المحكمين، وفيما يلي بعض العبارات التي تم تكييفها في مقياس التفاؤل لكي تصبح في متناول التلاميذ:

جدول رقم (20) يوضح تعديلات الصياغة لبعض عبارات مقياس التفاؤل

العبارة	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
01	سيكون مستقبلي مليء بالأمل	أعتقد أن مستقبلي سيكون مليء بالأمل
02	يراودني الشعور بالأمل في كل الأوقات	أشعر بالأمل في كل الأوقات
03	أتوقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية	أتوقع نهاية سعيدة للمشاكل التي تضايقتني

المصدر: إعداد الباحث (2022)

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

وفيما يخص العبارات التي تم حذفها من المقياس الأصلي للتفاؤل تمثلت في العبارات التالية:

جدول رقم (21) يوضح العبارات التي تم حذفها من مقياس التفاؤل

العبارة	العبارات التي تم حذفها	العبارة التي تحمل معها نفس المعنى
01	أنا مقبل على الحياة بكل أمل	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل
02	أعتقد أن مستقبلي سيكون مليء بالأمل	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل
03	أرى الفرح يأتي مع الشدة	أؤمن بقولة إن مع العسر يسرا

المصدر: إعداد الباحث (2022)

* صدق الاتساق الداخلي (تشبع الفقرات) لمقياس التفاؤل:

يعرف بأنه صدق المحتوى وقد قام الباحث بالتعرف على هذا النوع من الصدق في مقياس التفاؤل بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لبعد التفاؤل نفسه وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (22) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل

رقم الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
الدلالة	0,005	<0,001	0,001	0,308	<0,001	0,018	<0,001	0,011	<0,001	0,003	<0,001
الارتباط	0,50**	0,58**	0,66	0,19	0,62**	0,43*	0,68**	0,46*	0,74**	0,53**	0,62**
رقم الفقرة	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
الدلالة	0,021	0,082	<0,001	<0,001	0,004	0,003	<0,001	<0,001	0,016	0,001	<0,001
الارتباط	0,42*	0,33	0,71**	0,70**	0,52**	0,54**	0,72**	0,66**	0,44*	0,57**	0,62**
رقم الفقرة	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
الدلالة	0,019	<0,001	0,050	<0,001	<0,001	0,002	0,001	<0,001	0,006	0,933	
الارتباط	0,44*	0,78**	0,364	0,64**	0,66**	0,55**	0,56**	0,60**	0,49**	0,017	

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس ومقياس التفاؤل ككل دالة إحصائياً ما عدا الفقرة (4-13-32)، وهذا مستوى ممتاز من الاتساق الداخلي لكن هذا النوع من الصدق يعتبر غير كافي إحصائياً للجزء بصدق المقياس ولذلك أرفقناه بمعامل الصدق الذاتي الذي يعمل على تلاقي أخطاء أنواع الصدق الأخرى، فيمنحنا معامل صدق المقياس الأكثر دقة كالتالي:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

* الصدق الذاتي:

- تم حساب معامل الصدق الذاتي لمقياس التفاؤل كما يلي:
- وكما تم ذكره سابقا في طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ قدر من خلالها معامل الارتباط بيرسون والذي يعتبر معامل الثبات لمقياس التفاؤل بقيمة = 0.771.
- ولدينا معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.
- ومنه معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{0.771} = 0.878$.

واستنتجا من دراسة معاملي كل من الصدق والثبات، يمكن القول بأنه توجد دلالة إحصائية بين كل من عبارات التفاؤل والدرجة الكلية للبعد أو المحور الذي يمثلها، وأن عبارات المقياس مرتبطة ارتباطا وثيقا بالدرجة الكلية للمقياس، وبالتالي يمكن الحكم بأن مقياس التفاؤل لديه درجة عالية من الصدق والثبات، ما يسمح بإمكانية الاعتماد عليه في عملية القياس في هذه الدراسة.

* التحقق من صلاحية أداة المنة النفسية وفق أبعادها الثلاثة:

أ- التحقق من الصدق العملي:

الهدف الأساسي لموضوع الأطروحة هو بناء برنامج ترويجي رياضي مقترح، وهذا البرنامج لا يتسنى للباحث التحقق من جودة وموثوقية النتائج الإحصائية الخاصة به، ونظرا لطبيعته التركيبية فهو عبارة عن جملة من الخطوات المنهجية التي يتم إتباعها، وعليه يعتبر الحل الأمثل لإثبات جودة البرنامج الترويجي الرياضي المقترح والتحقق من نتائجه هو بناء مقياس يشمل أبعاد المنة النفسية الثلاثة المراد إجراء الدراسة عليها عن طريق الأثر المترتب على التلاميذ جراء تطبيق هذا البرنامج المقترح وتتبع التغيرات النفسية الجيدة التي نستدل عليها من خلال سلوك التلاميذ، حيث يعتبر مقياس المنة النفسية الذي بين أيدينا أداة تشمل أهم الأبعاد المستهدفة لتنمية وتطوير الاستجابة المناعية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط إذ نلاحظ من خلال الجدول التالي بأن معاملات الاستخلاص لجميع العبارات والأبعاد الثلاثة (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) مرتفعة جدا وهذا ما يجعلنا نعتد عليه في هذه الدراسة والوثوق في نتائجه كما هو موضح في الجدول التالي:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

جدول رقم (23) يوضح نتائج الصدق العاملي لجميع أبعاد المناعة النفسية

معامل الاستخلاص	فقرات بعد التفاؤل	معامل الاستخلاص	فقرات بعد التوافق النفسي والتفاؤل	معامل الاستخلاص	فقرات بعد الثقة بالنفس و التوافق النفسي	معامل الاستخلاص	فقرات بعد الثقة بالنفس
0,983	11	0,855	19	0,891	23	0,971	01
0,932	12	0,976	20	0,901	24	0,929	02
0,912	13	0,958	21	0,920	25	0,909	03
0,961	14	0,940	22	0,963	26	0,864	04
0,910	15	0,944	23	0,863	01	0,919	05
0,984	16	0,914	24	0,919	02	0,980	06
0,929	17	0,948	25	0,992	03	0,952	07
0,956	18	0,973	26	0,946	04	0,985	08
0,949	19	0,914	27	0,893	05	0,939	09
0,938	20	0,926	28	0,953	06	0,981	10
0,974	21	0,942	29	0,968	07	0,965	11
0,976	22	0,942	30	0,972	08	0,957	12
0,979	23	0,855	01	0,940	09	0,936	13
0,982	24	0,976	02	0,946	10	0,983	14
0,979	25	0,958	03	0,928	11	0,925	15
0,951	26	0,940	04	0,938	12	0,932	16
0,989	27	0,944	05	0,954	13	0,935	17
0,962	28	0,914	06	0,938	14	0,980	18
0,963	29	0,948	07	0,987	15	0,972	19
0,962	30	0,973	08	0,951	16	0,936	20
0,973	31	0,914	09	0,923	17	0,926	21
0,955	32	0,926	10	0,930	18	0,952	22

المصدر: إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

7- بناء البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

7-1. محتوى البرنامج الترويحي الرياضي:

اعتمدت فكرة هذا البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على مجموعة من الألعاب الرياضية المختلفة والمتنوعة التي تم اختيارها والتخطيط لها بطريقة منظمة وهادفة من أجل تصميم برنامج يعمل على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وبالتالي الرفع من مناعتهم النفسية وتطوير الجانب النفسي لديهم، وخاصة أن الكثير من تلاميذ هذه المرحلة يعانون من مشاكل واضطرابات نفسية

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

بسبب العديد من المشاكل الدراسية والأسرية والاجتماعية، أين تم تصميم هذا البرنامج الترويحي من خلال التدرج في اختيار الألعاب الرياضية من السهل إلى الأصعب، وكذلك التدرج في أهمية الألعاب المختارة من خلال برمجة ثلاث ألعاب رياضية لكل حصة أو وحدة ترويجية بشرط أن تخدم تلك الألعاب التي تم اختيارها أحد أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) في كل حصة وبالتناوب إلى غاية الانتهاء من تطبيق جميع حصص البرنامج الترويحي ككل، بحيث تضمن البرنامج 16 وحدة ترويجية وكل وحدة تشتمل على مجموعة من الأهداف الإجرائية التي تكون على شكل ألعاب رياضية تنافسية بين أفراد وأفواج المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج، والتي بدورها تساهم في نجاح وفعالية البرنامج الترويحي الذي بدوره سيؤثر في تنمية المناعة النفسية لدى التلاميذ.

7-2. الهدف من البرنامج الترويحي الرياضي:

إن الهدف الأساسي من هذا البرنامج هو تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية مثل (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ التعليم المتوسط للفئة العمرية من (13-14) سنة بمتوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة - الجزائر، وبالإضافة إلى مساعدة التلاميذ الذين قد يعانون من مشاكل نفسية في التقليل والتخلص منها وكذلك مساعدتهم على الخروج من العزلة النفسية والانطواء والتوحد والخوف والقلق والاكتئاب والتوتر والتركيز وغيرها من المشاكل والاضطرابات النفسية، والتخلص من الشحنات الزائدة، إضافة إلى المتعة والفرح والسعادة والسرور لدى التلاميذ، وكذلك المساهمة في تحقيق التوازن النفسي وتنمية الصحة النفسية لدى التلاميذ.

7-3. أسس وضع البرنامج الترويحي:

لقد اعتمد الباحث لبناء هذا البرنامج الترويحي الرياضي على مجموعة من المعايير والأسس التي يتم الاعتماد عليها في بناء العديد من البرامج الرياضية والمتمثلة في الآتي:

- 1- تحديد أهداف البرنامج المراد تحقيقها والوصول إليها في النهاية.
- 2- أن تتناسب الألعاب الرياضية وأنشطة البرنامج الترويحي الرياضي المبرمجة مع طبيعة التلاميذ من حيث استعداداتهم وقدراتهم البدنية والنفسية.
- 3- التنوع في الأنشطة والألعاب الرياضية المختارة والتي تتماشى مع ميول التلاميذ وتحقيق الهدف المنشود من البرنامج الترويحي.

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

- 4- أن تحتوي الأنشطة والألعاب الرياضية على مهارات تنافسية بين أفواج المجموعة التجريبية كعينة للدراسة.
- 5- التدرج في اختيار الأنشطة والألعاب الرياضية مما هو سهل إلى ما هو أصعب، ومن البطيء إلى السريع ومن الألعاب البسيطة إلى الألعاب المركبة، مع مراعاة الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- 6- مراعاة خصائص المرحلة العمرية لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط.
- 7- أن تتناسب الأنشطة والألعاب الرياضية المختارة مع هدف البرنامج الترويحي الرياضي مع استغلال الإمكانيات والأدوات والوسائل التعليمية وأماكن اللعب المتاحة.
- 8- مراعاة ظروف الأمن والسلامة عند اللعب.
- 9- اختيار الأنشطة والألعاب التي تخدم وتنمي كل بعد من أبعاد المناعة النفسية على حدا وفي كل مرة وبالتالي تنمية المناعة النفسية لدى التلاميذ.
- 10- إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ باللعب وبالتساوي دون استثناء ومع الابتداء والابتكار.

7-4. مصادر بناء البرنامج الترويحي الرياضي:

لقد اعتمد الباحث في بناء هذا البرنامج على العديد من المصادر والمراجع المختلفة وذلك من خلال التطلع والقراءة في الكتب والدراسات السابقة التي تناولت البرامج الترويحية الرياضية التي تحتوي على مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية المتنوعة التي تنمي الجانب النفسي لدى التلاميذ والمبينة على أسس علمية مدروسة وكذلك ترمينات العلاج باللعب الخاصة بالجانب النفسي، بالإضافة إلى الاعتماد على المكتسبات السابقة لدى الباحث كونه أستاذ في مرحلة التعليم المتوسط ولديه خبرة كافية ومعتبرة فيما يخص اتجاهات وميول تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في مجال اللعب، ومعرفته وإدراكه لأهم الأنشطة والألعاب الرياضية التي سيتجاوب ويتفاعل معها تلاميذ هذه المرحلة بالإضافة إلى اعتماد الباحث على العديد من قنوات اليوتوب وبعض صفحات الفيسبوك التربوية التي تحمل محتوى أهم الألعاب الرياضية الترويحية التي تتناسب مع هذه الفئة العمرية.

7-5. الأدوات المستخدمة في البرنامج الترويحي:

بعد اكتمال وتحكيم البرنامج الترويحي الرياضي من طرف السادة الخبراء في المجال الرياضي وتحديد العدد الإجمالي والكلبي للوحدات الترويحية وكذلك تحديد الأهداف الإجرائية لكل لعبة رياضية ترويحية ولكل بعد والتي تتناسب مع عينة الدراسة، قام الباحث بتحديد مجموعة من الأدوات والوسائل التعليمية التي سيتم

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

استعمالها في تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة ومن أهم هذه الأدوات:

- مجموعة من الكرات المختلفة (كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم . . .)
- العديد من المعززات المادية (بطاقات، حلوى، شهادات، نجوم . . .)
- صديرات، بالونات، حلقات، صحون، عصي، حبال، ميقاتي وصافرة.
- أقماع كبيرة الحجم، أقماع متوسطة الحجم.

7-6. التوزيع الزمني للبرنامج:

لقد قرر الباحث من خلال اعتماده على السند العلمي المتمثل في تحكيم الأساتذة الخبراء لمكونات هذا البرنامج الترويحي الرياضي المقترح والذين بدورهم قرروا أن تكون مدة البرنامج الترويحي 02 أشهر أين تكون البرنامج من 16 وحدة ترويحية (حصّة) وسيتم تطبيقها بمعدل 2 حصص بالأسبوع يومي الاثنين والأربعاء خلال أوقات فراغ التلاميذ وذلك من خلال آخر ساعة حسب توقيت البرنامج الأسبوعي لديهم وتحديدًا من الساعة الرابعة إلى الخامسة مساءً، بعدل 50 دقيقة للحصّة الواحدة كوقت رسمي والتي تم توزيعها إلى ثلاث مراحل أساسية تمثلت في الآتي:

7-6-1. المرحلة التحضيرية: (15 دقيقة)

تعتبر مرحلة جد مهمة فهي تجعل التلميذ يحسن بالبدن ويصبح أكثر جاهزية للممارسة الرياضية وذلك بتهيئة نفسيًا وبدنيًا وفسولوجيًا بعد التحية الرياضية من خلال حركات الإحماء المتمثلة في كل من الجري التحضيري والجري مع الحركات وحركات المرونة وتحرير المفاصل لغرض:

- التحضير الجيد لجسم التلميذ لتفادي الإصابات الرياضية.
- إدخال روح المرح من خلال التعليمات وتكوين انطباع سار للتلاميذ المشاركين.
- التمهيد والتحضير النفسي والبدني الجيد للدخول في المرحلة الأساسية من الحصّة، أين يتعلق زمن هذه المرحلة التحضيرية بالجو والظروف المحيطة بالحصّة كارتفاع وانخفاض درجة الحرارة والحالة النفسية لدى التلاميذ ومدة هذه المرحلة تقريبا 15 دقيقة.

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

7-6-2. المرحلة الرئيسية: (30 دقيقة)

تعتبر من بين أهم المراحل وتأتي بعد المرحلة التحضيرية مباشرة أين يكون التلميذ قد أصبح مستعداً وقادراً على الممارسة واللعب والتحدي وتناول جميع الألعاب الترويحية الرياضية المبرمجة في تلك الحصة من أجل التقليل من الضغط النفسي والرفع من المناعة النفسية، وقد اشتملت هذه المرحلة على ثلاث ألعاب رياضية متدرجة في الصعوبة وتحمل نفس الهدف على حسب أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) ففي بعد الثقة بالنفس مثلاً يتم اختيار الألعاب التي تنمي الثقة بالنفس كلعبة (X-O) ولعبة التسديد نحو الأقماع أو لعبة الاتجاهات مثلاً، ونفس العمل مع الأبعاد الأخرى، وفي حالة عدم تطوير وتنمية أحد أبعاد المناعة النفسية من خلال اللعبة الأولى فإن اللعبة الثانية والثالثة تعزز ذلك وقد تم تخصيص مدة 10 دقائق لكل لعبة ويجب أن تتوفر هذه المرحلة على ما يلي:

- التنوع في الأنشطة والألعاب الرياضية.
- التناوب ما بين فترات الراحة واللعب.
- استيعاب الأنشطة والألعاب الرياضية من طرف التلاميذ.
- المتابعة والتقييم المستمر حتى بلوغ الهدف الإجرائي من خلال كل نشاط أو لعبة رياضية.

7-6-3. المرحلة الختامية: (05 دقائق)

تعتبر آخر مرحلة من مراحل الوحدة الترويحية الرياضية (الحصة) فهي بمثابة فترة استرجاع وذلك باستخدام العديد من تمارينات العودة إلى حالة الراحة مثل الجري الخفيف والمشى والجلوس على الأرض أو الاسترخاء فوق عشب الملعب، وذهاب التلاميذ إلى المغسل بهدف التخفيف من معدل نبضات القلب وعودتها إلى ما كانت عليه في بداية الحصة وبعدها التحية الرياضية وذلك خلال مدة 05 دقائق الأخيرة المتبقية من الحصة. والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني داخل الوحدة الترويحية للبرنامج قيد الدراسة:

جدول رقم (24) يوضح التوزيع الزمني خلال الوحدة الترويحية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح

المرحلة	عناصر الوحدة	الزمن	عدد الوحدات	إجمالي الزمن
الأولى	المرحلة التحضيرية	15 دقيقة	16 وحدة ترويحية	240 دقيقة
الثانية	المرحلة الرئيسية	30 دقيقة		480 دقيقة
الثالثة	المرحلة الختامية	05 دقائق		80 دقيقة
إجمالي زمن الوحدة الترويحية		50 دقيقة		800 دقيقة

المصدر: من إعداد الباحث (2022).

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

يتضح من خلال الجدول رقم (24) التوقيت الإجمالي المخصص لزمن المرحلة التحضيرية داخل البرنامج الترويحي المقدر بقيمة (240 دقيقة)، وكذلك إجمالي الزمن المخصص للأنشطة الترويحية أثناء المرحلة الرئيسية المقدر بقيمة (480 دقيقة)، إضافة إلى إجمالي الزمن المخصص للأنشطة الترويحية أثناء المرحلة الختامية المقدر بقيمة (80 دقيقة) وبذلك يصبح التوقيت الإجمالي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح خلال 16 وحدة ترويحية مقدرًا بقيمة (800 دقيقة).

7-7. الفترة الزمنية المخصصة لتطبيق البرنامج:

بعد اتفاق الباحث ومعظم الأساتذة الخبراء في المجال الرياضي على أن يتكون البرنامج الرياضي الترويحي من 16 وحدة ترويحية، بما يعادل 8 أسابيع ولمدة شهرين متتاليين دون انقطاع، فقد قرر الباحث برمجة حصص هذا البرنامج الترويحي الرياضي بداية من الفصل الثاني للسنة الدراسية 2022-2023، من بداية شهر جانفي 2023/01/08 إلى غاية نهاية شهر فري 2023/02/28 حسب الترخيص المقدم من مديرية التربية لولاية بسكرة.

7-8. مكان تنفيذ البرنامج المقترح:

لقد تقدم الباحث إلى مديرية التربية بطلب تمثل بإجراء دراسة تجريبية على تلاميذ السنة الثالثة بالمتوسطة التي يعمل بها (متوسطة محمد الزين بن المداني) أين تم قبول مديرية التربية لولاية بسكرة على ذلك الطلب وتم إعطاء الباحث جميع التسهيلات التي تمكنه من إجراء هذه الدراسة بملعب المتوسطة التي يعمل بها، أين تزامن ذلك مع بداية أشغال إنجاز ملعب عشب اصطناعي بالمتوسطة.

فاضطر الباحث إلى تغيير مكان إجراء وتطبيق وحدات البرنامج الترويحي بملعب الابتدائية المجاورة للمتوسطة والمسماة بابتدائية خباش عبد الحميد بعد الموافقة من طرف مدير الابتدائية، والتي بدورها تحتوي على ملعب عشب اصطناعي ما ساعده بدرجة كبيرة في إنجاح البرنامج الترويحي الرياضي أين أبدى كل من الباحث وتلاميذ العينة التجريبية للدراسة سعادتهم باستعمال هذا الملعب بعد موافقة السيد مدير الابتدائية ما سمح للتلاميذ كذلك بتغيير جو المتوسطة التي يدرسون بها من خلال الخروج إلى مكان آخر من أجل الممارسة الرياضية والترويح عن النفس.

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

7-9. توزيع محتوى البرنامج الترويجي:

لقد قام الباحث بتصميم هذا البرنامج الرياضي الترويجي استناداً إلى خبرة العديد من الأساتذة الخبراء في المجال الرياضي بصفة عامة والترويج الرياضي بصفة خاصة، حيث تم تقسيم الوحدات الترويجية والألعاب الرياضية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (25) يوضح توزيع الوحدات الترويجية (الحصص) للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح

رقم	أبعاد المناهضة	اللعبة / الأهداف الترويجية	المدة	التاريخ
01	النفسية	تحضير نفسي وبدني	50 دقيقة	2023/01/10
02	الثقة بالنفس	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/01/11
03	التوافق النفسي	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/01/13
04	التفاؤل	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/01/16
05	الثقة بالنفس	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/01/18
06	التوافق النفسي	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/01/23
07	التفاؤل	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/01/25
08	الثقة بالنفس	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/01/30
09	التوافق النفسي	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/02/02
10	التفاؤل	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/02/06
11	الثقة بالنفس	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/02/08
12	التوافق النفسي	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/02/13
13	التفاؤل	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/02/15
14	الثقة بالنفس	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/02/20
15	التوافق النفسي	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/02/22
16	التفاؤل	لعبة 01 لعبة 02 لعبة 03	50 دقيقة	2023/02/27
الحجم الساعي الكلي				16 وحدة ترويجية = 800 دقيقة

المصدر: من إعداد الباحث (2022).

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

جدول رقم (26) يوضح نموذج لوحدة ترويجية خاصة بالبرنامج الترويجي الرياضي المقترح

الأسبوع الأول الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 02 الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويجي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية سمة الثقة بالنفس لدى التلاميذ من خلال تنمية التحم في مواقف اللعب والانفعالات النفسية وانتظار النتائج الإيجابية المرضية.	المرحلة التمهيدية	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية والبدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب ثم القيام بحركات المفاصل والمرونة - التحية الرياضية ، لعبة للإحماء	15د		
	المرحلة الرئيسية	1/ النشاط الترويجي الرياضي: (لعبة الإشارات) - يقف التلاميذ بوضعية الانتشار في الملعب مقابلين الأستاذ وجها لوجه، ثم يقومون بالجري بالاتجاه الذي يتم ذكره فجأة من طرف الأستاذ: يمين، يسار أمام، خلف، جلوس، وقوف. - نفس اللعبة مع الجري باتجاه إشارة ذراع الأستاذ، ثم الجري عكس الإشارة.	10د	أقماع	بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ.
		2/ النشاط الترويجي الرياضي: (لعبة التقدم نحو الهدف) - يقف التلاميذ بوضعية الانتشار على طول خط المرمى للملعب خلف الأستاذ الذي يكون بعيدا عنهم بمسافة 40 م وعند سماع الإشارة يتقدم التلاميذ نحو الأمام باتجاه الأستاذ عن طريق المشي أو الجري الخفيف فيقوم الأستاذ بمباغتتهم من خلال الالتفات والنظر إلى الخلف نحوهم، في هذه اللحظة مطلوب من جميع التلاميذ التوقف ساكنا ومن وجد في حالة حركة يتم إرجاعه إلى الخلف عند خط المرمى، وفي كل مرة يتقدم التلاميذ للأمام عند سماع الإشارة ويتوقفون بالفتات ونظر الأستاذ للخلف والتلميذ الذي يصل إلى الأستاذ ويلمسه أولا هو الفائز.	10د	ميقاتي	ملاحظات الاستجابة للتلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها.
		3/ النشاط الترويجي الرياضي: (لعبة خطف القمع) - يقف كل ثنائي من التلاميذ مقابلين بعضهما البعض على بعد مسافة 1م تقريبا يتوسطهم قمع، يقوم الأستاذ بإعطاء مجموعة من الأرقام 01 فيتم لمس الرأس بكلى اليدين، 02 يتم لمس الكتفين، 03 يتم لمس الركبتين، 04 يتم لمس القدمين، ويتم ذكر الأرقام مختلطة والتلاميذ يقومون بلمس الأماكن المحددة في كل مرة إلى غاية سماع الإشارة من طرف الأستاذ ومن يقوم بخطف القمع أولا يعتبر هو الفائز. - تعاد اللعبة عدة مرات.	10د	صافرة	ملاحظات الاستجابة للتلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها.
	المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصّة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل .	5د	صديريات	التوجيه والتحفيز. - التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
ملاحظات/					

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

7-10. الخصائص السيكومترية للبرنامج الترويجي الرياضي:

-صدق المحكمين:

تمت عملية قياس صدق البرنامج الترويجي الرياضي من خلال صدق المحكمين والذي يتمثل في توزيع مكونات البرنامج الترويجي في صورتها الأولية على خمسة أساتذة مختصين في المجال الرياضي والذين قاموا بإبداء آراءهم فيما يخص مكونات هذا البرنامج حتى يأخذ صورته النهائية إذ نلاحظ بأن معظم وأغلبية المحكمين اتفقوا على نفس الملاحظات، بحيث أتفق أربعة أساتذة على أن يتكون البرنامج الترويجي من 08 أسابيع بمعدل 2 حصص بالأسبوع ما يساوي 16 وحدة ترويجية (حصّة) ومدة كل حصّة 50 دقيقة ماعدا أستاذ واحد اقترح برنامج بـ 08 أسابيع بمعدل ثلاث حصص بالأسبوع ما يساوي 24 حصّة ومدة كل حصّة 01 ساعة، وقام الباحث بجمع النسب المئوية لجميع المحكمين وقسمتها على عدد المحكمين لمعرفة النسبة المئوية ككل، ولمعرفة معامل التحكيم لكل محكم نقوم بقسمة نسبته المئوية على 100 ثم نقوم بجمع جميع القيم وقسمتها على عدد المحكمين للحصول على معامل الموافقة الكلي للمحكمين كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (27) يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج الرياضي الترويجي

الانحراف المعياري	معامل التحكيم	النسبة المئوية	سنوات الخبرة	الدرجة العلمية	الرقم
0	1	100	20	أستاذ التعليم العالي	01
0	1	100	7	أستاذ التعليم العالي	02
0	1	100	10	أستاذ التعليم العالي	03
0	1	100	08	أستاذ التعليم العالي	04
0.2	0.8	80	10	أستاذ التعليم العالي	05
0.4	0.96	96		الكلي	

المصدر: من إعداد الباحث (2022) بالاعتماد على مخرجات spss v28

خلال الجدول رقم (27) نلاحظ بأن متوسط النسب المئوية لموافقة المحكمين الخبراء في المجال الرياضي قد قدرت بنسبة 96 بالمائة بمعامل 0.96 وهي قيمة جد مرتفعة، وكما أن الانحراف المعياري لتقييم المحكمين

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

للبرنامج الترويحي تراوحت قيمته بين (0 و 0.2) ما يدل بأن أغلبية المحكمين متفقين بدرجة جد عالية على مكونات هذا البرنامج الترويحي ومدى قدرته على تنمية أبعاد الاستجابة المناعية النفسية لدى التلاميذ.

7-11. إجراءات البحث الميداني وتنفيذ البرنامج المقترح:

بما أن الباحث يعمل كأستاذ تربية بدنية ورياضية بمتوسطة محمد الزين بن المداني فان له كامل الدراية بالإمكانيات والوسائل المتوفرة والتي سوف تستغل في تطبيق هذا البرنامج، بحيث أنه قبل تطبيق البرنامج قام الباحث بعدة إجراءات ميدانية تعلقت بكل من القياس والتطبيق كما يلي:

7-11-1. القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على كل من (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وذلك من خلال توزيع مقاييس كل من الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل على جميع أفراد العينتين قبل تطبيق أي برنامج بحيث تمت عملية القياس القبلي لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية صباحاً بأحد أقسام المتوسطة وفي نفس اليوم وذلك بتاريخ 2023/01/09.

7-11-2. تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

تم تطبيق أول حصة من حصص البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية وذلك بعد التأكد من تكافؤ وتجانس كل من المجموعة الضابطة والتجريبية في اليوم الموالي مباشرة بتاريخ 2023/01/10، بحيث كانت أول حصة من حصص البرنامج الترويحي بمثابة حصة تحضيرية لقادم الحصص من خلال التهيئة النفسية والبدنية، بالإضافة إلى تقسيم المجموعة التجريبية إلى فوجين ذكور وفوجين إناث وإعطاء كل مجموعة اسم خاص بها وتعيين رؤساء الأفواج وإعطاء كل فوج اللباس واللون الخاص به وتقسيم المهام استعداداً للحصص القادمة حيث أن:

* المجموعة التجريبية: طبق عليها البرنامج الرياضي المقترح المبني من خلال الأنشطة والألعاب الرياضية المتنوعة والتي سوف تعمل على تنمية أبعاد المناعة النفسية المتمثلة في كل من الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل.

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

* المجموعة الضابطة: لم يطبق عليها أي برنامج بل تم الاكتفاء ببرنامج المنهاج المدرسي لمادة التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة من التعليم المتوسط والتي لم تسمح الفرصة لأفرادها كذلك بتطبيقه وذلك بتواجد أشغال انجاز ملعب بعشب اصطناعي بالمؤسسة.

7-11-3. الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي:

تم تقسيم البرنامج الترويحي إلى 16 وحدة ترويحية (حصة) تم تطبيقها على تلاميذ المجموعة التجريبية في حين المجموعة الضابطة لم يطبق عليها ولا برنامج والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (28) يوضح التوزيع الزمني لوحدات البرنامج الترويحي الرياضي

عدد الوحدات الإجمالي	النشاط الممارس	التوقيت	التاريخ	عينة الدراسة
16	الأنشطة والألعاب الرياضية المتنوعة	17-16 مساء	2023/01/10 إلى 2023/02/27	المجموعة التجريبية
/	/	/		المجموعة الضابطة

المصدر: من إعداد الباحث (2022).

7-11-4. القياس البعدي:

بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي على العينة التجريبية نهاية شهر فيفري قام الباحث بإجراء القياس البعدي على كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اليوم الموالي مباشرة بتاريخ 2023/02/28 حيث قام بتوزيع مقاييس أبعاد المناعة النفسية المتمثلة في كل من مقياس الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل على المجموعة الضابطة والتجريبية كل على حدا بأحد أقسام المتوسطة أين تم استلام المقاييس بعد عملية القياس مباشرة لكلتا المجموعتين وفي نفس اليوم، وبعدها تم تطبيق اختبارات الفروق ما بين المتوسطات (t-test) لمعرفة الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين، وكذلك الفروق ما بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياسين البعديين ومن ثم الحكم على مدى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح من عدمه.

7-12. تقييم البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

لقد اعتمد الباحث في تقييم البرنامج الترويحي على العديد من الخطوات المتمثلة في كل من:

7-12-1. التقييم التشخيصي:

من خلال البحث والمناقشة فيما يخص محتوى البرنامج الترويحي الرياضي والإضافة الجديدة في البحث العلمي ومدى تلاؤمه مع عينة الدراسة ورأي الخبراء في مكوناته بالإضافة إلى القياس القبلي باستعمال المقاييس الثلاثة لأبعاد المناعة النفسية.

7-12-2. التقييم التكويني:

من خلال مساهمة عملية اللعب والتعلم وتمتع التلاميذ بالألعاب الرياضية وملاحظة سلوكياتهم وردود أفعالهم وتدخلات الباحث وتوجيهاته في كل مرة لغرض تحقيق الأهداف النفسية لأبعاد المناعة النفسية.

7-12-3. التقييم التحصيلي:

في آخر كل وحدة ترويجية (حصّة) يقوم الباحث بجمع التلاميذ لإجراء تقييم عام للحصّة ومعرفة مدى تحقق هدف الحصّة من عدمه، وفتح باب المناقشة والحوار مع التلاميذ فيما يخص شعورهم بالمتعة والفرح والسعادة والسرور وتحقيق الصحة والمناعة النفسية.

7-12-4. التقييم النهائي:

التقييم النهائي يكون بعد الانتهاء من تطبيق جميع الوحدات الترويحية الرياضية على تلاميذ العينة التجريبية وبعدها يقوم الباحث بإجراء القياس البعدي باستعمال مقاييس الدراسة الخاصة بأبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لغرض جمع جميع المعلومات والبيانات التي تمكن الباحث من تقييم عام ونهائي للبرنامج الترويحي الرياضي ومناقشة نتائجه.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم الاعتماد في إخراج نتائج البحث على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية (spss v28) الذي يعتبر من أهم البرامج في معالجة البيانات وتحليلها والذي يتضمن العديد من الاختبارات ومن أهم هذه الاختبارات التي اعتمدت في الدراسة الحالية نجد ما يلي:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري.
- اختبار لفين لحساب التجانس بين المجموعتين.
- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- معامل التصحيح (ارتباط سيرمان براون).
- معامل الثبات بطريقة جوتمان.
- معامل الثبات ألفا كرونباخ.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار الفروق بين المتوسطات (t- test) لعينتين مرتبطتين ومستقلتين.

09- صعوبات الدراسة:

- قلة وندرة الدراسات السابقة المرتبطة كلياً أو جزئياً بموضوع الدراسة.
- صعوبة التعامل مع بعض البيانات والاختبارات الإحصائية.
- قلة الكتب التي تناولت متغير المناعة النفسية.
- صعوبة إدارة الوقت بسبب ارتباطات العمل.

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج الدراسة

* عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

* عرض وتحليل نتائج الدراسة:

- شروط اختبار "ت" t-test:

يهدف هذا الاختبار لمعرفة ما إذا كانت بيانات الدراسة الحالية تتبع التوزيع الطبيعي أم لا لأنه من شروط تطبيق اختبار "ت" (t-test) للفروق بين المتوسطات، هو التوزيع الطبيعي لعينة الدراسة وذلك من خلال اختبار شابيرو ويلك "shapiro-wilk" واختبار كلوموقروف سميرنوف "Kolmogorov-Smirnov^b" ومن خلال التحليل التجريبي فإنه تتم المقارنة بين كل من المجموعة الضابطة والتجريبية ومدى التباين باختلاف الخصائص وكشف أسس البرنامج الترويجي الرياضي المقترح وأبعاد المناعة النفسية لدى التلاميذ وتحديد مصدر الأثر والجدول التالي يوضح ذلك:

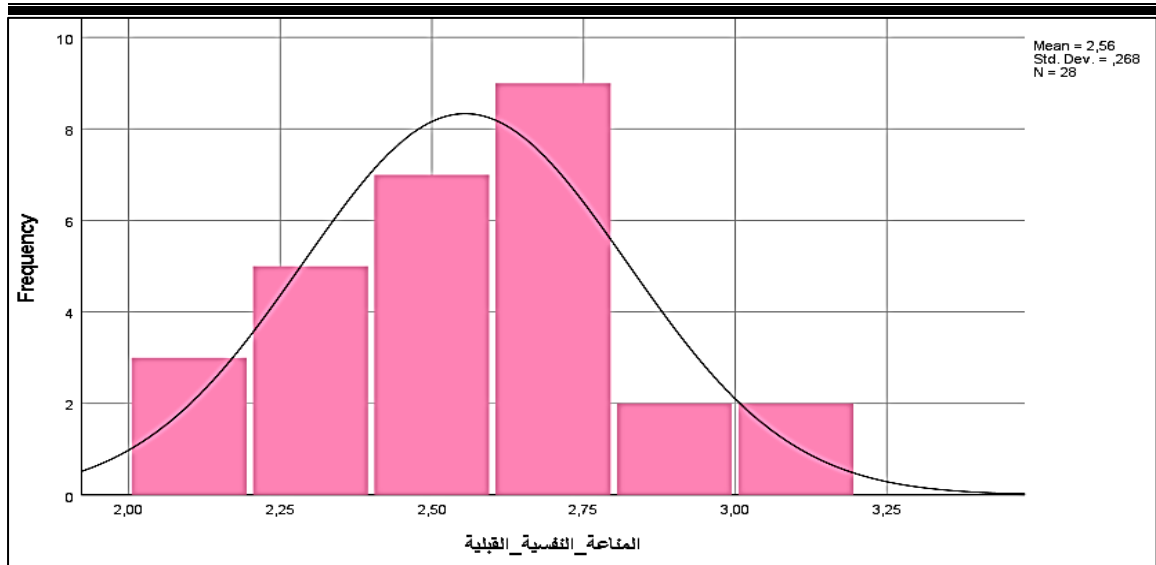
جدول رقم (29) يوضح اختبار الاعتدالية لاختبار الإحصائي المناسب

اختبار الاعتدالية - Tests of Normality						
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^b			بيانات القياس
الدلالة	Df	الارتباط	الدلالة	Df	الارتباط	القبلي
0,918	28	0.983	0,200*	28	0,103	العينة الضابطة
0,950	28	0.985	0,200*	28	0,083	العينة التجريبية

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS v28

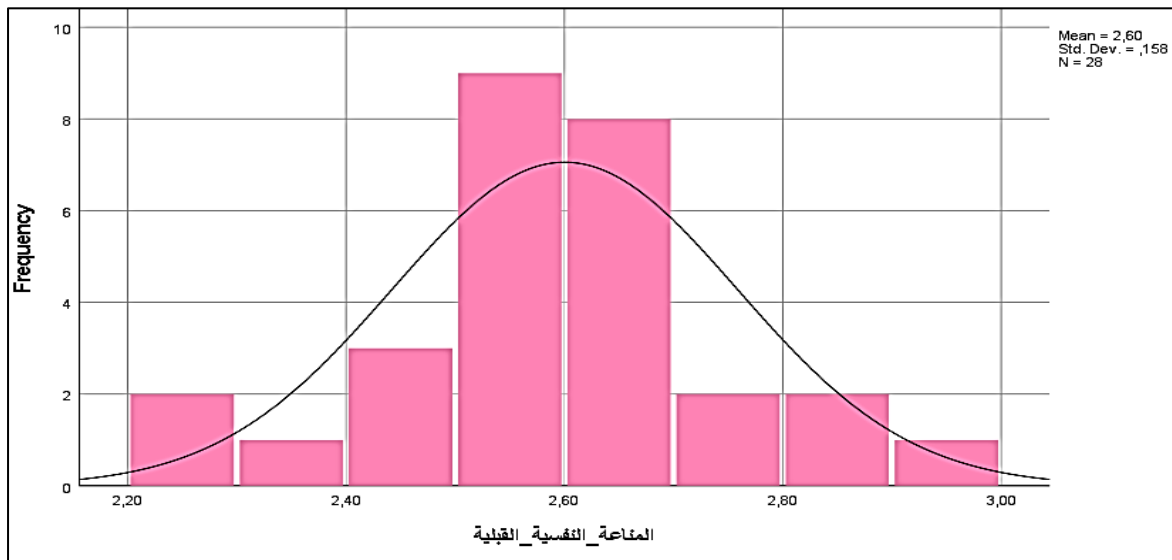
يوضح الجدول رقم (29) بأن قيمة اختبار كلوموقروف سميرنوف "Kolmogorov-Smirnov^b" قدرت بقيمة $a=0.200$ ، وبمعدل ارتباط (0.103) وأن قيمة اختبار شابيرو ويلك (shapiro-wilk) قدرت بقيمة $a=0.918$ وبمعدل ارتباط (0.983) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية 28 ما يدل بأن المجموعة الضابطة تخضع للتوزيع الطبيعي وبالتالي فإن شرط الاعتدالية لدى عينة الدراسة قد تحقق كما هو موضح في الشكل التالي:

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة



شكل رقم (10) منحنى يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات المجموعة الضابطة

وكما حقق كذلك اختبار كلوموقروف سميرنوف "Kolmogorov-Smirnov^b" من خلال الجدول رقم (29) قيمة قدرت بـ $a=(0.200)$ ، وبمعدل ارتباط (0.083) وفي اختبار شايبرو ويلك (shapiro-wilk) قيمته قدرت بـ $a=(0.950)$ ، وبمعدل ارتباط (0.985) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية 28، ما يدل بأن المجموعة التجريبية كذلك تخضع للتوزيع الطبيعي وبالتالي فان شرط الاعتدالية لدى عينة الدراسة قد تحقق كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (11) منحنى يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات المجموعة التجريبية

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

وبما أن عدد أفراد العينة الأساسية للدراسة قد تجاوز 30 فرد ما يعادل (56) تلميذ وتلميذة ما يسمح للباحث باعتماد اختبار "ت" t -test للفروق ما بين المتوسطات لكل من القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في هذه الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

1-1. عرض وتحليل وصفي لنتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى للدراسة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل)، وللتحقق من مدى صحة هذه الفرضية اعتمد الباحث في عرض وتحليل النتائج على مقاييس النزعة المركزية المتمثلة في كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكما استخدم كذلك اختبار "ت" (t -test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لجميع أبعاد المناعة النفسية والجدول التالي يبين كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع الأبعاد:

جدول رقم (30) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في مقاييس أبعاد

ومتغير المناعة النفسية للمجموعة الضابطة

القياس البعدي / م الضابطة		القياس القبلي / م الضابطة		أبعاد المناعة النفسية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,447	2,876	0,410	2,924	الثقة بالنفس
0,250	2,145	0,244	2,139	التوافق النفسي
0,304	2,640	0,256	2,601	التفاؤل
0,289	2,554	0,268	2,555	المناعة النفسية

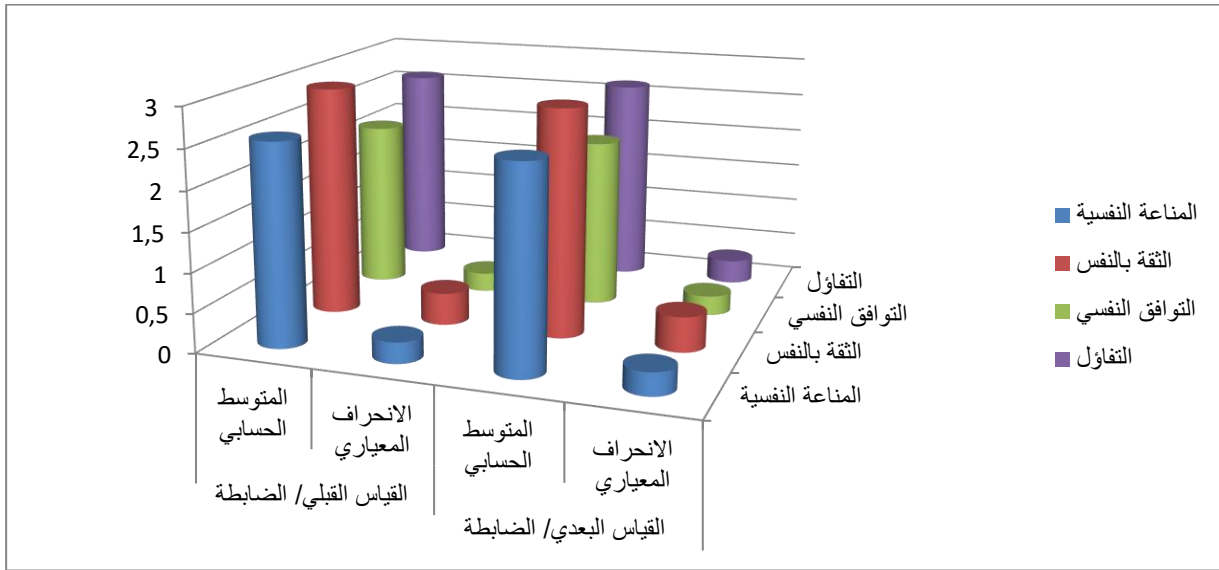
المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS v28.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (30) في بعد الثقة بالنفس بأن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بقيمة (2.924) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.410) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للقياس البعدي

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الذي قدر بقيمة (2.876) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.447)، ما يؤكد بأن معدل الثقة بالنفس لدى التلاميذ في القياس القبلي كان أعلى من معدلها في القياس البعدي وذلك في غياب البرنامج الترويح الرياضي المقترح وربما هذا التراجع في القياس بسبب عدة عوامل خارجية مختلفة، وكما نلاحظ كذلك في بعد التوافق النفسي بأن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بقيمة (2.139) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.244) وهو أقل من المتوسط الحسابي للقياس البعدي الذي قدر بقيمة (2.145) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.250)، ما يؤكد بأن معدل التوافق النفسي لدى التلاميذ في القياس البعدي كان أعلى من معدلها في القياس القبلي، وهذه النتيجة معاكسة لبعد الثقة بالنفس بالرغم من عدم تطبيق البرنامج الترويح الرياضي على أفراد المجموعة الضابطة، وربما ذلك يرجع إلى عوامل خارجية مختلفة ومتنوعة، بينما نلاحظ في بعد التفاؤل بأن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بقيمة (2.601) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.256) وهو أقل بقليل من المتوسط الحسابي للقياس البعدي الذي قدر بقيمة (2.640) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.304)، ما يؤكد بأن معدل التفاؤل لدى التلاميذ في القياس البعدي كان أكبر بقليل من معدلها في القياس القبلي أو يكاد يكون متساوي معه، وربما ذلك راجع إلى عوامل خارجية إيجابية أخرى.

ومن خلال عرض وتحليل نتائج أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) يمكن تلخيص نتائج الأبعاد الثلاثة في متغير المناعة النفسية ونلاحظ من خلال الجدول السابق بأن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بقيمة (2.555) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.268) وهو أعلى وبدرجة جد ضعيفة وتكاد تكون متساوية مع المتوسط الحسابي للقياس البعدي الذي قدر بقيمة (2.554) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.289) ما يؤكد بأن معدل الاستجابة المناعية لدى التلاميذ في القياس القبلي شبه متساوي مع معدلها في القياس البعدي قبل تطبيق البرنامج الترويح الرياضي المقترح، والشكل البياني التالي يوضح أهم نتائج الفرضية الجزئية الأولى:



شكل رقم (12) أعمدة بيانية توضح الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد ومتغير المناعة النفسية

2-1. عرض وتحليل نتائج قيمة "ت" t-test المحسوبة للفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الجدول رقم (30) والشكل رقم (12) المرافق له، تبين لنا في بعد الثقة بالنفس بأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة تساوي (2.876) وهي قيمة أقل من قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتي قدرت بقيمتها (2.924) فيما يدل ذلك على عدم وجود أي تحسن لصالح القياس البعدي في غياب البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، بينما في بعد التوافق النفسي فإن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة يساوي (2.145) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتي قدرت بقيمتها (2.139)، وفي بعد التفاؤل فإن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة يساوي (2.640) وهي قيمة أكبر بقليل من قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتي قدرت بقيمتها (2.601)، مما يدل على وجود اختلاف ضعيف في كلا القياسين وهو غير دال إحصائياً، وسيتم التحقق من صدق هذه النتائج ودرجة معنويتها من خلال اختبار (ت) t-test لعينتين مرتبطتين:

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

جدول رقم (31) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة

الضابطة في بعد الثقة بالنفس

الاختبار	عدد العينة	المتوسط (القبلي - البعدي)	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	الارتباط بين الثنائيات	المعنوية sig	مستوى الدلالة
القبلي	28	0.048	0.238	27	1,065	0.848	0.296	غير دالة عند 0.05
البعدي								

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS v28.

تبين من خلال الجدول رقم (31) أن قيمة الفروق بين المتوسطين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في بعد الثقة بالنفس تساوي (0.048) وهي قيمة جد صغيرة والتي تنحرف عنها القيم بـ (0.238)، وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بـ (1.065) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 27، لأن القيمة المعنوية sig (0.296) للاختبار أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وكما حقق الاختبار ارتباط قوي لإجابات كل تلميذ في الاختبار القبلي والبعدي وهو ارتباط ثنائي موجب قدره (0.848)، ومن خلال هذا يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعد الثقة بالنفس.

جدول رقم (32) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة

الضابطة في بعد التوافق النفسي

الاختبار	عدد العينة	المتوسط (القبلي - البعدي)	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	الارتباط بين الثنائيات	المعنوية sig	مستوى الدلالة
القبلي	28	-0.005	0,034	27	-0.174	0.732	0.863	غير دالة عند 0.05
البعدي								

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS v28.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

تبين من خلال الجدول رقم (32) أن قيمة الفروق بين المتوسطين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق النفسي تساوي (-0.005) وهي قيمة سالبة وجد صغيرة والتي تنحرف عنها القيم بقيمة (0.034)، وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر ب (-0.174) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 27 لأن القيمة المعنوية sig (0.863) للاختبار أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وكما حقق الاختبار ارتباط قوي لإجابات كل تلميذ في الاختبار القبلي والبعدي وهو ارتباط ثنائي موجب قدره (0.732)، كما نلاحظ أن قيمة "t" سالبة أي أن الفروق لصالح المتوسط الأكبر وهو القياس البعدي بدل القياس القبلي وهي غير دالة إحصائياً ومنه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعد التوافق النفسي.

جدول رقم (33) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة

الضابطة في بعد التفاؤل

الاختبار	عدد العينة	المتوسط (القبلي-البعدي)	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	الارتباط بين الثنائيات	المعنوية sig	مستوى الدلالة
القبلي	28	-0,039	0,184	27	-1.118	0.769	0.27	غير دالة عند 0.05
البعدي								

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS v28.

وكما نلاحظ كذلك من خلال الجدول رقم (33) أن قيمة الفروق بين المتوسطين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التفاؤل تساوي (-0.039) وهي قيمة سالبة وجد صغيرة والتي تنحرف عنها القيم ب (0.184) وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر ب (-1.118) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 27 لأن القيمة المعنوية sig (0.273) للاختبار أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وكما حقق الاختبار ارتباط قوي لإجابات كل تلميذ في الاختبار القبلي والبعدي وهو ارتباط ثنائي موجب قدره (0.769)، كما نلاحظ أن قيمة "t" سالبة أي أن الفروق لصالح المتوسط الأكبر وهو القياس البعدي بدل القياس القبلي وبدرجة ضعيفة وهي غير دالة إحصائياً، ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعد التفاؤل.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

جدول رقم (34) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة

الضابطة في متغير المناعة النفسية

الاختبار	عدد العينة	المتوسط (القبلي - البعدي)	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	الارتباط بين الثنائيات	المعنوية sig	مستوى الدلالة
القبلي	28	0.001	0,113	27	0,048	0.920	0.962	غير دالة عند 0.05
البعدي								

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS v28.

من خلال الجدول رقم (31، 32، 33) يمكن تلخيص نتائج الأبعاد الثلاثة الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى في الجدول رقم (34) الذي يمثل دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ العينة الضابطة في متغير المناعة النفسية إذ تبين بأن قيمة الفروق بين المتوسطين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغير المناعة النفسية يساوي (0.001) وهي قيمة جد صغيرة وضعيفة جدا والتي تنحرف عنها القيم بـ (0.113)، وكما أن "t" المحسوبة تقدر بقيمة (0.048) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 27 لأن القيمة المعنوية sig (0.962) للاختبار أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وكما حقق الاختبار ارتباط قوي جدا لإجابات كل تلميذ في الاختبار القبلي والبعدي وهو ارتباط ثنائي موجب قدره (0.920)، كما نلاحظ أن قيمة "t" موجبة أي أن الفروق لصالح المتوسط الأكبر وهو القياس القبلي بدل القياس البعدي وهي فروق صغيرة جدا تكاد تكون منعدمة وهي غير دالة إحصائيا، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي التفاضل).

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

2-1. عرض وتحليل وصفي لنتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية للدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي التفاضل) تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي، وللتحقق من مدى صحة هذه الفرضية اعتمد الباحث في

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

عرض وتحليل النتائج على مقاييس النزعة المركزية المتمثلة في كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكما استخدم كذلك اختبار "ت" (t-test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجميع أبعاد ومتغير المناعة النفسية، بالإضافة إلى إيجاد الدلالة العلمية المتمثلة في حجم أثر البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على كل بعد من أبعاد ومتغير المناعة النفسية ككل للمجموعة التجريبية والجدول التالي يبين كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع الأبعاد ومتغير المناعة النفسية:

جدول رقم (35) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في مقاييس أبعاد

ومتغير المناعة النفسية للمجموعة التجريبية

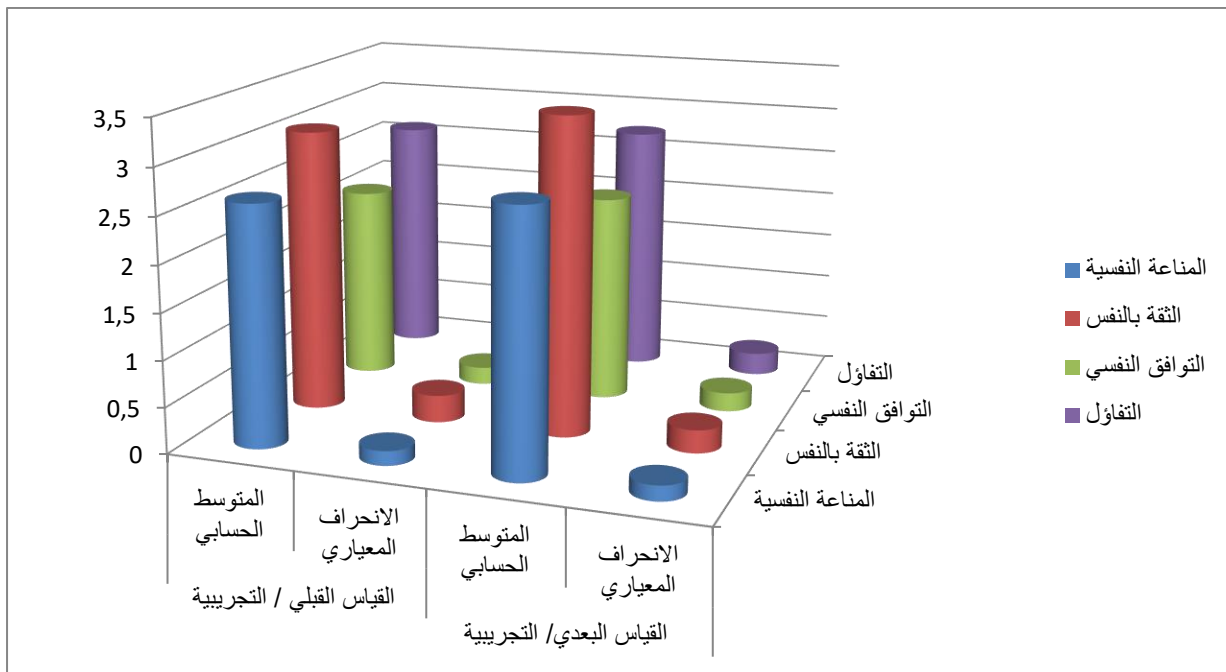
القياس البعدي / م التجريبية		القياس القبلي / م التجريبية		أبعاد المناعة النفسية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,250	3,428	0,298	3,072	الثقة بالنفس
0,206	2,260	0,191	2,117	التوافق النفسي
0,245	2,736	0,266	2,610	التفاؤل
0,165	2,808	0,158	2,600	المناعة النفسية

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS. v28.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (35) في بعد الثقة بالنفس بأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر بقيمة (3.428) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.250) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للقياس القبلي الذي قدر بقيمة (3.072) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.298)، ما يؤكد بأن معدل الثقة بالنفس لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي أصبح أعلى من معدلها في القياس القبلي وذلك بعد تطبيق البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية ما يدل على وجود أثر للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح على بعد الثقة بالنفس، وكما نلاحظ كذلك في بعد التوافق النفسي بأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر بقيمة (2.260) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.206) وهي قيمة أعلى من المتوسط الحسابي للقياس القبلي الذي قدر بقيمة (2.117) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.191)، ما يؤكد بأن معدل التوافق النفسي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي كان أعلى من معدلها في القياس القبلي، وهذه

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

النتيجة مشابهة لنتيجة بعد الثقة بالنفس، بينما نلاحظ كذلك في بعد التفاؤل بأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر بقيمة (2.736) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.245) وهو أكبر بقليل من المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية والذي قدر بقيمة (2.610) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.266)، ما يؤكد لنا بأن معدل التفاؤل لدى التلاميذ في القياس البعدي كان أكبر بقليل من معدله في القياس القبلي وبنسبة صغيرة، ما يدل على وجود أثر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في بعد التفاؤل لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، ومن خلال عرض وتحليل نتائج أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي التفاؤل) للعينة التجريبية يمكن تلخيص نتائج الأبعاد الثلاثة في متغير المناعة النفسية، ونلاحظ من خلال الجدول السابق بأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي لمتغير المناعة النفسية قدر بقيمة (2.808) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.165) وهو أعلى وبدرجة جد معتبرة من المتوسط الحسابي للقياس القبلي الذي قدر بقيمة (2.600) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.158)، ما يؤكد بأن معدل الاستجابة المناعية النفسية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي مرتفع على معدلها في القياس القبلي وذلك بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، ما يؤكد وجود تأثير معتبر للبرنامج الترويحي الرياضي على متغير المناعة النفسية والشكل البياني التالي يوضح أهم نتائج الفرضية الجزئية الثانية:



شكل رقم (13) أعمدة بيانية توضح الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في أبعاد ومتغير المناعة النفسية

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

2-2. عرض وتحليل نتائج قيمة "t" المحسوبة للفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الجدول رقم (35) والشكل رقم (13) المرافق له، تبين لنا في بعد الثقة بالنفس بأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموع التجريبية يساوي (3.428) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة التجريبية والتي قدرت بقيمته (3.072) فيما يدل ذلك على وجود تحسن لصالح القياس البعدي خاصة بعد تطبيق البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية بينما في بعد التوافق النفسي فان قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية يساوي (2.260) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة التجريبية والتي قدرت بقيمته (2.117)، وفي بعد التفاؤل فان قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية يساوي (2.736) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة التجريبية والتي قدرت بقيمته (2.610)، مما يدل على وجود تحسن في جميع أبعاد المناعة النفسية وسيتم التحقق من صدق هذه النتائج ودرجة معنويتها من خلال اختبار (ت) t-test لعينتين مستقلتين وكذلك الدلالة العلمية (حجم الأثر):

جدول رقم (36) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة

التجريبية في بعد الثقة بالنفس

مستوى الدلالة	المعنوية sig	الارتباط بين الثنائيات	قيمة "t"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط (القبلي-البعدي)	عدد العينة	الاختبار
دالة عند 0.05	0,001	-0,206	-4,41	27	0.42	-0.35	28	القبلي البعدي

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS v28.

يتبين من خلال الجدول رقم (36) أن قيمة الفروق بين المتوسطين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد الثقة بالنفس تساوي (-0.35) وهي قيمة جد معتبرة بانحراف (0.42) وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بقيمة (-4.41) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 27، لأن القيمة المعنوية sig (0.001) للاختبار أقل من مستوى الدلالة 0.05 وكما حقق الاختبار ارتباط ضعيف جدا لإجابات كل تلميذ في الاختبار القبلي والبعدي وهو ارتباط ثنائي سالب قدره (-0.206)، ومن خلال هذا يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعد الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

جدول رقم (37) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في بعد التوافق النفسي

الاختبار	عدد العينة	المتوسط (القبلي - البعدي)	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	الارتباط بين الثنائيات	المعنوية sig	مستوى الدلالة
القبلي	28	-0,14	0.23	27	-3,2	0.30	0.002	دالة عند 0.05
البعدي								

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS. v28.

تبين من خلال الجدول رقم (37) أن قيمة الفروق بين المتوسطين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق النفسي تساوي (-0.14) وهي قيمة جد معتبرة بانحراف قدره (0.23) وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بقيمة (-3.2) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 27 لأن القيمة المعنوية sig (0.002) للاختبار أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وكما حقق الاختبار ارتباط ضعيف لإجابات كل تلميذ في الاختبار القبلي والبعدي وهو ارتباط ثنائي موجب قدره (0.3)، ومن خلال هذا يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعد التوافق النفسي لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح.

جدول رقم (38) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في بعد التفاؤل

الاختبار	عدد العينة	المتوسط (القبلي - البعدي)	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	الارتباط بين الثنائيات	المعنوية sig	مستوى الدلالة
القبلي	28	-0,12	0,200	27	-3.33	0.69	0.001	دالة عند 0.05
البعدي								

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS. v28.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

يتبين من خلال الجدول رقم (38) أن قيمة الفروق بين المتوسطين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التفاؤل تساوي (-0.12) وهي قيمة جد معتبرة والتي تنحرف عنها القيم بقيمة (0.200)، وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بقيمة (-3.33) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 27 لأن القيمة المعنوية sig (0.001) للاختبار أقل من مستوى الدلالة 0.05، وكما حقق الاختبار ارتباط متوسط لإجابات كل تلميذ في الاختبار القبلي والبعدي وهو ارتباط ثنائي موجب قدره (0.69) ومن خلال هذا يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعد التفاؤل لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح.

جدول رقم (39) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة

التجريبية في متغير المناعة النفسية

الاختبار	عدد العينة	المتوسط (القبلي- البعدي)	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	الارتباط بين الثنائيات	المعنوية sig	مستوى الدلالة
القبلي	28	-0,208	0.218	27	-5,042	0.092	<0,001	دالة عند
البعدي								0.05

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPS. v28

من خلال الجدول رقم (36، 37، 38) يمكن تلخيص نتائج الأبعاد الثلاثة الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية في الجدول رقم (39) الذي يمثل دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ العينة التجريبية في متغير المناعة النفسية إذ يتبين بأن قيمة الفروق بين المتوسطين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المناعة النفسية تساوي (-0.208) وهي قيمة جد معتبرة والتي تنحرف عنها القيم ب (0.218) وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بقيمة (-5.042) وهي دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 27 لأن القيمة المعنوية sig (0.001) للاختبار أقل من مستوى الدلالة 0.05 وكما حقق الاختبار ارتباط ضعيف جداً لإجابات كل تلميذ في الاختبار القبلي والبعدي وهو ارتباط ثنائي موجب قدره (0.092)، كما نلاحظ أن قيمة "t" سالبة أي أن الفروق لصالح المتوسط الأكبر وهو القياس القبلي بدل القياس البعدي وهي فروق دالة إحصائياً، وبالتالي نقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه: توجد

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح.

* الدلالة العلمية (حجم الأثر):

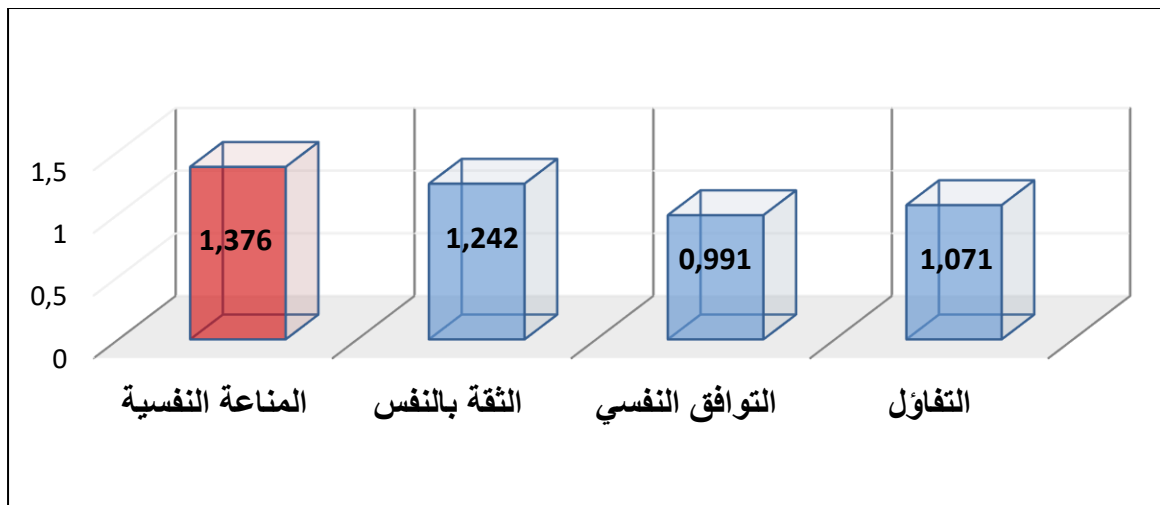
إضافة إلى حجم الأثر كوهين (d) في حالة عينتين مرتبطتين والذي قدرت قيمته حسب نتائج برنامج (spss v28) في بعد الثقة بالنفس بقيمة (1.242) وفي بعد التوافق النفسي بقيمة (0.991) وبعد التفاؤل بقيمة (1.071)، وفي متغير المناعة النفسية ككل قدرت قيمته كذلك بـ (1.376) وهي قيم أكبر من (0.8) كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول رقم (40) يوضح مجال قيم حجم الأثر لكوهين (d) في حالة عينتين مرتبطتين

قيمة (d)	0.2	0.5	0.8 فما فوق
حجم الأثر	أثر ضعيف	أثر متوسط	أثر كبير

المصدر: محمود طيوب (2021) صفحة 04

من خلال قراءتنا لنتائج اختبار كوهين (d) لجميع أبعاد ومتغير المناعة النفسية ومقارنتها مع معطيات الجدول رقم (40) نجد بأن جميع القيم أكبر من القيمة (0.8) ما يدل على أنه يوجد أثر كبير للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح على بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ التعليم المتوسط والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (14) أعمدة بيانية توضح حجم الأثر لكوهين (d) في حالة عينتين مرتبطتين من خلال

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد ومتغير المناعة النفسية

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

3-1. عرض وتحليل وصفي لنتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح، وللتحقق من مدى صحة هذه الفرضية اعتمد الباحث في عرض وتحليل النتائج على مقاييس النزعة المركزية المتمثلة في كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكما استخدم كذلك اختبار "ت" (t-test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لجميع أبعاد ومتغير المناعة النفسية، بالإضافة إلى إيجاد الدلالة العلمية المتمثلة في حجم أثر البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على كل بعد من أبعاد ومتغير المناعة النفسية ككل للمجموعة التجريبية، والجدول التالي يبين كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد ومتغير المناعة النفسية:

جدول رقم (41) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين البعديين في مقاييس أبعاد

ومتغير المناعة النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

القياس البعدي / التجريبية		القياس البعدي / الضابطة		أبعاد المناعة النفسية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,250	3,428	0,447	2,876	الثقة بالنفس
0,206	2,260	0,250	2,145	التوافق النفسي
0,245	2,736	0,304	2,640	التفاؤل
0,165	2,808	0,289	2,554	المناعة النفسية

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS v28.

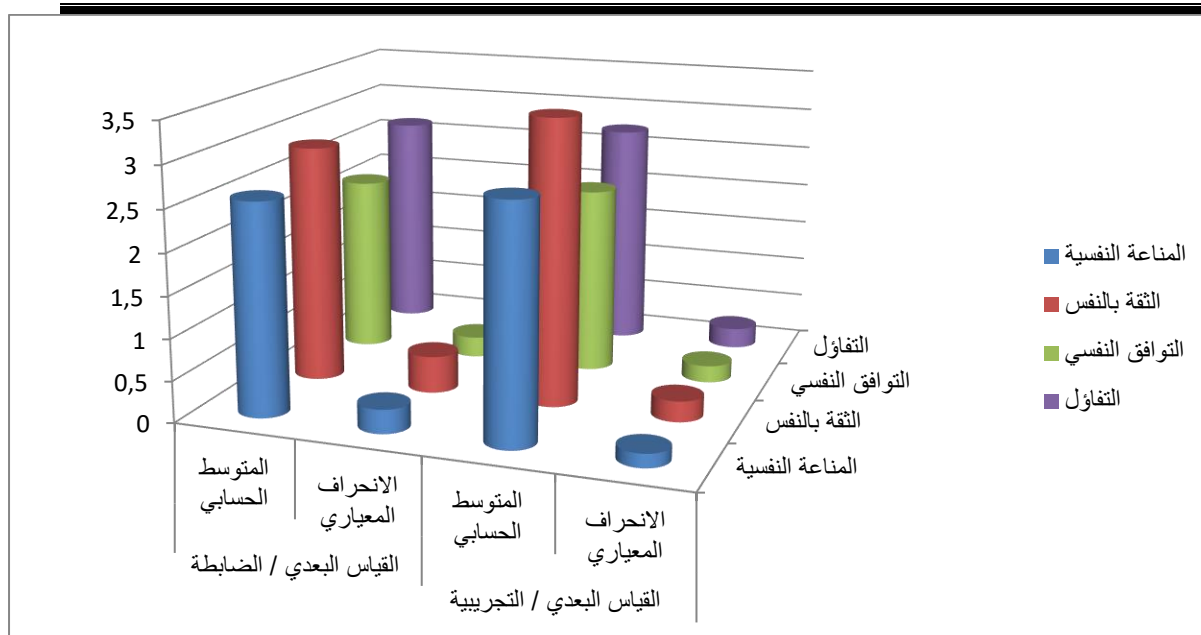
من خلال الجدول رقم (41) نلاحظ أنه في بعد الثقة بالنفس بأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدر بقيمة (3.428) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.250) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة الذي قدر بقيمة (2.876) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

(0.447) ما يؤكد بأن معدل الثقة بالنفس لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي أصبح أعلى من معدلها في القياس البعدي في المجموعة الضابطة، وذلك بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية ما يدل على وجود أثر للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح على الثقة بالنفس، وكما نلاحظ كذلك في بعد التوافق النفسي بأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدر بقيمة (2.260) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.206) وهي قيمة أعلى من المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة الذي قدر بقيمة (2.145) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.250)، ما يؤكد بأن معدل التوافق النفسي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي أصبح أعلى من معدلها في القياس البعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة، وهي نتيجة مشابهاً لنتيجة بعد الثقة بالنفس مما يؤكد وجود أثر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح، وكما نلاحظ كذلك في بعد التفاؤل بأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدر بقيمة (2.736) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.245) وهو أكبر بقليل من المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة والذي قدر بقيمة (2.640) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.304)، ما يؤكد بأن معدل التفاؤل في القياس البعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية أصبح أكبر بقليل من معدلها في القياس البعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة وبنسبة صغيرة، ما يدل على وجود أثر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في بعد التفاؤل لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

ومن خلال عرض وتحليل نتائج أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) للقياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية يمكن تلخيص نتائج الأبعاد الثلاثة في متغير المناعة النفسية ونلاحظ من خلال الجدول السابق بأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي لمتغير المناعة النفسية في المجموعة التجريبية قدر بقيمة (2.808) والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.165) وهو أعلى وبدرجة جد معتبرة من المتوسط الحسابي للقياس البعدي لمتغير المناعة النفسية في المجموعة الضابطة وقدر بقيمة (2.554)، والذي تنحرف عنه القيم بقيمة (0.289)، ما يؤكد بأن معدل الاستجابة المناعية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي مرتفع على معدلها في القياس البعدي للمجموعة الضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، ما يؤكد وجود تأثير معتبر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على متغير المناعة النفسية والشكل البياني التالي يوضح أهم نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة



شكل رقم (15) أعمدة بيانية توضح الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد ومتغير المناعة النفسية

3-2. عرض وتحليل نتائج قيمة "t" المحسوبة للفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (41) والشكل رقم (15) المرفق له، تبين لنا في بعد الثقة بالنفس بأن قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية يساوي (3.428) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتي قدرت بقيمته (2.876) مما يدل ذلك على وجود تحسن لصالح القياس البعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، بينما في بعد التوافق النفسي فان قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية يساوي (2.260) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتي قدرت بقيمته (2.145)، وفي بعد التفاؤل فان قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية يساوي (2.736) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتي قدرت بقيمته (2.640)، مما يدل على وجود تحسن جيد و معتبر في جميع أبعاد المناعة النفسية خاصة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية وغيابه في العينة الضابطة، وسيتم التحقق من صدق هذه النتائج ودرجة معنويتها من خلال اختبار (ت) "t-test" لعينتين مستقلتين والدلالة العلمية (حجم الأثر):

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

جدول رقم (42) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين البعديين لتلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد الثقة بالنفس

الاختبار	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	المعنوية sig	مستوى الدلالة
البعدي للضابطة	28	0.552	0.197	42,380	5,702	<0,001	دالة عند 0.05
البعدي للتجريبية	28						

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS. v28.

يتبين من خلال الجدول رقم (42) أن قيمة الفرق بين المتوسطين للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعد الثقة بالنفس تساوي (0.552) وهي قيمة جد معتبرة والتي تنحرف عنها القيم بقيمة (0.197)، وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بقيمة (5.702) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 42.380 بعد التصحيح لأن القيمة المعنوية sig (0.001) للاختبار أقل من مستوى الدلالة 0.05 ومن خلال هذا يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح.

جدول رقم (43) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين البعديين لتلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التوافق النفسي

الاختبار	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	المعنوية sig	مستوى الدلالة
البعدي للضابطة	28	0.115	0.044	54	1.88	0.033	دالة عند 0.05
البعدي للتجريبية	28						

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS. v28.

يتبين من خلال الجدول رقم (43) أن قيمة الفرق بين المتوسطين للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التوافق النفسي تساوي (0.115) وهي قيمة جد معتبرة والتي تنحرف عنها القيم بقيمة (0.044) وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بقيمة (1.88) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الحرية 54 لأن القيمة المعنوية sig (0.033) للاختبار أقل من مستوى الدلالة 0.05، ومن خلال هذا يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التوافق النفسي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح.

جدول رقم (44) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين البعديين لتلاميذ المجموعة الضابطة

والتجريبية في بعد في بعد التفاؤل

الاختبار	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	المعنوية sig	مستوى الدلالة
البعدي للضابطة	28	0.096	0.059	54	1,298	0.100	غير دالة عند 0.05
البعدي للتجريبية	28						

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS. v28.

يتضح من خلال الجدول رقم (44) أن قيمة الفرق بين المتوسطين للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التفاؤل تساوي (0.096) وهي قيمة صغيرة والتي تنحرف عنها القيم بقيمة (0.059)، وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بقيمة (1.298) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 54 لأن القيمة المعنوية sig (0.100) للاختبار أكبر من مستوى الدلالة 0.05، ومن خلال هذا يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التفاؤل لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (45) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين البعديين لتلاميذ المجموعة الضابطة

والتجريبية في متغير المناعة النفسية

الاختبار	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t"	المعنوية sig	مستوى الدلالة
البعدي للضابطة	28	0.254	0.124	42,99	4,034	<0,001	دالة عند 0.05
البعدي للتجريبية	28						

المصدر: من إعداد الباحث (2023) بالاعتماد على مخرجات SPSS. v28.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الجدول رقم (45) يتبين من خلاله أن قيمة الفرق بين المتوسطين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغير المناعة النفسية تساوي (0.254) وهي قيمة جيدة والتي تنحرف عنها القيم بقيمة (0.124)، وكما أن قيمة "t" المحسوبة تقدر بقيمة (4.034) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (0.05) ودرجة الحرية 42.99 بعد التصحيح لأن القيمة المعنوية sig (0.001) للاختبار أقل من مستوى الدلالة 0.05 ومن خلال هذا نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

* الدلالة العلمية (حجم الأثر):

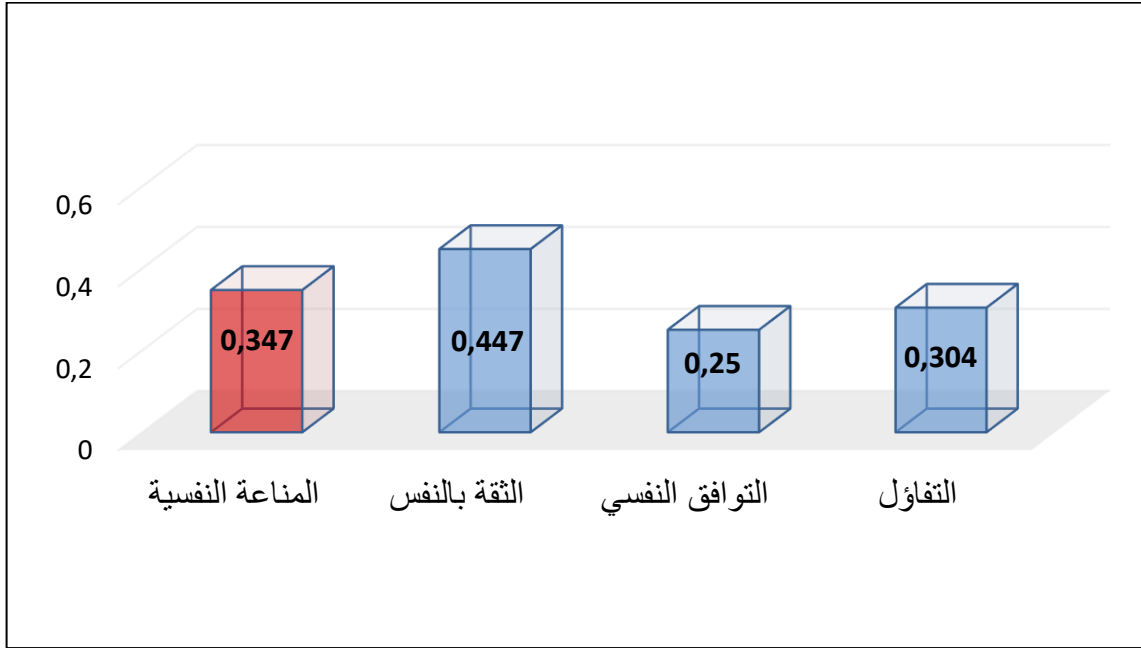
إضافة إلى حجم الأثر مربع ايتا (n^2) في حالة عينتين مستقلتين والذي قدرت قيمته حسب نتائج برنامج (spss v28) في بعد الثقة بالنفس بقيمة (0.447) وفي بعد التوافق النفسي بقيمة (0.250) وبعد التفاؤل بقيمة (0.304) وفي متغير المناعة النفسية ككل قدرت قيمته كذلك بـ (0.347) وهي قيم أكبر من القيمة (0.14) كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (46) يوضح مجال قيم حجم الأثر باستخدام مربع ايتا (n^2) في حالة عينتين مستقلتين

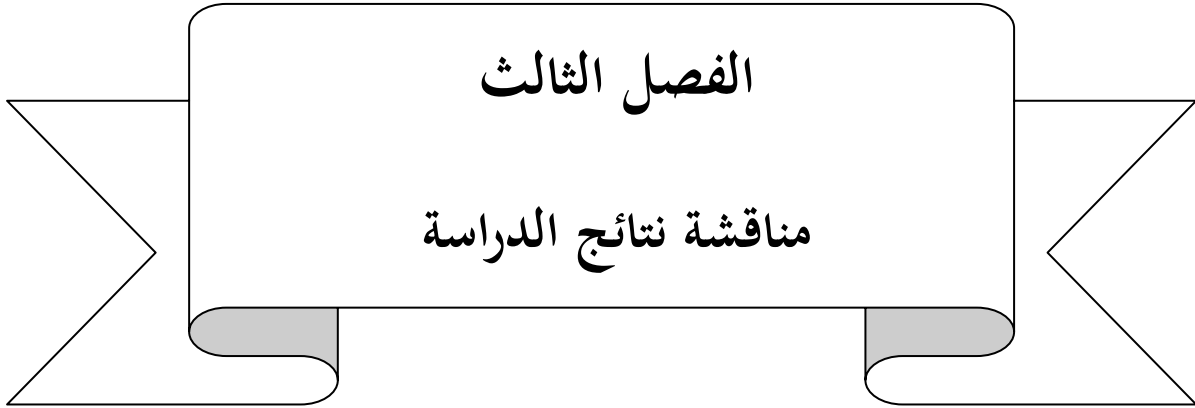
قيمة (n^2)	0.01	0.06	0.14 فما فوق
حجم الأثر	أثر ضعيف	أثر متوسط	أثر كبير

المصدر: (طوب، 2021، صفحة 04).

من خلال قراءتنا لنتائج مربع ايتا (n^2) لجميع أبعاد ومتغير المناعة النفسية ومقارنتها مع معطيات الجدول رقم (46) نجد أن جميع القيم أكبر من القيمة (0.14) ما يدل على أنه يوجد أثر كبير للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ التعليم المتوسط والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (16) أعمدة بيانية توضح حجم الأثر لمربع ايتا (n^2) في حالة عينتين مستقلتين من خلال القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في أبعاد ومتغير المناعة النفسية



1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

4- الخلاصة العامة

* خاتمة الدراسة

* مناقشة نتائج الدراسة:

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل).

تبين لنا بأن الفرضية الجزئية الأولى محققة من خلال عرض وتحليل نتائج كل من الجدول رقم (30،31،32،33،34) والشكل البياني رقم (12) بعد حساب الفروق ما بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة، حيث سجلت بعض الفروق الصغيرة ما بين القياسين والتي هي غير دالة إحصائية لأن القيمة المعنوية sig في اختبار "ت" (t-test) لجميع أبعاد المناعة النفسية قدرت بقيمة (0.296، 0.863، 0.273) على التوالي وفي متغير المناعة النفسية قدرت بقيمة (0.962) وهي قيم جميعها أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما تمت ملاحظته من طرف الباحث على تلاميذ المجموعة الضابطة كونه أستاذ يعمل بنفس متوسطة إجراء هذه الدراسة خلال القياس البعدي، إذ لاحظ بأن سلوك التلاميذ أو الجانب النفسي لديهم بقي ثابت لم يتغير بعد القياس البعدي ومن دون تطبيق أي برنامج عليهم مقارنة بتلاميذ المجموعة التجريبية الذين كانوا عكس ذلك.

ويعزي الباحث تلك الفروق الصغيرة ما بين القياسين القبلي والبعدي الغير دالة إحصائية إلى بعض العوامل الخارجية التي تعایش معها تلميذ مرحلة التعليم المتوسط سواء كانت عوامل إيجابية أو سلبية في الوسط المدرسي أو بداخل الأسرة أو خارجها كالتحصيل الدراسي أو المشاكل العائلية والاجتماعية، وان الممارسة الرياضية لبعض تلاميذ المجموعة الضابطة غير كافية لإحداث الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي في هذه الدراسة لأن البرنامج الترويجي الرياضي المقترح مبني على أسس ومبادئ تم من خلالها انتقاء الألعاب الرياضية الهادفة إلى تنمية كل بعد من أبعاد المناعة النفسية على حدا.

وتبين نتائج بعد الثقة بالنفس من خلال الجدول الوصفي رقم (30) والجدول رقم (31) الخاص باختبار "ت" (t-test) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعد الثقة بالنفس، لأن قيمة المعنوية sig (0.296) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ويرجع تفسير ذلك إلى عدم تطبيق أي برنامج ترويجي رياضي على تلاميذ المجموعة الضابطة من أجل تنمية

الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

بعد الثقة بالنفس، وهذا ما لا يتوافق مع دراسة (لبنى شعبان أحمد أبو زيد، 2021) التي تمثلت أهم نتائجها بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم وأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة بالنفس بعد تطبيق برنامج تدريبي باللعب، ما يعكس التحسن في الثقة بالنفس لدى أطفال المجموعة التجريبية المعاقين فكريا القابلين للتعليم بعد تطبيق البرنامج التدريبي باللعب عكس نتائج أطفال المجموعة الضابطة في هذه الدراسة الذين لم يطبق عليهم أي برنامج، ومن أهم نتائج هذه الدراسة كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم في الثقة بالنفس بين التطبيقين البعدي والتبقي، مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج التدريبي باللعب في تحسين الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم بعد مرور فترة شهر على تطبيق البرنامج، ما يؤكد لنا مرة أخرى بأن تلاميذ المجموعة الضابطة لم يتم تنمية الثقة بالنفس لديهم في غياب تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي، وما لا يتطابق كذلك مع دراسة (صبحي محمد محمد سراج، وآخرون، 2020) التي أسفرت أهم نتائجها بأنه يؤثر الاشتراك في العروض الرياضية بالأدوات تأثيرا ايجابيا على اكتساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم، وفي نفس السياق يؤكد (هورني، فورم، بوليفان) أصحاب نظرية التحليل النفسي بأهمية عوامل الجانب الاجتماعي والثقافي بين الأفراد، كما ترى هذه النظرية إلى الأهمية البالغة لنوع العلاقات بين الشخص ومحيطه الاجتماعي المنتمي إليه كالممارسة الرياضية مثلا عكس ما لاحظته الباحثة في تلاميذ العينة الضابطة الذين يفتقرون لجسور التواصل والتعاون والمحابة والتحدي فيما بينهم في غياب الممارسة الرياضية.

ويشير (فورم) بأن الثقة بالنفس هي ضمن مصطلح (Self Love) أي ما يسمى بالحب الذاتي ويوضح بأن مقدرة الفرد على الحب تنبغي من التخلص من النرجسية، إذ لا بد عليه من المكافحة حتى ينظر للأشياء والناس الآخرين بموضوعية، أما (سولفان) فيرى بأن للثقة بالنفس أحد المكونات المهمة لبناء الفرد من خلال علاقاته الشخصية المتبادلة بينه وبين الآخرين (المسلاقي، 2018، صفحة 292)، فالثقة بالنفس لم تولد مع الإنسان بل تكتسب وتتطور خلال حياته ليصبح قوي الشخصية وتختلف باختلاف المراحل العمرية (نحال، 2021، صفحة 149).

وفي نتائج بعد التوافق النفسي من خلال الجدول الوصفي رقم (30) والجدول رقم (32) الخاص باختبار "ت" (t-test) تبين بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعد التوافق النفسي، لأن قيمة المعنوية sig (0.863) أكبر من مستوى الدلالة 0.05

الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

ويرجع تفسير ذلك إلى عدم تطبيق أي برنامج على تلاميذ المجموعة الضابطة من أجل تنمية بعد التوافق النفسي، ما لا يتوافق مع دراسة (عبد الكريم بن عبد الواحد، 2016) التي تمثلت أهم النتائج فيها بأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي الذين مارسوا أنشطة التربية الحركية المبرجة في مرحلة التعليم التحضيري والذين لم يمارسوا تلك الأنشطة في التوافق النفسي الاجتماعي، وعليه يمكن القول أن أنشطة التربية الحركية المبرجة في مرحلة التعليم التحضيري تساهم في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للأطفال في مرحلة الطفولة الوسطى (10 سنوات رابعة ابتدائي)، وما لا يتطابق مرة أخرى كذلك مع دراسة (بن ساسي رضوان، 2022) التي تمثلت أهم نتائجها في أنه يتميز مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ مرحلة المتوسط بدرجة مرتفعة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي لمتغير الجنس تعزى لصالح الذكور الممارسين لأنشطة التربية الحركية عكس تلاميذ المجموعة الضابطة في هذه الدراسة الذين لم يطبق عليهم أي برنامج، وكما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي حسب متغير السن تعزى لتلاميذ السنة الرابعة متوسط الممارسين للأنشطة الرياضية.

ما يؤكد ذلك كل من (سكينر وواطسن) في النظرية السلوكية التي تنص بأن التوافق النفسي عملية لا يمكن لها النمو بطريقة الجهد الشعوري، ولكنها تتكون بطريقة آلية بواسطة التفاعل الاجتماعي وتلميحات البيئة أو إثباتها ولقد رفض (بندورة) و(ماوني) تفسير تشكل طبيعة الإنسان بطريقة آلية، وأوضح (كرانزر) و(أولمان) أن الأشخاص عندما يجدون بأن علاقاتهم مع الغير غير جيدة، فإنهم ينفصلون عنهم ما يكون سببا بظهور السلوك أو التصرف الشاذ أو السلوك الغير المتوافق (عيسات، 2014، صفحة 49)، وهذا ما فسره الباحث فيما يخص تلاميذ المجموعة الضابطة الذين لم يمارسوا أي نشاط رياضي وبالتالي الانسلاخ عن الآخرين وبالتالي ضعف العلاقات وعدم تنمية التوافق النفسي لديهم.

وكما وضحت نتائج **بعد التفاؤل** من خلال الجدول رقم (30) والجدول رقم (33) الخاص باختبار "ت" بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعد التفاؤل لأن قيمة المعنوية sig (0.273) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ويرجع تفسير ذلك إلى عدم تطبيق أي برنامج على تلاميذ المجموعة الضابطة من أجل تنمية بعد التفاؤل، ما وجدناه معاكسا تماما لنتائج دراسة (هيثم محمد أحمد حسنين، 2020) التي تمثلت أهم نتائجها بأن للبرنامج القائم على تمارين الهاتا يوجا وفق تقنية زوم أثر إيجابي على تنمية اليقظة العقلية والتفاؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية

لمعلمي السباحة، وكما أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية اليقظة العقلية والتفاؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمي السباحة وما وجدناه يتعارض كذلك مع نتائج دراسة (عبد الطيف فرج الحجحاج، 2021) التي أسفرت نتائجها على وجود ارتباط موجب طردي معنوي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين درجات كل من مقياس التفاؤل ودافع انجاز النجاح الرياضي لدى أفراد عينة البحث، إضافة إلى وجود ارتباط سالب عكسي معنوي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين درجات كل من مقياس التفاؤل ودافع تجنب الفشل لدى أفراد عينة البحث وكذلك إسهام التفاؤل في زيادة دافع انجاز النجاح بنسبة (51.1) بالمائة لدى أفراد العينة، وإسهام التفاؤل كذلك في خفض دافع تجنب الفشل بنسبة (39) بالمائة لدى أفراد العينة، ويرى (سليجمان) في نظرية العجز المكتسب التي طورها هو و(باترسون) بأن التفاؤل أسلوب في التفكير وتفسير للوقائع والأحداث، وأنه يمكن أن نتعلم التفاؤل بناء على خبرتنا ونمط تنشئتنا وأن هذا الأسلوب التفاؤلي في التفكير متعلم وأنه يمكن تعلمه واستبداله من خلال أساليب علاجية (عابدين، 2019، صفحة 292)، وهذا ما يفتقر إليه تلاميذ العينة الضابطة في هذه الدراسة كالبرنامج الترويجي الرياضي مثلاً والذي يعتبر كأحد أنواع العلاج النفسي والذي كان بدوره أن يرفع لديهم سمة التفاؤل في حالة ما طبق عليهم.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) تعزى للبرنامج الترويجي الرياضي، وتبين لنا بأن الفرضية الجزئية الثانية محققة من خلال عرض وتحليل كل من الجدول رقم (35، 36، 37، 38، 39، 40) والشكل البياني رقم (13 و14) بعد حساب الفروق ما بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بحيث الفروق ما بين القياسين جاءت دالة إحصائياً لأن القيمة المعنوية sig في اختبار "ت" (t-test) لأبعاد المناعة النفسية على التوالي قدرت بقيمة (0.00، 0.002، 0.001) وفي متغير المناعة النفسية قدرت بقيمة (0.001) وهي قيم أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية، إضافة إلى حجم الأثر الذي كان كبيراً في جميع أبعاد ومتغير المناعة النفسية، ما تمت ملاحظته من طرف الباحث على تلاميذ المجموعة التجريبية بحيث كانت المناعة النفسية

الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

مختلفة عما كانوا عليه قبل تطبيق البرنامج بحيث أبدى التلاميذ تفاؤلاً وثقة بالنفس كبيرين إضافة إلى توافقهم النفسي ما يفسر تأثير البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على تلاميذ العينة التجريبية.

ويفسر الباحث هذه الفروق والتطور الحادث في القياس البعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية إلى مدى ملائمة الألعاب الرياضية التي صمم من خلالها البرنامج وأن عملية انتقاء هذه الألعاب الترويجية كان يخدم وينمي أبعاد المناعة النفسية بالفعل، خاصة بعد التخطيط والبناء المحكم لهذا البرنامج الذي كان أكثر فعالية في تنمية أبعاد المناعة النفسية بعد تطبيق (16) وحدة ترويجية وبكل تجاوب وفعالية وعلى التوالي ودون انقطاع لمدة شهرين كاملين.

وجاءت نتائج **بعد الثقة بالنفس** من خلال الجدول الوصفي رقم (35) والجدول رقم (36) الخاص باختبار "ت" لتبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعد الثقة بالنفس تعزى للبرنامج الرياضي الترويجي، لأن القيمة المعنوية sig (0.001) أقل من مستوى الدلالة 0.05 ويرجع تفسير ذلك إلى فعالية البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية من أجل تنمية بعد الثقة بالنفس والتي تلعب الممارسة الرياضية دوراً كبيراً في تنميتها، وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع نتائج دراسة (بن نجمة نور الدين، 2019) التي لخصت أهم نتائجها في أن هناك نجاعة للبرنامج الإرشادي في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ الطور المتوسط بالإضافة إلى زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم من خلال نجاحهم في المواقف التعليمية وإنجاز المهام القيادية من خلال تنظيم وتسيير وتنشيط الفوج، وكذلك فعالية التدخلات الإرشادية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من طرف أستاذ المادة. وما يتوافق كذلك مع دراسة (Tugay Yilmaz، 2023) التي تمثلت أهم نتائجها في أنه يوجد تأثير لممارسة الرياضة على مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب، وأن الرياضة تلعب دوراً مهماً في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب، وتمت مقارنة نتائج الثقة بالنفس بين الذكور والإناث بناء على المشاركة في الأنشطة الرياضية.

وما يتوافق كذلك مع دراسة (صبحي محمد محمد سراج وآخرون، 2020) التي تمثلت أهم نتائجها في أنه يؤثر الاشتراك في العروض الرياضية بالأدوات تأثيراً إيجابياً على اكتساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني بمدرسة بلطيم الصناعية بمحافظة كفر الشيخ، وفي هذا السياق يرى (إريكسون) في نظرية النمو النفسي الاجتماعي بأنه توجد خصائص تتمثل بالتحكم على معرفة الذات والمعالم إدراكاً صحيحاً للشخصية السلمية

الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

وجوهر هذه النظرية كما يؤكد على ذلك (ملحم، 2004) اذ يعتمد على تفاعل الشخص مع وسطه الاجتماعي والثقافي، مثل تفاعل تلاميذ المجموعة التجريبية فيما بينهم أثناء تطبيق هذا البرنامج عليهم.

وتبين نتائج **بعد التوافق النفسي** من خلال الجدول رقم (35) والجدول رقم (37) الخاص باختبار "ت" بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعد التوافق النفسي تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي، لأن قيمة المعنوية sig (0.002) أقل من مستوى الدلالة 0.05، ويفسر الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية من أجل تنمية بعد التوافق النفسي، ما وجدناه يتوافق مع دراسة (عيسات كمال، 2022) التي أسفرت نتائجها بأن لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط تأثير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، للتلميذات المتدرسات في السنة الرابعة من متوسط، وتوافقت كذلك هذه النتيجة مع نتائج دراسة (فهدة بنت العزيز بن فهد ومحمد علي محمد يوسف، 2021) التي أسفرت أهم نتائجها على أنه توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مهارات التوازن النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج القائم على الأنشطة الحركية والرياضية في تنمية التوازن النفسي، وبقاء أثر التدريب في مهارات التوازن النفسي لدى المجموعة التجريبية وهذا يعد مؤشرا على فعالية التدريب داخل جلسات البرنامج في تنمية مهارات التوازن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية لفئة الشباب المصابين باضطرابات طيف التوحد.

فأماط التوافق النفسي وسوئه تعتبر مكتسبة أو متعلمة حسب النظرية السلوكية، من خلال المهارات والخبرات التي يكتسبها الفرد بالممارسة الرياضية مثلا، فسلوك الفرد التوافقي يحتوي على خبرات توضح كيفية استجابته لتحديد الحياة التي ستقابل بالتعزيز أو الدعم كما هو الحال مع تلاميذ المجموعة التجريبية الذين وجدوا كل الدعم من خلال تطبيق وحدات البرنامج الترويحي الرياضي عليهم.

وتبين كذلك نتائج **بعد التفاؤل** من خلال الجدول رقم (35) والجدول رقم (38) الخاص باختبار "ت" بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعد التفاؤل تعزى للبرنامج الرياضي الترويحي، لأن قيمة المعنوية sig (0.001) أقل من مستوى الدلالة 0.05 ويرجع تفسير ذلك إلى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح المطبق على تلاميذ المجموعة التجريبية من أجل تنمية بعد التفاؤل.

ما وجدناه يتطابق كذلك مع دراسة (Jae Eun Koo. Kwang Uk Lee، 2014) التي أسفرت نتائجها على أن: لمشاركة الأطفال في الرياضة تأثيرا كبيرا على التفاؤل بالنسبة لأساليب الفكاهة وتكرار ومدة وشدة المشاركة في الرياضة تؤثر بشكل كبير على الفكاهة الودية، بينما مدة المشاركة الرياضية أثرت على تعزيز الفكاهة والتفاؤل، وبالنسبة لرضا الأطفال عن الحياة المدرسية، أثرت مدة المشاركة بشكل كبير على الرضا والتفاؤل في الحياة المدرسية، بينما تكرار المشاركة أثر على العلاقات بين الأقران والامتثال للقوانين، وشدة المشاركة أثرت على العلاقات بين الأقران والحياة المدرسية والتفاؤل لديهم، وتم تأكيد نتائج هذه الدراسة من خلال دراسة (رحاب مصطفى مبروك 2021) التي أسفرت أهم نتائجها بأن برنامج حركات الرقص الشعبي المقترح أدى إلى خفض الشعور بالاكئاب، والتشاؤم، وارتفاع الإحساس بالتفاؤل لدى عينة البحث أكثر من برنامج التمرينات الرياضية، وقد ساعد كذلك في تحسن الناحية النفسية لعينة البحث ما أكدته مرة أخرى دراسة (ريهام محمد، 2015) بأنه يوجد تأثير إيجابي للأنشطة البدنية والمسابقات والألعاب الحركية على زيادة درجة التفاؤل وخفض درجة التشاؤم.

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح.

وتبين بأن الفرضية الجزئية الثالثة محققة من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (41، 42، 43، 45، 46) والشكل البياني رقم (15 و16) من خلال العرض الوصفي بعد حساب الفروق ما بين المتوسطات للقياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية لأبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي) وذلك بعد تطبيق البرنامج الترويجي الرياضي على المجموعة التجريبية دون الضابطة، أين تم ملاحظة فروق معتبرة ما بين القياسين وهي دالة إحصائيا لأن القيمة المعنوية sig في اختبار "ت" (t-test) لبعدي الثقة بالنفس والتوافق النفسي على التوالي قدرت بقيمة (0.001، 0.033) وهي قيم أقل من مستوى الدلالة 0.05 بينما جاءت قيمة بعد التفاؤل غير دالة إحصائيا في هذه الفرضية لأن قيمة sig تساوي (0.100) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وفي متغير المناعة النفسية قدرت sig بقيمة (0.001) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد فروق دالة إحصائيا، إضافة إلى حجم الأثر الذي كان كبيرا في جميع أبعاد المناعة النفسية ويفسر الباحث هذه الفروق ما بين المتوسطات والدلالة الإحصائية لبعدي الثقة بالنفس

الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

والتوافق النفسي إلى قوة البرنامج الرياضي الترويحي المقترح الذي أثر بدوره على هذين المتغيرين لتلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي بدل تلاميذ العينة الضابطة، عكس نتائج بعد التفاؤل التي ترجع إلى عدة عوامل خارجية مختلفة.

وجاءت نتائج **بعد الثقة بالنفس** من خلال الجدول الوصفي رقم (41) والجدول رقم (42) الخاص باختبار "ت" تبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد الثقة بالنفس تعزى للبرنامج الترويحي الرياضي ، لأن قيمة المعنوية sig (0.001) أقل من مستوى الدلالة 0.05 ويرجع تفسير ذلك إلى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية من أجل تنمية بعد الثقة بالنفس، وهذه النتائج جاءت مطابقة لنتائج دراسة (نهال عبد الهادي عبد النبي، 2021) والتي تمثلت أهم نتائجها بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيمة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية تعزى لبرنامج التعبير الحركي وتتوافق هذه النتائج كذلك مع دراسة (مني حسين طه حسين دسوقي وآخرون، 2021)، والتي أسفرت أهم نتائجها على أنه تنخفض درجة التلثم لدى أفراد المجموعة التجريبية من التلاميذ المتلثمين في مرحلة الطفولة المتأخرة بعد تطبيق برنامج السيكودراما، بالإضافة إلى فعالية هذا البرنامج في تحسين الثقة بالنفس لدى المتلثمين، بينما تختلف درجة الثقة بالنفس باختلاف القياسين البعدي والتبعي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية واستمرارية فعالية البرنامج لتحسين مهارات الثقة بالنفس لدى المتلثمين وبالتالي فاعلية البرنامج التدريبي القائم على السيكودراما في تحسين الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وكما بينت نتائج **بعد التوافق النفسي** من خلال الجدول الوصفي رقم (41) والجدول رقم (43) الخاصة باختبار "ت" بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التوافق النفسي تعزى للبرنامج الترويحي الرياضي، لأن القيمة المعنوية sig (0.033) أقل من مستوى الدلالة 0.05 ويرجع تفسير ذلك إلى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية لتنمية بعد التوافق النفسي، وتتوافق كذلك مع نتائج دراسة (بن علي عدة، 2021) بحيث هدفت هذه إلى معرفة مدى إسهام النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، ولخصت أهم النتائج في أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ التعليم الثانوي وبأبعاده الخمسة، وكذلك مساهمة النشاط الرياضي الترويحي كانت أكبر عند الإناث الممارسات مقارنة بالذكور الممارسين في رفع درجة التوافق النفسي العام، وكما توافقت مع نتائج دراسة (هدي عمر محمود وآخرون، 2020) التي هدفت إلى معرفة مدى فعالية برنامج تدخل مبكر في

أجل تطوير وتنمية التوافق النفسي للأطفال ذوى اضطراب التوحد، وتمثلت أهم نتائجها في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات الأطفال في المجموعة الضابطة خلال القياس البعدي على المقياس في اتجاه أطفال المجموعة التجريبية، وكما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق النفسي في اتجاه القياس البعدي، وأن ممارسة النشاط البدني الرياضي تمنح الممارس درجة عالية من استطاعته وتحليه بالتوافق الشخصي الاجتماعي وبالتالي يمكن له التوافق مع نفسه ومجتمعه ويؤثر عليه ويتأثر به (عدة، 2021، صفحة 86).

وجاءت نتائج **بعد التفاؤل** من خلال الجدول رقم (44) الخاص باختبار "ت" تبين بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعد التفاؤل لأن القيمة المعنوية sig (0.100) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، ويفسر الباحث ذلك بأنه يوجد تفاوت مسبق لدى التلاميذ لأن ذلك التفاؤل ليس راجع إلى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بل راجع إلى عدة عوامل خارجية أخرى لا تعزى للبرنامج، كمنظرة واستبشار التلاميذ نحو المستقبل والرغبة في تحقيق النجاح والطموحات الدراسية التي تجعلهم يتوقعون الأفضل وينتظرون النجاح والتفوق وحدث الخير في قادم الأيام، وهذا ما يتعارض مع دراسة (منصوري مصطفى، عينو عبد الله، 2020) التي أسفرت نتائجها على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث بعد تطبيق استراتيجية بناء التفاؤل في تنمية سمة التفاؤل على عينة المرحلة المتوسطة في القياس البعدي، وما يتعارض مع دراسة (محمد أمين عبد السلام، 2015)، التي تمثلت نتائجها في أنه تم بناء مقياس التفاؤل للشباب الذين يمارسون أوجه نشاط الترويحي الرياضي وأنه توجد فروق دالة إحصائية في المقارنة بين عينة الشباب من الذكور والإناث لصالح عينة الذكور في جميع أبعاد مقياس التفاؤل للشباب الرياضي، وكما جاء ترتيب أبعاد مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه النشاط الترويحي لدى عينة البحث الأساسية من الجنسين وفقاً للترتيب التالي: السعادة النفسية النظرة المستقبلية، القدرة على الانجاز، وقد أشار (فرنكن 1994) في هذا السياق ومن خلال النظرية البيولوجية إلى أن التفاؤل عبارة عن حالة بيولوجية، وما يعتقد كذلك أصحاب النظريات الشخصية بأن التفاؤل سمة شخصية ثابتة وليس انفعالا مكتسباً يؤكد فطرية التفاؤل لأن الناس بحكم طبيعتهم الفطري قد يكونون متفائلين من دون أي مسببات.

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

الفرضية العامة للدراسة تنص على أنه: يوجد أثر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط، وتبين بأن الفرضية العامة محققة حسب ما وضحه عرض وتحليل نتائج الجداول رقم (30، 34، 35، 39، 40، 41، 45، 46) والأشكال البيانية رقم (12، 13، 14، 15، 16) لكل من الدلالة الإحصائية لاختبار "ت" (t-test)، والدلالة العلمية (حجم الأثر)، وذلك بعد تطبيق البرنامج الترويحي على تلاميذ المجموعة التجريبية دون الضابطة، والذي بدوره أثر إيجاباً على المناعة النفسية لدى التلاميذ الذين بدورهم كانوا قدر المسؤولية والالتزام بنصائح وتعليمات الباحث أثناء تطبيق الوحدات الترويحية، بالإضافة إلى حضور تلاميذ عينة الدراسة التجريبية لأغلبية وحدات البرنامج الترويحي والاستمتاع بجميع الألعاب والأنشطة الترويحية الرياضية دون انقطاع، وبالتالي يمكن لنا مناقشة وتفسير الفرضية العامة في ضوء الدراسات السابقة ما جعلها تتوافق مع دراسة (عصام محمود محمد عبد الفتاح، 2023) التي بينت نتائجها بأن البرنامج المقترح باستخدام مهارات الكونغ فو المدججة باللعب الجماعي له تأثير إيجابي على القدرات الحركية وكذلك على المناعة النفسية لدى أطفال الشوارع، وكما أن هناك تحسن في القدرات الحركية وكذلك في محاور مقياس المناعة النفسية لدى أطفال الشوارع، وما يتوافق كذلك مع دراسة (سليمان عبد الواحد يوسف 2022) التي لخصت بعض نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة المراهقين في المناعة النفسية العصبية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة المراهقين والممارسين للأنشطة الرياضية من الجنسين في المناعة النفسية العصبية، وكذلك دراسة (بوفريده عبد المالك، 2021) التي لخصت أهم نتائجها بأن مستوى الصحة النفسية لتلاميذ البكالوريا كان بدرجة متوسطة كما توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور للنشاط البدني الرياضي الترويحي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسات وغير الممارسات إناث للنشاط البدني الرياضي الترويحي عند مستوى الدلالة 0.05، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي عند مستوى الدلالة 0.05، وفي دراسة (أحمد محمد شوقي إبراهيم، 2020) أسفرت النتائج أيضاً بأن برنامج الألعاب

الترويجية يعمل على تنمية الصمود النفسي لدى عينة من ممرضى العناية المركزة، وما يتوافق كذلك مع دراسة (أسماء يحي عزت سنة 2021) والتي نتائجها أثبتت كذلك بأنه يؤثر البرنامج الرياضي الترويجي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الأيتام بمحافظة الشرقية كما توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد العينة في كلا المتغيرين التابعين على التوالي بنسبة 16.18 و 20.63 بالمائة.

وفي نفس السياق يؤكد كل من (فردريك شيلر وهربرت سنبر) في نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة) بأن المشاعر الجمالية العليا (المناعة النفسية مثلا) ونمو الملكات الفنية لدى الأطفال تنشأ نتيجة لممارسة اللعب الذي يكون نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الأطفال، وكما ينادي كذلك (جروس) في نظرية الغريزة التي تشير بأن الطفل لديه اتجاه غريزي نحو اللعب الذي هو بمثابة ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بدون تخطيط وبدون هدف مثل استثمار أوقات الفراغ، ويتمثل من التكوين الشامل لدى الإنسان خاصة في الجانب الصحي النفسي لديه وبالتالي تنمية المناعة النفسية لدى الأطفال (حنة الهاشمي، 2018، ص 39).

وما يتوافق مرة أخرى مع نتائج دراسة (أميرة يحي محمود عفيفي، 2021) التي أسفرت نتائجها بأن للبرنامج المقترح باستخدام الجيروكينسيسز تأثير ايجابي كبير على المناعة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود علاقة ارتباطيه بين المناعة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية، وتوافقت نتائج الدراسة كذلك مع دراسة (بسمة محمد الحسيني حسانين، 2020) والتي نتائجها أثبتت بأنه تم التمكن من بناء مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي، كما توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة العالية في درجات مقياس المناعة النفسية، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب، وأخيرا نتائج الفرضية العامة توافقت مع نتائج دراسة (إسلام منصور عبد المنعم 2021) التي تمثلت نتائجها بأن للممارسة الترويجية الرياضية المنزلية دور إيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويجية الرياضية المنزلية في ظل جائحة كورونا، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويجية الرياضية المنزلية، وكما أشارت الدكتورة (عايش صباح، 2017) بأن النشاط البدني الرياضي يعتبر أسلوبا لتنمية الذات واتزانها، ووسيلة لتدعيم

الفصل الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

الصحة النفسية للفرد ليعيش حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه وبالتالي النمو النفسي والاجتماعي السليم للشخصية، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مصدرا لمعالجة أي أزمة نفسية قد تظهر على الأشخاص مع الإحساس الايجابي بالسعادة والنشاط والحركة لذلك فان الانخراط في النشاط الرياضي يمكن أن يؤدي إلى زيادة المناعة النفسية وتخفيف حدة الضغوط النفسية وتعزيز سبل مواجهتها (عايش، 2017، صفحة 12).

5- الخلاصة العامة:

من خلال الإجراءات التي تضمنتها الدراسة الحالية المتعلقة بالجانب التطبيقي كالإجراءات المنهجية للدراسة وعرض وتحليل جميع الجداول الإحصائية والأشكال البيانية التي تم تناولها ومعالجتها بعد تفرغ البيانات وتبويبها ثم مناقشته وتفسير نتائج جميع الفرضيات المتوصل إليها ضمن إشكالية الدراسة في إطار ما سبقها من دراسات أو ما شابهها مؤيدة أو معارضة لها، وما يمكن التوصل إليه وأخيرا هو تلخيص ما ذكرناه في هذا الفصل من خلال عرض النتائج المتوصل إليها اعتمادا على ما تحقق من فروض لهذه الدراسة بحيث كانت النتائج التي تحصلنا عليها كما ما يلي:

* تحققت الفرضية الأولى التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي والتفاؤل).

* تحققت الفرضية الثانية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي والتفاؤل) لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

* تحققت الفرضية الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي والتفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

وانطلاقاً من تحقق الفرضيات الجزئية الثلاثة يمكن الاستنتاج بأن الفرضية العامة لهذه الدراسة محققة والتي تنص على أنه: " يوجد أثر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسي (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط " وفي وجود أو عند تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط (13-14) سنة، فإنهم سيتمتعون بكل من الثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل وبالتالي التمتع بالاستجابة المناعية النفسية.

* تعتبر الأنشطة والألعاب الترويحية الرياضية من بين أهم العوامل المؤثرة في الاستجابة المناعية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بحيث تؤثر إيجاباً على الجانب النفسي لديهم، وتساعد على التخفيف من الضغوط والمشاكل النفسية التي قد يتعرضون لها سواء في الوسط المدرسي أو خارجه، والتي لها آثار سلبية على الصحة النفسية وبالتالي الصحة الجسدية، بحيث في ظل تواجد النشاط الترويحي وإعداد البرامج الترويحية لتلاميذ المدارس وبمختلف أنواعها خاصة برامج الترويح الرياضي، فإنه يقل حجم العوامل النفسية ذات التأثير السلبي على الصحة النفسية لدى التلاميذ، ويرتفع حجم العوامل الايجابية كالثقة بالنفس والتوافق النفسي والتفاؤل وبالتالي الاستجابة المناعية النفسية لدى تلاميذ هذه المرحلة التعليمية بحيث أن هذه الدراسة التجريبية التي قام بها الباحث قد أثبتت إحصائياً وعلمياً بأن ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية التي يتم تصميمها على شكل برنامج ترويحي منظم تؤثر تأثيراً إيجابياً على جميع تلك الأبعاد الثلاثة، لدى التلاميذ وبالتالي تنمية المناعة النفسية لديهم.

ومن خلال هذا المجهود المتواضع نأمل من الله سبحانه وتعالى أن نكون من الذين قد وفقوا في الإسهام ولو بالشيء القليل من العلم الذي سينتفع به غيرنا من الناس.

* توصيات و اقتراحات مستقبلية للدراسة:

من بين أهم التوصيات والاقتراحات التي يقدمها الباحث في هذه الدراسة ما يلي:

- إجراء العديد من الدراسات التي لها علاقة ببعض العوامل النفسية والجانب البدني لدى التلاميذ للوصول إلى نتائج أكثر دقة وأهمية، خاصة فيما يخص متغير المناعة النفسية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية التي تنمي النفس والجسد بصورة جيدة والتي لها الدور الكبير في الوقاية من الأمراض النفسية والعضوية، عن طريق تنشيطها للجهاز المناعي النفسي والجسدي.
- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للتلاميذ لاسيما الذين يعانون من مشاكل نفسية، ومحاولة المزاوجة بين العلاج النفسي والعلاج البدني الذي يعتمد على الممارسة الفعالة للأنشطة الترويحية والرياضية وهذا ما يتطلب توفير مختصين في المجال النفسي والرياضي.
- ضرورة الممارسة الرياضية للتلاميذ وبمختلف الأعمار والأطوار التعليمية، وخاصة الاهتمام بالألعاب الترويحية الرياضية أثناء حصة التربية البدنية.
- تطوير قدرات التلاميذ من خلال الوسائط المتعددة وإتاحة الفرصة لهم من أجل الممارسة الرياضية سعياً للوصول إلى الصحة والمناعة النفسية.
- القيام بدراسات مختلفة حول المناعة النفسية لدى التلاميذ ومن عدة زوايا مختلفة.
- دراسة الشخصية والحالة النفسية لدى التلاميذ بصورة منتظمة وفي كل مرة.
- تنمية روح التعاون بين الإدارة والأساتذة لخدمة التلاميذ خاصة في مجال الرياضة المدرسية.
- القيام بدراسات خاصة بتأثير البرامج الترويحية الرياضية على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.
- ربط العلاقات والتواصل والألفة بين كل من التلميذ والولي والإدارة والمختصين النفسيين.
- تناول دراسات مماثلة لهذه الدراسة وبقية أبعاد المناعة النفسية الأخرى دون أبعاد هذه الدراسة.
- القيام بدراسات فيما يخص الترويح الرياضي والتفأؤل لدى التلاميذ المراهقين في المؤسسات التربوية.



قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع:

* الكتب:

- 01- ابراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي (طبعة - 01). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 02- أحمد كمال نصارى . (2017). تطبيقات علم النفس الرياضي (طبعة - 01). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 03- أسامة شاهين. (2018). الثقة بالنفس وتطوير الذات (طبعة - 01). القاهرة: شمس للنشر والاعلام.
- 04- أسامة كامل راتب. (2007). علم نفس الرياضة - المفاهيم . التطبيقات (طبعة - 03). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 05- إسماعيل غولي، ومروان إبراهيم . (2001). التربية الترويجية وأوقات الفراغ (دون طبعة). عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 06- السيد محمود الفرحاتي . (2012). علم النفس الإيجابي للطفل، تعلم العجز- تقدير الذات- الأمن النفسي - المهارات الإجتماعية (دون طبعة). الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- 07- العربي بختي . (2017). تربية الطفل من قبل الولادة إلى المراهقة (دون طبعة). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 08- الفرحاتي السيد محمود . (2012). علم النفس الايجابي للطفل (دون طبعة). الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- 09- بدر محمد الأنصاري. (1998). التفاوض والتشاور-المفهوم والقياس والمتعلقات (طبعة - 01). الكويت: لجنة التعريب والتأليف والنشر الشويخ.
- 10- بدر محمد الأنصاري. (2017). قياس الوجدان الايجابي (طبعة - 01). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 11- تهاني عبد السلام محمد . (2008). الترويج والتربية الترويجية (دون طبعة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويج والتربية الترويجية (طبعة - 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13- ثائر احمد عبادي، وخالد محمد أبوشعير. (2015). سيكولوجيا النمو الانساني بين الطفولة والمراهقة (الإصدار 01). عمان: دار الإعصار العلمي.
- 14- حسن علي محسين. (2019). الترويج والسمنة (دون طبعة 01). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة لنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 15- حسن منسي . (2001). الصحة النفسية (طبعة - 02). الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- 16- حسن هدى، وحسن ماهر. (2000). الترويج وأهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين (طبعة - 01). الإسكندرية: دار الوركاء للطباعة والنشر.
- 17- حسني علي محسن. (2019). الترويج والسمنة (اطبعة - 01). الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 18- حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحان. (1998). التربية الرياضية والبدنية والتربية المعاقين (طبعة - 01). دار الفكر العربي.
- 19- حوام رضا القزوني. (1978). التربية الترويجية (دون طبعة). بغداد: دار العربية لطباعة.
- 20- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي. (2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة (طبعة - 01). بغداد: دار الكتب والوثائق.
- 21- خالد إسماعيل غنيم. (2011). التربية المعاصرة قضايا وحلول (طبعة - 01). الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.

- 22- دماس بشيرة. (2022). *علم النفس الاجتماعي المطبق على الرياضة* (طبعة - 01). الجزائر: ألفا للوثائق للنشر والتوزيع.
- 23- رضا هاشم. (2014). *تطوير الذات ووسائل النجاح والثقة بالنفس* (طبعة - 01). عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 24- رواية هلال أحمد شتا. (2006). *حاجات المراهقين الثقافية الإعلامية* (دون طبعة). الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 25- رياض نايل العاسمي. (2016). *علم نفس الصحة الإكلينيكي* (طبعة - 01. الجزء الأول). عمان: دار الإعصار العلمي.
- 26- زكي محمد محمد حسن . (2004). *التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة* (دون طبعة). الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 27- زكي محمد محمد حسن، (2004). *تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي*، (دون طبعة). الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 28- سامي محمد ملحم. (2014). *علم نفس النمو دورة حياة الإنسان* (طبعة - 03). عمان: دار الفكر.
- 29- سعاد كامل قرني، وعبد المالك أحمد أحمد. (2018). *مقياس المناعة النفسية* (طبعة - 01). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 30- سليم أبو عوض . (2008). *التوافق النفسي للمسنين* (طبعة - 01). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 31- سليمان عبد الواحد إبراهيم. (2014). *الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية- رؤية في إطار علم النفس الإيجابي* (طبعة - 01). عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 32- سليمان عبد الواحد يوسف . (2011). *علم نفس الشخصية - الشخصية في سواها وانحرافها* (طبعة - 01). القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 33- سمير عبد اللطيف مصطفى محمد. (2016). *الترويج للأطفال المعاقين ذهنيا* (طبعة -01). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر والطباعة، دار الوفاء لندنيا للطباعة.
- 34- شادي وفتيق البكري. (2019). *النشاط الرياضي الترويحي والعلاجي* (طبعة - 01). عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 35- صالح أحمد حسن الداهري. (2010). *مبادئ الصحة النفسية* (طبعة - 02). دار وائل للنشر.
- 36- صدقي نور الدين محمد . (2004). *علم نفس الرياضة - المفاهيم النظرية - التوجيه والإرشاد- القياس* (طبعة - 01). جامعة حلوان: المكتب الجامعي الحديث ش14 دينو قراط الإسكندرية.
- 37- صلاح الدين العمري . (2011). *علم النفس النمو* (طبعة - 01). عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- 38- صلاح السيد قادوس. (1995). *الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البنائية* (دون طبعة). القاهرة: دار المعارف.
- 39- طارق عبد الرؤوف عامر . (2015). *المؤسسة التربوية في الوطن العربي ودورها في تنشئة وتربية الطفل* (طبعة - 01). القاهرة: دار الجوهرة للنشر والتوزيع.
- 40- طارق عبد الرؤوف عامر. (2015). *الشباب واستثمار وقت الفراغ* (طبعة - 01). القاهرة: دار الجوهرة للنشر والتوزيع.
- 41- عبد الرؤوف طارق . (2015). *الشباب واستثمار وقت الفراغ* (اطبعة - 01). القاهرة: الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية المصرية.
- 42- عبد المقصود إبراهيم . (1996). *السياحة والرياضة* (دون طبعة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 43- عبد الودود أحمد الزبيدي ، وحسين عمر سليمان العمروني . (2017). *علم النفس الرياضي* (طبعة - 01). عمان: شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 44- عصام نور. (2015). *الأسس النفسية للنمو* (دون طبعة). الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.

- 45- عطيات محمد خطاب . (1990). *أوقات الفراغ والترويح* (طبعة - 01). القاهرة: دار النشر والتوزيع.
- 46- عكلة سليمان الحوري. (2016). *علم النفس الرياضي - رؤية معاصرة* (طبعة - 01). القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- 47- عكلة سليمان الحوري. (2017). *مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي - سلبيات ومعالجات* - (طبعة - 01). العراق: جامعة الموصل.
- 48- عكلة سليمان الحوري، ومعيوف ذنون خنتوش. (2011). *مدخل إلى علم النفس الرياضي*. قسم التربية الرياضية جامعة الموصل .
- 49- علاء الدين كفاقي . (2009). *علم النفس الإرتقائي (سيكولوجية الطفل والمراهق)* (طبعة - 01). عمان: دار الفكر.
- 50- علاء الدين كفاقي. (2011). *سيكولوجية المراهق* (دون طبعة). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 51- على سموم الفرطوسي، وغسق ظاهر حبيب . (2022). *الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق* (طبعة - 01). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 52- فاطمة الكتاني. (2009). *كيف تكسب ابنك المراهق* (دون طبعة). الرباط: مطبعة الرسالة.
- 53- فايز عبد الكريم الناظور. (2011). *التحفيز ومهارات تطوير الذات* (طبعة 01). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 54- فيروز مامي زاراقة . (2015). *الأسرة والانحراف بين النظرية والتطبيق* (دون طبعة). عمان: دار الأيام للنشر والتوزيع.
- 55- كمال إبراهيم مرسي. (2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية* (طبعة - 01). مصر: دار النشر للجامعات.
- 56- كمال درويش ، وأمين الخولي . (1990). *أصول الترويح وأوقات الفراغ* (دون طبعة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 57- كمال درويش، وأمين الخولي. (2001). *الترويح وأوقات الفراغ* (طبعة - 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 58- كمال درويش، وأمين الخولي. (2001). *الترويح وأوقات الفراغ* (طبعة - 02). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 59- كمال دسوقي. (1974). *علم النفس ودراسة التوافق* (دون طبعة) . دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع .
- 60- كمال عبد الحميد إسماعيل . (2015). *الأسس الفلسفية لترويح الرياضي* (طبعة - 01). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 61- ماجد الحيدر. (2007). *الايبرز بين المناعة والفيروسات* (طبعة - 01). بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
- 62- متولي البطراوي ، وأمني سلامة عبد العزيز. (2013). *مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ* (دون طبعة). الإسكندرية: دار النشر والتوزيع.
- 63- متولي محمد قنديل، وعبد الواحد محمد داليا. (2014). *بناء الثقة بالنفس باستخدام الكلمات المشجعة* (طبعة - 01). عمان: دار الفكر.
- 64- محمد الحماحي، وكمال درويش. (1986). *الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر* (دون طبعة). القاهرة: مطبعة التسيير.
- 65- محمد حسن علاوي. (1992). *علم النفس الرياضي* (دون طبعة). القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع.
- 66- محمد عبد الحميد الشيخ، وحمود خالد يوسف العمار . (2015). *الإرشاد النفسي المدرسي - أساليب مساعدة التلاميذ والمعلمين* (طبعة - 01). عمان: دار الأبصار العلمي للنشر والتوزيع.
- 67- محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي، وغازي جمال خليفة. (2015). *طرق ومناهج البحث العلمي* (طبعة - 01). عمان: الوراق للنشر والتوزيع.

- 68- محمد محمد الحماحي، وعائدة عبد العزيز مصطفى. (2004). *الترويج بين النظرية والتطبيق* (طبعة - 03). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 69- محمد نجاتي . (2015). *تغذية الأطفال والمراهقين والمسنين* (طبعة - 01). القاهرة: عالم الكتاب.
- 70- مرسي ابراهيم كمال. (2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية* (طبعة - 01: الجزء الأول). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 71- مصطفى حسين باهي ، ومحمد متولي عفيفي . (2001). *سيكولوجية الإدارة الرياضية* (طبعة - 01). مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 72- مصطفى حسين باهي وآخرون. (2015). *أصول علم نفس الرياضة* (طبعة - 01). القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- 73- مصطفى حسين باهي، هناء عبد الوهاب، وحسين أحمد حشمت. (2002). *الصحة في المجال الرياضي (نظريات- تطبيقات)* (طبعة - 01). القاهرة: دار النشر مكتبة أجلو المصرية بمطبعة عبد الكريم حسان.
- 74- منى أحمد الأزهرى. (2018). *الترويج وتربية الأطفال في الخلاء* (طبعة - 02). مصر: مكتبة أنجلو المصرية.
- 75- منى عبد الحليم. (2009). *مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي " مفاهيم- تطبيقات"* (طبعة - 01). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 76- منى عبد الحليم. (2009). *مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي* (طبعة - 01). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 77- مهدي صالح السمراي، وإيناس جهاد الحيوري. (2015). *التلاميذ بطيؤا التعليم وأساليب التعامل معهم تربويا وتعليميا* (طبعة - 01). عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- 78- ميخائيل إبراهيم أسعد. (1994). *مشكلات الطفولة والمراهقة* (طبعة - 02). بيروت: دار الأفق الجديدة.
- 79- نادية شرادي. (2011). *التكيف العربي للمراهق والطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي* (طبعة - 03). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 80- ناصر الشافعي. (2009). *فن التعامل مع المراهقين وحلول* (طبعة - 01). ليبيا: دار البيان.
- 81- ناصر محي الدين ملوحي . (2021). *الجهاز المناعي النفسي قوة وإبداع* (دون طبعة). سويا: دار الغسق للنشر.
- 82- نهى محمد سلامة. (2019). *التغذية الرياضية ومرحلة المراهقة* (طبعة - 01). الأردن: دار امجد للنشر والتوزيع.
- 83- هدى حسن، محمود محمد ، وحسن محمود محمد ماهر. (2008). *الترويج وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي* لمتحدي الإعاقة الذهنية (طبعة - 01). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 84- وليم ماسترز، رالف سبيترز- تعريب خليل زروق (1998)، *المراهقة والبلوغ* (طبعة 01). بيروت، دار الحرف العربي ودار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع .
- 85 - مالك مخول سليمان (1980). *علم النفس الطفولة و المراهقة، مصر، مطابع مؤسسة الوحدة.*
- 86 - يوسف شكري فرحات، اميل بديع يعقوب . (2000) . *معجم الطلاب* (طبعة - 01). بيروت: دار الكتب العلمية.
- 87 - دار المشرق. (1967). *المنجد الأبجدي*. بيروت، لبنان: دار المشرق.

*** المجالات العلمية:**

- 88- أسماء يحيى عزت. (2021). تأثير برنامج رياضي ترويجي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الأيتام بمحافظة الشرقية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات، حلوان، 61(01)، 95-130.*
- 89- أماني محمود أبو بكر محمد، هبه حسين إسماعيل طه، ونجوى السيد محمد امام. (2021). المناعة النفسية لدى ذوي الصمت الاختياري والعاديين من تلاميذ التعليم الأساسي. *مجلة بحوث العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة عين شمس مصر، 12 (الجزء الأول)، 34-01.*
- 90- أسماء يحيى عزت (2021). تأثير برنامج رياضي ترويجي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الأيتام بمحافظة الشرقية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان. 61(01), 95-130.*
- 91- ايمان عباس علي حسن الخفاف، وعباس علوان داوود. (2008). الثقة بالنفس وعلاقتها بالاتجاه نحو المرأة لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم النفسية، قسم رياض الأطفال(13).*
- 92- ايمان مصطفى علي الشنواني. (2019). بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية الرياضة بنات. *مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنات، مصر، 03(49)، 168-192.*
- 93- أحمد عبد البديع عبد الله كامل . (2022). العينات الإحصائية في البحوث التجريبية، المجلة الدولية للتصاميم والبحوث التطبيقية، مصر. *01(01)، 49-73.*
- 94- أشرف محمد أحمد علي. (2016). الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم . *المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي(العدد 08)، 245-282.*
- 95- أسماء علي أبو رحاب. (2022). تنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب. *مجلة بحوث التعليم والابتكار. عين شمس، 07(07)، 21-51.*
- 96- إيمان نبيل حنفي محمد ، وسميرة أبو الحسن عبد السلام. (2019). فاعلية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية القاهرة، 16(119)، 01-17.*
- 97- أحمد محمد شوقي إبراهيم . (2020). برنامج ألعاب ترويجية لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من مرضي العناية المركزة. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مصر، 39(01)، 51-70.*
- 98- أميرة يحيى محمود عفيفي. (2021). تأثير تدريبات الجيروكينسيز على المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية على السيدات بالمرحلة العمرية من 30 إلى 40 سنة. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة، الإسكندرية، (110)، الجزء الثاني، 245-278.*
- 99- العيد قرين، وعبد الحميد معوش. (2017). صعوبات التقويم لدى أساتذة مرحلة التعليم المتوسط. *مجلة العلوم النفسية والتربوية، 03(04)، 199-218.*
- 100- بسمة محمد الحسيني حسانين. (2020). التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ضل جائحة كورونا. *مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والراضية، مصر، 04(07)، 151-182.*
- 101- بن ساسي رضوان. (2022). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ طور المتوسط. *مجلة المنظومة الرياضية، الجلفة، 09(03)، 143-158.*
- 102- بن نجمة نور الدين. (2019). أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية للرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط. *مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، 10(01)، 261-239.*

- 103- تقي الدين قادري . (2016). النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ورقلة*(27)، 399-406.
- 104- خديجة بن سالم، ومبارك حياوي . (2021). آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الايجابي وقت الأزمات " أزمة كوريا نموذجا". *مجلة المعيار*، 25(62)، 848-867.
- 105- خالد أحمد عبد الرحمان المعافى المالكي، وفتحي مهدي محمد نصر. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية. *مجلة بحوث التربية النوعية*(55)، 195-206.
- 106- خميسة قنون، ورحيمة بن اسماعيل. (2021). علم الساعة النفسية والعصبية. *مجلة الأحياء، باتنة*، 21(29)، 865-874.
- 107- رحاب مصطفى مبروك. (2021). فاعلية برنامج لحركات الرقص الشعبي في خفض الشعور بالاكتئاب وزيادة التفاؤل في ظل جائحة كورونا. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات، حلوان*، 66(01)، 322-345.
- 108- ريهام أنور عبد السميع حسين ، ثريا يوسف لاشين، وفاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد. (2021). أثر المشاركة في الأنشطة اللاصفية على الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية، حلوان*، 27(10)، 99-162.
- 109- سلمى محمود عابدين. (2019). التفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالگردقة، مصر*. 02(01)، 318-368.
- 110- سلوى على محمد المسلاتي . (2018). فاعلية فنية دي بونو لقبعات التفكير الست لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية بينها، ليبيا*(العدد 116) أكتوبر الجزء 06، 281-310.
- 111- سليمان عبد الواحد يوسف. (2022). المناعة النفسية العصبية وفق نموذج يوسف والفضلي التكاملي لدى المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية. *مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، تلمسان*، 02(02)، 19-31.
- 112- صبحي محمد محمد سراج، أحمد مصباح فتوح الشريف، وبيسوني رمضان بيسوني شعبان. (2020). تصميم عرض رياضي كتنشيط ترويحي في وقت الفراغ لاكتساب الثقة لدى تلاميذ التعليم الفني. *المجلة العلمية لعلوم الرياضة، مصر*، 01(01)، 143-163.
- 113- عصام محمود محمد عبد الفتاح . (2023). تأثير برنامج لمهارات الكونغ فو المدمجة باللعب الجماعي على المناعة النفسية وبعض القدرات الحركية لدى أطفال الشوارع من 13- 14 سنة . *مجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية، مصر*، 04(01)، 11-28.
- 114- صباح مصطفة فتحي السقا، ورنند محمد عبد الله نصر. (2022). الألكسيثيميا وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، دمشق*، 06(15)، 190-212.
- 115- صفية تباتي ، وعبد الرحمان بوفارس. (2022). دور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية. *مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، أدرار*، 07(03)، 569-579.
- 116- صغير بن محمد الصغير. (2023). نظرية إبراهيم ماسو: التدرج في الحاجات الإنسانية وعلاقتها بالسياسة الشرعية وسن الأنظمة. *المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية*، 14(04)، 01-19.
- 117- طلعت أحمد حسن علي. (2016). فعالية العلاج باللعب لخفض السلوك العدوانى وتحسين التوافق لدى طلاب التعليم الثانوي الصناعي . *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 32(03 الجزء 01)، 110-164.
- 118- علي أماني عادل سعد. (2019). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر*، 49(104)، 51-104.

- 119- عبد الطيف فرج الخججاج . (2021). التفاؤل وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى بعض لاعبي الألعاب الجماعية بمدينة درنة في ليبيا. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة بكلية التربية الرياضية- أبو قير، الإسكندرية، 07(109)*، 123-143.
- 120- عبد المنعم إسلام منصور. (2021). أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية على المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا. *مجلة علوم الرياضة بجامعة ألبانيا، 34*.
- 121- عبد الهادي عبد النبي نهال . (2021). تأثير برنامج تروحي باستخدام التعبير الحركي لتحسين الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي. *مجلة أسوان لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، مصر، 10(06)*، 136-170.
- 122- عاتكة عرغوط، ومروة مسعودي. (2022). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي. *مجلة المجتمع والرياضة، 05(02)*، 283-297.
- 123- غادة عبد المنعم. (2021). برنامج تروحي لتحسين مستوى الأمن النفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود . *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر(56)*، الجزء الأول، 23-42.
- 124- فهدة بنت العزيز بن فهد ومحمد علي محمد يوسف. (2021). فاعلية برنامج قائم على الأنشطة الحركية والرياضية في تنمية الوازن النفسي لدى فئة شباب طيف التوحد. *مجلة الطفولة والتربية، الإسكندرية، 01(48)*، 475-535.
- 125- كاظم فائق العربي. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مركز البحوث النفسية، 03(37)*، 267-304.
- 126- لبنى شعبان أحمد أبو زيد . (2021). برنامج قائم على اللعب لتحسين الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين فكريا القابلين للتعليم. *المجلة العلمية بكلية التربية للطفولة المبكرة، أسيوط، 16(16)*، 256-308.
- 127- محمد صوالحة. (1993). مفهوم الذات لدى عينة من التوائم الأردنيين. *مجلة كلية التربية بأسوان جامعة أسيوط مصر(العدد 08)*، 226-250.
- 128- مروة صلاح إبراهيم سعادة . (2014). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية. *مجلة الاقتصاد المنزلي، 24(02)*، 27-64.
- 129- محمود طيوب. (2021). الدلالة الإحصائية والدلالة العملية في البحوث العلمية (دراسة نظرية أولية). *مجلة جامعة المنارة، سوريا، ورقة علمية، ص 01-06* .
- 130- محمد عبد العظيم شمس، نعمة أبو زيد جمعة، ورائيا حمدي محمد سالم. (2022). واقع الترويح الرياضي لمرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية. *مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 37(03)*، 137-158.
- 131- محمد محمد أمين عبد السلام. (2015). مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 73(01)*، 436-465.
- 132- منصور مصطفي، عينو عبد الله. (2020). فعالية إستراتيجية بناء التفاؤل في تنمية سمة التفاؤل لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة سعيدة، الجزائر. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 08(03)*، 92-104.
- 133- مني حسين طه حسين دسوق، عبد الفتاح عمي غزال، وطعمت أحمد حسن. (2021). فعالية برنامج تدريبي قائم على السيودراما لتحسين الثقة بالنفس لدي التلاميذ المتعلمين. *مجلة كلية التربية، بني سويف، 18(104)*، 175-204.
- 134- نور الدين غدير . (2012). النشاط الرياضي التروحي. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ورقلة(09)*، الجزء الأول. 285-298.
- 135- نهال عبد الهادي عبد النبي. (2021). تأثير برنامج تروحي باستخدام التعبير الحركي لتحسين الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي. *مجلة أسوان لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، مصر، 10(06)*، 136-170.

136- هدي عمر محمود، مختار احمد الكيال، صفاء علي عفيفي. (2020). فعالية برنامج تدخل مبكر في تنمية التوافق النفسي لدى أطفال ذوى اضطراب التوحد. *مجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية، عين شمس، 49(11)*، 87-121.

137- هيثم محمد أحمد حسنين. (2020). تأثير برنامج قائم على تمارينات الهاتنا يوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفؤل والحالة الصحية لمعلمي السباحة مرضى السكر. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مصر، 35(35)*، 96-114.

138- وليد بن السيد، أحمد خليفة، وأحمد بن غانم أحمد علي. (2023). فعالية برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات في تحسين المناعة النفسية والطمأنينة الانفعالية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم. *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، 14 الجزء 02*، 164-188.

139- يوسف حسينو، وأيوب عياش . (2024). انعكاس ممارسة الترويح الرياضي على مستوى بعض القيم الاجتماعية والجمالية للأداء المهاري لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية الجزائر 03*، 158-144، (01)23.

المذكرات الجامعية:

140- أسامة بن يحيى. (2014). علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 03.

141- العيد بن شميصة. (2018). محددات الترويح الرياضي وانعكاساتها على الانحراف السلوكي لدى المراهقين. أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والراضية جامعة مستغانم الجزائر.

142- أمال بوتلجي. (2020). علاقة التفؤل والتشاؤم ومركز التحكم بالاحترق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين. أطروحة دكتوراه ، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا جامعة الجزائر 2.

143- بلال حسين. (2021). فعالية برنامج تربوي تروحي رياضي في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي . أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية الجزائر 03.

144- بن شميصة العيد. (2013). إسهامات التنشئة الاجتماعية في توجيه المراهقين لاستغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط التروحي الرياضي . مذكرة ماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.

145- بن عبد الرحمان سيد علي . (2009). مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسطة. مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، الجزائر.

146- بن علي عدة. (2021). النشاط الرياضي التروحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (15-17). أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية الجزائر 03 .

147- بن قرعة منال بلعباس . (2021). فعالية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين. أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة ابن باديس الجزائر.

148- بن محمد حفيظة. (2005). عنف التلاميذ في المدارس الجزائرية. أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية جامعة الجزائر.

149- بوفريدة عبد المالك. (2021). دور النشاط البدني الرياضي التروحي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي. أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، الجزائر .

150- حنة الهاشمي . (2018). أثر برنامج تروحي مقترح علا خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18 سنوات) . أطروحة دكتوراه، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والراضية. جامعة المسيلة الجزائر .

151- ربيعة عقباني. (2021). علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى والتعاطف والمناعة النفسية بالصدمة النفسية والصحة الجسدية للمرضين. أطروحة دكتوراه كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران - 2 - الجزائر

- 152- رحيمة بن اسماعيل. (2015). بناء برنامج للتكفل النفسي العلاجي المتعايش مع فيروس نقص المناعة النفسيه. sida. أطروحة دكتوراه في علم النفس المرضي الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة - الجزائر.
- 153- ريمة محاشي. (2022). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية. أطروحة دكتوراه بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجزائر 03.
- 154- سارة بخوش. (2022). التفاولية الدفاعية والوظيفية وإدارة الألم لدى بعض مرضى السرطان في ذوي النمط السلوك C. أطروحة دكتوراه، قسم علم النفس وعلم التوجيه الإرطفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة 01.
- 155- سيرين زعايطه. (2011). علاقة التفاؤل غير الواقعي لسلوك السياقة الصحي لدى الناشئين. مذكرة ماجستير جامعة باتنة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر.
- 156- صفية توشن. (2020). أشكال العلاقات الاجتماعية فيما بين التلاميذ المراهقين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساتها على التحصيل الدراسي. أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة إبراهيم سلطان شبيوط الجزائر 03.
- 157- عاتكة غرغوط. (2016). علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدفاعية لدى طلبة جامعة بسكرة الوادي وورقلة، أطروحة دكتوراه. قسم علم النفس جامعة البليدة علي لونيبي الجزائر.
- 158- عبد الكريم بن عبد الواحد. (2016). أثر أنشطة التربية الحركية المبرمجة في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لأطفال ما قبل المدرسة من 4-6 سنوات. أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر - 03.
- 159- عبد الهادي بن العايب. (2023). أثر برنامج الترويح مفتوح على التقليل من الضغط النفسي لدى المصابين بالداء السكري النوع الثاني. أطروحة دكتوراه بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والراضية جامعة الاغواط.
- 160- عبد الهادي بن العايب. (2023). أثر برنامج الترويح مفتوح على التقليل من الضغط النفسي لدى المصابين بالداء السكري النوع الثاني. أطروحة دكتوراه بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والراضية جامعة الاغواط.
- 161- عائشة بن الصغير. (2017). التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية. أطروحة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة عمار ثلجي - الاغواط الجزائر.
- 162- عبد القادر عثمان. (2013). اقتراح برنامج تدريب أثناء الخدمة لتنمية كفايات التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية. أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3.
- 163- عيسات كمال. (2022). تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط. أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية دالي برا هيم- الجزائر.
- 164- كمال عيسات. (2014). تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله زرالد-الجزائر 03.
- 165- محمد تمار. (2011). تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويح على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا، (9-10 سنوات). مذكرة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03.
- 166- معاش حياة. (2013). الاتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي. مذكرة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر.
- 167- نايت عثمان نسيمه. (2012). علاقة كل من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي بادراك تلميذ المرحلة الثانوية لاتجاهات الأساتذة نحوه مذكرة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر 2.
- 168- نبيلة فلاق. (2014). التوافق غير العاملين وعلاقته بالسعادة النفسية لدى الطلبة. مذكرة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.
- 169- نسيمه بومعرف. (2014). دور الثقافة التنظيمية في التوافق النفسي الاجتماعي للعامل. أطروحة دكتوراه قسم العلوم الاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة.

170- نعيمة زطوطو بدكة. (2018). مصادر الضغوط النفسية لدى العانس المكتئبة وعلاقتها بالتفاؤل والغزو السلبي. أطروحة دكتوراه بقسم علم النفس، جامعة الجزائر 2.

171- يزيد شويعل. (2013). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. مشروع بحث مقدم فيما يخص الإرشاد والصحة النفسية، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر 02.

172- يوسف عشيري مهدي. (2015). الأنشطة الترويحية المقترحة ودورها في تفعيل التوافق النفسي ومهارات الاتصال لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية. أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر-03.

أوراق بحثية:

173- عبد القوي سامي. (2022). الانجازات الحديثة في العلاقات بين النفس والبدن وتطبيقاتها. بحث مرجعي مقدم للحصول على درجة أستاذ في علم النفس.

174- مهدي العواج، وأحمد قباقي. (2019). الترويح والالعاب الصغيرة، محاضرة رقم (01) السنة الثالثة شعبة التربية الرياضية، جامعة حماة سوريا.

175- معتصم كامل أبو عليا. (2022). التفاؤل الدراسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة التربية البدنية في جامعة فلسطين التقنية - حضوري. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 10(30)، 46-60.

* المراجع الأجنبية:

176- Ader, R., & Cohen, N. (1993). Psychoneuroimmunology: conditioning and stress. Annual review of psychology, 44(1), 53-85.

177- avant, m. r. (1990). Immunologie. Préface de Michel Fougereau. Paris : Catherine Sautis.

178- Beeto Wai, C., Giovanni B, M., & Catherine MCBRIDE, C. (2005). Think positively and feel positively: Optimism and life satisfaction in late life. The International Journal of Aging and Human Development, vol. 61, no 4, p. 335-365.

179- Bennet, O. (2011). Cltures of optimism. Cultural Sociology, vol (5),no(2),p 301 – 320.

180- BLAKEMORE, S.-J. (2019). Adolescence and mental health. The lancet, 393(10185), 2030-2031.

181- Bóna , k. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts (Master's thesis).

182- Choochom , O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of self-development for enhancing psychological immunity of the elderly. The Journal of Behavioral Science, 14(1), 84-96.


183- Dababseh, M., Khitam , M., H. Abu Altaieb, M., & Hammouri, W. (2017). The relationship between psychological compatibility and academic achievement in swimming. Journal of Human Sport and Exercise, vol. 12, no 2, p. 396-404.

184- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian J Soc Sci Res, 8(1-2). 36-47.

- 185- GULAM, A. (2016). Recreation—need and importance in modern society . *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, vol. 1, no 2, p. 157-160.
- 186- kaur , T., & som , r. r. (2020). The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review. *Int. J. Curr. Res. Rev*, 12, 139-143.
- 187- kaur, t., Sharma, r., & sharma, a. (2022). The role of psychological immunity in modern adolescents: a study on heartbreak in teenagers. *Journal of Hunan University*, 49(4), 681-692.
- 188- KOZAK , M. A., & DOĞANTAN. (2016). An assessment of students' recreation participation. *US-China Education Review*, vol. 6, no 8, p. 467-480.
- 189- Martin Krumm, C. (2012). L'optimisme : une analyse synthétique. *Les cahiers internationaux de psychologie sociale* ,(1) ,p(103 – 133) .
- 190- Ozturk , H. (2016). Recreation habits of the students staying at residence . *The Online Journal of Recreation and Sport*, vol. 5, no 1, p. 25-33.
- 191- PETERSON, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, vol. 55, no 1, p. 44.
- 192- Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 53, 2-8.
- 193- Susan , M., Peter , S., Dakshitha, W., & George , C. (2018). The age of adolescence. *The lancet child & adolescent health* , vol. 2, no 3, p. 223-228 .
- 194- TORKILDSEN, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge .
- 195- VERRET , C., BERGERON , G., & DUHAMEL , L. (2016). *La différenciation pédagogique: une voie à privilégier pour répondre à la diversité des besoins des élèves en ÉPS*. *Revue Propulsion*, vol. 29, p. 38-41.
- 196- Yilmaz, T. (2023). The Effect of High School Students' Doing Sports on Self-Confidence (Sample of Kilis Province). *Shanlax International Journal of Education*, 11, 236-241.
- 197-Koo, J. E., & Lee, K. U. (2014). The relationships of elementary school students' sports participation with optimism, humor styles, and school life satisfaction. *Journal of exercise rehabilitation*, 10(2), 111.

* المواقع الالكترونية:

- 198- https://drive.google.com/drive/folders/1ljCStSZ4u-m-AP6Oz0k2kL_Krbx9eZuA?fbclid=IwY2xjawEPoY9leHRuA2FibQIxMAABHfiHhTu5WVWmuxyQf41rkclVEfZhsvGgTBFwitCjGAY_s3CGMd6M0UkUOg_aem_YuazkKhbH3neFHmc-rs4qA -12/10/2023



الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

استمارة خاصة بالمحكّمين

أستاذي الفاضل تحية طيبة وبعد

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذه المقاييس التي سوف تكيف حسب متطلبات هذا البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه في تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي، لهذا نرجو التفضل بإعطاء وجهة نظركم بكل دقة وموضوعية حول كل ما تحويه هذه المقاييس، والتي سوف تطبق خلال هذه الدراسة تحت عنوان:

أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية
(الثقة بالنفس، التوازن النفسي، التفاؤل)

- دراسة تجريبية على تلاميذ متوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة -

نتمنى إبداء ملاحظتكم حول تناسب فقرات المقاييس ومدى انسجامها مع المجال المحدد لتصميمها وكتابة أي اقتراح لتكييفها مع عينة الدراسة، إذ أن هذه المقاييس تتمثل في كل من: مقياس الثقة بالنفس للدكتور أحمد قواسمة وعدنان الفرح المعدل سنة (1996)، ومقياس التوافق النفسي للدكتور عبد الله هزاع علي الشافع وطارق نزار مجيد الطالب سنة (2007) وكذلك مقياس التفاؤل لكل من الدكتور عيد محمد إبراهيم وفرج سحر عبد العظيم إبراهيم، وهبة سامي محمود سنة (2015) يهمننا رأيكم الشخصي ونأمل تكييفكم لهذه المقاييس واعتماد عباراتها.

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

* تحت إشراف الأستاذة:

* إعداد الطالب:

بوغالية فايذة

علاوة سمير

* فرضيات الدراسة:

* يوجد أثر للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط.

والتي تندرج على هذه الفرضية العامة الفرضيات الجزئية التالية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

* كيفية حساب درجات كل مقياس:

1- مقياس الثقة بالنفس:

الإجابات	موافق تماما	موافق	غير موافق	غير موافق تماما
في حالة العبارات الايجابية (14عبارة)	04 درجات	03 درجات	02 درجات	01 درجة
في حالة العبارات السلبية (12عبارة)	01 درجة	02 درجات	03 درجات	04 درجات

2- مقياس التوافق النفسي:

الإجابات	نعم	أحيانا	كلا
في حالة العبارات الايجابية (15عبارة)	03 درجات	02 درجات	01 درجة
في حالة العبارات السلبية (15عبارة)	01 درجة	02 درجات	03 درجات

3- مقياس التفاؤل:

الإجابات	موافق	أحيانا	غير موافق
العبارات الايجابية (35عبارة)	03 درجات	02 درجات	01 درجات

ملحق رقم 01

الرقم	مقياس الثقة بالنفس		
	واضحة	غير واضحة	التعديل المقترح
01			أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري
02			لدي القدرة لاختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما
03			يضطرب صوتي حين التحدث أمام مجموعة من الأفراد
04			أتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين
05			ترتجف أطرافي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد
06			أحس بضيق التنفس في المواقف العامة
07			تزداد دقات قلبي عند مقابلة أشخاص جدد
08			أأخذ قراراتي بشكل مستقل عن الآخرين
09			أعبر عن رأي بسهولة تامة
10			أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي
11			أعتمد على نفسي في حل مشاكلي
12			أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي
13			أتمكن من تحقيق أهدافي التي أحددها
14			لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية
15			أبتجب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات
16			في الأماكن العامة أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين
17			أتصرف بثبات في مختلف المواقف
18			أعبر عما يدور بخاطري دون خجل مفرط
19			أناقش الآخرين بجرأة
20			أتردد عند انجازي لأي عمل
21			أخشى الفشل عند القيام بأي عمل
22			أواجه المواقف الطارئة بثبات دون أي انفعال
23			تمثل الدراسة لي مجالا أستطيع من خلاله إظهار كفاءتي وقدراتي
24			أفتقر لبعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح الدراسي
25			يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب
26			أحس بأنني أقل ذكاء من زملائي

* ملاحظة: العبارات الايجابية بالخط الخشن والعبارات السلبية بالخط الرفيع.

ملحق رقم 01

الرقم	مقياس التوافق النفسي		
	واضحة	غير واضحة	التعديل المقترح
01			هل من السهل أن يتغير مزاجك
02			هل يسهل عليك الاعتراف بخطئك أمام الآخرين
03			هل تخشى الصراحة حتى لا تتعرض إلى مشكلات
04			هل تشعر بالارتياح عند نجاح زملائك
05			هل تعد رأيك أفضل من رأي المجموعة
06			هل تتقبل نصيحة الآخرين بسهولة
07			هل من السهل عليك العودة لخالتك الطبيعية بعد الغضب
08			هل تشارك زملائك أفراحهم وأحزانهم
09			هل تنفق بالآخرين بسهولة
10			هل يسهل عليك الاندماج مع مجموعة من الغرباء بسرعة
11			هل تتردد في اتخاذ قرار مهم في معظم الأحيان
12			هل يصعب عليك ضبط انفعالاتك أثناء المواقف الحرجة
13			هل تتضايق من النقد الذي يوجه إليك
14			هل من السهل عليك جرح مشاعر من يخطأ بحقك
15			هل تستمتع بالنشاطات الجماعية
16			هل تحترم وجهة نظر الآخرين إذا كانت خلاف رأيك
17			هل تميل إلى مناقشة مشكلاتك مع الأصدقاء والمقربين
18			هل تقلق من الإشاعات المغرضة
19			هل تغضب بسرعة إذا جرح مشاعرك أحد
20			هل ترتبك عندما يركز الآخرون عليك اهتمامهم
21			هل تشعر بالقلق والضيق بشكل مفاجئ ودون سبب
22			هل تشعر بالتوتر من أية عقبة تواجهك
23			هل تعتقد أنك محظوظ
24			هل تحب أن تكون في مكان عدد الموجودين فيه قليل
25			هل ترغب أن تشترك بالمناسبات الاجتماعية
26			هل تشعر بالرضا عما تقوم به من أعمال يومية
27			هل تستمتع بالحوار مع الآخرين
28			هل تجد صعوبة في تركيز تفكيرك على شيء محدد
29			هل يبتابك خجل عند الدخول بمفردك إلى مكان عام
30			هل تتسامح مع من يسيء إليك بسرعة

* ملاحظة: العبارات الايجابية بالخط الخشن والعبارات السلبية بالخط الرفيع.

القرار المتخذ			مقياس التفاؤل	الرقم
التعديل المقترح	غير واضحة	واضحة	العبارات	
			أفكر في المستقبل بكل سعادة	01
			أنا مقبل على الحياة بكل أمل	02
			أستطيع تحقيق أمالي وطموحاتي المستقبلية	03
			أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد	04
			أحب الخير لنفسي وللآخرين	05
			أنضر إلى الفشل على أنه نوع من التحدي	06
			أؤمن بأن لكل مشكلة حل	07
			أنضر إلى الحياة بكل رضا	08
			أسعى لتحقيق كل الأهداف التي وضعتها لنفسي	09
			سيكون مستقبلي مليء بالأمل	10
			تبدو لي الحياة جميلة	11
			بالجد والمثابرة أستطيع تحقيق كل شيء	12
			أعتقد أن المستقبل يحمل لي الخير	13
			أشعر أن الفرج سيأتي قريباً	14
			أتحلى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافي	15
			أؤمن بمقولة تفاءلوا بالخير تجدوه	16
			أشعر أنني من المخطوطين في هذه الحياة	17
			أؤمن بمقولة إن مع اليسر يسرا	18
			أؤمن أن كل محنة تضم منحة	19
			يراودني الشعور بالأمل في كل الأوقات	20
			يمكنني أن أتغلب على كل الصعوبات التي تواجه حياتي	21
			أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	22
			مستوى طموحي يتناسب مع قدراتي الشخصية	23
			أشعر أن حياتي المستقبلية ستكون أكثر سعادة	24
			أشعر أن لدي قدر من الذكاء يساعدني في تحقيق طموحاتي	25
			أرى أن الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل	26
			أنظر إلى الجانب المضيء من الحياة	27
			أؤمن بمقولة كن جميلاً ترى الوجود جميلاً	28

ملحق رقم 01

			أرى الفرح يأتي بعد الشدة	29
			أتوقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية	30
			أشعر بأنني أملك الدنيا بأسرها بحبي للآخرين	31
			أؤمن بمقولة أعمل خيرا ولا تنتظر جزاءه	32
			أشعر أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله	33
			أشعر بأن كل شيء جميل خلق من أجلي	34
			أسعى أن تكون علاقتي بالآخرين علاقة طيبة	35

*ملاحظة: جميع العبارات ايجابية وبالخط الحسن.

* معلومات شخصية خاصة بالأستاذ:

- الاسم واللقب:
- الجامعة:
- الرتبة العلمية:
- الوظيفة:
- الإمضاء:

قائمة الخبراء المحكمين لمقاييس الدراسة

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	مراد خليل	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة	
02	حزازي كمال	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة 02	
03	زموري بالقاسم	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة	
04	لزنك أحمد	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة	
05	جابر نصر الدين	أستاذ التعليم العالي	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة	
06	دبراسو فطيمة	أستاذ التعليم العالي	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة	
07	بن عامر وسيلة	أستاذ التعليم العالي	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة	

* لكم مني فائق التقدير والاحترام

الصورة النهائية

للمقياس

بعد التكيف

ملحق رقم 03

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

استمارة مقاييس المناعة النفسية

عزيزي التلميذ..... تحية طيبة وبعد

نضع بين يديك هذه الاستمارة التي تمثل أداة الدراسة الميدانية للبحث الذي يدور حول: أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي التفاوضي) لدى تلاميذ التعليم المتوسط والذي يدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي ونحيطكم علما بأن أي معلومة تدعم بها بحثنا هذا لن نستخدم إلا لغرض علمي بحت. أشكرك مسبقا على حسن تعاونك ومساهمتك القيمة في إثراء هذه الدراسة.

ملاحظة:

* اقرأ العبارة جيدا وبتمعن.

* ضع علامة (X) عند الإجابة المناسبة.

* لا تترك أي عبارة دون إجابة.

* إشراف الأستاذة:

بوغالية فايزة

* إعداد الطالب:

علاوة سمير

ملحق رقم 03

مقياس الثقة بالنفس					
غير موافق تماما	غير موافق	موافق	موافق تماما	العبارة	الرقم
				أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري	01
				لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما	02
				يضطرب صوتي حين التحدث أمام مجموعة من الأفراد	03
				أتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين	04
				ترتجف أطرافي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد	05
				أحس بضيق التنفس في المواقف العامة	06
				ترداد دقات قلبي عند مقابلة أشخاص جدد	07
				أأخذ قراراتي بشكل مستقل عن الآخرين	08
				أعبر عن رأي بسهولة تامة	09
				أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي	10
				أعتمد على نفسي في حل مشاكلي	11
				أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي	12
				أتمكن من تحقيق أهدافي التي أحددها	13
				لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية	14
				أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات	15
				في الأماكن العامة أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين	16
				أصرف بنبات في مختلف المواقف	17
				أعبر عما يدور بخاطري دون خجل مفرط	18
				أناقش الآخرين بجرأة	19
				أتردد عند إنجازي لأي عمل	20
				أخشى الفشل عند القيام بأي عمل	21
				أواجه المواقف الطارئة بنبات دون أي انفعال	22
				تمثل الدراسة لي مجالا أستطيع من خلاله إظهار قدراتي	23
				أفتقر لبعض الجوانب النفسية الهامة اللازمة لتحقيق النجاح الدراسي	24
				يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب	25
				أحس بأنني أقل ذكاء من زملائي	26

ملحق رقم 03

مقياس التوافق النفسي				
الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	كلا
01	هل من السهل أن يتغير مزاجك			
02	هل يسهل عليك الاعتراف بخطئك أمام الآخرين			
03	هل تخشى الصراحة حتى لا تتعرض إلى مشكلات			
04	هل تشعر بالارتياح عند نجاح زملائك			
05	هل رأيي أفضل من رأي المجموعة			
06	هل تتقبل نصيحة الآخرين بسهولة			
07	هل من السهل عليك العودة لحالتك الطبيعية بعد الغضب			
08	هل تشارك زملائك مشاعرهم			
09	هل تثق بالآخرين بسهولة			
10	هل يسهل عليك الاندماج مع مجموعة من الغرباء بسرعة			
11	هل تتردد في اتخاذ قرار مهم في معظم الأحيان			
12	هل يصعب عليك ضبط انفعالاتك أثناء المواقف الحرجة			
13	هل تتضايق من النقد الذي يوجه إليك			
14	هل يسهل عليك جرح مشاعر من يخطأ بحقك			
15	هل تستمتع بالنشاطات الجماعية			
16	هل تحترم وجهة نظر الآخرين إذا كانت مخالفة لرأيك			
17	هل تميل إلى مناقشة مشكلاتك مع الأصدقاء والمقربين			
18	هل تقلق من الإشاعات المغرضة			
19	هل تغضب بسرعة إذا جرح مشاعرك أحد			
20	هل ترتبك عندما يركز الآخرون عليك اهتمامهم			
21	هل تشعر بالقلق والضيق بشكل مفاجئ ودون سبب			
22	هل تشعر بالتوتر من أية عقبة تواجهك في حياتك			
23	هل تعتقد أنك شخص ليس لديه حظ			
24	هل تحب أن تكون في مكان عدد الموجودين فيه قليل			
25	هل ترغب أن تشترك بالمناسبات الاجتماعية			
26	هل تشعر بالرضا عما تقوم به من أعمال يومية			
27	هل تستمتع بالحوار مع الآخرين			
28	هل تجد صعوبة في تركيز تفكيرك على شيء محدد			
29	هل تشعر بالحجل عند تواجدك بمفردك في مكان عام			
30	هل تتسامح مع من يسيء إليك بسرعة			

ملحق رقم 03

مقياس التفاؤل			
الرقم	العبارات	موافق	أحيانا
		موافق	غير موافق
01	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل		
02	أستطيع تحقيق آمالي وطموحاتي المستقبلية		
03	أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد		
04	أحب الخير لنفسي وللآخرين		
05	أنضر إلى الفشل على أنه نوع من التحدي		
06	أؤمن بأن لكل مشكلة حل		
07	أنضر إلى الحياة بكل رضا		
08	أسعى لتحقيق كل الأهداف التي وضعتها لنفسي		
09	تبدو لي الحياة جميلة		
10	بالجد والمثابرة أستطيع تحقيق كل شيء		
11	أعتقد أن المستقبل يحمل لي الخير		
12	أشعر أن الفرج سيأتي قريبا		
13	أتحلى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافي		
14	أؤمن بمقولة تفاءلوا بالخير تجدوه		
15	أشعر أنني من المحظوظين في هذه الحياة		
16	أؤمن بمقولة إن مع اليسر يسرا		
17	أؤمن أن كل محنة تضم منحة		
18	أشعر بالأمل في كل الأوقات		
19	يمكنني أن أتغلب على كل الصعوبات التي تواجه حياتي		
20	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم		
21	مستوى طموحي يتناسب مع قدراتي الشخصية		
22	أشعر أن حياتي المستقبلية ستكون أكثر سعادة		
23	أشعر أن لدي قدر من الذكاء يساعدي في تحقيق طموحاتي		
24	أرى أن الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل		
25	أنظر إلى الجانب المضيء من الحياة		
26	أؤمن بمقولة كن جميلا ترى الوجود جميلا		
27	أتوقع نهاية سعيدة لكل المشاكل التي تصادفني		
28	أشعر بأنني أملك الدنيا بأسرها بحبي للآخرين		
29	أؤمن بمقولة أعمل خيرا ولا تنتظر جزاءه		
30	أشعر أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله		
31	أشعر بأن كل شيء جميل خلق من أجلي		
32	أسعى أن تكون علاقتي بالآخرين علاقة طيبة		

البرنامج الترويجي

الرياضي المقترح

ملحق رقم 04

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة خاصة بموافقة ولي الأمر

تحية طيبة وبعد

يقوم الطالب الباحث علاوة سمير بتطبيق دراسة من أجل الحصول على شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي، وتتألف عينة الدراسة من 30 تلميذ سوف يتم اختيارهم من متوسطة محمد الزين بن المداني مستوى السنة الثالثة متوسط، وسوف يكون ابنكم كأحد أفراد هذه العينة المختارة لما يتوفر من شروط تساعدنا في إجراء الدراسة، وسوف نطبق برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية لدى أفراد هذه العينة.

لذا نرجو من سيادتكم الموافقة على إشراك ابنكم أثناء فترة تطبيق هذا البرنامج والذي سوف يعود بالنفع على أبنائنا في هذا المجال.

تقبلوا من فائق التقدير والاحترام.

المصادقة:

موافقة ولي التلميذ:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC OF ALGERIA

Ministry of higher education and scientific
research
Hassiba ben bouali University Chlef
Institute of Physical Education and Sports
after-graduate and Scientific Research and
External Relations Directorate



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية و الرياضية
مديرية ما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
مصلحة متابعة التكوين في ما بعد التدرج
الرقم: 558.../2022

Service following of formation in after-
graduate

01 ديسمبر 2022

الشلف في:

رخصة بتسهيل مهمة لإجراء بحث علمي

في اطار التحضير لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث، نرجو من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب الباحث:

اللقب والاسم: علاوة سمير

مسجل كطالب دكتوراه (ل.م.د) تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي ، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة
حسيبة بن بوعلي-الشلف

رقم التسجيل: (0712069180)

عنوان البحث: أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق
النفسي، التفاؤل)-دراسة تجريبية على تلاميذ متوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة

تحت اشراف الاستاذ المؤطر: د/ بوغالية فايزة، جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف

مكان المهمة و اجراء البحث: متوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة

كما نتمنى منكم المساهمة في تكوين طلبتنا و امدادهم بالمساعدة اللازمة، ونؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن يعرقل
السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية.

في الأخير، لكم منا أسى عبارات التقدير و الاحترام

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
البحث العلمي والعلاقات الخارجية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

بسكرة في:

مدير التربية

إلى

السيد : مدير متوسطة محمد الزين

بن المداني - بسكرة

مديرية التربية لولاية بسكرة

مصلحة التكوين والتفتيش

/الأمانة/

الرقم: 06 / م.ت.ت/ 2022

الموضوع: تقديم تسهيلات "دراسة ميدانية"

المرجع: مراسلة جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف معهد تربية بدنية والرياضية رقم 558 المؤرخة في 2022/12/01

بناء على المرجع المشار أعلاه، وفي إطار التعاون بين الجامعة ونظيرتها الأخرى وكذا بينها وبين المؤسسات التربوية والاقتصادية والاجتماعية الوطنية، يشرفني أن أطلب منكم تقديم تسهيلات "دراسة ميدانية".

للطالب الدكتوراء: علاوة سمير

معهد: تربية بدنية والرياضية

من جامعة: حسيبة بن بوعلي الشلف

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

ابتداء من: 2023/01/08 إلى غاية: 2023/02/28

على مستوى مؤسستكم، مع تقديم تسهيلات للدراسة التجريبية على تلاميذ المتوسطة قصد إتمام انجاز بحث حول "اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض ابعاد الاستجابة المناعية النفسية (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل)" في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم.

مدير التربية بالنيابة

عز الدين بعزير



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

استمارة استطلاع رأي الخبراء في مكونات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

السيد الأستاذ الدكتور/..... تحية طيبة وبعد

يقوم الطالب الباحث / علاوة سمير بدراسة تحت عنوان:

أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية

(الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل)

دراسة تجريبية على تلاميذ متوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة

ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه ونظرا لما يتطلبه العمل من الاستفادة والاستعانة بأراء ذوي الخبرة العلمية، حيث تهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على آراء السادة الخبراء في مكونات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة، راجيا عظيم الأمل في إبداء رأيكم حول مكونات البرنامج الترويحي المقترح والذي يناسب فئة تلاميذ التعليم المتوسط وذلك من خلال وضع علامة تنفيذ (X) على هذه المكونات مع إضافة أو تعديل ما ترونه أفضل من وجهة نظر سيادتكم.

ولسيادتكم جزيل الشكر على تعاونكم ودعمكم.

البيانات الخاصة:

الاسم: اللقب:
الدرجة العلمية: التخصص:
الوظيفة:

مكونات البرنامج الترويجي الرياضي المقترح

1- عدد أسابيع البرنامج الترويجي الرياضي المقترح:

عدد أسابيع	04	06	08	10	مقترح آخر
الاختيار المناسب					

2- عدد الوحدات الترويجية الأسبوعية المقترحة:

عدد الوحدات الترويجية الأسبوعية	01	02	03	04	مقترح آخر
الاختيار المناسب					

3- زمن الوحدة الترويجية المقترحة:

زمن الوحدة الترويجية	30 د	40 د	50 د	60 د	مقترح آخر
الاختيار المناسب					

4- آراء ومقترحات إضافية:

.....
.....
.....
.....
.....

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

استمارة استطلاع الخبراء في محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

السيد الأستاذ الدكتور / تحية طيبة وبعد

يقوم الطالب الباحث / علاوة سمير بدراسة تحت عنوان:

أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية
(الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفاؤل)

دراسة تجريبية على تلاميذ متوسطة محمد الزين بن المداني بولاية بسكرة

ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه ونظرا لما يتطلبه العمل من الاستفادة والاستعانة
بآراء ذوي الخبرة العلمية والذي يرجو الباحث التكرم بإبداء رأيهم نحو محتوى البرنامج الترويحي سواء بالموافقة
عليه أو الحذف منه أو الإضافة أو التعديل فيه.
وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق التقدير والاحترام.

قائمة الخبراء المحكمين للبرنامج الترويجي المقترح

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	بن عميروش سليمانى	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة	
02	زموري بالقاسم	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة	
03	حزازي كمال	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة 02	
04	مراد خليل	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة	
05	لزنك أحمد	أستاذ التعليم العالي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة	

* لكم منى فائق التقدير والاحترام

محتوى البرنامج

الترويجي

الرياضي المقترح

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الأول الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 01 الزمن: 50 دقيقة					
وسائل التقويم	الأدوات	الزمن	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	مراحل التعلم	الهدف الخاص
<ul style="list-style-type: none"> - بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز. - التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك. 	<ul style="list-style-type: none"> أقماع ميكاتي صافرة صدريات كرات 	15د	<ul style="list-style-type: none"> - شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية والبدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب ثم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء. 	المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> التحضير النفسي والبدني لدى التلاميذ في انتظار النتائج الإيجابية المرضية
		10د	<ul style="list-style-type: none"> * اتصال وتنظيم: - تقسيم الأفواج. - تقييم المهام. - تعيين رؤساء الأفواج ومسؤولي العتاد. - نصائح وتوجيهات خاصة بإنجاح البرنامج (الغياب، الالتزام الجدية، اللباس الرياضي، الانضباط.....الخ) 	المرحلة الرئيسية	
		10د	<ul style="list-style-type: none"> 1/ النشاط الترويحي الرياضي: (لعبة التميريات العشرة) فريقين على شكل منافسة وعند سماع الإشارة تبدأ عملية تمرير واستقبال الكرة ما بين أفراد الفريق المستحوذ على الكرة من دون إسقاطها على الأرض ومحاولة القيام بـ 10 تمريرات متتالية، بينما أفراد الفريق الآخر يحاولون منعهم من القيام بعشرة تمريرات وعندما يتمكنون من ذلك تصبح الكرة عندهم والفريق الفائز هو من يتمكن من القيام بعشرة تمريرات دون إسقاط الكرة. 		
		10د	<ul style="list-style-type: none"> 2/ النشاط الترويحي الرياضي: (لعبة الحركة والسكون) عند سماع الإشارة يقوم التلاميذ بالتحرك العشوائي في الملعب والقيام بحركات عشوائية (جري، قفز، حجل، مشي) وعند سماع الإشارة مرة أخرى يتوقف كل تلميذ على الوضع الأخير الذي هو فيه ومن دون أن يتحرك، ومن يتحرك بعدها من خلال أي استقزاز أو نكتة أو مزاح من الأستاذ يقصى من العب. 	المرحلة التقييمية	
5د	<ul style="list-style-type: none"> - العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل. 				
				ملاحظات/	

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الأول الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 02 الزمن: 50 دقيقة					
وسائل التقويم	الأدوات	الزمن	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	مراحل التعلم	الهدف الخاص
<p>-بطاقة وشبكة الملاحظة.</p> <p>- ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ.</p> <p>-ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.</p> <p>- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها.</p> <p>- التوجيه والتحفيز.</p> <p>- التعزيز اللفظي</p> <p>- التغذية الراجعة</p> <p>- تعديل السلوك.</p>	<p>أقماع</p> <p>ميقاتي</p> <p>صافرة</p> <p>صدريات</p> <p>كرات</p>	15د	<p>- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية.</p> <p>- التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة.</p> <p>- التحية الرياضية، لعبة للإحماء.</p>	المرحلة التمهيدية	<p>تنمية</p> <p>سمة الثقة بالنفس لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في مواقف اللعب والانفعالات النفسية في انتظار النتائج الإيجابية المرضية .</p>
		10د	<p>1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u>: (لعبة الإشارات)</p> <p>- يقف التلاميذ بوضعية الانتشار في الملعب مقابلين الأستاذ وجها لوجه، ثم يقومون بالجري بالاتجاه الذي يتم ذكره فجأة من طرف الأستاذ: يمين، يسار، أمام، خلف، جلوس، وقوف.</p> <p>- نفس اللعبة لكن مع الجري باتجاه إشارة ذراع الأستاذ، ثم الجري عكس إشارة ذراع الأستاذ.</p>	المرحلة الرئيسية	
		10د	<p>2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u>: (لعبة التسديد نحو الأقماع)</p> <p>يقف فريقين متقابلين يبعدان عن بعضهما البعض مسافة 30م تقريبا أمام كل فريق 08 أقماع خاصة به تبعدان عليه بمسافة 05م ولكل فريق 05 كرات تقريبا، عند سماع الإشارة يبدأ أعضاء كل فريق بالتسديد نحو الأقماع الخاصة بالفريق الآخر من اجل إسقاطها جميعا ومن يتمكن من ذلك أولا يعتبر هو الفائز.</p>		
		10د	<p>3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u>: (لعبة خطف القمع)</p> <p>- يقف كل ثنائي من التلاميذ مقابلين بعضهما البعض على بعد مسافة 1م تقريبا يتوسطهم قمع، يقوم الأستاذ بإعطاء مجموعة من الأرقام 01 فيتم لمس الرأس بكلي اليدين، 02 يتم لمس الكتفين، 03 يتم لمس الركبتين، 04 يتم لمس القدمين، ويتم ذكر الأرقام مختلطة والتلاميذ يقومون بلمس الأماكن المحددة في كل مرة إلى غاية سماع الإشارة من طرف الأستاذ ومن يقوم بخطف القمع أولا يعتبر هو الفائز.</p> <p>- تعاد اللعبة عدة مرات.</p>		
		5د	<p>- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.</p>	المرحلة التقييمية	
				ملاحظات/	

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الثاني الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 03 الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية صفة التوافق النفسي لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في الجسم والمشاعر عند الفوز والخسارة في انتظار النتائج الايجابية المرضية.	المرحلة التمهيدية	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	15د		
	المرحلة الرئيسية	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة التخلص من الصدرية) يقف 04 تلاميذ على شكل مربع المسافة بين كل تلميذ وآخر 03م تقريبا يحملون صدرية يقومون بتبادلها فيما بينهم من خلال قذفها في الهواء من تلميذ لآخر بينما التلميذ الذي يقف منتصف المربع يحاول خطفها بعد قذفها من طرف التلاميذ الأربعة لبعضهم البعض والتلميذ الذي تم مسك قذيفته يدخل داخل المربع وتعكس الأدوار في كل مرة.	10د	أقماع	- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.
		2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة التقدم من خلال الجلوس) يقف التلاميذ خلف خط البداية وراء بعضهم البعض على شكل قاطرات وعند إعطاء الإشارة ينطلق التلميذ المتواجد في الخلف من كل قاطرة نحو مقدمة التلميذ الأول لكي يجلس أمامه مستلقي القدمين وبعد جلوس تستمر العملية بانطلاق التلميذ المتواجد في آخر القاطرة مرة أخرى لكي يجلس أمام الأول مرة أخرى وهذا دواليك والفريق الذي يكمل أولا ي هو الفائز.	10د	صافرة	- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.
		3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة القفز بالكرة فوق الزميل) منافسة ما بين الأفواج: يلتقي جميع أفراد الفريق على الظهر فوق الأرض ببعد كل تلميذ عن الآخر مسافة 0.5م، يحمل التلميذ الأول من كل فريق الكرة بكلتا اليدين وعند الإشارة يسلمها لزميله الذي خلفه والذي يسلمها هو كذلك للذي خلفه إلى أن تصل لآخر تلميذ، الذي يقوم بالقفز فوق زملاءه المستلقين على الأرض واحدا تلو الآخر متقدما باتجاه خط البداية والعودة بالكرة ليسلمها للزميل الأول الذي يسلمها للتلميذ الذي خلفه لإنجاز نفس العمل وفي كل مرة يتقدم التلاميذ إلى غاية الوصل إلى خط النهاية.	10د	كرات	- التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	5د			
ملاحظات/					

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الثاني الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 04 الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية صفة التفاؤل لدى التلاميذ من خلال التنافس والرغبة في الفوز انتظار النتائج الإيجابية المرضية.	المرحلة التمهيدية	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	15د		
	المرحلة الرئيسية	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة الاصطياد) يقف 02 من التلاميذ ممسكين الكرة مقابلين بعضهم البعض على مسافة 20م تقريبا وكما يتوسطهم بقية التلاميذ من خلال الانتشار العشوائي وعند الإشارة يبدأ هاذين التلميذين بالتسديد نحو التلاميذ محاولين اصطياد أحدهم وكل من يتم لمسه يقصى من اللعب وعند إمساك الكرة لأحد التلاميذ يسمح له بإدخال أحد التلاميذ المقصيين وإرجاعه للعب مرة أخرى وفي كل مرة يتم تغيير الأدوار وآخر تلميذ لم يتم اصطياده بالكرة يعتبر هو الفائز في اللعبة.	10د	أقماع	- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.
		2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة إسقاط وإيقاف الأقماع) تنتشر مجموعة من الأقماع في الملعب، بشكل عشوائي كما يتم انتشار فريقين ضد بعضهما البعض، وعند الإشارة يقوم أحد الفرق بإسقاط الأقماع بالأيدي بينما الفريق الآخر يقوم بإعادة إيقافها وعند سماع الإشارة يتوقف الجميع عن الحركة ثم يتم حساب عدد الأقماع الواقفة من الساقطة على الأرض ثم تحديد الفريق الفائز.	10د	ميفاتي صافرة	- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.
		3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة الكرة والنق) - منافسة ما بين الأفواج: يقف التلاميذ خلف خط البداية، على شكل قاطرات وراء بعضهم البعض بمسافة 01م تقريبا، مع فتح الأرجل وتشكيل نفق، يمسك التلميذ الأول الكرة وعند سماع الإشارة يقوم بدحرجتها تحت أرجل زملاءه عبر النفق إلى الخلف لكي تصل إلى آخر تلميذ في القاطرة الذي بدوره يلتقط الكرة ويجري بها متقدما أمام القاطرة ويعيد تمريرها للخلف وهكذا يستمر اللعب إلى غاية الوصول إلى خط النهاية.	10د	كرات	- التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	5 د			
ملاحظات/					

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الثالث الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 05 الزمن: 50 دقيقة					
وسائل التقويم	الأدوات	الزمن	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	مراحل التعلم	الهدف الخاص
		15د	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية والبدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء	المرحلة التمهيدية	
- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.	أقمار عصي	10د	<u>1/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة التقاط الصحون بالعصا) يقف التلاميذ وراء بعضهم البعض على شكل 04 أفواج، يحمل أول تلميذ من كل فوج عصي وعند سماع الإشارة تبدأ المنافسة ما بين الأفواج من خلال التقاط الصحون المتناثرة فوق الأرض في خط مستقيم وبمسافات متساوية، وعند الانتهاء من التقاطها جميعا يجب وضعها فوق القمع المتواجد في خط النهاية، والفوج الذي يكمل أولا هو الفائز.	المرحلة الرئيسية	تنمية سمة الثقة بالنفس لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في مواقف اللعب والانفعالات النفسية في انتظار النتائج الإيجابية المرضية.
- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز. - التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.	صحون ميفاتي صافرة صدريات حبال	10د	<u>2/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة القفز فوق الحبل) يقف كل 05 تلاميذ على شكل فرق، يقفون وراء خط البداية ويعطي للتلميذين الأولين حبل طويلة نوعا ما يسكانها في وضعية أفقية منخفضة مع سطح الأرض بمسافة 20 سم وعند الإشارة ينطلقان بها جريا للخلف ويقفز الثالث تلاميذ المتبقين فوق العصا محاولين التقدم نحو الأمام ثم إعادة تدويرها فوقهم من الخلف للأعلى فوق الرأس لإعادة فوضعها أمامهم من جديد ثم القفز مرة أخرى متجهين نحو خط النهاية في سباق مع الفريق الآخر إلى غاية الوصول إلى خط النهاية والفائز من يصل أولا.		
		10د	<u>3/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة التقدم نحو الهدف) - يقف التلاميذ بوضعية الانتشار على طول خط المرمى للملعب خلف الأستاذ الذي يكون بعيدا عنهم بمسافة 40 م وعند سماع الإشارة يتقدم التلاميذ نحو الأمام باتجاه الأستاذ عن طريق المشي أو الجري الخفيف فيقوم الأستاذ بمباغتتهم من خلال الالتفات والنظر إلى الخلف نحوهم، في هذه اللحظة مطلوب من جميع التلاميذ التوقف ساكنا ومن وجد في حالة حركة يتم إرجاعه إلى الخلف عند خط المرمى، وفي كل مرة يتقدم التلاميذ للأمام عند سماع الإشارة ويتوقفون بالتفات ونظر الأستاذ للخلف والتلميذ الذي يصل إلى الأستاذ ويلمسه أولا هو الفائز.		
		5 د	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	المرحلة التقييمية	
ملاحظات/					

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الثالث الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 06 الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية سمة التوافق النفسي لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في الجسم والمشاعر عند الفوز والخسارة في انتظار النتائج الايجابية المرضية.	المرحلة التمهيديّة	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية والبدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة التميربات العشرة.	15د		- بطاقة وشبكة الملاحظة.
	المرحلة الرئيسية	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة شد الحبل) يتقابل فريقين من التلاميذ متجانسين وبنفس العدد من أجل شد الحبل، يمسكون الحبل بإحكام وعند الإشارة تبدأ عملية شد الحبل والسحب بكل قوة محافظين على توازن الفريق دون سقوطه، والفريق الذي يسحب ويسقط أولاً هو الخاسر.	10د	أقماع	- ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ.
		2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة التنقل الجماعي بالكرة) يقف فريقين خلف خط البداية، كل فريق يشكل حلقة ماسكين أيدي بعضهم البعض وعند الإشارة يقومون بالتنقل بالكرة من خلال ركلها بالأرجل فيما بينهم، متجهين بها نحو خط النهاية ومن يصل من الفرق هو الفائز.	10د	صافرة	- ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.
		3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة التصويب نحو الحلقة) يقف كل تلميذين مقابلين بعضهما البعض، ويتوسطهم تلميذ ثالث حاملاً حلقة فوق رأسه ويقوم التلميذين الآخرين المتقابلين بتمرير كرة السلة واستقبالها فيما بينهما بالتصويب داخل الحلقة فوق رأسه وفي كل مرة يتم تغيير الأدوار.	10د	صديرات حبال كرات حلقات	- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز. - التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	5 د			
					ملاحظات/

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الرابع الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة 07/ الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ من خلال التنافس والرغبة في الفوز وانتظار النتائج الإيجابية المرضية.	المرحلة التمهيديّة	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية والبدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	15		
	المرحلة الرئيسية	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة التنقل بالقفز فوق الحلقات) منافسة بين الفرق: يقف التلاميذ على شكل فرق وراء بعضهم البعض ويقف كل تلميذ داخل حلقة، إلا الحلقة الأخيرة خلف الفريق تبقى فارغة، وعند الإشارة ينقل آخر تلميذ الحلقة الأخيرة نحو التلميذ الذي أمامه وكذلك إلى بقية أفراد الفريق إلى غاية أن تصل وتوضع أمام الفريق على الأرض ثم يتم القفز مرة واحدة نحو الحلقة الأمامية لكل تلميذ فيتم تقدم الفريق، ثم إعادة نقل الحلقة الأخيرة مرة أخرى من طرف آخر تلميذ إلى التلميذ الذي أمامه، وهكذا دواليك إلى غاية الوصول إلى خط النهاية وتحديد الفريق الفائز.	10د	أقماع	- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.
		2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة تسليم الصدرية) يقف التلاميذ على شكل فرق وراء بعضهم البعض، ويحمل الأول من كل فريق كرة في يده، وعند الإشارة ينطلق بها نحو خط النهاية بمسافة 03م ليلمسه، ثم العودة إلى زميله الذي بعده ليللمه الكرة وينطلق زميله مرة أخرى حتى استكمال جميع أفراد الفريق ومن يكمل أولاً هو الفائز.	10د	صافرة صدريات	- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز. - التعزيز اللفظي
		3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة الكرات الملتهبة) يقف أحد الفرق منتشرا على خط التماس ويقف الفريق الخصم من الجهة الأخرى بمسافة 20م متقابلين ويعطى لكل فريق 05 كرات وعند سماع الإشارة يبدأ أفراد كل فريق بتسديد الكرات نحو الفريق الآخر محاولين التخلص منها وعند سماع الإشارة يتوقف الجميع على التسديد ويحسب عدد الكرات والفريق الذي عنده عدد قليل من الكرات هو الفائز	10د	حبال كرات	- التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	5 د			
ملاحظات/					

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الرابع الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 08 الزمن: 50 دقيقة					
وسائل التقويم	الأدوات	الزمن	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	مراحل التعلم	الهدف الخاص
		15د	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية والبدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	المرحلة التمهيدية	
- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.	أقمار ميفاتي صافرة	10د	<u>1/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة تمرير الكرة للخلف) يقف التلاميذ في 4 قاطرات وراء بعضهم البعض وتبعد المسافة بين التلميذ والآخر مسافة 1م ويتواجد عند التلميذ الأول من كل فوج كرة وعند الإشارة تبدأ عملية قذف الكرة إلى التلميذ المتواجد خلفه مباشرة وإلى الأعلى دون إسقاطها على الأرض وعند استلامها من طرف التلميذ المتواجد خلفه مباشرة يمررها هو كذلك للتلميذ الذي خلفه وتستمر العملية إلى غاية إيصال الكرة لآخر تلميذ والذي بدوره يجري متقدما بالكرة إلى أمام القاطرة بمسافة 1م وهكذا يتم تقدم الفريق في كل مرة نحو خط النهاية ومن يصل أولا هو الفائز.	المرحلة الرئيسية	تنمية سمة الثقة بالنفس لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في مواقف اللعب والانفعالات النفسية في انتظار النتائج الإيجابية المرضية.
- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز. - التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.	صدريات حلقات كراسي كرات الطائرة	10د	<u>2/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة الهروب " أ " و " ب " يقف التلاميذ على شكل صفين متقابلين فوق خط منتصف الملعب يقابل كل تلميذ زميله الآخر ويبعد عنه بمسافة تقدر بـ 02م تقريبا يسمى أفراد الفريق الأول (أ) وأفراد الفريق الثاني (ب) وعند إعطاء الإشارة وسماع أفراد الفريق للحرف الخاص بهم يقومون بالجري عكس اتجاه الفريق الخصم بينما تتم الملاحظة من طرف أفراد الفريق الآخر. كل فرد يلاحق زميله الذي كان مقابلا له، يحدد الفريق الفائز بلمس أكبر عدد ممكن من التلاميذ.		
		10د	<u>3/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة الحلقات المنتثرة) يقوم الأستاذ بنشر مجموعة من الحلقات على الملعب وبصورة عشوائية بحيث يكون عدد الحلقات أقل من عدد التلاميذ بواحد وعند سماع الإشارة الأولى يقوم التلاميذ بالجري العشوائي حول هاته الحلقات مدة معينة في حالة تاهب للإشارة الثانية والتي من خلال سماعها يقوم كل تلميذ بالوقوف داخل أي حلقة يجدها أمامه، والتلميذ الذي يبقى من دون حلقة يقصى من إلى غاية أن يبقى تلميذين في نهاية اللعب تجرى بينهما منافسة على شكل سباق السرعة لتحديد الفائز.		
		5د	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	المرحلة التقييمية	
ملاحظات/					

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الخامس الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 09 الزمن: 50 دقيقة					
وسائل التقويم	الأدوات	الزمن	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	مراحل التعلم	الهدف الخاص
		15د	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية والبدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	المرحلة التمهيدية	
		10د	1/ النشاط الترويحي الرياضي: (لعبة تناول وتمرير الحلقة) يقف فريقين متقابلين، على شكل دائرة لكل فريق وأفراد كل فريق ممسكين أيدي بعضهما البعض وتوسط أيدي كل فريق حلقة كبيرة وعند الإشارة تبدأ المنافسة بمحاولة إدخال وتمرير الحلقة بين أيدي وأرجل أفراد الفريق الواحد واحدا تلو الأخر لأجل نقلها فيما بينهم وإعادة إيصالها إلى نقطة البداية ومن يتمكن أولا هو الفائز.		
		10د	2/ النشاط الترويحي الرياضي: (لعبة الأرقام) - عند سماع الإشارة يجري التلاميذ بطريقة حرة وعشوائية في الملعب وعند سماع الإشارة من طرف الأستاذ مرة أخرى والتي تكون على شكل أرقام سواء 02 أو 03 أو05 مثلا يقومون بالتكتمل مثنى وثلاثا و..... وعلى حسب الرقم الذي تم سماعه والتلميذ الذي يبقى وحيدا يقضى من اللعب. - يمكن اعتماد بعض التشكيلات كالدائرة والمستطيل وغيرها. - كما يمكن التنافس ما بين الذكور والإناث.	المرحلة الرئيسية	
		10د	3/ النشاط الترويحي الرياضي: (لعبة الحلقة الدوارة) يقف التلاميذ من 04 أو 05 لاعبين ممسكين أيدي بعضهم البعض على شكل حلقات، بينما يقف أحد التلاميذ حرا خارج كل حلقة ويختار أحد التلاميذ في الحلقة كهدف، وعند الإشارة تبدأ الحلقة بالدوران والتلميذ الحر يحاول لمس التلميذ الهدف وبقيّة التلاميذ يقومون بالدوران والتهرب وعدم السماح للتلميذ الحر بلمس التلميذ الهدف، مع عكس الأدوار.		
		5د	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	المرحلة التقييمية	
					ملاحظات/

تنمية سمة التوافق النفسي لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في الجسم والمشاعر عند الفوز والخسارة في انتظار النتائج الايجابية المرضية.

- بطاقة وشبكة الملاحظة.
- ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ.
- ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.
- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها.
- التوجيه والتحفيز.
- التعزيز اللفظي
- التغذية الراجعة
- تعديل السلوك.

أقمار
ميكاتي
صافرة
صدريات
حلقات
كرات

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الخامس الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 10 الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ من خلال التنافس والرغبة في الفوز انتظار النتائج الإيجابية المرضية.	المرحلة التمهيدية	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	15د		
	المرحلة الرئيسية	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة ورقة، حجر، مقص) يقف تلاميذ الفريق الأول وراء بعضهم البعض يقابلهم في الجهة المعاكسة الفريق الثاني، بحيث يوضع بين الفريقين طابور من الحلقات فوق الأرض بين الحلقة والأخرى مقدار قفزة تلميذ وعند سماع الإشارة ينطلق الأول من كل فريق من خلال القفز داخل الحلقات بكلا القدمين وعند التقائهما يقومان بلعبة ورقة / حجرة / مقص والخاسر يرجع إلى خلف الفريق والفائز يواصل التقدم نحو الفريق الآخر، وهكذا يستمر اللعب في كل مرة حتى يتم تحديد الفريق الفائز.	10د	صافرة	- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ.
		2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة تدوير كرة السلة) يقف التلاميذ على شكل دائرة كبيرة (02 فرق متخالفان) بعدد زوجي تعطى لهما 02 كرات سلة عند الإشارة يقوم كل فريق بتمرير واستقبال الكرة مخلفا للاعب الخصم الذي يشكل الفريق الثاني إلى غاية رجوع الكرة إلى نقطة البداية والفريق الذي وصلت كرتة الأول هو الفائز.	10د	كرات سلة صدريات	- ملاحظات الاستجابة للتلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز
		3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة الاصطياد) يتم تشكيل فريقين من التلاميذ، الفريق الأول على شكل دائرة كبيرة مستحويين على الكرة لغرض الاصطياد، والفريق الثاني على شكل قاطرة ممسكين بعضهم البعض من الخلف يتوسطون تلك الدائرة وعند الإشارة يقوم أفراد الدائرة بالتسديد نحو آخر تلميذ في القاطرة، بينما أفراد القاطرة يحاولون تجنب التسديد من خلال التهرب وعدم السماح لهم باصطياد زميلهم الذي هو في الخلف كما يمكن للتلميذ الأول في القاطرة بمسك الكرات المتوجه نحوهم وفي حالة مسك أحد الكرات يمكن له بارجاع أحد الأفراد الذين تم اصطيادهم.	10د	حلقات ميفاتي	- التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب تمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	5 د			
ملاحظات/					

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع السادس الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 11 الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية سمة الثقة بالنفس لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في مواقف اللعب والانفعالات النفسية في انتظار النتائج الإيجابية المرضية.	المرحلة التمهيدية	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	15د		
	المرحلة الرئيسية	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة الكرة وراء الظهر) على شكل منافسة فريقين ضد بعض، وعند الإشارة ينطلق تلميذان من كل فريق ظهر يهما مقابلين لبعضهما البعض حاملين الكرة وراء ظهريهما منتقلين بها نحو خط النهاية على شكل سباق ومن يصل أولا هو الفائز.	10د	أقماع	- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ.
		2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة جمع الصدريات) يقف التلاميذ على شكل دائرة كبيرة نوعا ما بحيث يقف كل واحد منهم داخل حلقة والتي بداخلها كذلك صدرية مرمية على الأرض ويتوسط الدائرة تلميذ يقوم بجمع تلك الصدريات عند إعطاء الإشارة من داخل تلك الحلقات محاولا تجميعها في وسط الدائرة في كل مرة، بينما بقية التلاميذ يقومون بالتسديد نحوه بكرة اليد محاولين لمسها، بينما هو يتهرب من تلك التسديدات مركزا على جمع الصدريات بمنصف الدائرة وفي كل مرة يتم تبادل الأدوار.	10د	ميفاتي صافرة صدريات	- ملاحظات الاستجابة للتلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.
		3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة x - o) فريقان في حالة منافسة يقف التلاميذ وراء بعضهم البعض وعلى بعد مسافة معينة يوضع أمام كل فريق 09 حلقات توضع على شكل 09 خلايا، بحيث تكون 03 حلقات بخط الطول و03 حلقات بخط العرض و03 حلقات في خط نصف القطر يعطى لكل فريق 03 صدريات، الفريق الأول لون أحمر والثاني لون أصفر، وعند سماع الإشارة ينطلق الأول من كل فريق باتجاه الحلقات واضعا الصدرية الأولى في أحد الحلقات ثم يرجع ليلمس زميله الثاني لينطلق محاولا وضع الصدرية الثانية في أحد الحلقات بجانب لون فريقه والثالث يحاول رسم خط من ثلاث صدريات موضوعة أمام بعضها البعض بنفس لون فريقه ومن يشكل خط أولا هو الفائز.	10د	حلقات كرات	- التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب تمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	5د			
					ملاحظات/

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع السادس الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 12 الزمن: 50 دقيقة					
وسائل التقويم	الأدوات	الزمن	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	مراحل التعلم	الهدف الخاص
		15د	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	المرحلة التمهيدية	
- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.	أقمار ميقاتي	10د	<u>01/ لنشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة التصويب بالحلقة) يقف فريقان على شكل دائرة في حالة تنافس ويتوسط كل دائرة تلميذ يحمل حلقة، عند الإشارة يقوم بالتسديد نحو أحد أفراد الدائرة من فوق الرأس حتى تنزل الحلقة أسفل القدمين ليلتقطها ذلك التلميذ ويعيد تمريرها مرة أخرى إلى الزميل الذي يتوسط الدائرة ثم يجلس على الأرض والذي بدوره يقوم بإعادة تمريرها مرة أخرى للزميل الذي بعده وتعاد الحركة في كل مرة إلى غاية اكتمال جميع التلاميذ والفريق الذي يكمل أولاً هو الفائز.	المرحلة الرئيسية	تنمية سمة التوافق النفسي لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في الجسم والمشاعر عند الفوز والخسارة في انتظار النتائج الايجابية المرضية.
- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصححها. - التوجيه والتحفيز.	صافرة صدريات عصي كرات	10د	<u>2/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة توازن العصي) يقف التلاميذ على شكل دائرة بحث يحمل كل واحد منهم عصا بوضع عمودي على الأرض وعند الإشارة يتجه كل واحد منهم باتجاه عقارب الساعة نحو إمساك عصا زميله الذي أمامه تارك عصاه للزميل الآخر لكي يمسكها، ومن لم يتمكن من مسك العصا يقصى من اللعب.		
- التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.		10د	<u>3/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (السك والشبكة) يقف التلاميذ إلى فريقين يمثل أحدها السمك والآخر الشبكة ويقف فريق الشبكة على خط الملعب متشابكي الأيدي وينتشر السمك داخل الملعب ويتحرك فريق الشبكة محاولين اصطياد السمك مع مراعاة عدم خروج السمك حدود الملعب ومحاولة الإفلات من الشبكة ويتم اللعب حتى تبقى أخر سمكة هي الفائزة.		
		5د	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	المرحلة التقييمية	
					ملاحظات/

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع السابع الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 13 الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ من خلال التنافس والرغبة في الفوز انتظار النتائج الإيجابية المرضية.	المرحلة التمهيدية	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية والبدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	15د		
	المرحلة الرئيسية	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة البحث عن الكنز) - على شكل قاطرتين يقف التلاميذ وراء بعضهم البعض وعلى بعد مسافة 10م تقريبا يوزع عدد معتبر من الأقماص وتخبأ كرة صغيرة تحت هذه الأقماص وعند الإشارة تبدأ المنافسة ما بين الفريقين وينطلق تلميذ من كلا الفريقين في كل مرة ليقلب أحد الأقماص بحثا عن الكنز ومن يجده أولا هو الفائز باحتساب النقاط، مع تغيير مكان الكنز كل مرة.	10د	أقماص صحون	- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.
		2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة تحدي الصحون) منافسة ما بين الأفواج يقف التلاميذ على شكل قاطرات وراء خط البداية وتوضع أمام كل فريق 04 أقماص على خط مستقيم مع التساوي في المسافات بينهم 02م تقريبا، يوضع فوق كل قمع صحن، وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج محضرا أقرب صحن إليه ويضعه فوق خط البداية، ثم يلمس الزميل الثاني الذي ينطلق ليقوم بإحضار الصحن الذي يليه مباشرة وهكذا دواليك إلى غاية إحضار جميع الصحون، ومن يكمل أولا هو الفائز مع حساب النقاط لكل فوج.	10د	ميفاتي صافرة صدريات صحون كرات	- شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز. - التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة الأنقاض) يقف التلاميذ على شكل 04 أفواج وراء بعضهم البعض وعند سماع الإشارة ينطلق الأول من كل فوج بدأ من خط البداية باتجاه خط النهاية ثم العود إلى خط البداية مرة أخرى من أجل إنقاذ الزميل الذي ينتظره وراء خط البداية بعد مسكه ثم نقله إلى الضفة الأخرى وراء خط النهاية، هذا الأخير يقوم بنفس العمل الذي قام به زميله الأول، وفي كل مرة يتم نقل تلميذ معين على شكل منافسة بين الأفواج إلى غاية نقل جميع التلاميذ إلى الضفة الأخرى والفريق الذي يكمل أولا هو الفائز.	10د				
المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	5د			
ملاحظات/					

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع السابع الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 14 الزمن: 50 دقيقة					
الهدف الخاص	مراحل التعلم	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	الزمن	الأدوات	وسائل التقويم
تنمية سمة بالنفس لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في مواقف اللعب والانفعالات النفسية في انتظار النتائج الإيجابية المرضية.	المرحلة التمهيدية	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	15د		
	المرحلة الرئيسية	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي: (قذيفة الأعمى)</u> توضع الكرة في مكان معين ثم يخرج أحد اللاعبين وتغمض عيناه بعد أن يرى مكان الكرة ثم يدار عدة دورات وهو في مكانه ويطلب من فريفة توجيهه إلى مكان الكرة والذي يبعد عنه بمسافة 05م ثم يركل الكرة بقوة ومن المضحك أن يتحمس اللاعب للركل فإذا به قد ركل الهواء والفائز الذي يصل للكرة بأسرع وقت.	10د	أقمار	- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ.
		2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي: (لعبة قطار البالونات)</u> فريقين ضد بعض يوضع لكل فريق من الجهة الأخرى على خط النهاية بالونات وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق ليحمل بالونا ويرجع به إلى زميله الثاني ليقوما بوضع البالون بينهما متلاصقين به مع التقدم مرة أخرى دون إسقاطه إلى بقية البالونات وإعادة إحضار بالون آخر بتلك الوضعية والعودة إلى الزميل الثالث الذي يضعه بينه وبين التلميذ الثاني وفي كل مرة إحضار بالون جديد على شكل سلسلة والعودة به إلى التلميذ التالي ومن يكمل البالونات أولا هو الفائز.	10د	ميفاتي	- ملاحظات الاستجابة للتلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.
		3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي: (لعبة x - o مع التسديد)</u> فريقان في حالة منافسة يقف التلاميذ وراء بعضهم البعض وعلى بعد مسافة معينة يوضع أمام كل فريق 09 حلقات توضع على شكل 09 خلايا، يعطى لكل فريق كرة سلة و03 صديرات، الفريق الأول لون أحمر والثاني لون أصفر، وعند سماع الإشارة يسدد الأول من كل فريق باتجاه السلة وبعد إدخال الكرة في السلة يسمح له بوضع الصديرة الأولى في أحد الحلقات ثم يرجع ليلمس زميله الثاني لينطلق محاولا التسديد مرة أخرى نحو السلة ثم وضع الصديرة الثانية في أحد الحلقات بعد التسجيل بجانب لون فريقه والثالث يحاول رسم خط من ثلاث صديرات موضوعة أمام بعضها البعض بنفس لون فريقه ومن يشكل خط أولا هو الفائز/ وضع الصديرة في وسط الحلقات يكون إلا بعد إدخال الكرة في السلة.	10د	صديرات	- التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.
المرحلة التقييمية	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	5د	كرات سلة		
ملاحظات/					

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الثامن الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 15 الزمن: 50 دقيقة					
وسائل التقويم	الأدوات	الزمن	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	مراحل التعلم	الهدف الخاص
		15د	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	المرحلة التمهيدية	
- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.	أقماع	10د	<u>1/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة لمس الجسد والظل) يقف التلاميذ بشكل ثنائي مقابلين بعضهما البعض منتشرين في الميدان، وعند سماع الإشارة يحاول كل تلميذ لمس ركلة زميله المقابل له باليد، وبعد تغيير الإشارة يحاول مرة أخرى كل تلميذ اللمس بقدمه قدم زميله المقابل له، وأخيرا محاولة لمس ظل الزميل المقابل.	المرحلة الرئيسية	تنمية سمة التوافق النفسي لدى التلاميذ من خلال تنمية التحكم في الجسم والمشاعر عند الفوز والخسارة في انتظار النتائج الايجابية المرضية.
- ملاحظات الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.	مبقاتي	10د	<u>2/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة التنقل بالحلقات) - منافسة ما بين الأفواج: يقف التلاميذ على شكل قاطرات يتقدم كل قاطرة التلميذ الأول الذي توجد أمامه على الأرض ثلاث حلقات متلاصقة على شكل مثلث وعند سماع الإشارة يقوم بالتنقل فوق هاته الحلقات باتجاه خط النهاية، أين يقوم في كل مرة بتقديم الحلقات أمامه لكي ينتقل فوقهما إلى غاية الوصول خط النهاية، ثم إعادة تصويب تلك الحلقات تجاه أحد الأقماع ومن يصل ويكمل أولا ويحصل على أكبر عدد من النقاط هو الفائز.		
- التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - تعديل السلوك.	صافرة صدريات حلقات	10د	<u>3/ النشاط الترويحي الرياضي:</u> (لعبة نقل الأقماع بالأرجل) يقف التلاميذ على شكل أفواج وراء بعضهم البعض خلف خط البداية، توضع أمام كل فريق 05 حلقات على شكل خط مستقيم تبعد الواحدة عن الأخرى بمقدار خطوة واحدة ويوضع داخل كل حلقة قمع، وعند سماع الإشارة ينطلق التلميذ الأول نحو الحلقة الأولى ممسكا القمع الأول بكلي القدمين لكي يضعه من خلال القفز فوق القمع المتواجد داخل الحلقة الموالية ثم يقوم بالاستمرار حتى يقوم بجمع كل الأقماع وصولا بها إلى خط النهاية من يصل أولا هو الفائز.		
		5د	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	المرحلة التقييمية	
					ملاحظات/

ملحق رقم 10

وحدة خاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي

الأسبوع الثامن الهدف الرئيسي: تنمية الاستجابة المناعية النفسية					
الوحدة / 16 الزمن: 50 دقيقة					
وسائل التقويم	الأدوات	الزمن	محتوى النشاط الترويحي الرياضي	مراحل التعلم	الهدف الخاص
		15د	- شرح الوحدة وأهميتها وهدفها ثم التهيئة النفسية البدنية. - التسخين البدني العام والخاص من خلال الجري حول الملعب تم القيام بحركات المفاصل والمرونة. - التحية الرياضية، لعبة للإحماء.	المرحلة التمهيدية	
- بطاقة وشبكة الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - ملاحظات الاستجابة للتلاميذ.	أقماع	10د	1/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة نقل الصحون) يقف التلاميذ على شكل فرق وراء بعضهم البعض، وتوضع أمام كل فريق حلقة بداخلها 05 كرات صحون الحجم وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق حاملا أحد الصحون منطلقا بها نحو الحلقة الموضوعه على خط النهاية وعند عودته يلمس التلميذ الذي بعده ليقوم بنفس العمل ومن يكمل أولا فهو الفائز.	المرحلة الرئيسية	تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ من خلال التنافس والرغبة في الفوز انتظار النتائج الإيجابية المرضية.
- ملاحظات الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.	صحون	10د	2/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة نقل الأقماع) يقف تلاميذ الفريق الأول خلف خط البداية وراء بعضهم البعض على شكل صف، مقابلين تلاميذ الفريق الثاني من الجهة الأخرى، ويفصل بينهما خط المنتصف بمسافة 04م يوضع على خط المنتصف 03 أقماع حمراء اللون خاصة بالفريق الأول و03 صفراء اللون خاصة بالفريق الثاني وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج بنقل تلك الأقماع ذات اللون الخاص به إلى خط البداية واحدا بعد الآخر ومن يقوم بنقل جميع الأقماع قبل الآخر يعتبر هو الفائز مع حساب النقاط بين الفوجين على شكل منافسة.		
- ملاحظات الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.	ميفاتي	10د	3/ <u>النشاط الترويحي الرياضي</u> : (لعبة الأنفاق) - يتقابل 03 صفوف من التلاميذ على شكل مثلث كبير المسافة بين الزاوية والأخرى 05م تقريبا، بين كل تلميذ والذي خلفه مسافة 01م أين يفتح جميع التلاميذ أرجلهم لكي يتم تشكيل نفق يوجد وسط المثلث حلقة بها 3كرات، عند سماع الإشارة ينطلق الأول من كل فوج لكي يقوم بالجري دورة كاملة حول جميع الفرق عكس عقارب الساعة إلى غاية الوصول خلف فريقه مرة أخرى ويدخل زاحفا على ركبتيه أسفل أرجل زملاءه عابرا النفق متجها نحو المركز لالتقاط أول الكرات، والذي يلتقطها أولا هو الفائز.		
- ملاحظات الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.	صديرات	10د	- العودة إلى حالة الراحة والهدوء من خلال المشي الخفيف حول الملعب وتمارين الاسترخاء أو الجلوس على الأرض. - تقييم مجريات الحصة ثم إجراء التحية الرياضية وتغيير الملابس ثم الذهاب إلى المغسل.	المرحلة التقييمية	
- ملاحظات الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.	صحون	10د			
- ملاحظات الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.	كرات صغيرة	10د			
- ملاحظات الملاحظة. - ملاحظات المعلم لأداء التلاميذ. - شرح المهارة وعرضها والتدخل لتصحيحها. - التوجيه والتحفيز.		5د			
					ملاحظات/

ملحق رقم 11

* الفرضية الأولى: القياس القبلي والبعدى للعينه الضابطة

جدول رقم (01): يوضح عرض وصفي لاستجابات تلاميذ المجموعة الضابطة لعبارات بعد الثقة بالنفس

القياس البعدي / الضابطة			القياس القبلي / الضابطة		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
0,637	3,46	12	0,418	3,79	12
0,819	3,32	6	0,763	3,29	11
0,752	3,25	14	0,928	3,25	6
0,645	3,25	11	0,917	3,21	14
0,787	3,21	23	0,916	3,11	23
0,630	3,21	17	0,832	3,11	13
0,813	3,07	2	0,916	3,11	10
0,922	3,04	9	0,832	3,11	2
0,720	3,00	8	1,031	3,11	9
1,122	3,00	16	0,861	3,00	8
0,861	3,00	13	0,981	3,00	25
0,943	3,00	10	0,943	3,00	20
0,940	2,93	26	0,943	3,00	15
0,979	2,93	25	1,170	2,96	16
0,945	2,82	19	1,138	2,96	7
0,752	2,75	22	0,922	2,96	4
0,967	2,75	5	1,008	2,86	26
0,945	2,68	20	0,932	2,86	17
0,956	2,61	18	1,156	2,82	5
1,066	2,61	15	1,031	2,79	19
0,994	2,61	4	1,041	2,75	18
1,261	2,54	21	0,881	2,54	22
0,923	2,50	7	1,103	2,43	3
0,923	2,50	1	1,168	2,43	24
1,034	2,43	3	1,056	2,32	21
1,020	2,32	24	0,976	2,29	1

ملحق رقم 11

جدول رقم (02): يوضح عرض وصفي لاستجابات تلاميذ المجموعة الضابطة لعبارات بعد التوافق النفسي

القياس البعدي / الضابطة			القياس القبلي / الضابطة		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
0,499	2,79	15	0,518	2,75	26
0,518	2,75	4	0,535	2,71	7
0,612	2,68	25	0,678	2,64	25
0,548	2,68	27	0,488	2,64	27
0,548	2,68	26	0,678	2,64	15
0,567	2,61	8	0,629	2,61	4
0,685	2,61	14	0,685	2,61	14
0,576	2,54	6	0,634	2,57	8
0,737	2,39	2	0,634	2,57	16
0,731	2,36	16	0,670	2,32	6
0,659	2,29	7	0,772	2,32	28
0,752	2,25	21	0,863	2,32	21
0,787	2,21	3	0,686	2,21	2
0,738	2,21	30	0,905	2,18	29
0,819	2,18	17	0,591	2,14	5
0,448	2,14	5	0,744	2,04	30
0,737	2,11	28	0,838	1,96	17
0,922	2,04	29	0,832	1,89	18
0,838	1,96	10	0,875	1,89	13
0,786	1,89	13	0,685	1,89	12
0,685	1,89	11	0,832	1,89	3
0,891	1,86	18	0,705	1,86	22
0,819	1,82	20	0,819	1,82	24
0,772	1,82	12	0,630	1,79	1
0,844	1,75	24	0,799	1,75	20
0,763	1,71	22	0,844	1,75	10
0,678	1,64	1	0,600	1,71	11
0,694	1,50	23	0,786	1,61	23
0,745	1,50	19	0,744	1,54	19
0,638	1,50	9	0,576	1,54	9

ملحق رقم 11

جدول رقم (03): يوضح عرض وصفي لاستجابات تلاميذ المجموعة الضابطة لعبارات بعد التفاوض

القياس البعدي / الضابطة			القياس القبلي / الضابطة		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
0,315	2,89	32	0,262	2,93	32
0,315	2,89	16	0,356	2,86	10
0,356	2,86	14	0,356	2,86	2
0,499	2,79	7	0,356	2,86	29
0,499	2,79	3	0,390	2,82	22
0,499	2,79	10	0,390	2,82	4
0,535	2,71	23	0,418	2,79	20
0,460	2,71	6	0,418	2,79	14
0,535	2,71	2	0,441	2,75	1
0,535	2,71	22	0,441	2,75	3
0,460	2,71	4	0,460	2,71	8
0,548	2,68	29	0,670	2,68	26
0,612	2,68	8	0,548	2,68	12
0,559	2,64	20	0,612	2,68	16
0,559	2,64	28	0,559	2,64	30
0,559	2,64	27	0,621	2,64	7
0,678	2,64	25	0,559	2,64	23
0,559	2,64	26	0,621	2,64	6
0,559	2,64	21	0,567	2,61	27
0,621	2,64	12	0,497	2,61	11
0,621	2,64	1	0,637	2,54	13
0,629	2,61	30	0,745	2,50	28
0,497	2,61	17	0,694	2,50	25
0,567	2,61	11	0,637	2,46	24
0,690	2,57	13	0,690	2,43	21
0,634	2,57	24	0,634	2,43	17
0,638	2,50	9	0,685	2,39	18
0,637	2,46	18	0,737	2,39	9
0,637	2,46	15	0,629	2,39	19
0,786	2,39	5	0,645	2,25	15
0,678	2,36	31	0,848	2,14	5
0,713	2,29	19	0,813	2,07	31

ملحق رقم 11

* الفرضية الثانية: القياس القبلي والبعدى للتجريبية

جدول رقم (04): يوضح عرض وصفي لاستنتاجات تلاميذ المجموعة التجريبية لعبارات بعد الثقة بالنفس

القياس البعدى / التجريبية			القياس القبلي / التجريبية		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
0,356	3,86	12	0,390	3,82	12
0,535	3,71	6	0,629	3,61	23
0,535	3,71	5	0,634	3,43	14
0,723	3,68	2	0,567	3,39	13
0,634	3,57	16	0,951	3,36	6
0,793	3,54	15	0,863	3,32	10
0,637	3,54	11	0,854	3,29	11
0,637	3,54	10	0,897	3,29	5
0,638	3,50	9	0,983	3,18	26
0,839	3,50	7	1,056	3,18	15
0,577	3,50	17	0,819	3,18	2
0,744	3,46	4	0,891	3,14	17
0,793	3,46	23	0,916	3,11	19
0,637	3,46	1	1,031	3,11	8
0,881	3,46	14	1,052	3,07	7
0,742	3,43	26	0,858	3,07	18
0,742	3,43	18	0,999	3,04	9
0,621	3,36	19	0,943	3,00	16
0,731	3,36	13	1,018	3,00	20
0,951	3,36	20	1,008	2,86	25
0,854	3,29	3	0,905	2,82	4
0,810	3,29	25	0,957	2,79	22
0,786	3,11	22	0,937	2,71	3
0,766	3,07	24	0,882	2,50	1
0,881	3,04	8	0,742	2,43	24
1,152	2,93	21	1,101	2,21	21

ملحق رقم 11

جدول رقم (5): يوضح عرض وصفي لاستنتاجات تلاميذ المجموعة التجريبية لعبارات بعد التوافق النفسي

القياس البعدي / التجريبية			القياس القبلي / التجريبية		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
0,378	2,93	15	0,441	2,75	15
0,568	2,79	27	0,460	2,71	27
0,418	2,79	26	0,559	2,64	4
0,612	2,68	25	0,690	2,57	25
0,504	2,57	8	0,694	2,50	16
0,576	2,54	28	0,694	2,50	14
0,694	2,50	4	0,693	2,46	8
0,637	2,46	16	0,634	2,43	26
0,790	2,43	20	0,819	2,32	21
0,629	2,39	22	0,585	2,25	6
0,786	2,39	21	0,752	2,25	7
0,678	2,36	7	0,738	2,21	28
0,826	2,36	29	0,772	2,18	17
0,731	2,36	17	0,670	2,18	5
0,612	2,32	2	0,651	2,14	2
0,738	2,21	24	0,803	2,14	20
0,738	2,21	14	0,793	2,04	29
0,670	2,18	5	0,816	2,00	22
0,705	2,14	12	0,816	2,00	3
0,651	2,14	11	0,881	1,96	24
0,651	2,14	6	0,693	1,96	12
0,832	2,11	3	0,744	1,96	30
0,813	2,07	13	0,670	1,82	23
0,766	2,07	10	0,819	1,82	10
0,737	1,89	30	0,810	1,71	13
0,685	1,89	1	0,535	1,71	11
0,803	1,86	18	0,863	1,68	18
0,819	1,82	19	0,629	1,61	1
0,678	1,64	9	0,693	1,54	9
0,742	1,57	23	0,693	1,46	19

ملحق رقم 11

جدول رقم (06): يوضح عرض وصفي لاستنتاجات تلاميذ المجموعة التجريبية لعبارات بعد التفاؤل

القياس البعدي / التجريبية			القياس القبلي / التجريبية		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
0,262	2,93	32	0,000	3,00	10
0,262	2,93	23	0,189	2,96	32
0,262	2,93	1	0,262	2,93	4
0,262	2,93	4	0,315	2,89	8
0,315	2,89	14	0,315	2,89	3
0,315	2,89	3	0,476	2,82	2
0,356	2,86	10	0,441	2,75	23
0,356	2,86	8	0,441	2,75	20
0,476	2,82	20	0,441	2,75	7
0,476	2,82	16	0,441	2,75	1
0,390	2,82	30	0,460	2,71	30
0,476	2,82	6	0,476	2,68	22
0,568	2,79	7	0,678	2,64	29
0,499	2,79	27	0,559	2,64	6
0,441	2,75	2	0,567	2,61	21
0,441	2,75	21	0,629	2,61	11
0,441	2,75	11	0,685	2,61	13
0,518	2,75	5	0,567	2,61	12
0,535	2,71	17	0,742	2,57	16
0,600	2,71	22	0,634	2,57	14
0,535	2,71	12	0,637	2,54	24
0,548	2,68	24	0,638	2,50	28
0,548	2,68	29	0,638	2,50	25
0,548	2,68	18	0,508	2,46	9
0,678	2,64	26	0,742	2,43	27
0,621	2,64	13	0,629	2,39	5
0,621	2,64	25	0,832	2,39	26
0,573	2,57	19	0,621	2,36	18
0,573	2,57	9	0,548	2,32	15
0,690	2,57	28	0,723	2,32	17
0,634	2,43	15	0,600	2,29	19
0,799	2,25	31	0,763	2,29	31

ملحق رقم 11

* الفرضية الثالثة: القياسين البعديين للعبئة الضابطة والتجريبية

جدول رقم(07): يوضح عرض وصفي لاستنتاجات تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية لعبارات بعد الثقة بالنفس

القياس البعدي / التجريبية			القياس البعدي / الضابطة		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
0,356	3,86	12	0,637	3,46	12
0,535	3,71	6	0,819	3,32	6
0,535	3,71	5	0,752	3,25	14
0,723	3,68	2	0,645	3,25	11
0,634	3,57	16	0,787	3,21	23
0,793	3,54	15	0,630	3,21	17
0,637	3,54	11	0,813	3,07	2
0,637	3,54	10	0,922	3,04	9
0,638	3,50	9	0,720	3,00	8
0,839	3,50	7	1,12	3,00	16
0,577	3,50	17	0,861	3,00	13
0,744	3,46	4	0,943	3,00	10
0,793	3,46	23	0,940	2,93	26
0,637	3,46	1	0,979	2,93	25
0,881	3,46	14	0,945	2,82	19
0,742	3,43	26	0,752	2,75	22
0,742	3,43	18	0,967	2,75	5
0,621	3,36	19	0,945	2,68	20
0,731	3,36	13	0,956	2,61	18
0,951	3,36	20	1,06	2,61	15
0,854	3,29	3	0,994	2,61	4
0,810	3,29	25	1,26	2,54	21
0,786	3,11	22	0,923	2,50	7
0,766	3,07	24	0,923	2,50	1
0,881	3,04	8	1,03	2,43	3
1,152	2,93	21	1,02	2,32	24

ملحق رقم 11

جدول رقم (08): يوضح عرض وصفي لاستنتاجات تلاميذ المجموعة الضابطة والتجريبية لعبارات بعد التوافق

النفسي

القياس البعدي / التجريبية			القياس البعدي / الضابطة		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
,3780	2,93	15	,4990	2,79	15
,5680	2,79	27	,5180	2,75	4
,4180	2,79	26	,6120	2,68	25
,6120	2,68	25	,5480	2,68	27
,5040	2,57	8	,5480	2,68	26
,5760	2,54	28	,5670	2,61	8
,6940	2,50	4	,6850	2,61	14
,6370	2,46	16	,5760	2,54	6
,7900	2,43	20	,7370	2,39	2
,6290	2,39	22	,7310	2,36	16
,7860	2,39	21	,6590	2,29	7
,6780	2,36	7	,7520	2,25	21
,8260	2,36	29	,7870	2,21	3
,7310	2,36	17	,7380	2,21	30
,6120	2,32	2	,8190	2,18	17
,7380	2,21	24	,4480	2,14	5
,7380	2,21	14	,7370	2,11	28
,6700	2,18	5	,9220	2,04	29
,7050	2,14	12	,8380	1,96	10
,6510	2,14	11	,7860	1,89	13
,6510	2,14	6	,6850	1,89	11
,8320	2,11	3	,8910	1,86	18
,8130	2,07	13	,8190	1,82	20
,7660	2,07	10	,7720	1,82	12
,7370	1,89	30	,8440	1,75	24
,6850	1,89	1	,7630	1,71	22
,8030	1,86	18	,6780	1,64	1
,8190	1,82	19	,6940	1,50	23
,6780	1,64	9	,7450	1,50	19
,7420	1,57	23	,6380	1,50	9

ملحق رقم 11

جدول رقم (09): يوضح عرض وصفي لاستنتاجات تلاميذ المجموعة الضابطة لعبارات بعد التفاؤل

القياس البعدي / التجريبية			القياس البعدي / الضابطة		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
0,262	2,93	32	0,315	2,89	32
0,262	2,93	23	0,315	2,89	16
0,262	2,93	1	0,356	2,86	14
0,262	2,93	4	0,499	2,79	7
0,315	2,89	14	0,499	2,79	3
0,315	2,89	3	0,499	2,79	10
0,356	2,86	10	0,535	2,71	23
0,356	2,86	8	0,460	2,71	6
0,476	2,82	20	0,535	2,71	2
0,476	2,82	16	0,535	2,71	22
0,390	2,82	30	0,460	2,71	4
0,476	2,82	6	0,548	2,68	29
0,568	2,79	7	0,612	2,68	8
0,499	2,79	27	0,559	2,64	20
0,441	2,75	2	0,559	2,64	28
0,441	2,75	21	0,559	2,64	27
0,441	2,75	11	0,678	2,64	25
0,518	2,75	5	0,559	2,64	26
0,535	2,71	17	0,559	2,64	21
0,600	2,71	22	0,621	2,64	12
0,535	2,71	12	0,621	2,64	1
0,548	2,68	24	0,629	2,61	30
0,548	2,68	29	0,497	2,61	17
0,548	2,68	18	0,567	2,61	11
0,678	2,64	26	0,690	2,57	13
0,621	2,64	13	0,634	2,57	24
0,621	2,64	25	0,638	2,50	9
0,573	2,57	19	0,637	2,46	18
0,573	2,57	9	0,637	2,46	15
0,690	2,57	28	0,786	2,39	5
0,634	2,43	15	0,678	2,36	31
0,799	2,25	31	0,713	2,29	19

ملحق رقم 11