



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة

مقدمة لنيل شهادة

دكتوراه الطور الثالث

الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

من طرف :

دعبال نصرالدين

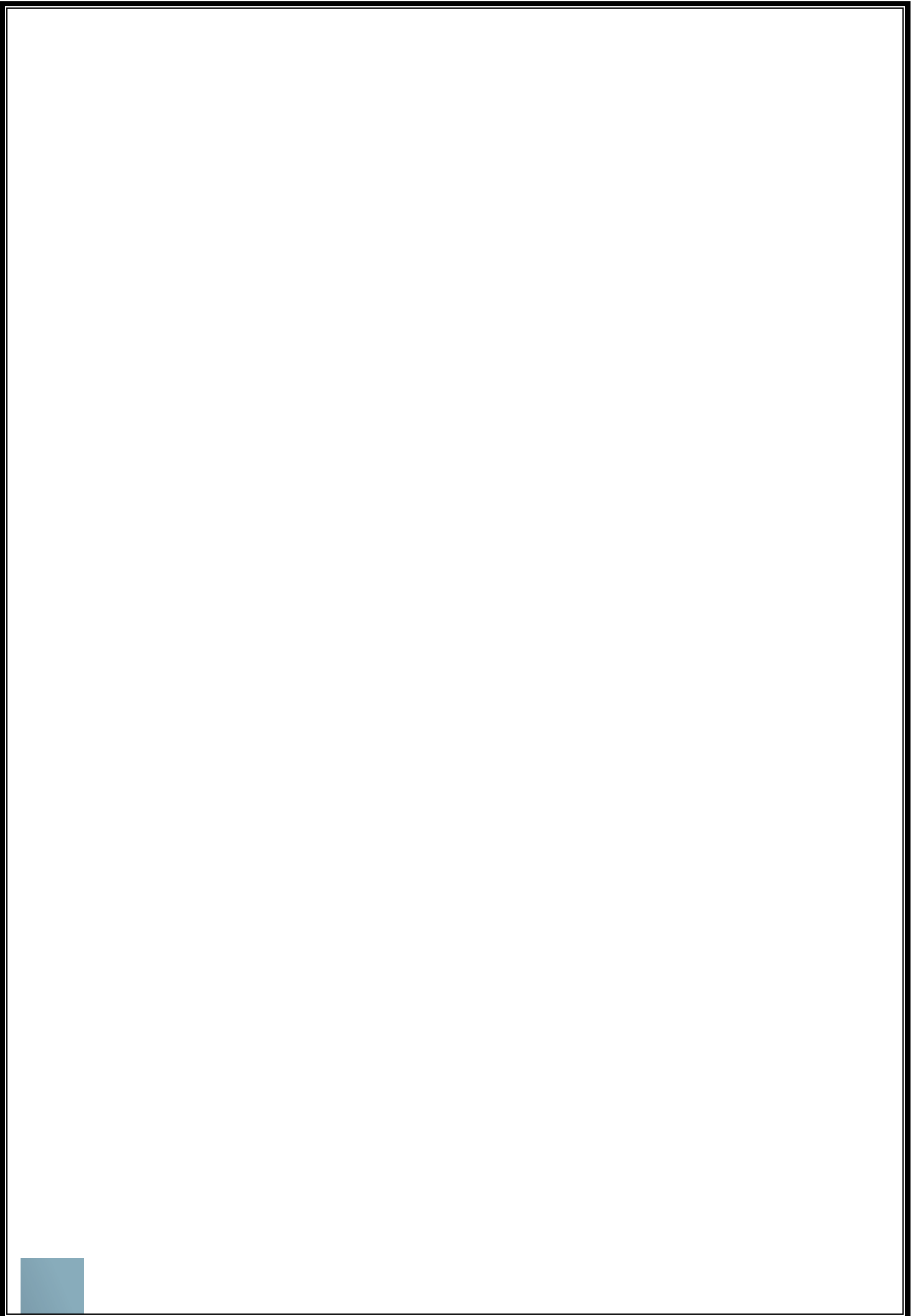
عنوان الأطروحة:

مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية ببعض ثانويات ام البواقي

اطروحة مناقشة بتاريخ: 2024/07/11 امام لجنة المناقشة المشكلة من:

الرقم	اللقب و الإسم	الرتبة	المؤسسة	الصفة
01	قميني حفيظ	أستاذ التعليم العالي	جامعة ام البواقي	رئيسا
02	بن ميصرة عبدالرحمان	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	مشرفا
03	ونان سعيدي	أستاذ محاضر أ	جامعة ام البواقي	مساعد مشرف
04	نواصرية منى	أستاذ التعليم العالي	جامعة ام البواقي	ممتحنا
05	بن نجمة نور الدين	أستاذ محاضر أ	جامعة مسيلة	ممتحنا
06	لبشير أحمد	أستاذ محاضر أ	جامعة مسيلة	ممتحنا





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة

مقدمة لنيل شهادة

دكتوراه الطور الثالث

الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

من طرف :

دعبال نصرالدين

عنوان الأطروحة:

مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي
دراسة ميدانية ببعض ثانويات أم البواقي

الرقم	اللقب و الإسم	الرتبة	المؤسسة	الصفة	أطروحة مناقشة بتاريخ	أمام لجنة المناقشة المشكلة من:
01	قميني حفيظ	أستاذ التعليم العالي	جامعة ام البواقي	رئيسا		
02	بن ميصرة عبد الرحمان	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	مشرفا		
03	ونان سعدي	أستاذ محاضر أ	جامعة ام البواقي	مساعد مشرف		
04	نواصرية منى	أستاذ التعليم العالي	جامعة البواقي	ممتحنا		
05	بن نجمة نور الدين	أستاذ محاضر أ	جامعة مسيلة	ممتحنا		
06	لبشير أحمد	أستاذ محاضر أ	جامعة مسيلة	ممتحنا		

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا فيه وبِعونه عز وجل تتحقق الامنيات والمعجزات
وبكرمه ورحمته وتوفيقه حققت أسمى هدف وغاية لي في ظرف ثلاثة سنوات
لظالما انتظرت هاته اللحظة التي يتحقق فيها حلمي وأنهى أكبر عمل علمي في حياتي
أشكر أولا والدايا اللذان لظالما كانا سندا لي بنصائحهما وتوجيهاتها خلال حياتي وأصل بفضل الله عز
وجل وبفضل اهتمامها بي الى ما انا عليه في هاته اللحظة.
كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان للأستاذ "بن ميصرة عبد الرحمان" الذي كان عوناً لي طوال
سنوات الاشراف.
وأتقدم كذلك بأرقى عبارات التقدير والشكر للأستاذ "ونان سعدي" الذي كان موجها قيما لي بمعلوماته
ونصائحه طيلة مساري في الجامعة.
كما أشكر جميع أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ام البواقي
خاصة الأستاذ الدكتور مسعود مرابط على جهودهم ومتابعتنا خلال مرحلة الدكتوراه وكل الأساتذة الذين
أكن لهم الاحترام والتقدير.

الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل العلمي المتواضع إلى من شجعني وألهمني للوصول إلى ما أنا عليه الان إلى من

قال فيهما أعز من قائل "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" إليكما يا من أنارا دربي أبي العزيز وأمي

الغالية حفظكما هلا ورعاكما وبارك في عمركما إلى كل أخوتي وأخواتي إلى كل الأصدقاء والأحبة

وزملاء الدراسة إلى منابع العلم التي نهلت منها طوال مشواري الدراسي أساتذتي الكرام إلى كل من

دعالي بالتوفيق إلى كل من ساعدني حتى وصلت إلى هذا اليوم إليكم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع

فهرس المحتويات

أ	البسمة
ب	شكر وعرفان
ج	اهداء
د	فهرس الجداول
11	مقدمة
	الجانب التمهيدي
	الفصل الاول
17	الإشكالية
20	فرضيات الدراسة
20	اهداف الدراسة
21	أهمية الدراسة
21	تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
23	الدراسات السابقة والمشابهة
30	التعقيب على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: النشاط البدني الترويحي
34	تمهيد الفصل
35	أولاً: ماهية الترويح
35	مفهوم الترويح
36	النشاط الترويحي قديماً
36	النشاط الترويحي الحديث(المعاصر)
37	الترويحي والنشاط الرياضي
38	علاقة النشاط الرياضي الترويحي بالبيئة
38	الهدف الأساسي من الترويح
38	مفهوم النشاط الرياضي الترويحي
39	خصائص الترويح الرياضي
39	أهم المبادئ العامة للنشاط الرياضي الترويحي
40	أهمية النشاط الرياضي الترويحي
42	الأهمية النفسية للترويحي الرياضي
43	الأهمية الاجتماعية للترويح الرياضي
43	أهداف الترويح الرياضي
45	أشكال الترويح الرياضي

45	أهم الأسباب التي تدعو الى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية
46	أهم أغراض الترويح الرياضي
47	مميزات النشاط الرياضي الترويحي
48	مناشط الترويح الرياضي
49	تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الانسان
49	النشاط الرياضي الترويحي والصحة
50	دور المجتمع في تدعيم الترويح الرياضي
51	القيمة النفسية الاجتماعية للنشاط الرياضي الترويحي
52	النشاط الرياضي الترويحي والتكيف
53	إسهامات النشاط الرياضي الترويحي في الحياة العصرية
54	الأنشطة البدنية والترويحي الرياضي
55	الوظيفة الأساسية للنشاط الرياضي الترويحي
55	النشاط الرياضي الترويحي وحركة الرياضة للجميع
56	النشاط الرياضي الترويحي والاسترخاء
57	النشاط الرياضي الترويحي ووقت الفراغ
58	الأنشطة الرياضية الترويحية في المؤسسات التربوية
59	معوقات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي
60	أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التطبيع الاجتماعي
60	النشاط الرياضي الترويحي ومتطلبات العمر الاجتماعي
61	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: التكيف الاجتماعي المدرسي (المبحث الأول: التكيف الاجتماعي)
63	تمهيد الفصل
64	ماهية التكيف
65	التكيف في علم الاجتماع
65	التكيف في علم النفس
66	التكيف في البيولوجيا
67	خصائص التكيف
68	أنواع التكيف
69	خطوات التكيف
70	محددات التكيف
70	مؤشر التكيف لدى المراهق
71	مظاهر التكيف
71	مظاهر التكيف الجيد

72	مؤثرات عملية التكيف
73	أساليب التكيف
74	مجالات التكيف الاجتماعي
74	استراتيجيات التكيف
75	العوامل المتحكمة في التكيف
77	بعض النظريات المفسرة للتكيف
79	التكيف و التوافق
80	التكيف الاجتماعي الظاهر والكامن
80	خصائص الافراد المتكيفون اجتماعيا
81	بعض النقاط المهمد لتحقيق التكيف الاجتماعي
83	حاجة الفرد الى التكيف
83	معيقات التكيف الاجتماعي
84	التكيف الاجتماعي لدى المراهقين
85	علاقة الدعم الاجتماعي بالتكيف الاجتماعي
86	خلاصة الفصل
	المبحث الثاني: التكيف المدرسي
89	تمهيد
90	التكيف المدرسي
92	مظاهر التكيف المدرسي
93	مظاهر السلوك التكيفي
94	السلوك اللاتكيفي
95	خصائص التكيف المدرسي
95	ابعاد التكيف المدرسي
96	عوامل التكيف المدرسي
101	علاقة التكيف المدرسي بالصحة النفسية
103	الرياضة والتكيف المدرسي
104	عدم التكيف المدرسي
105	متطلبات التكيف المدرسي في المرحلة الثانوية
107	متطلبات التكيف المدرسي الناجح
108	الحاجة الى التكيف في البيئة المدرسية
109	مقاصد التكيف المدرسي
110	علاقة الآباء بالتكيف المدرسي
111	معيقات التكيف المدرسي

111	أسباب التكيف المدرسي
113	سوء التكيف المدرسي
114	مظاهر سوء التكيف المدرسي
114	علاج سوء التكيف المدرسي
115	العنف الاسري والتكيف المدرسي
117	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
119	تهييد الفصل
120	عينة الدراسة الاستطلاعية
121	المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية
121	المنهج المستخدم
121	أدوات جمع البيانات
122	مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي
124	الخصائص السيكومترية للمقياس
128	مجتمع وعينة الدراسة
128	مقاربة نفسوحركية للدراسة
130	حدود الدراسة
130	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
134	تهييد الفصل
135	عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الاول
138	عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني
141	عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث
144	عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع
147	عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال العام
151	استنتاجات الدراسة
153	الاقتراحات والتوصيات
154	الخاتمة
	ملخص الدراسة
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
126	نتائج الصدق التمييزي لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي	01
127	التجزئة النصفية لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي	02
127	معامل الثبات بطريقة الفا كرو نباخ لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي	03
131	اختبار الاعتدالية باستخدام اختبار كولموجروفوسيميرنوف	04
132	اختبار ليفين لاختبار تجانس التباين	05
135	دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص العلاقة مع الزملاء.	06
138	يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص العلاقة مع الاساتذة.	07
141	دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص العلاقة بالمؤسسة التربوية وادارتها.	08
145	يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص العلاقة بالأنشطة المدرسية وموقفهم منها.	09
148	يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في التكيف الاجتماعي المدرسي.	10

المقدمة

مارس الإنسان العديد من الرياضات منذ القدم من اجل البقاء و مسايرة الظروف البيئية الصعبة التي كان يعيشها، كالجري و صيد الحيوانات والمصارعة والقفز و السباحة وتسلق الأشجار...، ومع مرور الوقت و بشكل تدريجي بدأت تظهر مختلف الرياضات الجماعية والفردية وتعديل قواعدها ،وتتطورت شيئاً فشيئاً لتصل الى ما هي عليها اليوم ويصبح الفرد أمام رياضات متنوعة ذات قواعد وقوانين متفق عليها وتصبح له حرية الاختيار في ممارسة الرياضة التي يحبها ويميل اليها.

عرفت ممارسة الرياضة عامة، انها نشاط حركي عضلي ذهني هادف يمارسه الانسان للارتقاء بالمستوى الحركي والبدني لديه والرفع ايضا من كفاءة الجهاز التنفسي والجهاز الوعائي القلبي والتطوير من قدرة العضلات والعظام والأربطة والاورتار في الجسم، بالإضافة الى مساهمتها الكبيرة في التحسين من الجانب النفسي والاجتماعي وجلب الراحة النفسية والاستقرار النفسي والهدوء والطمأنينة للفرد وتوطيد علاقات التواصل والتعارف بين الافراد وزرع بعض القيم والمبادئ الحسنة كالروح الجماعية والتعاون والاحترام و الرقي بالسلوك و اكتساب الشخصية المرنة التي يتقبلها المجتمع ومع ظهور أنواع واصناف لمختلف الرياضات ظهرت في القرن الماضي ما يسمى بالأنشطة الرياضية الترويحية التي هي عبارة عن نشاط رياضي يمتاز بالمرونة و يختاره الفرد بإرادته وحسب ميوله الشخصي يمارس في أوقات الفراغ يجعله يحس ويشعر بالراحة النفسية والطمأنينة والسرور، حيث اصبح هذا النوع من النشاط البدني الرياضي في انتشار واسع لدى المجتمعات الراقية التي اصبح فيها الافراد يبحثون عن استثمار اوقاتهم في أنشطة هادفة، و عن متنفس إيجابي و نشاط ترويحي وترفيهي في الهواء الطلق يتخلصون فيه من الطاقة السلبية ليشعروا بالراحة النفسية و البهجة والاستقرار النفسي بعد عناء العمل الشاق.

ان الاعتماد على الأنشطة الرياضية الترويحية من اجل التغلب على المشاكل التي يعاني منها الانسان الحديث كالقلق والضيق النفسي والضجر ومختلف الضغوطات النفسية، امر لا بد منه خاصة بعد الاثباتات العلمية لعدت دراسات في المجال الرياضي والبدني والتي أكدت على مدى فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخلص من الضغوط النفسية وجلب الراحة النفسية بالإضافة الى طبيعة الممارسة التي تمنح الفرد امتيازات اخرى ضمن الجانب الاجتماعي مثل تكوين علاقات تواصل جدية مع الافراد وعلاقات صداقة مبنية على الاحترام والصدق والتعاون بين الافراد بالاحص الافراد الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية سواء كبارا او مراهقين او شباب وتعد المرحلة الثانوية مرحلة دراسية أساسية و حاسمة تتزامن مع مرحلة المراهقة وهي مرحلة حادة تستلزم نكاه وحسن التصرف معهم وبشكل علمي

دقيق من اجل تجنب بعض الانحرافات الاجتماعية كالعزلة الاجتماعية و سوء التكيف الاجتماعي و التفرغ والتركيز على استثمار مواهبهم و قدراتهم لفتح آفاق لهم لتحقيق طموحاتهم ومساعدتهم أيضا في تجاوز أي حاجز قد يعكر مسارهم العلمي و الدراسي و الرفع كذاك من سقف طموحاتهم للإبداع اكثر و تحقيق إنجازات عالية وتكوين افراد صالحين و متكاملين من الناحية النفسية والاجتماعية والخلقية و التربوية.

ان النشاط الرياضي الترويحي يعتبر ملاذا إيجابيا للتلاميذ المراهقين الذين يعانون من ضغوطات الحياة المدرسية ومشاكل اجتماعية ومن مختلف الآفات السيئة في المجتمع كما يساهم ايضا في لم شمل التلاميذ على ممارسة أنشطة رياضية مختارة ومتفق عليها بغرض الترفيه والترويح و التي من شأنها خلق علاقات اجتماعية راقية وتعليمهم قواعد وأسس ومبادئ التعامل مع الجماعات ومع الافراد في مختلف البيئات التي ينضمون اليها والتفاعل بإيجابية داخل أسوار المدرسة مع التلاميذ الزملاء والاساتذة والاداريين ،و المواءمة والتكيف اكثر داخل المجتمع المدرسي وتجنب كل مظاهر العزلة و الانطواء من اجل الشعور بالراحة النفسية والاسترخاء و التمكن من التفرغ للتحصيل العلمي و المعرفي وتحقيق النجاح.

وبما ان لكل فرد حياته الشخصية وظروفه البيئية المحيطة به وأسلوبه في الحياة و الكل ملزم على تحمل أعباء الحياة حلوها ومرها وتجاوز الضغوطات النفسية والاجتماعية والثبات و ايجاد الحلول العلمية لتخطي الظروف والمواقف الصعبة و الوقوف في وجه أي مشكل قد يعكر صفو المزاج،هذا ما يساهم في تحقيق الراحة النفسية و الهدوء و التكيف النفسي والاجتماعي مع معظم الافراد في تلك البيئة التي يعيش فيها، على عكس الافراد غير القادرين على التكيف الاجتماعي في البيئات التي يعيشون فيها والعاجزين على اكتساب الشخصية المناسبة والتحلي بالعقلية المناسبة للتماشي مع متطلبات واحتياجات المجتمع، ما قد يؤدي بهم في الاخير الى العيش في عزلة وفي وسط تنعدم فيه علاقات التواصل الاجتماعية يشعرون فيه بعدم الانتماء، ما يسبب اختلال في تماسك و ترابط المجتمع ، مما يؤثر سلبا في حياة الفرد اجتماعيا ونفسيا و يحول دون الرقي الفكري و الاجتماعي و الخلقي في حياته، خاصة لدى الفرد المراهق الذي هو أساسا في احتياج كبير الى علاقات اجتماعية جديدة خارج العائلة استجابة لنموه الفكري والبيولوجي وجعله فرد محب للتواصل مع الافراد الذين يلتقي بهم سواء في أماكن الترفيه وأماكن ممارسة الرياضة او المدرسة.

ومن خلال ما تطرقنا اليه يتضح لنا ان النشاط البدني الترويحي يساهم بشكل فعال في تكيف الفرد مع الافراد المحيطين به، وهذا ما حفزنا على الاهتمام بموضوع التكيف الاجتماعي المدرسي في المرحلة الثانوية من خلال ممارسة النشاط البدني الترويحي.

ولمعالجة هذا الموضوع والبحث فيه تم تحضير خطة بحثية تضمنت ما يلي:

مدخل عام للدراسة:

تم التطرق فيه إلى إشكالية البحث وكانت بشكل منهجي وطرح التساؤل الرئيسي للدراسة متبوعا ببعض التساؤلات الفرعية، وتحديد فرضيات البحث، ثم بيان أهمية الدراسة وأهدافها مع إبراز أسباب اختيار الموضوع. كما تم التطرق إلى بعض الدراسات السابقة والمشابهة للبحث مع تحديد أهم المفاهيم والمصطلحات الخاصة ببحثنا.

الجانب النظري: وتم تقسيمه الى ثلاثة فصول:

الفصل الأول: تم الحديث في بداية الفصل عن ماهية الترويح والنشاط الرياضي الترويحي من عدت زوايا وعن تاريخه وتطوره منذ القدم بالإضافة الى اهميته وخصائصه وعلاقته بالصحة النفسية ودوره اجتماعيا ومساهمته في الحياة العصرية كوسيلة إيجابية لاستثمار أوقات الفراغ وتحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي، خاصة للتلاميذ المراهقين في الطور الثانوي، كما تكلمنا أيضا عن بعض المعوقات التي تحول دون ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للأفراد.

الفصل الثاني: في بداية الفصل تكلمنا عن التكيف وعن معانيه في مجالات عديدة وعن خصائصه وانواعه وتكلمنا أيضا عن مظاهر التكيف الجيد ومؤشراته لدى المراهقين وبعدها انتقلنا الى الحديث عن التكيف الاجتماعي ومجالاته واستراتيجياته وأهم النظريات المفسرة له والعوامل المتحكمة فيه، وتطرقنا كذلك الى التكيف الاجتماعي للمراهقين والوقوف عند بعض النقاط المعيقة له.

الفصل الثالث: تطرقنا في بداية الفصل الى مفهوم التكيف المدرسي ومظاهر السلوك التكيفي واللاتكيفي لدى التلاميذ وخصائصه وابعاده والعوامل المؤثرة فيه، كما تحدثنا عن علاقة التكيف المدرسي بالصحة النفسية والرياضة ومتطلباته في المرحلة الثانوية وكذلك تحدثنا عن معيقات التكيف المدرسي وسوء التكيف المدرسي وأثره السلبي على التحصيل العلمي للتلاميذ.

الجانب التطبيقي: ويشمل فصلين:

الفصل الأول:

الإطار المنهجي للدراسة: ويشمل عرضاً للإطار المنهجي للدراسة من خلال تحديد المنهج المتبع للدراسة وذكر مجتمع وعينة البحث والدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها والمعاملات السيكومترية (الصدق والثبات) اللذان تم حسابها للتأكد من صلاحية أداة جمع البيانات والمعلومات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة ككل.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج: وفيه تم عرض وتحليل نتائج الدراسة كما قمنا بتحليل ومناقشة النتائج كميًا وكيفيًا والوصول في الأخير إلى استنتاج عام وإلى بعض الاقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول

الإشكالية

فرضيات الدراسة

اهداف الدراسة

أهمية الدراسة

تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

الدراسات السابقة والمماثلة

التعليق على الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

إن الترويح من أهم الأنشطة التي اهتم بها الباحثون والمختصون ، لما له من فوائد وإيجابيات متعددة لجميع أطياف وأفراد المجتمع وفي مختلف الأعمار من أطفال ومرافقين ومسنين، فالنشاط الترويحي عامة يمهد الطريق لتعلم مهارات حركية وقيم خلقية وتربوية بالإضافة الى مهارات اجتماعية تمكن من التفاعل السليم مع افراد المجتمع بشكل يتسم بالهدوء و الطمأنينة و التفاهم، فمن خلاله يتصل افراد المجتمع فيما بينهم و تنشأ علاقات طيبة بينهم تتميز بالانتماء و التضامن والتفاهم و تقبل الأفراد لبعضهم البعض في المجتمع و الوصول الى حالة من الانسجام و التوافق و اكتساب سلوكيات حسنة تنمي بعض العلاقات الاجتماعية كالتواصل التي صارت مهمة لتكوين مجتمع منسجم ومترايط، وهنا أصبحت ظاهرة الترويح وممارسة النشاط الرياضي الترويحي من المظاهر الحضارية التي يتميز بها المجتمع فبكونه نشاط بدني رياضي يساعد الفرد على اكتساب القوام الرشيق إلا انه يساهم كذلك في خلق وتحقيق العلاقات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد في حياته و هذا ما اشار اليه " أسامة كمال راتب" الى "ان جهود المهتمين بتحليل ودوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي توضح ان هناك ستة فئات أساسية لهذه الدوافع تتمثل في: تنمية المهارات الحركية والانتساب للجماعة وتكوين الصداقات للحصول على النجاح والتقدير، إضافة الى التمرن و تحسين اللياقة البدنية و التخلص من الطاقة الزائدة والحصول على خبرة التحدي والاستشارة". (راتب، 1990 ، صفحة 312)

نظرا لهاته الميزة التي يكتسبها النشاط الترويحي اصبح من الحسن استخدام النشاط الرياضي الترويحي كوسيلة بدنية من اجل تحقيق غاية اجتماعية و الظفر بمختلف المحاسن التي قد تحققها كالمساهمة في تلاحم و تواصل افراد المجتمع في بيئة معينة وخلق فرص اتصال بينهم لتبادل بعض القيم والمبادئ الحسنة، انطلاقا من المؤسسات التربوية التي تعتبر اللبنة الاولى في تربية الفرد حيث يحتاج فيها التلاميذ الى تواصل إيجابي و دائم ومباشر وكذلك يحتاجون الى علاقات بعيدة عن الحقد والكراهية والقطيعة بالإضافة الى تبادل الأدوار الاجتماعية المختلفة والتأثير الايجابي على بعضهم البعض من ما يساهم في توجيه سلوكياتهم و تعديلها بما يتوافق مع البيئة المدرسية ويجعلهم كذلك اكثر تكيفا، وهذا ما يؤكد " بيفيلد" على أهمية العلاقات الاجتماعية بين الطلبة داخل القسم الواحد و في ذلك يقول ان "للزملاء اثرا كبيرا في احداث التكيف الاجتماعي المدرسي لدى الطلبة"، فقد وجد في دراسته ان الطلبة المقبولون

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

اجتماعيا من طرف زملائهم هم الأكثر تكيفا في الجو المدرسي، اما المرفوضون من طرف زملائهم فإن تكيفهم الاجتماعي والمدرسي ضعيف. (الخفاف، 2013، صفحة 342)

اذ تعتبر الأنشطة الرياضية بانواعها سواءا تنافسية او ترويحية او تربوية إحدى الانشطة البارزة مؤخرا و ذات التأثير الفعال في الافراد و التي تساعدهم على اكتساب مهارات اجتماعية و اكتساب خبرات التعلم كما توفر فرصا للتقارب والتواصل والتفاعل داخل بيئة معينة، يصبح الفرد فيها عنصرا بارزا وفعالا و متكيفا في محيطه وهذا ما توصلت اليه دراسة "ماركو لين" (2001) حيث قام بإجراء دراسة هدفت للكشف عن فاعلية برنامج رياضي في تحسين مستوى التكيف الاجتماعي و المهارات الاجتماعية لدى الطلبة المنعزلين اجتماعيا تكونت عينة الدراسة من (27) طالبا في إحدى مدارس شيكاغو الامريكية، وتم توزيعهم في مجموعتين هما، المجموعة الضابطة(13) والمجموعة التجريبية (14)، تم تطبيق البرنامج ومقياس العزلة الاجتماعية، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحسن بأداء المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالعزلة لدى افراد المجموعة التجريبية. (الخفاف، 2013، صفحة 342)

هذا ما يجعلنا نمشي في الرطح القائل لنا بأن ممارسة النشاط البدني سبيل موجه لتحقيق التكيف الاجتماعي الذي يعد من الأمور الهامة داخل البيئة المدرسية، والذي يشير الى تلاؤم التلميذ وفق ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعدادات لتقبل الاتجاهات و القيم و المعارف التي تعمل على تطويرها لدى التلاميذ، (بن دانية،الشيخ حسن،1998،صفحة204) وهذا ما أكدته أيضا دراسة "البدراني" (2005)، التي هدفت لمعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي في التكيف الاجتماعي المدرسي لدى الطلبة، ومما لا شك في ان التكيف هو واحد من أبرز مكونات الذكاء الاجتماعي، فتوصلت الدراسة الى ان مزاوله الرياضة له لها تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي والذكاء بشكل عام من خلال الفروق المعنوية الدالة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي والتي كانت لصالح الممارسين، كما يعد التكيف الاجتماعي المدرسي احد المقومات التي تساهم في نجاح المتعلم الاكاديمي فتكيف التلميذ مع من حوله في المدرسة من زملاء وأساتذة و إداريين يؤدي الى تعزيز الثقة بالنفس لدى التلميذ و كذلك الى مزيد من الشعور بالأمن النفسي مما ينعكس على شعوره بالسعادة والراحة التي تدفعه الى مزيد من العطاء، (شريت ،حلاوة،2002،صفحة234) ،كما وجدت علاقة ارتباطية بين التكيف المدرسي و متغيرات اللياقة البدنية و الذكاء لعينة البحث من الممارسين للنشاط البدني اما عينة البحث من غير

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

الممارسين للنشاط البدني فلم تظهر وجود علاقة ارتباطية معنوية بين اللياقة البدنية و التكيف الاجتماعي المدرسي، (الخفاف، 2013، صفحة 342)

وبذلك نأكد على ضرورة تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية لاسيما ان معظمهم في مرحلة عمرية حساسة وهي مرحلة المراهقة التي يقول عنها "ستانلي هول": " بانها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق و التكيف الاجتماعي. (الميلادي، 2015، صفحة 7)

فإن ممارسة النشاط البدني الترويحي من شأنه أن يجنبهم حدة هاته الضغوطات والصراعات الداخلية بكونه احدى انواع الرياضات التي تجلب الفرح والسرور للنفوس خاصة البرامج الترويحية التي تتضمن الأنشطة الجماعية التي بدورها تساهم في انشاء العلاقات الاجتماعية والتواصل الجيد الذي يفترق اليه معظم المراهقين في هاته المرحلة العمرية الحساسة التي قد تؤدي بهم الى افراد منعزلين وانطوائيين لا يحظون بعلاقات تواصل حسنة مع الاساتذة و الزملاء و الادارة ما قد يؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي بذلك،فإن ممارسة النشاط البدني الترويحي في هاته المرحلة العمرية قد يجنبهم كل هاته المشاكل والأزمات ويجعلهم أكثر توافقا مع غيرهم و متكيفين اجتماعيا في البيئة المدرسية و يساهم ايضا في انخراطهم في الأنشطة الرياضية المدرسية المختلفة.

فانه داخل مدارسنا الثانوية نجد تلاميذ يمارسون النشاط البدني الترويحي اثناء وقت الفراغ وخارج الرزنامة المدرسية، ومحاولة منا معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قمنا بطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي ؟

التساؤلات الفرعية:

_ هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ ببعضهم البعض؟

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

_ هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بأساتذتهم؟

_ هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بالمؤسسة وادارتها؟

_ هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بالأنشطة المدرسية وموقفهم منها؟

2. الفرضيات

ولقد قام الباحث بصياغة الفرضيات كالآتي:

1.2. الفرضية العامة:

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لصالح الممارسين.

2.2. الفرضيات الجزئية:

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي في ما يخص علاقاتهم مع زملائهم لصالح الممارسين.
_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي في ما يخص علاقاتهم مع أساتذتهم لصالح الممارسين.
_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي في ما يخص علاقاتهم بالمؤسسة وادارتها لصالح الممارسين.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي في ما يخص علاقاتهم بالأنشطة المدرسية وموقفهم منها لصالح الممارسين.

3. أهداف الدراسة:

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

يساعد تحديد الأهداف في أي دراسة على تحديد السبيل والطريق المنهجي للباحث للوصول الى هاته
الغايات والأهداف المتمثلة في:

_ التعرف على الفرق في التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي
والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي.

_ معرفة مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الترويحي على التلاميذ في المحيط المدرسي.

_ ابراز ان ممارسة النشاط البدني الترويحي يساعد التلاميذ على التكيف الاجتماعي داخل المحيط
المدرسي.

_ التعرف على الفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي وغير الممارسين في علاقاتهم مع
الإدارة والمدرسة.

_ التعرف على الفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي وغير الممارسين في علاقاتهم
مع التلاميذ الزملاء والأساتذة.

4. أهمية الدراسة:

يعتبر التكيف الاجتماعي المدرسي من المواضيع الهامة في التربية البدنية والرياضية لأنها تهتم بدراسة
علاقات التلميذ في المؤسسة التربوية، حيث توضح لنا قدرتهم على التواصل مع افراد المجتمع المدرسي
وخلق علاقات حسنة و إبراز أهمية النشاط البدني الترويحي في المساهمة على تكيف تلاميذ الطور
الثانوي في البيئة المدرسية، وتكمن أهمية بحثنا في النقاط التالية:

_ الأهمية الاجتماعية خاصة على مستوى للتكيف الاجتماعي من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي
الترويحي عند جميع التلاميذ في كل الأطوار خاصة في الطور الثانوي.

_ نشر ثقافة وفعالية النشاط البدني الترويحي في تحقيق التواصل الحسن للتلاميذ بزملائهم وبأساتذتهم
وبالإدارة ومدى مشاركته في الأنشطة المدرسية المختلفة.

_ إثراء الرصيد المعرفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي من اجل دفع التلاميذ للإقبال
على ممارسة الأنشطة الترويحية والاستعانة أيضا بالأنشطة الترفيهية خلال حصة التربية البدنية
والرياضية.

_ المساهمة في خلق علاقات التواصل الحسنة بين كل أفراد المؤسسة التربوية.

_ الاستفادة من المزايا و الفوائد الحسنة للنشاط البدني الترويحي و كذلك للتكيف الاجتماعي المدرسي
للمجتمع ككل.

5. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

نعالج في هذا العنوان مجموعة من المفاهيم والتوضيحات لمصطلحات عنوان الدراسة بشكل منهجي حيث ان هذه الخطوة تمثل خطوة هامة في منهجية البحث العلمي وإعطاء مفهوم دقيق وواضح لمتغيرات الدراسة تخدم المبتغى العام للبحث.

مفهوم الترويح

لغة: إن كلمة "روح" في أصلها اللغوي تدل على السعة والانبساط وزوال التعب ورجوع النشاط الى الانسان ودخول السرور الى النفس بعد العناء يقال وراح للأمر رواحا و راحا و أريحية ورياحة هش له وفرح به، وأراح فلان أي استراح و وجد الراحة، و روح عنه أي أراحه و أزال عنه التعب و أرجع النشاط اليه و أدخل السرور على نفسه بعد العناء والمشقة والتعب ويقال رجل اريحى أي واسع الخلق.(الحموي الحنفي، 1994، صفحة 197_198)

اصطلاحا: هو إعادة إنعاش الروح و احياء القوة بعد التعب بممارسة نشاط هادف سار برغبة ذاتية ووسائل مشروعة في الاسلام خلال وقت الفراغ.

وقيل: " نشاط ذو فائدة ما يمارس اختياريا في وقت الفراغ بدافع ذاتي من الرضا الشخصي الذي ينتج عنه الفرح و البهجة و السرور" (عطيات، 1998، صفحة 30)

النشاط البدني الترويحي:

اصطلاحا: هو تلك الألعاب والرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة او بمعنى آخر هي تلك الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى ان النشاط البدني يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها وهو نشاط مبني على مبدأ المتعة والمتضمن لفلسفة الحياة. (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 44)

إجرائيا: مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يختارها تلاميذ الطور الثانوي في ولاية ام البواقي لممارستها في أوقات الفراغ، جماعية او فردية كانت قصد الترفيه عن النفس.

مفهوم التكيف الاجتماعي المدرسي

التكيف

لغة: تكيف، يتكيف، تكيفا، (الشيء) صار على هيئة كيفية " تكيف الرصاص حسب القالب"، رجل سهل التكيف، تكيف مع الظروف.(يونسي، 2012، صفحة 89)

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

اصطلاحاً: مجموعة من الاستجابات و ردات الفعل التي يعدل فيها الفرد سلوكه و تكوينه النفسي او بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع حاجياته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية و الطبيعية. (بنين ، 2018، صفحة 06)

مفهوم التكيف الاجتماعي:

اصطلاحاً: العملية التي يحاول بها الافراد والجماعات ان يتلاءموا مع الأوضاع المختلفة التي يوجدون بها، و ان يتمكنوا من تغيير سلوكهم او تعديله طبقاً للظروف المحيطة تدريجياً على نحو يتلون باختلاف الافراد والجماعات بصورة يتجلى فيها السلوك المنسجم مع البيئة التي يعيش فيها الفرد او تتفاعل معها الجماعة. (بونصيرة ، 2009، صفحة 23)

اجرائياً: هو العملية يقوم به تلاميذ الطور الثانوي لولاية ام البواقي لتحقيق التوافق والانسجام والمواءمة في البيئة المدرسية الاجتماعية التي يعيشون فيها.

مفهوم التكيف المدرسي

اصطلاحاً: يعني أن الفرد المتعلم يمكن أن يتكيف أو يتوافق مع البيئة المدرسية التعليمية، بما فيها من مناهج و مواد دراسية مختلفة ومعلمين وزملاء... الخ، وإذا كانت هذه البيئة التعليمية يشعر بداخلها بالرضا والارتياح والتقبل، والاستقرار من خلال الاخذ والعطاء بين أفرادها والتفاعل الاجتماعي بينهم، وتقدير الذات واحترامها، والثقة بالذات، والتعبير عنها في مجالات الدراسة المختلفة. (عطية ، 2001، صفحة 23)

اجرائياً: هي حالة المواءمة والتوافق والاتزان التي يظهرها تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية ام البواقي في المحيط المدرسي من خلال تقبلهم أساتذتهم وزملائهم والإدارة والأنشطة المدرسية والمجتمع المدرسي ككل. التكيف الاجتماعي المدرسي

اجرائياً:

هي العملية التي تتسم بالمواءمة و التوافق الاجتماعي في مختلف المعاملات الاجتماعية التي تظهر في سلوكيات التلاميذ الطور الثانوي في ام البواقي داخل البيئة المدرسية.

مفهوم مرحلة التعليم الثانوية

اصطلاحاً: المرحلة الوسطى من سلم التعليم حيث يسبقه التعليم الاساسي ويليه التعليم العالي ويمتد لثلاثة سنوات، يتضمن مجموعة من المقاييس والمعلومات التي يجب تلقيها (الناصر ، 2018، صفحة 144)

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع بحثنا "مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ في الطور الثانوي"، و تناولته من جوانب و زوايا مختلفة وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية و الأجنبية وسوف نستعرض جملة من هذه الدراسات التي تم الاستفادة منها، مع تقديم تعليقا عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف، كما نود الإشارة الى الفترة الزمنية التي جاءت فيها هذه الدراسات بين سنتي(2001) و (2018)، و شملت مجموعة من الأقطار و البلدان مما يشير الى تنوعها الزمني والجغرافي، و قد جاءت كما يلي:

1.6. الدراسات العربية:

1_رسالة ماجستير للباحث بعيط بن جدو(2003م) تحت عنوان: "الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية" هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى أهمية الممارسة الرياضية لتلاميذ الطور الثانوي في استغلال وقت فراغهم ومدى أهميتها في توطيد العلاقات والروابط الاجتماعية والودية بينهم، وقد استخدم الباحث في دراسته على المنهج الوصفي واستعان بأداة بحث تتمثل في الاختبار السوسيومتري ل «مورينو»، لدراسة الجماعات والعلاقات بين افرادها بين افرادها بالإضافة الى استمارة الاستفتاء المقيدة لتعزيز الاختبار السوسيومتري وتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة الثانوية اما عينة الدراسة فتمثلت في (300) تلميذ و تلميذة ، وكانت النتائج تتمثل فيما يلي:

_ اختلاف الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بين التلاميذ والتلميذات، كما ان تفضيل النشاط الرياضي عند الاناث أكثر منه عند الذكور .

_ انعدام الاختيارات المختلطة بين الذكور والاناث، وهذا ما تجسد في نتائج اختيارات التلاميذ لبعضهم.

_ ميول التلاميذ للألعاب الجماعية والسباحة وهذا باحتلالهم للمراتب الأولى في نتائج اختيارات التلاميذ والتلميذات بالنسبة للممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

2_رسالة ماجستير محمود مطر علي حاتم البدراني (2004) تحت عنوان: "دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين وعلاقته بعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

وهدفت هذه الدراسة الى بناء مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي والتعرف على الفروق بين الممارسين للنشاط الرياضي في التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في دراسته مستخدماً أداة البحث المتمثلة في مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي وتكونت العينة من (1528) تلميذاً من الصفوف الأولى والثانية والثالثة من الممارسين وغير الممارسين، اسفرت الدراسة على النتائج التالية:

_ ان مزاوله الرياضة لها تأثير ايجابي على التكيف الاجتماعي والذكاء من خلال الفروق المعنوية بين الممارسين وغير الممارسين.

_ هناك علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي المدرسي ومتغيرات اللياقة البدنية والذكاء لعينة البحث وكذلك عينة البحث من الرياضيين، اما عينة البحث من غير الرياضيين فلم تظهر علاقة ارتباطية معنوية بين اللياقة البدنية والتكيف الاجتماعي المدرسي.

3_ اطروحة دكتوراه للباحث سي العربي شارف (2010) تحت عنوان: "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى التلاميذ"

كان الهدف من الدراسة هو معرفة الدور الذي يمكن ان يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني عند التلاميذ في المرحلة الثانوية وذلك من خلال اقتراح برنامج تعليمي ترويحي لمدة 12 أسبوع، وفيما يخص المنهج فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كأنسب منهج للدراسة واعتمد على أداة البحث المتمثلة في مقياس السلوك العدواني لمحمد حسن علاوي لجمع المعلومات والبيانات وكانت عينة الدراسة تتمثل في مجموعة تلاميذ الطور الثانوي و البالغ عددهم (62) تلميذ ذكور واناث، وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

_ ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد التلميذ المراهق على اكتساب العديد من المهارات ليس من الناحية النفسية فقط بل على المستوى الدراسي أيضا فهو يساعد على التحصيل الجيد.

4_ مذكرة ماستر للباحث عماد يونس (2011) بعنوان "تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط"

حيث هدفت الدراسة الى ابراز أثر ممارسة حصة التربية والرياضية على تنمية وتحسين التوافق النفسي والاجتماعي عند التلاميذ مقارنة مع التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي داخل المدرسة،

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن كأنسب منهج للدراسة، كما اعتمد على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي كأداة لجمع البيانات والمعلومات، على عينة حجمها (165) تلميذ، منهم (35) غير ممارس وكانت نتائج الدراسة المتوصل إليها كالتالي:

التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بتكيف نفسي اجتماعي أفضل من نظرائهم غير الممارسين.

5 _ اطروحة دكتوراه للباحث رياضي نورالدين (2013) بعنوان: تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي للأطفال المعاقين بصريا"

كأم الهدف من الدراسة هو تسليط الضوء على دور التربية البدنية والرياضية في ادماج الطفل المعاق بصريا وتكييفه مع بيئته الاجتماعية وكذلك إعطاء صورة واضحة حول تأثير التربية البدنية والرياضية على الطفل المعاق بصريا من جميع النواحي خاصة من الناحية الاجتماعية في المرحلة العمرية من (9_12) سنة، أما فيما يخص المنهج المتبع هو المنهج الوصفي باعتباره أنسب منهج للدراسة كما اعتمد الباحثان على أداة البحث المتمثلة في مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي من إعداد الدكتور فاروق محمد صادق وتم اختيار العينة المتمثلة في الأطفال المعوقين و عددهم (50) طفلا من الممارسين وغير الممارسين وقد جاءت نتائج الدراسة كالتالي:

_ توفير الأنشطة الترويحية التربوية واستعمالها في تعليم وتدريب الأطفال إذ تعتبر وسيلة فعالة في تنمية الحواس السلبية المتبقية للأطفال وتطوير الجوانب الحسية الحركية والعاطفية والاجتماعية.

6_ اطروحة دكتوراه عتوتي نور الدين (2018) بعنوان: " أهمية ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية في دعم بعض مجالات النمو الاجتماعي للصم"

حيث هدفت الدراسة الى ابراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في دعم لبعض مجالات النمو الاجتماعي لهذه الفئة الصم والبكم من وجهة نظر المشرفين على المراكز الخاصة لهذه الفئة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي كأنسب منهج للدراسة، أما أداة البحث فهي استمارة الاستبيان وزعت على عينة من المشرفين والبالغ عددهم (20) مشرف، وكانت نتائج الدراسة المتوصل إليها كالتالي:

_ الأنشطة الترويحية تساعد في تنمية التعاون والعمل الجماعي.

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

_ الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في دمج المعاق سمعيا في المجتمع.

_ الأنشطة الرياضية الترويحية تعتبر عامل مهم في عملية الاتصال والتواصل لدى المعاقين سمعيا.

7_ اطروحة دكتوراه للباحث عبد العزيز سليمان (2016) تحت عنوان: « دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا»

كان الهدف من الدراسة هو التعرف على خصائص الأطفال المعاقين عقليا الجسمية والنفسية و الاجتماعية و اكتساب خبرة للتعامل مع هذه الفئة كما تهدف أيضا هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في تكيف المعاق عقليا مع الرفاق والمربين والطاقم الإداري وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي كأاسب منهج للدراسة و اعتمد أيضا على أداة البحث المتمثلة في استمارة الاستبيان لجمع المعلومات و البيانات على عينة تتمثل في الأطفال المعاقين عقليا بإحدى مراكز المسيلة البالغ عددهم 20 معاق، و توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

_ ان للنشاط البدني الرياضي الترويحي دورا في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا.

8- مذكرة ماستر حجاج سعد، بركات حسين (2018) بعنوان: " التكيف الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي"

وكان الهدف من الدراسة هو الكشف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي مستعينا بأداة بحث تتمثل مقياس التكيف الاجتماعي لجمع المعلومات والبيانات اما عينة الدراسة فتتمثل في 40 طفل جانح، 20 منهم ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و20 آخرون غير ممارس لأي نشاط رياضي وكانت النتائج المتوصل اليها تتمثل في:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين نتائج الاحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين وذلك لصالح الاحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

9_ اطروحة دكتوراه للباحث بوزاهر محمد لخضر (2018م)، تحت عنوان: " اهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

هدفت هذ الدراسة الى التعرف على مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين بالمرحلة الثانوية وكذلك التعرف على الفروق في متغير التكيف الاجتماعي المدرسي بين تلاميذ المؤسسات الثانوية الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي المقارن مستعينا بأداة بحث تتمثل في مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي الذي تم اعداده من طرف محمود علي مطر البدراني وتمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين في مدينة بسكرة اما عينة الدراسة فتمثلت في (305) تلميذ وتلميذة، من الممارسين وغير الممارسين.

حيث كانت نتائج الدراسة فيما يلي:

_ مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كان مرتفعا.

_ مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كان مرتفعا نسبيا.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية دلالة إحصائية في مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي عند مستوى الدلالة (0,05) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تبعا لمتغير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

2.6. الدراسات الأجنبية:

1_ دراسة مونيكا اليكساندريز (2004) تحت عنوان: "the role of recreational sports in the adaptation of first generationImmigrans in the united states"

"دور الرياضة الترويحية في تكيف الجيل الأول من المهاجرين الى الولايات المتحدة الامريكية" هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى مشاركة المهاجرين الكوريين والبولنديين الى الولايات المتحدة الامريكية ومدى تكيفهم في الحياة و في مختلف الخلفيات الاجتماعية، حيث اعتمد الباحثان في دراستهم على المنهج الوصفي وكانت أداة البحث هي المقابلة الشخصية كأداة لجمع المعلومات والبيانات، وقدرت عينة

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

الدراسة ب (30) مهاجرا (19 كوري) و (11 بولندي)، (16 رجال و14 اناث) تتراوح أعمارهم بين (16) و (68) سنة وكانت اهم النتائج المتحصل عليها:

_ الرياضة الترويحية لها دور فعال في تبادل الثقافات.

_ تساعد المشاركة الرياضية الترويحية المهاجرين في تعزيز هويتهم العرقية والاحتفاظ بثقافتهم التقليدية وتعزيز العلاقات مع الاخرين.

2_ دراسة مارتين وايجيدو وريتشارد وبيار (2005) بعنوان: les troubles de comportement la compétence sociale et la pratique de le activité physique chez les adolescents*

" الاضطرابات النفسية والكفاءة الاجتماعية وتطبيق النشاطات البدنية عند المراهقين "

هدفت هذه الدراسة الى اجراء مقارنة بين مجموعة من التلاميذ المراهقين ذوي السلوك المضطرب في الدراسة ومجموعة من التلاميذ غير المضطربين سلوكيا ومعرفة مستوى ممارسة الأنشطة البدنية ومعرفة مستوى المهارة الاجتماعية وقدرات التكيف النفسية عند كل مجموعة، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي المقارن، مستعملا أداة الاستبيان لجمع المعلومات والبيانات، اما العينة فتتكون من (185) مراهق تتراوح أعمارهم من (12) الى (14) سنة لديهم اضطرابات سلوكية و (108) تلميذ مراهق كذلك ليست لديهم اضطرابات سلوكية ، حيث توصل الباحثين في هذه الدراسة الى النتائج التالية:

_ مستوى المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ غير مضطربي السلوك مرتفع مقارنة مع التلاميذ ذوي السلوك المضطرب.

_ مستوى ممارسة النشاط البدني لدى التلاميذ غير مضطربي السلوك مرتفع مقارنة مع التلاميذ ذوي السلوك المضطرب.

_ التلاميذ المضطربون سلوكيا هم الأكثر ممارسة للنشاط الرياضي غير المنظم.

3_ دراسة اليخاندر وواسكيفا لورودريغاروفونيك (2016) بعنوان: " activities on aggression and prosocial values among youth living in social risk" Effect of programme sports- recreational

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

"تأثير برنامج رياضي تروحي على العدوان والقيم الاجتماعية لدى الشباب الذين يعيشون في ظروف الخطر الاجتماعي"

هدفت هذه الدراسة الى تحليل تأثير برنامج رياضي تروحي على العدوان والقيم الاجتماعية لدى الشباب الذين يعيشون في ظروف الخطر الاجتماعي، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كأنسب منهج اما أداة جمع المعلومات والبيانات هي الملاحظة (ملاحظة وتسجيل المواقف العادية دون تدخل معهم) واعتمدت الدراسة أيضا على البرنامج الرياضي تروحي يتكون من (25) حصة شارك فيها (28) شاب كعينة للدراسة من مجتمع غوراري (كوستاريكا) واهم النتائج المتوصل اليها:

_ ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في انخفاض مستوى العدوان اللفظي والجسدي والتفاعلي،
_ ممارسة النشاط الرياضي التروحي يؤدي الى نزعة متزايدة في القيم الاجتماعية كاحترام والتعاون وضبط النفس.

4_ دراسة اليخاندرو فالونسيا (2001) تحت عنوان: « Le rolr et le enfluence de la relation eleves-enseignant sur le adaptation scolaire et social des eleves dans les ecoles primaires quebecoise

"دور وتأثير علاقة التلميذ والمعلم على التكيف المدرسي والاجتماعي لتلاميذ المدارس الابتدائية في كيبك _ كندا"

هدفت هذه الدراسة الى استكشاف العلاقة بين التلاميذ المصابين باضطراب سلوكي و معلميهم، في مستوى تكيفهم الاجتماعي و معرفة مدى مساهمة نوعية العلاقة بين التلاميذ كيبك و معلميهم في تكيفهم الاجتماعي و التحقق من اختلاف تطور التكيف لدى التلاميذ ذوي الصعوبات السلوكية الذين لديهم علاقة جيدة مع معلميهم في بداية العام عن تكيف التلاميذ الذين ليست لهم علاقة جيدة مع معلميهم، اما المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي كما تم الاعتماد على مقياسين كأدوات لجمع المعلومات والبيانات هما: مقياس علاقة التلميذ و المعلم و مقياس جرد العلاقة بين التلميذ والمعلم ، وكانت عينة الدراسة مقدرة ب (94) تلميذ تتراوح أعمارهم من (6) الى (14) سنة ، (82)ذكور و (12) اناث و (24) منهم يواجهون صعوبات التعلم و كانت النتائج المتوصل اليها تتمثل فيما يلي:

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

العلاقة بين المعلم والتلاميذ ذوي الصعوبات السلوكية تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي وتساهم كذلك في انخفاض السلوكيات الخارجية كما تساعد في تطوير المهارات الاجتماعية وزيادة الدافع المدرسي للتلاميذ.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

قام الباحث باستعراض (13 دراسة سابقة) ما بين دراسة محلية وعربية واجنبية، حيث تناولت متغيرات الدراسة من كل جانب وشملت مذكرات الماستر والماجستير والدكتوراه وبحوث علمية أنجزت في مجال دراستنا، حيث ان بعض هذه الدراسات السابقة لها علاقة مباشرة بمتغير التكيف الاجتماعي المدرسي وبعضها لها علاقة مباشرة بمتغير النشاط البدني الترويحي وانعكاسه على بعض الجوانب الاجتماعية والنفسية والبدنية للأفراد ومن خلال ما توفر لدينا من دراسات سابقة لم نجد أي دراسة تشمل متغيرات وعينة دراستنا معاً، لكن هاته الدراسات التي تحصلنا عليها يمكن ان تخدم دراستنا و تفيدنا في النقاط التي سنذكرها في ما يلي:

_ الفترة الزمنية:

انحصرت المدة الزمنية التي أجريت فيها الدراسات السابقة بين سنتي (2001) و (2018)، وتم ترتيبهم وفق التسلسل الزمني وتنوعت هذه الدراسات بتنوع واختلاف المجال الزمني الخاص بها، لان كل فترة زمنية لها ظروف بيئية واجتماعية وثقافية خاصة بها وقد تعمد الباحث التركيز على الدراسات الحديثة.

_ الأهداف:

ان الدراسات السابقة المذكورة أعلاه، اختلفت عن بعضها البعض في أهدافها الخاصة، فمن جهة دراسة التكيف الاجتماعي المدرسي ومظاهره ودوره ومن جهة أخرى دراسة النشاط البدني التربوي والترويحي ودورهما النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين.

فقد توافقت دراستي بشكل جزئي مع دراسة "عماد يونس"(2010) "تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط"، التي هدفت للتعرف على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي المدرسي لتلاميذ الطور المتوسط ودراسة اليخاندرو فالونسيا (2001) تحت عنوان: "دور وتأثير علاقة التلميذ والمعلم على التكيف المدرسي والاجتماعي لتلاميذ المدارس الابتدائية في كيبك _كندا"، التي هدفت الى التعرف على دور

الجانب التمهيدي: الفصل الأول

وتأثير علاقة التلميذ والمعلم على التكيف المدرسي والاجتماعي لتلاميذ المدارس الابتدائية، دراسة مونيكا اليكساندرين (2004) تحت عنوان: "دور الرياضة الترويحية في تكيف الجيل الأول من المهاجرين الى الولايات المتحدة الامريكية"، التي هدفت الى التعرف على دور الرياضة الترويحية في تكيف المهاجرين الى الولايات المتحدة اجتماعيا، دراسة حجاج سعد، بركات حسين (2018) بعنوان: "التكيف الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي"، التي هدفت الى معرفة مستوى التكيف الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

المنهج وأداة البحث:

اما فيما يخص المنهج فمعظم الباحثين استخدم المنهج الوصفي في دراساتهم والذي يتناسب مع دراستنا، اما الأداة المستعملة لجمع البيانات والمعلومات فقد اختلف الباحثون في استخدام الأداة فهناك من استعمل أداة استمارة الاستبيان وهناك من استعمل مقياس، كل حسب دراسته وتوافقت أداة دراستي مع أداة كل من محمود مطر علي حاتم البدراني دراسة ريادي نورالدين وبوزاهر محمد لخضر المتمثلة في مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي.

العينة:

اختلف حجم العينة و طبيعتها من دراسة إلى أخرى حيث كانت أصغر عينة بحثية لكل من دراسة "عتوتي نور الدين" و"عبد العزيز سليمان" البالغ عددها (20) و أكبر عينة هي (1528) في دراسة محمود علي حاتم البدراني هذا فيما يخص التكيف الاجتماعي المدرسي ووافقت دراستي كل من دراسة (بعيط بن جدو) ، (عماد يونس) ، (محمود علي حاتم البدراني) (اليخاندرو فالونسيا) ، (بوزاهر محمد لخضر) في التركيز على التكيف الاجتماعي المدرسي في الوسط المدرسي وبالمرحلة الثانوية بالتحديد، وعلى العموم فتنوع مجال تطبيق هذه الدراسات كان تطبيقها في المجال التربوي.

النتائج:

توصل الباحثون إلى نتائج متباينة حسب طبيعة الموضوع، والأهداف، و الأدوات البحثية المستخدمة، و المجال الذي تم فيه تطبيق الدراسة، ومدى ربط المتغيرات مع بعضها البعض، و قد استفاد الباحث من النتائج في تفسيرها ومناقشتها في ضوء هذه الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

النشاط البدني الترويحي

تمهيد الفصل

أولاً: ماهية الترويحي

ثانياً: ماهية النشاط البدني الترويحي

ثالثاً: تاريخ النشاط الترويحي

رابعاً: النشاط البدني الترويحي المعاصر

خامساً: الترويحي و أوقات الفراغ

خلاصة الفصل

تمهيد:

أصبح النشاط البدني الترويحي نشاط رياضي معاصر ذو قيمة واضحة في المجتمعات الحديثة خاصة انه يقترن بوقت الفراغ الذي بدوره أصبح يتسع أكثر نتيجة لتطور وسائل النقل والإنتاج والتعليم مما جعل افراد المجتمعات من مختلف الاعمار والمستويات تعاني من فراغ واضح في الوقت وكذلك من قلة الحركة والنشاط لا سيما وان الكثير من الدراسات القديمة والحديثة تدعو الى حاجة الجسم البشري للرياضة والحركة.

فالأفراد سواء كبار السن او صغار السن الذين يعانون من تزايد كبير في حجم وقت الفراغ سيجدون ضالتهم في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يعتبر أحسن خيار لما له من فوائد بدنية واجتماعية ونفسية ومستثمرين وقتهم أحسن استثمار خاصة انه نشاط رياضي اختياري يساهم في تحقيق الاسترخاء والراحة واشباع الحاجات الإنسانية المختلفة المتمثلة في التفاعل الاجتماعي والراحة النفسية وغيرها...، وتجديد الطاقة للجسم ليكون مستعدا دائما للعطاء والعمل والدراسة والإنتاج بمعنويات مرتفعة وبمجهودات قصوى و حتى لا يتحول هذا الوقت الثمين الى وقت تمارس فيه عادات سيئة و أنشطة سلبية او ربما حتى انحرافات سلوكية و نفسية غير تربوية مضره للجسم والأسرة والمجتمع فممارسة الأنشطة البدنية الترويحية سواء رياضات فردية او جماعية صار ضرورة لجميع الافراد خاصة انه يشمل أنشطة متنوعة ومختلفة كل حسب ميوله ورغبته و لا يتطلب مجهودات وشدة عالية وينتج عنه راحة وبهجة وسرور بالإضافة الى خلق علاقات اجتماعية طيبة وراحة نفسية وجسم صحي فسيولوجيا.

أولاً: ماهية الترويح

1_ مفهوم الترويح

_ الترويح لغة:

ان كلمة "روح" في أصلها اللغوي تدل السعة والانبساط وزوال التعب ورجوع النشاط الى الانسان ودخول السرور على النفس بعد العناء ويقال راح اليوم أي طابت ريحه وراح فلان أي استراح. وراح للأمر رواحا واريحية ورياحة أي هش له وفرح به وراح فلان معروفا راحة أي ناله. (الندوي، 2017، صفحة 13)

_ الترويح اصطلاحاً:

هو إعادة إنعاش الروح واحياء القوة وتجديد لطاقة الجسم بعد تعب وعناء بممارسة نشاط هادف سار برغبة ذاتية يختاره الفرد بدافع شخصي وبوسائل مشروعة في الإسلام في وقت الفراغ.

وقيل: "مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ بهدف ادخال السرور والفرحة والبهجة على النفس دون انتظار أي مكافأة مادية."

وقيل: "نشاط ذو فائدة ما يمارس اختياريًا اثناء وقت الفراغ بعد التحرر من أعباء الحياة بدافع ذاتي من الرضا الشخصي الذي ينتج عنه." (الخطاب، 1978، صفحة 30)

_ ويشير دي جازيا De Geazial الى الترويح: بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

_ ويوضح كل من كارلسون Carlson، ماكلين Maclean، ديب Depp، بيترسون Peterson، ان الترويح: هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم او انه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل او انه الاختياري الارادي للخبرة في وقت الفراغ. (الازهري ، 2018، صفحة 36)

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

ويقصد بالأنشطة الترويحية مجموعة من الفعاليات الموجهة والمنظمة، يمارسها الطالب خارج الصف لاستثمار طاقاته وامكاناته (prochnow, 2001, p. 54) واشباع رغباته وميوله وتنمية ابداعه.

ومما سبق نستنتج ان الترويح هو مظهر من مظاهر الحياة وطريقة عيش للفرد تتضمن أنشطة مختلفة حسب ميوله واهتمامه واختياره، تحقق له الشعور بالراحة والطمأنينة والبهجة والسرو والمتعة، يمارسه في وقت فراغه وبعد عناء اليوم من العمل وظروف الحياة المختلفة وقد تكون هاته الأنشطة عبارة عن أنشطة اجتماعية او رياضية او عقلية او ثقافية.

2_النشاط الترويحي في القديم:

عرف الترويح منذ القدم على شكل مختلف، ليس كما هو معروف اليوم ولم يقترن غالبا بالأوقات الحرة ووقت الفراغ، فقد مارس الانسان في القديم أنشطة كثيرة كانت جزءا من حياته متمثلة في الصيد والقنص والرسم في المعابد والمقابر والنحت على الحجارة والصخور والسباحة والرمي والقوس والتجديف وإقامة المعسكرات والتجوال والترحال في الخلاء والتسلق، خاصة وان طبيعة الحياة في ذلك الوقت كانت تتطلب هاته الأنشطة للبقاء حيا والاستمرار في الحياة. (حمدان ، 2019، صفحة 10) و عرف المصريون القدماء اللهو والترويح من خلال مشاهدة مباريات المصارعة والملاكمة كما كان لطبقة النبلاء و الأثرياء آنذاك نصيب من الأنشطة الترويحية الشائعة في ذلك الوقت كالموسيقى و الرقص في الحفلات والاعیاد و استقبال الضيوف، (ستانفورد ، 1990، صفحة 74) فكل هاته الأنشطة التي يمارسها الانسان القديم لم تكن ترويحية خالصة بل كانت ضرورية للعيش في ذلك الوقت فمثلا الصيد الذي هو معروف حاليا كنشاط ترويحي قد كان في القدم نشاط ضروري لتحصيل الطعام والغذاء و لان العيش كان يقتصر على صيد الحيوانات من الغابات والبراري و صيد الأسماك من البحر والانهار في حين انه كان يرسم على الحجارة والصخور وجدران الكهوف لترسيخ وجوده مستعملا أدوات بسيطة من صنع يديه كل هاته الاثار كانت دليلا واضحا على ان الانسان البدائي كان يمارس أنشطة بدنية ترويحية يوميا ساعدته على الاستمرار و البقاء.

3_النشاط الترويحي الحديث (المعاصر):

اصبح النشاط الترويحي في وقتنا الحالي مظهرا راقيا من مظاهر المدنية و التحضر و الوعي تحقق للفرد التسلية و المتعة و الاسترخاء و الشعور بجودة الحياة فانطلاقا من أنواعها المختلفة منها الثقافية او

الاجتماعية او الرياضية فهي ظاهرة إنسانية أصبحت تنتشر في المجتمعات الحضرية والمدن الكبرى و لمختلف الاعمار (الربيعي ، 2011 ، صفحة 84)، خاصة و ان الدراسات الحديثة للخبراء و المختصين اكدت على ضرورة ممارستها في أوقات الفراغ و ان وقت الفراغ اصبح يكبر تدريجيا في المجتمعات المعاصرة و الدول الكبرى نتيجة لتطور وسائل الإنتاج و وسائل التعليم ووسائل النقل وتقليصها لساعات العمل فهاته الالتفاتة نحو الترويح ليست وليدة الصدفة بل نتيجة أبحاث و دراسات معمقة في علم النفس و علم الاجتماع التي تشير الى ضرورة استمتاع الانسان بحياته و رفايته من خلال اللعب و السياحة و الرياضة الترويحية و الرقص و الغناء و مشاهدة المباريات و الاشتراك في الأنشطة الثقافية الجماعية ومختلف مناشط الترويح الممكنة كل هذا من اجل انشاء فرد سوي ومستقر نفسيا وتجديد طاقته للإنتاج و العمل اكثر.

4_ الترويح والنشاط الرياضي:

ان من بين الأهداف العامة للنشاط الرياضي هي تعلم الفرد مهارات وحركات رياضية صحيحة من المؤسسة التربوية او الملاعب الرياضية او حتى من التلفاز من اجل ممارستها في أوقات فراغه والاستفادة منها بدنيا ونفسيا واجتماعيا خاصة إذا امتازت بطابع ترفيهي فهي تصبح أنشطة رياضية ترفيهية تمنح الفرد الممارس سعادة وفرح بهجة عند ممارستها. (السلاموني ، 2021 ، صفحة 10)

ان أحد أغراض النشاط الرياضي الترويحي هي توجيه وتعديل سلوك الفرد الممارس نحو الأفضل والارقي في وقته الحر بعد التحرر من أعباء العمل او الدراسة او الحياة ككل بتعلم خبرات ومهارات جديدة تساعده على البقاء على حالة أفضل من الاستقرار والاسترخاء النفسي بالإضافة الى الحركة والنشاط والاتصال بالآخرين من خلال التفاعل الاجتماعي في الرياضات التي تمارس في شكل مجموعات (خطاب و زاكي ، 2000 ، صفحة 13)، في حين ان اللياقة البدنية وصحة الجسم الفسيولوجية تكون تحصيليا حاصلًا وبشكل متابع، فبذلك تتغير نظرة الفرد نحو استهلاك وقت الفراغ الذي كان من قبل يذهب هباء منثورًا.

5-علاقة النشاط الرياضي الترويحي بالبيئة:

تلعب البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد دورا محوريا في توجيه الفرد نحو النشاط البدني الترويحي الذي يمارسه فباختلاف البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء بيئة حضرية او ريفية، يختلف النشاط البدني الترويحي فالأنشطة الممارسة في المدينة يصعب ممارستها في الريف والمتمثلة في الرياضات الفردية او

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

الجماعية التي تمارس في الملاعب المعشوشبة او الصالات الرياضية او المسابح...، (مصطفى ، 2007، صفحة 32) حيث انها تعتمد على الهياكل والمنشآت الرياضية في حين ان الأنشطة الممارسة في الريف قليلة كالجري في الخلاء وبعض الرياضات الجماعية ككرة القدم في ملعب التراب ومن هذه النقطة نجد ان البيئة التي يعيش فيها الفرد لها دور فعال في منح الفرد خيارات متعددة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

6_ الهدف الأساسي من الترويح:

يعد الوعي الترويحي أحد المميزات النادرة لدى العقول الراقية في المجتمعات المعاصرة، حيث أشار اليه مصطفى محمود الى انه "كل المعلومات والمعارف المرتبطة بالترويح والتي يكتسبها الفرد عن طريق الاستماع او القراءة او الممارسة او المشاهدة تعمل كموجهات للسلوك واستغلال وقت الفراغ. (مصطفى ، 2007، صفحة 28)

تختلف اهداف الترويح باختلاف مناشطه حيث ان لكل نشاط ترويحي أهداف خاصة به لكنها تشترك في هدف أساسي يتمثل في السعي وراء البهجة والسرور الفرح والرضى عن النفس من خلال ممارسته وأيضا الوقت الخاص به وهو وقت الفراغ الذي يعتبر أحسن استثمار له.

حيث ذكرت تهاني عبد السلام ان المحور الأساسي للترويح هو السعادة الا ان هناك بعض الاحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء، الإنجاز، الابتكار وكذلك الابداع الى جانب بعض القدرات والعقلية والعاطفية والسمات النفسية والاجتماعية التي تأتي تباعا. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 13)

7_ مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:

7_1_ الترويح الرياضي:

_ يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الالعاب الصغيرة كألعاب الرشاقة و الجري و العاب الكرات الصغيرة و غيرها و أيضا الألعاب الكبيرة ككرة القدم و الألعاب التنافسية الفردية و الزوجية و الجماعية و العاب الماء كالسباحة و كرة الماء و التجديف وهي من احب الوان الترويح عموما. (محمود محمد و محمود محمد، 2008، صفحة 120)

_ ينكر الحماحي وعائدة عبد العزيز (1998) ان المقصود بالترويحي الرياضي هو ذلك النوع من الترويحي الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية يعتبر أكثر أنواع الترويحي تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل الألعاب و الرياضات. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 22)

نستنتج من خلال التعاريف السابقة ان النشاط الرياضي الترويحي نوع بارز من أنواع الترويحي ويدخل ضمن معظم البرامج الترويحية يتضمن أنشطة رياضية فردية او زوجية او جماعية او عبارة عن العاب رياضية تمارس في وقت الفراغ تساعد الفرد الممارس على الاسترخاء النفسي وجلب الفرحة والسرور له والمتعة بالإضافة الى المحافظة على رشاقة الجسم ولياقته البدنية.

8_ خصائص الترويحي الرياضي:

يمتاز الترويحي الرياضي بمجموعة من الخصائص تميزه عن باقي الأنشطة الرياضية والمتمثلة فيما يلي:

_ يحدث اثناء وقت الفراغ عندما يكون الفرد متحررا من أعباء الحياة سواء العمل او الدراسة أو غيرها من الاشغال.

_ يتسم بالاختيارية أي ان الفرد يختاره بحرية وبدافع شخصي منه.

_ يتسم بالمرونة ويستطيع الفرد ممارسته في ظروف مختلفة.

_ الإحساس بالسعادة والفرح والسرور ويعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وليس المكسب المادي.

_ يمارس النشاط الرياضي الترويحي بصورة أنشطة فردية او جماعية او مختلطة.

_ يمارسه كل الاجناس والألوان والأديان. (الازهري ، 2018 ، صفحة 43)

9_ أهم المبادئ العامة للنشاط الرياضي الترويحي:

_ يحتاج الطفل الى أنشطة تساعد في عملية النمو وتجلب السرور والشعور بالسعادة في مختلف مراحل العمر من تسلق الى رقص الى العاب الكرة الى الغناء.

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

_ يجب ان تعمل على تنمية مهارات متعددة حتى تزداد سعادة الطفل عند ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة حتى يكتشف الطفل أنشطة تجلب السعادة اليه شخصيا.

_ يجب ان يعود الفرد على الحياة النشطة التي تتسم بالحيوية فالتواجد في الخلاء والحرية والاستمتاع بالهواء الطلق والشمس المشرقة أفضل من التواجد في الأماكن المغلقة. (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 117)

_ يجب ان يتعلم الفرد العابا رياضية خفيفة وترويحية يمكن ممارستها في أماكن مغلقة وأخرى في ماكن خلوية حتى لا يكون هناك وقت لا يعرف فيه الفرد ماذا يفعل بنفسه.

_ يجب ان يتعلم الفرد العابا خفيفة يمكن ممارستها في أماكن مغلقة و أخرى في أماكن خلوية حتى لا يكون هناك وقت لا يعرف فيه الفرد ماذا يفعل. (الازهري ، 2018، صفحة 48)

يحظى النشاط الرياضي الترويحي بمجموعة من المبادئ التي يجب ان تتوفر فيه وينطلق منها الفرد الممارس ليستفيد منها الفرد للقيام بنشاطه على أكمل وجه والتي تعتبر نقطة انطلاق للتعبير عن احتياجاته النفسية والاجتماعية والحركية كما يساعده النشاط الرياضي الترويحي في التمتع بالسعادة والسرور.

10_ أهمية النشاط الرياضي الترويحي:

_ يعد ممارسة الترويح الرياضي من الأنشطة الإنسانية الراقية والمعاصرة المساهمة في تحقيق التوازن بين العمل او الدراسة والراحة ومن أعباء الحياة ككل، لمختلف الاعمار ولكلا الجنسين لما له من فضل في التنفيس عن النفس وإفراغ الشحنات السالبة وتجديد الطاقات للإنسان.

وتتضح أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في انها تساهم في بناء شخصية الفرد من خلال المشاعر الإيجابية والتفاعل مع الافراد والحماس لذي يكون مصدره الرضا والسعادة والشعور بالأمان و الثقة بالنفس و التعبير عن الذات ووقاية الفرد من القلق و التوتر والاكئاب و الضغوط النفسية و تحسين نوعية الحياة و تحقيق التفاعل الاجتماعي وتنمية العلاقات الاجتماعية مع مختلف الافراد وتنمية القيم. (Merom ،Rissel، و Adrian، 2014، صفحة 487)

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

كما ان الأنشطة الرياضية الترويحية تتيح الفرصة للفرد لتنمية قدراته وامكانياته وتقوية ارادته واحساسه بالمسؤولية والتغلب على الصعاب، فهي وسيلة تربوية تنمي الشخصية من جميع الجوانب بالإضافة الى طريق ممتع لحياة شخصية وعائلية زاهرة. (عويس، 2008، صفحة 20)

فمن خلال ما صدر عن الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (American association of Heath physical éducation and récréation) يؤكد على الزامية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لتحقيق النقاط التالية:

- _ تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات كالحاجة الى الانتماء للجماعة.
- _ تطوير الصحة البدنية وكفاءة الأعضاء الجسمية والانفعالية والعقلية للفرد الممارس.
- _ توفير حياة شخصية وعائلية مستقرة.
- _ تنمية ودعم الديمقراطية من خلال ممارسة أي نشاط حسب رغبة واختيار الفرد. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 14)

_ استثمار وقت الفراغ: يسهم النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على قهر الروتين اليومي الذي يفرضه عصر الآلة واكتشاف طرق جديدة ومختلفة عن تلك التي يلتزم بها في حياته اليومية وتمنحه قيمة حقيقية للوجود.

_ ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تؤدي الى اعتزاز الفرد و ثقته بنفسه فهو يتفاعل مع الآخرين و يشاركهم و يتبادل معهم الأفكار و الآراء و ينال احترامهم و ينمي معارفه. (طلبة ، 2009، صفحة 44)

_ الترويح عن النفس: يعتبر الترويح عن النفس من الأمور المهمة التي يحتاجها الفرد في حياته لتحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري الروحية العقلية، البدنية واكتساب الفرد الخبرات والمهارات والأنماط المعرفية وينقذ الانسان من الملل الضجر وضيق الصدر. (العلي ، 2014، صفحة 129)

أصبح الترويح الرياضي من ضروريات المجتمعات الحديثة لما يتميز به من فوائد في التقليل والوقاية من أمراض العصر المتمثلة في القلق والاكتئاب والتوتر العصبي ومحاربة العادات السيئة الناجمة عن الروتين اليومي بالإضافة الى ما يساهم به في تحقيق السرور والمتعة والبهجة للأفراد الممارسين كبارا وصغارا يساعدهم على اكتشاف الطريقة الصحيحة لعيش الحياة السليمة و الدفع اكثر

نحو الإنتاج و التعلم من خلال تجديد الطاقة و التنفيس عن الجسم و أعضائه للبقاء أكثر، كما ان النشاط الرياضي الترويحي يساعد الممارسين له في اكتساب قوام صحي و رشيق ذو كفاءة وظيفية.

11_ الأهمية النفسية للترويح الرياضي:

_ تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية وسيلة لإشباع بعض الدوافع الفطرية والاجتماعية كالدافعية للحركة والتفاعل الاجتماعي مما يعكس توازنا على الشخصية نتيجة لإزالة التوترات الناتجة عن الحاح هذه الدوافع والحاجات.

_ الأنشطة الرياضية الترويحية تدعم الصحة العامة للجسم وبالتالي تقود الى تحقيق الصحة والراحة النفسية.

_ تقدم بعض الأنشطة الرياضية العلاج النفسي المناسب لبعض الافراد الذين يعانون من الخجل والعزلة او الضعف في بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس.

_ الأنشطة الرياضية الترويحية تحقق فوائد نفسية عالية في مجال الاعلاء والتنفيس من بعض السمات كالعوانية. (باهي و عفيفي، 2005، صفحة 145)

_ الصحة النفسية: وجدت علاقة بين الترويح الرياضي وعلم النفس فهو يعتبر من العوامل العامة للصحة النفسية حيث انها حالة تصاحب الفرد اثناء وبعد ممارسته وتكسبه الشعور والإحساس بالسعادة والأمان والتحرر من القلق والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة. (محمود محمد و محمود محمد، 2008، صفحة 116)

أكدت معظم الدراسات والبحوث الصادرة من مختلف المنظمات والهيئات العالمية المختصة في علم النفس على ضرورة التخلص من الآثار الجانبية والسلبية الناجمة عن الحياة اليومية للفرد المعاصر من خلال ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية كعامل مهم للتخلص من الاضطراب العصبي والقلق والإرهاق والتوتر النفسي والإحباط والصراع النفسي الداخلي الناتجة عن العمل او الدراسة او السفر التي قد تتسبب في أمراض مزمنة و امراض عضوية للفرد.

كما أكد الباحثون والمختصين في مجال الترويح بان مزاوله الأنشطة الرياضية الترويحية تسمح للفرد في التعبير عن ذاته وتحقيق حاجاته النفسية والاجتماعية، خاصة وان ظاهرة القلق والملل والاضطراب

النفسي أصبح مرض ينتشر بسرعة كالنار في الهشيم خاصة في المجتمعات الحديثة مما جعل البعض يتعاطى ادوية مهدئة ومنومة للهروب من مختلف الضغوط فممارسة النشاط الرياضي الترويحي وسيلة مهمة وجد فعالة للاسترخاء النفسي والعقلي.

12_ الأهمية الاجتماعية للترويح الرياضي:

_ يعمل الترويح الرياضي على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية وهناك اتجاهات كالتعاون والصدق والعدل يمكن تميمتها بواسطة ممارسة أنشطة رياضية ترويحية وإن الكيان الاجتماعي للفرد والروح الرياضية قد يكونان نتاجا لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وقد تتوافر فرص عديدة لتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وتهيئ الفرصة للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي ويهيئ الفرصة للتدريب على إصدار القرارات. (عصام فتحي ، 2020 ، صفحة 71)

يتميز الترويح الرياضي بخلق الجو الاجتماعي التفاعلي للممارسين خاصة المنخرطين في الألعاب الرياضية الزوجية والجماعية حيث أنها له قيمة وفعالية واضحة في مختلف العلاقات الاجتماعية والروابط التي تنشأ بين الافراد فطبيعة هذه العلاقات اختيارية وناجمة عن التوافق الواضح للميول والتشابه في الرغبات والتطلعات وتقارب الاتجاهات،

13_ أهداف الترويح الرياضي:

ان رياضة وقت الفراغ "الترويح الرياضي" تهدف الى بناء الشخصية المتكاملة والمتزنة للأفراد فالترويح الرياضي أهدافا تنقيفية تتمثل في تزويد الفرد بالثقافة الرياضية والعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بالمجال الرياضي

ويرى آخرون ان لزيادة وقت الفراغ في الحاضر ظهرت الحاجة لاستثماره من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية التي تهدف الى:

_ اكتساب القوام الجيد واللياقة البدنية.

_ الرفع من كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز الوعائي القلبي.

_ زيادة القدرة على تركيز الانتباه والادراك والملاحظة والتصور والابتكار والتحليل.

_ اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوبة.

_ اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها.

_ تحقيق التكيف النفسي. (كماش، 2015، صفحة 58_59)

_ حالة الرضى عن الذات والانفعالات السارة التي تنتج كرد فعل لإشباع مجموعة من الدوافع والرغبات الشخصية.

_ اشباع بعض الدوافع الفطرية والاجتماعية مما يعكس توازنا في الشخصية نتيجة لإزالة التوترات الناتجة عن الحاج هذه الدوافع والحاجات.

_ دعم الصحة العامة للجسم وبالتالي تقود الى تحقيق الصحة النفسية.

_ تقديم العلاج النفسي المناسب للأفراد الذين يعانون من الخجل والعزلة او الضعف في بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس.

_ تحقيق فوائد نفسية عالية في مجال الاعلاء والتنفيس عن بعض السمات كالعوانية. (باهي و عفيفي، 2005، صفحة 145)

_ اشباع الحاجات الجسمية للفرد: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تؤدي الى إزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية واكتساب الجسم الحد الأدنى من اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة الرئيسية للجسم واكتساب مهارات حركية وقوام معتدل ومظهر حسن.

_ اشباع الحاجات الاجتماعية للفرد: ان معظم الأنشطة الرياضية الترويحية تحدث في صورة جماعية وهذا ما يساعد الفرد على اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام والقدرة على التكيف مع الآخرين واكتساب مكانة اجتماعية مقبولة وتنمية السلوك الجماعي للفرد.

_ تهدف الأنشطة الرياضية الترويحية الى التكيف والاستقرار النفسي والرضا الذاتي وتنمية هوية الفرد الذاتية والخفض من القلق وذلك كله يؤدي الى صحة نفسية سليمة وتكيف نفسي سوي ومتوازن. (عصام فتحي ، 2020 ، صفحة 64_65)

لا يقتصر الترويح الرياضي على إضفاء البهجة والسرور على النفس فقط كما هو شائع بل يتعدى الى ما دونك ذلك من دعم للصحة النفسية العامة وخلق علاقات اجتماعية طيبة مع الاقران وتطوير بعض

القدرات البدنية والجسمية والوقاية من الآثار السلبية الناجمة عن الحياة المدنية الحديثة من قلة الحركة والسكون لاكتساب الحياة الصحية السليمة.

14_ أشكال الترويح الرياضي:

يتميز الترويح بأهمية كبرى من ناحية المتعة الشاملة للفرد وتنميته الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية ويمكن تقسيم الترويح الرياضي الى:

_ الألعاب الصغيرة الترويحية

_ الألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم وكرة السلة

_ التمرينات وحركات الرشاقة التي تقام في المنزل او الصالات الرياضية

_ ألعاب القوى المتميزة بالمرونة حسب الظروف

_ رياضات الخلاء كالجري في الخلاء (طارق، سيد قطب، و جلال ، 2010، صفحة 126)

_ ألعاب خفيفة التنظيم مثل الشبكة والصيد.

_ مسابقات رياضية ودورات رياضية.

_ رياضات الدراجات مصارعة، جري، قفز ركوب الخيل. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 34)

فهي بذلك تتوسع لتشمل معظم الرياضات والأنشطة الرياضية سواء الفردية او الزوجية او الجماعية التي يمارسها وفقا لخصائص الترويح الرياضي كمارستها في وقت الفراغ وبدافع منه لتحقيق له الفرح والمتعة والسرور.

15_ أهم الأسباب التي تدعو الى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية:

تتعد الاسباب وراء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي أصبح ملاذا الأشخاص ذوي العقول الراقية التي ترغب في استثمار وقت الفراغ والاشتراك في مناشطه المختلفة كل حسب ميوله ورغبته، فالأسباب متعددة نذكر منها:

_ الشعور بالراحة والسرور والحرية لاشتراكه في أوجه النشاط المختلفة.

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

_ التخلص من الطاقة الجسمية والانفعالية الزائدة من خلال حركات الجسم المختلفة وتعبير الفرد عن مشاعر الخوف والاعتداء والامل والسرور مما يشعره بالراحة.

-الشعور بالقوة نتيجة لقدرة الفرد الممارس على السيطرة على حركات جسمه حين ممارسته للأنشطة الرياضية التي تتطلب مهارات حركية.

_ من خلال النشاط الرياضي الترويحي تتاح الفرصة لمعرفة أشخاص جدد واتخاذ أصدقاء جدد ومقابلة الحاجة الى الانتماء والصدقة وغيرها من الحاجات الضرورية لنمو الانسان. (البلوشي، 2020، الصفحات 226-227)

_ الحاجة الى التعبير عن الابداع او تطوير المواهب الخفية او تعزيز المهارات البدنية او السعي وراء التميز في التعبير عن الشخصية غير انها تتشارك جميعا في تحقيق حالة من الاسترخاء و التخلص من ضغوط العمل او التوترات بكافة أشكالها, (احمد مرمي و امانى، 2019، صفحة 294)

16_ اهم أغراض الترويح الرياضي:

يحتاج الانسان للنشاط الرياضي الترويحي للموازنة بين الحياة الخاصة العملية والترفيه عن النفس التي تحتاج الى راحة واسترخاء لتجديد الطاقة فلا شك في ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يحقق العديد من الأغراض المتمثلة فيما يلي:

-16_1 غرض حركي:

إن الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد و يزداد في الأهمية لدى الصغار و الشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

16_2_ غرض الاتصال بالآخرين:

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

16_3_ غرض تعليمي:

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

16_4_ غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 18)

16_5_ غرض تحسين الصحة:

يشير محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز انه يوجد غرض تحسين الصحة عن طريق تطوير الحالة الصحية للفرد وتنمية العادات والسلوكيات الصحية المرغوبة والوقاية من التعرض لفرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وزيادة المناعة الطبيعية ومقاومة الامراض والحد من الاثار السلبية والتوتر النفسي والعصبي. (كماش، 2015، صفحة 56)

حيث ان يحتاج الانسان الى سلوك صحي لحمايته من اخطار الامراض والحفاظ على صحتهم والارتقاء بها مما يؤدي الى تحسين جودة الحياة لديهم من اجل الشعور بالسعادة والرضا عن حياتهم الى جانب التمتع بالصحة البدنية والنفسية. (EL-Shafei & Mohamed, 2010, p. 111)

و لظالما ارتبطت الصحة بالسلوك أدت الى إدراك الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية الى ضرورة الاهتمام بالسلوك الصحي عن طريق الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية. (Harthy & ismail, 2014, p. 107)

تتعدد أغراض الترويح لتشمل معظم مجالات الحياة وهذا ما جعلها ذات أهمية قصوى لدى المجتمعات الثقافية من اجل تحقيق الأغراض الحسنة التي تساهم في توجيه حياة الفرد نحو حياة متزنة وراقية واشباع الحاجات الاجتماعية والحركية والتعليمية للفرد.

17_ ميزات النشاط الرياضي الترويحي:

_ الحصول على المتعة وليس الوصول الى مستوى عال في الأداء.

_ المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويحية.

_ التخلص من الضغوطات العصبية الداخلية.

_ المحافظة على اللياقة البدنية. (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 255)

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي-

و قد تم الإشارة الى ان مميزات النشاط الرياضي الترويحي تكمن في المتعة و البهجة و التسلية و التخلص من التوترات و الاسترخاء و الصحة و اللياقة و الاثارة و التنافس الشريف و التعبير عن النفس و تحقيق الذات و هي كلها تعبر عن قيم و حاجات أساسية للإنسان خاصة في العصر الحديث. (كماش، 2015، صفحة 59)

ان النشاط الرياضي الترويحي يوفر للممارسين مجموعة من الاحتياجات النفسية والبدنية والاجتماعية التي تساعده في التمتع بالحياة والحصول على لذة العيش بعد التعب والشقاء من كل أعباء الحياة اليومية خاصة في المجتمعات الكبيرة التي تتميز بالضوضاء والفوضى.

18_ مناقشـط الترويـح الرياضي:

18_1_ الالعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

الاشترك في هذا النوع لا يحتاج الى مستوى عالي من المهارة والاحترافية والأداء حيث يمكن لجميع الافراد من مختلف الاعمار الاشترك فيه بما يتوافق مع مستوى القدرات البدنية والعقلية وكذلك مع ميولهم ورغباتهم ومثال ذلك العاب الكرة والعاب الماء .

18_2_ الألعاب والرياضات الفردية:

بعض الافراد يفضلون ممارسة الرياضات الفردية وذلك راجع الى ميزاتهم النفسية والاجتماعية واستمتاعهم بالأداء الفردي مثل الصيد والقنص والمشي والجري في الخلاء السباحة وركوب الدراجة.

18_3_ الألعاب والرياضات الزوجية:

وهي الرياضات والألعاب التي تستلزم اشترك فردين على الأقل للعب مع مثل التنس الأرضي وتنس الطاولة والمبارزة والريشة الطائرة.

18_4_ الألعاب او الرياضات الجماعية(الفرق):

وهي الرياضات والألعاب التي تتشكل في فرق وجماعات وتكون عادة ذات أهمية للشباب لأنها تتفق اكثر مع ميولهم ورغباتهم مثل كرة القدم كرة السلة وكرة الطائرة و كرة اليد. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 23_ 24)

19_ تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الانسان:

ان الإحساس والشعور بحياة ذات جودة وقيمة امر نسبي لارتباطه بعدت عوامل كالمفهوم الإيجابي للذات والرضا عن الحياة والعمل والحالة الاجتماعية والسعادة التي يعيشها ويشعر بها الانسان كما ترتبط أيضا ببعض العوامل المادية المتاحة كمستوى الدخل ونظافة البيئة والمستوى الثقافي للمجتمع والحالة الصحية ومستوى التعليم. (Adams, 1996, p. 04)

و للنشاط الرياضي الترويحي تأثير كبير على الانسان مهما كان نوع العمل الذي يقوم به ومهما اختلفت ظروف هذا العمل اذا أراد احد الافراد ان يقوم بعمل ما و ليكن وظيفة في مؤسسة او دراسة على مستوى الجامعات او المدارس فنلاحظ ان هؤلاء ستقع عليهم واجبات و يصبحون ملتزمون نحو عملهم بشكل يومي و التقيد بالوقت بشكل صارم هم بذلك مضطرون لتحمل الروتين اليومي في سنوات عملهم مما ينتج عنه ضغط العمل وتعدم فرص الترويح والتنفيس عن النفس والعزلة الاجتماعية عن العالم الآخر خارج مجال العمل، فلا بد من أنشطة رياضية ترويحية حتى تشبع رغبته و ميوله وتحقق له الاسترخاء النفسي و الحاجة الى التفاعل مع الغير لان الانسان البشري مثلما يحتاج الى اكل وشرب ونوم فانه يحتاج أيضا الى الترويح لتكون حياته اكثر اتزاناً و مرونة، أحيانا يمر الانسان بضغط رهيب نتيجة لكثرة الاعمال او ظروف الحياة او نتيجة الامتحانات الدراسية يكثر فيها الضغط و ينقص فيها وقت الفراغ فلا بد هنا من تخصيص وقت الفراغ لممارس النشاط الرياضي الترويحي لاستعادة حيوية النشاط البدني و الذهني والانفعالي فيجب عدم اهمال وقت الفراغ و الاستفادة منه في تجديد الطاقة للجسم لان العمل المنتج والمثمر و التحصيل الدراسي الجيد مرتبطة بشكل وثيق بممارسة لنشاط الترويحي مثلما أكدته معظم الدراسات الحديثة حيث يبقى الفرد بحالة انتاج مستمرة و حالة بدنية تمكنه من متابعة حياته بشكل مثمر دون الوقوع في مطبات و مثبطات نفسية واجتماعية. (العواج و قباقي، 2019، صفحة 03)

20_النشاط الرياضي الترويحي والصحة:

اشارت العديد من الدراسات الى ان الحد الأدنى للمدة الزمنية للنشاط البدني لاكتساب الصحة هو 150 دقيقة في الأسبوع ما بين 3 الى 5 أيام في الأسبوع وتختلف أحيانا حسب الحاجة والغاية من النشاط البدني كما ينصح ان تكون الأنشطة هوائية ذات إيقاع متكرر يستخدم فيها مجموعات عضلية كبيرة على ان تكون نوعية الأنشطة الرياضية ذات طابع ترويحي محببة لدى الشخص وتراعي ميوله كممارسة كرة القدم وكرة الطائرة والتنس وكرة الطائرة والأنشطة الرياضية الترويحية المنزلية وغيرها.

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

في حين الأنشطة الرياضية الترويحية المنزلية (تمارين اللياقة البدنية والرشاقة تمرينات الايروبيك، تمارين الانتقال الخفيفة....) التي يعرفها شمروخ العتيبي بانها: "الأنشطة البدنية والحركية والرياضية الاختيارية وفقا لإرادة ورغبة الفرد التي تمارس في المنزل في وقت الفراغ سواءا كانت فردية او جماعية وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من الأهداف والقيم الشخصية والاجتماعية وذلك خلال فترة بقاءه في المنزل" فأهميتها لا تقل عن أهمية باقي الأنشطة الرياضية الترويحية المحبذة لدى البنات التي لها مردود إيجابي بدني صحي يتمثل فيما يلي:

_ رفع كفاءة الجهاز التنفسي.

_ التعرف على عوامل الأمان في ممارسة النشاط البدني.

_ اكتساب القوام المعتدل.

_ اشباع الهواية الرياضية.

_ الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد.

_ تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية.

_ تنمية المهارات الحركية.

_ تنمية اللياقة البدنية.

_ التغذية المناسبة لنوع النشاط المبدول. (شمروخ العتيبي، 2021، صفحة 495)

21_ دور المجتمع في تدعيم الترويحي الرياضي:

على المجتمع المساهمة في نشر الوعي الرياضي الترويحي لجذب أكبر عدد ممكن من المواطنين لممارسة النشاط البدني الترويحي وذلك من خلال النقاط التالية:

_ ان المؤسسات الترويحية المنتشرة في المجتمع تنمي وظائف ضرورية للإنسان في المراحل السنيه المختلفة تساهم في تنشيط اعضاء المجتمع واستثمار الوقت الحر في برامج بناءه تحت اشراف القيادات المهنية المتخصصة وتهدي المؤسسات الترويحية الى تربيته النشء والشباب واعاده تربيته الكبار عن طريق البرامج و الأنشطة الترويحية المتكاملة ذات الطابع الرياضي والثقافي والفني والاجتماعي وانها في

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

سعيها لتحقيق اهدافها التربوية المتكاملة يجب ان تقوم بالدور البنائي والإنشائي وتسهم في الدور الوقائي للنشء والشباب من الانحرافات الصحية والنفسية والاجتماعية. (سيد عويس، 2004، صفحة 24)

_ تبدأ من الاسرة التي تعتبر اللبنة الأولى للمجتمع وذلك من خلال رعاية ميول ورغبة الطفل واستعداداته منذ ولادته ولا يتم بذلك الا بالعناية بالأسرة نفسها على اعتبار انها البيئة التربوية الأولى.

_ توفير خدمات وقت الفراغ من منشآت ومساحات وحدائق ونوادي من مهام الحكومة من اجل توفير فرص للجميع للمشاركة وكذلك الدعم المادي والمعنوي لأي برنامج جديد مقترح من شأنه تنمية العملية الترويحية. (عصام فتحي ، 2020 ، صفحة 132)

_ العناية بشغل أوقات الفراغ لدى الشباب و توجيههم للعمل المثمر البناء الى جانب تدعيم وسائل الترويح و الترفيه عنهم بما يجعل أوقات الفراغ استثمارا عائدا لطاقات و قدرات الشباب. (ابو النصر ، 2019 ، صفحة 102)

_ ترسيخ فلسفة الترويح الرياضي في استثمار وقت الفراغ وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية والإعلامية بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي خلال أوقات الفراغ.

_ التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي وفقا لدراسة خصائص المشاركين في تلك البرامج من الفئات المختلفة في المجتمع ووفقا للظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ووفقا للظروف الجغرافية والمناخية السائدة في المجتمع. (درويش و الحماحي، 2004، صفحة 58)

22_ القيمة النفسية الاجتماعية للنشاط الرياضي الترويحي:

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لنمو الشخصية الانسانية بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات و الفرق التي تمده بالصدقة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه، ويتطبع على قيمه، ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته، كما ان التدريب المستمر وقيم المنافسة ومزاياها تصقل شخصية الممارس وتعوده على تحمل المسؤولية.

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

كما تعتبر القيم احدى المحددات الهامة للسلوك النفسي والاجتماعي فالقيم متعلمة ومكتسبة وبمجرد توجيه سلوك الفرد وتكوين اتجاهاته نحو اكتساب هذه القيم تصبح في حد ذاتها معيارا للموضوعات والمواقف التي لها علاقة بقيمة ما ، كما ان تشبع الفرد بالقيم يؤدي الى انها تصبح دوافع في تكوينه النفسي والاجتماعي تشكل سلوكه وتحدد قواعد هذا السلوك على الفرد ان يفصل عن قيمه الخاصة وقيم المجتمع في أي موقف من المواقف. (Ebrahim, 1992, p. 02).

والترويح الرياضي مبني على أساس ممارسة الرياضة و النشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولا الى متعة بدل الجهد البدني. فبينما نجد أن غرض التربية البدنية هو اللياقة البدنية و التدريب على مهارات مختلفة و تربية الفرد عن طريق البدن ، يتضح لنا أن هدف الترويح الأساسي هو السعادة الشخصية التي يشعر بها الفرد خلال ممارسته للنشاط الترويحي وتتمثل أغراضه في إشباع الرغبة للحركة، وبالتالي فهو الحالة الانفعالية التي تحدث للفرد عند ممارسته لنشاط ما وكذا رد فعل عاطفي اتجاه ذلك النشاط. (الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية، 2001، صفحة 20)

حيث يتجلى من خلال النشاط الرياضي الترويحي المبني للوصول الى المتعة والسعادة الشخصية والخالى من المنافسات الرسمية يكتسب الفرد فيها مزايا نفسية اجتماعية عدت تسمح له باستغلال وقت فراغه واكتساب قيم تجعله أكثر تقبلا في المجتمع وتساهم في تحسين اتجاهاته ورغباته.

23_ النشاط الرياضي الترويحي والتكيف:

يحتاج الانسان الى ان يتكيف حركيا واجتماعيا ونفسيا في البيئة التي يعيش فيها خلال حياته اليومية خاصة في المجتمعات المزدحمة والتي تشهد نموا سكانيا سريعا وتطورا في وسائل النقل، فتصبح بذلك الرياضة الترويحية والترفيهية العامل الجذاب الوحيد والدافع الأكبر للأقبال على التطوير في حركية الفرد والاحتفاظ بمستوى اللياقة البدنية وخلق علاقات طيبة وتفاعل إيجابي مع أفراد المجتمع لمسايرة ولمواكبة متطلبات المجتمع الحضاري.

تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على التكيف والاستقرار النفسي والرضى الذاتي و تنمية هوية الفرد الذاتية و انخفاض مستوى القلق و زيادة الوعي العام بين أفراد المجتمع و رفع المستوى الثقافي بشكل متوازن و ذلك مرهون بممارسة الانشطة الترويحية في أوقات الفراغ. (السدحان ، 2007 ، صفحة 43)

فالحياة المعاصرة و ما تتطلبه على الفرد من تكيف و وتوافق وفقا لمتطلباتها وتلبية لحاجياتنا منها اوجب علينا تنمية كافة الجوانب التي تستند عليها الحياة من نواحي سلوكية واجتماعية وتربوية وبدنية لجميع مستويات المجتمع حيث ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعد جانب مهم من جوانب التي تهدف الى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية بين الافراد بالإضافة الى تحقيق جانب مهم وهو تطوير الكفاءة البدنية وأجهزة الجسم الوظيفية المختلفة ورفع قدرات الفرد الفكرية واعداد شخصيته و تأهيله اجتماعيا مما يجعله اكثر تكيفا في مجتمعه ويقضي على حالات الانعزال و الانفراد التي تواجهه. (صفوت، 2021، صفحة 03)

حيث ان المشاركة في الالعاب والرياضة وغيرها من ألوان النشاط البدني الترويحي انما هي ضرب من ضروب المواءمة والتكيف البدني مع الظروف البيئية ومقتضيات هذه العصور المبكرة. (الخولي ، 1996، صفحة 53)

24_إسهامات النشاط الرياضي الترويحي في الحياة العصرية:

يساهم ممارسة النشاط البدني الترويحي في استثمار أوقات الفراغ التي يحظى بها الانسان المعاصر حتى لا تتحول الى أوقات سلبية وسبب للانحرافات السلوكية والتربوية التي تضر بحياة الفرد والمجتمع وتحقيق غايات اجتماعية ونفسية وبدنية وصحية،

وتشير الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER) الى اسهامات الترويح الرياضي في الحياة العصرية في النقاط التالية:

_تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

_ تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.

_ تساهم الأنشطة الترويحية التي تمارس في وقت الفراغ في تعزيز القدرات العقلية للشباب و زيادة مستواهم الاكاديمي. (Agate, Zabriskie, & Agate, 2009, p. 205)

_ تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في اسعاد الفرد واكسابه الصحة العقلية والبدنية وترقية خلقه والثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية والسلامة والامن والاعتماد على النفس وتحقيق الذات والتعبير عن النفس والمشاركة في خدمة الاخرين والتعاون والشعور بالسعادة والحب وتنمية الروح القومية والانتماء وتحقيق السعادة والرضا والشعور بالاطمئنان والتخلص من الضغط العصبي والتوتر والاكتئاب والقلق ويعمل ذلك على ترابط المجتمع. (عبد الرحيم طه ، 2006 ، صفحة 17)

_ التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية. (الحماحمي و مصطفى، 1989 ، صفحة 35)

_ تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية على تحسين الأداء الوظيفي ورفع المعنويات في العمل وتعزيز الكفاءة وتحسين الصحة العقلية ووعي الموظفين وخفض التوتر والقلق وتعزيز القدرة العقلية وتحسين التأهب ورفع حوافز العمل والرضا وتحسين الأداء المهام وتعزيز التزام المجموعة في العمل وتحسين إنتاجية العمل. (صفوت، 2021 ، صفحة 09)

25_ الأنشطة البدنية والترويحي الرياضي:

ولد الترويحي الرياضي و نشأ في كنف الرياضة وارتبط إلى أقصى حد بوقت الفراغ وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويحي في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا انها لازالت ولسوف تظل مرتبطة بالترويحي لان جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويجية لأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة الجماعية ،الخبرة الجماعية ،الإثارة ،التنافس والجهد البدني ،الانجاز الشخصي ،التعبير عن النفس وتحقيق الذات وهيكلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان واتجاهه في العصر الحديث ،وقد برزت ظاهرة ملفتة للانتباه في آخر السبعينات هي انفجار الاهتمام أوتصاعده فيما يتعلق بالأنشطة الرياضية الترويحية مثل الجري البطيء...والتي انخرط فيها الملايين من البالغين من العمر.سواء عن طريق ممارستها خلال أندية أو ممارستها بشكل فردي وهذا الحاجز يمكن تحقيقه سواء كان النشاط الترويحي فردياً أو جماعياً فيشكل العاب ورياضات مثل المشي والانزلاق والسباحة والتنس وركوب الدراجات. (صغيري، 2008 ، صفحة 41)

26_ الوظيفة الأساسية للنشاط الرياضي الترويحي:

يسعى الفرد من خلال النشاط الرياضي الترويحي ومناشطه المختلفة الى استثمار وقت الفراغ الذي أصبح في تزايد مستمر نتيجة التطور العلمي ودعوة العديد من الدراسات العلمية الى ان الانسان يحتاج الى تنفيس واسترخاء وراحة نفسية لتجديد حيويته خاصة الافراد الذين يعيشون في روتين يومي ناتج عن العمل لساعات طويلة او الدراسة لساعات طويلة.

ولقد أوضح ماكواير Mc Guire ان الوظيفة الأساسية للأنشطة الرياضية للترويح هي اثناء لجودة الحياة وتحقيق السعادة للطالب الجامعي من خلال الحد من الضغوط وتطوير الرضا النفسي والمتعة والعلاقات الاجتماعية والشعور بالإنجاز والترويح يعد مكون هام لنمط الحياة وان الطلاب الذين يشتركون في الترويح بشكل نشط دليل على احساسهم بالسعادة النفسية. (اسماعيل و هلاي ، 2020 ، صفحة 38) كما انه تكمن وظيفة المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وفقا لنظرية التقرير الذاتي SELF_DETERMINATION في البحث عن تحقيق اهداف محددة مثل المتعة تطوير المهارات اللياقة البدنية وغير ذلك وهذه الحاجات مدعومة وفق حاجات نفسية مما يرفع من جودة الحياة. (RYAN & EDWARD, 2000, p. 70)

كما اكد أيضا علماء النفس ان السعيد هو الذي يسعى الى اشباع حاجاته النفسية والاجتماعية و الجسدية بالقدر المناسب و في الوقت المناسب كما تم الاتفاق على ان الملذات المادية ضرورية للمحافظة على الصحة الجسمية وتنمية الصحة النفسية ومع ذلك فان الملذات المادية لا تكفي لجعل الانسان سعيدا لأنها محدودة المدة و المدى مما يجعل سعادة الانسان في تحصيل الملذات النفسية او المعنوية وان السعادة في النواحي النفسية تعني السعادة الحقيقية ومتعتها طويلة، لأنها ترتبط بغايات سامية و مبادئ نبيلة واعمال راقية تهدف الى رقي الطالب و المجتمع. (عبد الوهاب، 2006، صفحة 255) فالنشاط الرياضي الترويحي له عدت وظائف مختلفة فليست محسورة فقط على اللهو والمتعة والاسترخاء بل تتعدى الى تنمية بعض القيم الاجتماعية والسلوكية والتربوية للفرد من خلال الجو الاجتماعي لأفراد المشتركين في مناشطه المختلفة الذي تخلقه تلك الأنشطة وما تتطلبه من اخلاق وثقافات وقيم تربوية لاستمرارها وتحقيق أهدافها.

27_النشاط الرياضي الترويحي وحركة الرياضة للجميع:

شهدت حركة الرياضة للجميع تطورا واضحا في سبعينيات القرن الماضي في اغلب بلدان أوروبا و كذلك الولايات المتحدة الامريكية كما ذكرها سورين Seurin حتى أصبحت تفوق الرياضات التنافسية من

حيث الاقبال عليها و مع بدايات القرن العشرين اتخذت حركة "الرياضة للجميع" مسارات مختلفة ففي المانيا تعمدت الشركات اشراك الطلبة و العمال في العروض الرياضية الجماهيرية لمن تجاوزوا سن الرياضات التنافسية وفي الولايات المتحدة الامريكية و كندا ظهرت على شكل "الترويحي للجميع" و اتخذت عدت اشكال كالهولة في الطرقات في الصباح الباكر و ساعد على ذلك التسهيلات و المنشآت الرياضية الفيدرالية وفي هولندا ظهرت حركة مشابهة اطلق عليها "حركة تشكيل الجسم" اما في اسبانيا ظهرت حركة "التمرينات المتحركة" من اجل الاستمتاع بالجهد البدني ،الى ان أصبحت في وقتنا الحاضر تسمى "الرياضة للجميع"(الخولي ، 1996، صفحة 79).

فممارسة النشاط الرياضي الترويحي يساهم في نشر ثقافة الرياضة للجميع نظرا لأشكالها الكثيرة وأنواعها المختلفة وسهولة ممارستها لجميع الافراد والجماعات في مختلف الاعمار في أوقات الفراغ وباعتباره جزءا من رياضات المجتمع الحديث للاستمتاع والتسلية بها.

28_ النشاط الرياضي الترويحي والاسترخاء :

يُفترض العديد من المفكرين وعلماء النفس أن اللعب والترويحي والانشطة البدنية على وجه العموم وسيلة من وسائل الطبيعة للاستجمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني، على اعتبار أن هذه الانشطة اثبتت القدرة الهائلة على التخلص من التوتر والشد العصبي والارهاق النفسي والقلق والاجهاد العقلي.

ويشير اسماعيل إبراهيم الى ان ممارسه الانشطة الترويحية الرياضية تساهم في خلق حاله من الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي لدى الفرد وتمكنه من اداء دوره في المجتمع بفاعليه وتميز وتساوده على ضبط أفعاله النفسية والتصرف الحسن في المواقف الصعبة وابعاده عن المشاعر التي تقوده الى العزلة او الأمراض النفسية. (ابراهيم ، 2010، صفحة 91)

حيث يفضل بعض الافراد الاسترخاء عن طريق الانشطة البدنية كالهولة أو لعب الغولف أو التنس بينما يحقق البعض الآخر الاسترخاء عن طريق الاستغراق في عمل عقلي كقراءة كتاب يستحث الفكر أو لعب الشطرنج أو حل مسابقة للكلمات المتقاطعة وهناك أنشطة أخرى للاسترخاء والترويحي عن النفس كالاستمتاع بأحلام اليقظة او بالاستلقاء على شاطئ البحر، أو مشاهدة سلبية لموقف كوميدي في التلفزيون ولعل الاسترخاء من أهم الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة الترويحي، بألوانه قادرا على استبدال مشاعر الإرهاق والتعب والجزع والتوتر مشاعر البهجة والسعادة والراحة فهو قادر على تحويل العقل

المتعب الى عقلية منفتحة وعلى تحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية منتعشة مقبلة على الحياة، إذا الاسترخاء أحد احتياجات المهمة للأفراد بعد عناء يوم عمل مرهق أو في أعقاب خبرة انفعالية أو بعد أداء واجب ثقيل أو ممل طويل. (درويش و الخولي، 2001، الصفحات 91-92)

29_ النشاط الرياضي الترويحي ووقت الفراغ:

لطالما اقترن النشاط الرياضي الترويحي او الترويح كليا، بالوقت الحر للإنسان وبوقت فراغه والذي يعد من أهم الخصائص الأساسية للترويح فيختار الانسان وقت فراغه بنفسه دون اجبار من أحد من اجل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المحبب لنفسه فهي بذلك قد ساهمت في دعم قيمة للديمقراطية المتمثلة في حرية اختيار وقت الفراغ ونوع النشاط الرياضي الترويحي.

حيث عرف وقت الفراغ بانه: "الوقت الخاص الذي يستطيع الانسان فيه عمل ما يرغب به دون الالتزام بعمل ما وهو الوقت الحر الأنسب للاسترخاء والاستمتاع بكل دقيقة بعيدا عن أعباء الحياة ومسؤولياتها ولكن من الضروري أيضا استغلاله بطريقة مثلى وعدم تضييعه هدرًا، حيث ان عدم تنظيم الوقت سيجعله دون جدوى وبلا قيمة ودون هدف". (احمد مرمي و امانى، 2019، صفحة 249).

فتوفر وقت الفراغ لمدة أطول يرهق نفسية الانسان أكثر ما يرهقه العمل الطويل والشاق المتواصل، اذ يبعث الفراغ الضجر والملل والشعور بالكآبة والحزن والهم والاهتمام بأشياء ليس لها معنى او قيمة في حين ان ممارسة الأنشطة الترويحية تقهر الملل والضجر وتبعث روح التفاؤل والفرح والبهجة والسرور حيث يجب استغلال وقت الفراغ بأشياء ذات قيمة تعود بالفائدة عليه وعلى مجتمعه بالنفع على حد سواء. (PANG & PATRSON, 2006, p. 347) كما ان حسن إدارة وقت الفراغ للفرد تساهم في خلق العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي في محيطه وأيضا تساهم من جهة أخرى في تطوير الذات للفرد نفسه وهذا يرجع لمدى المامه بالمعلومات حول أهمية وقت الفراغ وحسن ادارته في حياة الفرد. (احمد مرمي و امانى، 2019، صفحة 262)

ولطالما ارتبطت إدارة أوقات أنشطة الفراغ بالموارد والوسائل والمنشآت والتجهيزات المتوفرة والمتاحة مما يفرض توفرها وتنوعها لتغطية التباين المختلف لميول الافراد نحو نوع الأنشطة الترويحية الرياضية حيث ان نقص التجهيزات والمنشآت الرياضية يؤدي الى عزوف عدد معتبر من افراد المجتمع عن ممارسة النشاط الترويحي المختار. (tzu & sakuno, 2012, p. 1)

و يتفق العديد من الباحثين على ان الاستفادة من وقت الفراغ تكمن في شخصية الطالب ذاتها لان السعادة مسألة شخصية فيجب على الانسان ان يبحث عنها داخله وان يكتشف ذاته قبل ان يبحث عنها في الخارج، فالإنسان يمتلك ذاته ويتحكم في أعضائه كما ان لكل طالب مؤهلات خاصة تجعله يستطيع الاستمتاع بوقت فراغه فهو الذي يسعى الى اختيار الأنشطة الترويحية التي يميل اليها والتي تتناسب مع قدراته وإمكاناته وتحقق له السعادة والرضى عن النفس و تساهم في تنمية شخصية الانسان من خلال المشاعر الإيجابية و التفاعل والحماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة من خلال ذاتية وحرية الاختيار و التصرف اثناء ممارسته. (طلبة ، 2009، الصفحات 36-37)

حيث يشير المحادين (1995) على وجوب استثمار هذا الوقت من قبل الشباب في ممارسة أنشطة ترويحية بناءة وهادفة تساعد على بناء اجسامهم وتنوير عقولهم وصقل شخصياتهم وزيادة انتاجياتهم وتفجير طاقاتهم الكامنة والابتعاد عن السلوكيات التي من شأنها قتل طاقاتهم وانحرافهم والإساءة لقيم مجتمعاتهم واعرافه مثل اهدار الوقت بالنوم والمكوث بالبيت ولعب الورق وشرب الخمر والتردد على الأماكن المفسدة وطلب الملذات بالمخدرات وغيرها من الممنوعات. (المحادين، 1995، صفحة 35)

30_ الأنشطة الرياضية الترفيهية في المؤسسات التربوية:

أصبحت حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية ومكانة بارزة في البرامج المدرسية فهي حصة تمتاز بالحركية والنشاط وذات اهداف تربوية وسلوكية يسعى فيها الأستاذ الى خلق جو مرح وجذاب وملفت للتلاميذ في جو مفتوح خارج القسم من اجل إضفاء الطابع والترفيهي للأنشطة الممارسة حتى لا تكون حصة تربوية جافة ومملة وغير مرغوبة ينفر منها التلاميذ ويتسنى لهم المرح والفرح والسرور ورسم البسمة في وجوههم.

حيث ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترفيهية امر محبب وجذاب للتلاميذ في جميع الاطوار الدراسية وله تأثير عميق و ايجابي على الفرد على جميع الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية فالإنسان وحدة متكاملة لا يمكن التفريق فيها بين عقل وجسم او روح وهنا لا بد من التأكيد على دور العوامل النفسية والاجتماعية في عملية برمجة الأنشطة الرياضية الترفيهية والترويحية. (بن شميمسة و حرشاوي، 2017، صفحة 13)

فممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية وتعلمها داخل أسوار المؤسسة التربوية تقوم باستثارة دافعية الفرد على الاقبال عليها وبذل مجهودات في أوقات فراغه وتمنحه ذوق آخر للحياة خارج المؤسسة في توجيه سلوكه

الجانب النظري: الفصل الثاني - النشاط البدني الترويحي -

نحو الأنشطة التي ترتقي به في مناحي الحياة، وتساعد التلميذ على اكتشاف إمكاناته وقدراته والمساهمة في اشباع حاجاتهم البدنية و النفسية والاجتماعية وامتصاص القلق والتوتر ولا ننسى كذلك ان المؤسسة تساهم بقدر كبير في تعلم مهارات وتقنيات جديدة و تطوير للقدرات من خلال مختلف الألعاب الشبه الرياضية و الأنشطة الرياضية ذات الطابع الترويحي التي يجريها الأستاذ في الملعب خلال حصة التربية البدنية والرياضية التي قد تخلق صحوه حركية ترويحية لدى التلاميذ يضيف بها الأستاذ نغمة جذابة للحصة وتدفع التلميذ الى تكرار تلك النغمة خارج المؤسسة في وقت فراغه للحصول على المتعة و الفرحة والبهجة التي حصل عليها سابقا في المؤسسة التربوية.

31_ معوقات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي:

تحتاج ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية الى محركات دوافع تدفع وتحفز الفرد نحو الاقبال عليها والاستمرار في ممارستها وكذلك توجد بعض المعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وتعطل عليه والمتمثلة فيما يلي:

_ الشعور بالقلق وعدم اعتدال الحالة المزاجية.

_ الالتزامات الاسرية والمسؤوليات الملقاة على عاتق الآباء والازواج.

_ الاهتمام بقضاء وقت الفراغ في التحصيل الدراسي.

_ وجود نقص في الأدوات والأجهزة والملاعب، والميزانيات غير كافية وكذلك وجود نقص في القادة الترويحيين والمشرفين على المراكز وعدم وجود برامج موجهه بشكل مباشر للموظفين وكبار السن. (عبد الحليم ، 2001، صفحة 190)

_ عدم توفر معلومات كافية حول وقت الفراغ لدى الشباب وكيفية ادارتهم له. (احمد مرمي و امانى، 2019، صفحة 287)

_ عدم وجود وقت كاف بسبب العمل او الدراسة او العائلة وعدم معرفة الأنشطة المتاحة في المجتمع. (Young, Craig, & Barcelana, 2003, p. 52)

_ قلة المعرفة بالبرامج الترويحية وقلة الموارد المالية المخصصة له وقلة توفر المنشآت الرياضية والوسائل الرياضية. (ALEXANDRIS, CHARALAMBOS, & GROUIS, 2002, p. 240)

_ ضيق الوقت المتاح للنشاط والجهد البدني وعدم وجود الدوافع في المتعة وعدم الاهتمام بالأنشطة الترويحية وغياب إعلانات واضحة ومعلومة للأفراد وان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بعالج هذه المشكلة. (BARROWS, 2003, p. 07)

32_ أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التطبيع الاجتماعي:

عندما يولد الطفل محايدا اجتماعيا بمعنى انه لا ينتمي الى المجتمع الذي ولد فيه حتى تتم عملية تطبيعه اجتماعيا وتأخذ هذه العملية وقتا طويلا مع انها تبدأ عادة بعد الولادة مباشرة لذلك فان عملية اكتساب العادات الرياضية والترويحية قبل سن 13 سنة فمن المهم ان يبدأ الوالدين و تبدأ المدرسة و المؤسسات الشبابية الرياضية الأخرى بالاهتمام بدفع الناشئين و التلاميذ نحو الاقبال على الأنشطة الرياضية و الترويحية المختلفة وقد اثبتت دراسات أخرى ان الطفل غير الناشط رياضيا و ترويحيا لا يصبح ناشطا رياضيا و ترويحيا بعد انتهاء مرحلة نموه. (حلمي و فرحات، 1998، صفحة 71_72)

33_ النشاط الرياضي الترويحي ومتطلبات العمر الاجتماعي:

يقصد بالعمر الاجتماعي الدور الذي يأخذه كل فرد في مجتمعه فالطفل يعطي دور الابن لوالديه ويعطي دور التلميذ في المدرسة ودور الزميل لزملائه في المؤسسة والصيديق مع جماعة الأصدقاء والرفاق والرياضي في النادي الرياضي.

تختلف وتتعدد الأدوار التي يقوم بها الفرد كلما ارتفعت مكانته الاجتماعية وتلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دورا مهما في تنشيط الدور الاجتماعي لأنها تؤدي في وقت الفراغ و بناءا على رغبته ذاتية من كل فرد ممارس الى توطيد العلاقات الاجتماعية و تتطور الى فتح آفاق جديدة و أدوار جديدة وتأكيد ذاته من خلال الأدوار الاجتماعية الجديدة والاستمرار للأدوار الاجتماعية القديمة كل هذا بفضل الأنشطة الرياضية الترويحية المناسبة للمرحلة العمرية و المستوى الصحي والبدني للفرد و أيضا لمكانته الاجتماعية، والتي تعمل من جهة أخرى لرفع راس المال الفكري و العلمي و الاجتماعي. (عوين، 2008، صفحة 35_36)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل يتضح لنا جليا الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في حياة الفرد وخاصة في وقت الفراغ ومساهمته الفعالة في الارتقاء به من مختلف الجوانب الجسمية والاجتماعية والنفسية والتربوية وتعديل سلوكه وجعله اكثر تكيفا وتوافقا في بيئته الاجتماعية التي تتطلب مرونة في التعامل مع الآخرين لإنشاء علاقات طيبة و ذات فائدة ثقافية ومعنوية و التي في نفس الوقت تلعب دورا هاما في الاستقرار بشكل مريح وخلق حالة من الاسترخاء والطمأنينة والراحة و جعل الجسم اكثر حيوية ونشاطا لاستقبال و أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وبدون ملل او ضجر الذي قد يسبب حالات نفسية مستعصية و كئيبة مما يجعل الانسان ينفر من كل شيء حواليه و تسوء علاقاته مع اقرانه في محيطه الذي يعيش فيه.

اذ يعتبر النشاط الرياضي الترويحي جوهر وقت الفراغ وأفضل شيء يمارسه الفرد آنذاك في وقته الحر الخالي من التزامات الحياة لما له من أهمية بالغة في التنفيس عن مختلف الضغوطات في الحياة الدراسية كما اشارت مختلف الهيئات والمنظمات الرياضية والصحية على ضرورة العناية بأوقات الفراغ في أنشطة رياضية ترويحية تتمثل في مختلف الألعاب والرياضات (ككرة القدم وكرة السلة وكرة وحركات الرشاقة والعباب الماء والجري في الخلاء..... وغيرها من الرياضات).

ولا يتردد التلميذ على الاهتمام بالنشاط البدني الترويحي بكل عزم والتزام في حياته ويكون اهم شيء في حياته ونظره لأنه بفضل سيطور من الجانب الذهني والنفسي والاجتماعي وهو كذلك أفضل نشاط يقوم به لغرض تجديد طاقاته والتنفيس عن نفسه خاصة بعد ضغوطات الدراسة وضغوطات المرحلة العمرية التي يعيش فيها.

ومن كل هذا نستنتج ان النشاط الرياضي الترويحي نشاط اختياري يمارسه الفرد وفقا لميوله ورغبته في وقت الفراغ والذي يهدف الى تحقيق الفرح والسرور والاسترخاء كما يساهم في تكيف الفرد في مجتمعه وبيئته ويخلق علاقات اجتماعية مع مختلف الافراد يعيدا عن مظاهر الانطواء العزلة وسوء التكيف او عدم القدرة على التكيف التي ينجر عنها مشاكل نفسية وسلوكيات سلبية غير مرغوبة.

الفصل الثالث:

التكيف الاجتماعي

المدرسي

المبحث الأول: التكيف الاجتماعي

تمهيد

أولاً: ماهية التكيف

ثانياً: ماهية التكيف الاجتماعي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعيش الانسان حياته في بيئته الاجتماعية وفقا لظروفه المختلفة مع الناس فيشعر بالراحة النفسية والسعادة اذا كانت حياته الاجتماعية متوافقة وسارية بشكل يحقق له علاقات اجتماعية حسنة و طيبة و يشعر في المقابل باليأس والتعاسة و الضيق النفسي اذا لم يحقق تلك الاحتياجات الاجتماعية من تكيف و علاقات وقيم ويشبع رغباته بها، الا ان اختلاف العقليات البشرية و اختلاف المستويات الثقافية والمعيشية لأفراد المجتمع يحول دون تحقيق تلك الرغبات ويجعل منها صعبة المنال و التحقيق وحتى يحصل الفرد على ما يصبو اليه و يذلل الصعوبات التي تعرقله على انشاء و تحقيق علاقات اجتماعية سوية و جب عليه التكيف في البيئة والمحيط الذي يعيش فيه ويتفاعل ويتأقلم مع أقرانه و كل الافراد الذين يحيطون به و الذين يساهمون بنسبة معتبرة في ميولاته و شخصيته وحياته عامة.

وسنتطرق في هذا الفصل الى كل ما يتعلق بالتكيف الاجتماعي من اشكال وأنواع واهمية و..... غيرها، الذي أصبح ضرورة قصوى لجميع الافراد مهما اختلفت مراحلهم العمرية ومستوياتهم الثقافية ومجتمعاتهم التي يعيشون فيها خاصة ان الحاجة الى التكيف تزداد اضعاف مضاعفة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة عمرية حساسة تشهد اضطرابات نفسية و اجتماعية قد تتفاقم فيما بعد وتصل الى حد الانحراف و لتجنب هذا الخطر كان لزاما على الفرد المراهق التكيف و التأقلم مع الافراد المحيطين به بشكل إيجابي سواء في أماكن الدراسة او اماكن العمل او الأسواق او أماكن الترفيه و جل الأماكن التي يتردد اليها الناس وتشهد تجمعات ،هذا ما يحتاجه الفرد والذي يسمى التكيف الاجتماعي والذي سعينا الى توضيحه والتفصيل فيه وكيفية تحقيقه.

1_ ماهية التكيف

_ مفهوم التكيف

_ التكيف لغة:

كيف الشيء أي جعل له كيفية معلومة.

وتكيف صار على كيفية من الكيفيات. (البستاني و آخرون، 1973، صفحة 705)

وورد أيضا رجل سهل التكيف أي تكيف مع الظروف.

وتكيف الهواء: تغيرت درجة حرارته لتلائم الجو. (احمد مختار و آخرون ، 1989 ، صفحة 106)

_ التكيف اصطلاحا:

التكيف مصطلح شائع في البيولوجيا وعلم الاجتماع وعلم النفس وقد حظي بمعان كثيرة بحسب المجال الذي استخدم فيه حيث يظهر كثيرا في مناحي الحياة المختلفة وسنتطرق الى الكشف عن معانيه حسب المجال المستعمل فيه كما يلي:

حيث وبصفة عامة ان سلوك الفرد يفهم على انه التكيف إزاء الجوانب المختلفة من متطلبات البيئة الطبيعية وانه توافق للمتطلبات السيكولوجية وكلاهما يؤديان وظيفة متشابهة تهدف الى دراسة وفهم السلوك الإنساني. (الخالدي ، 2009 ، صفحة 6)

_ ويعرف أيضا على انه: كل ما يبذله الكائن الحي من نشاط عمليات التعديل للمواءمة بين نفسه والبيئة الطبيعية التي يعيش فيها بقصد البقاء وممارسة الحياة في محيطه المادي والاجتماعي على الرغم من التغيرات التي تطرأ عليه. (ذانون، 2018، صفحة 21)

_ أن التكيف هو تعديل لغرض ضمان الانسجام بين العناصر المتفاعلة، كما يقال عنها أنها كلها من السلوك

المطلوب لأي شخص لتأسيس والحفاظ على العلاقة الأكثر انسجامًا الممكنة مع البيئة والأسرة والمدرسة والمجتمع. (Legender, 1995, p. 355)

_ ويقال أيضًا عن التكيف أنه العملية التي يحقق بها الشخص أو المجموعة الانسجام مع وسيط أو بيئة معينة. (Chantal , 2008 , p. 04)

2 _ التكيف في علم الاجتماع

_ التكيف الاجتماعي: قدرة الفرد على ممارسة السلوك المقبول في البيئة المحيطة به والقيام بالأعمال المتوقعة منه مما يحقق له تفاعلا اجتماعيا ناجحا. (cook, senders, & jennifer, 1995, p. 30)

_ يعرفه ألان (ALAN): عبارة عن عملية تتم من خلال الافراد الذين يحاولون المحافظة على الانسجام والاستقرار والعلاقات السليمة مع بيئاتهم الجديدة ومن خلال هذه العملية فان الفرد يغير رغباته واستجاباته حتى يتلاءم مع متطلبات البيئة الجديدة. (Alan, 2009, p. 19)

_ كما يعرف على انه: عملية تفاعل تحدث بين الفرد وبيئته بهدف اشباع دوافعه وحوافزه ويتضمن تغيير سلوك الفرد ليلائم ما يحدث في البيئة المحيطة به من تغييرات، كما يتضمن ردود الفعل و الاستجابات السلوكية التي يعدل الفرد بها سلوكه او بناءه النفسي ليستجيب للمتغيرات المحيطة به. (احمد، 1996، صفحة 53)

_ ويعرف أيضا انه: عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد الى تغيير سلوكه او شخصيته لتكون بينه وبين مجتمعه هذا علاقة أكثر توافقا. (الهابط، 2003، صفحة 123)

_ يعرفه لانوس و روبنسون: القدرة على التفاعل مع البيئة و الاستجابة بحماس للتحديات والحفاظ على مستوى عالٍ من الرضا الشخصي و احترام الذات والمثابرة فيما يتعلق بمطالب البيئة. (Masse, 1999, p. 223)

نستنتج من خلال التعاريف السابقة: ان التكيف الاجتماعي هو تمكن الفرد من اشباع حاجاته الاجتماعية من خلال تفاعله مع الافراد وعلاقاتهم المتبادلة فيما بينهم في البيئة المحيطة بهم وذلك من اجل تحقيق الانسجام والمواءمة والتوازن الاجتماعي مع نفسه ومع الافراد المحيطين به من خلال التعديل و التغيير الذي يحدثه على سلوكه وشخصيته.

3 _ التكيف في علم النفس:

_ التكيف النفسي:

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

_ هو عملية ديناميكية يحدث فيها تغيير او تعديل في سلوك الفرد، او في أهدافه او حاجاته او فيها جميعا ويصاحبها شعور بالارتياح والسرور إذا حقق الفرد ما يريد ووصل الى أهدافه ولم يمنع من اشباع حاجياته. (مرسي ، 1997، صفحة 90)

_ هو التوافق والتأقلم الشخصي النفسي مع ظروف البيئة التي يعيش فيها ذلك قصد التغلب على مشكلات وضغوطات البيئة فهو القدرة على التعامل مع التغيير الداخلي والخارجي دون اضطراب الأنا للدلالة على التلاؤم والتوافق مع الظروف الداخلية والخارجية بتعديلها او التحكم فيها.(الوافي، 2016، صفحة 137)

_ يشيرالتكيف النفسي الى حالة من الانسجام والوئام و الرضى، بين الانسان وذاته وبين الانسان والبيئة الاجتماعية و المادية التي يعيش في كنفها ويؤدي التكيف الى الشعور بالسعادة و الرضا والتوافق والى الخلو من الامراض الجسمية والعقلية والنفسية ومن الصراعات والتوترات و الازمات والقلق و المشكلات.(العيسوي، 2011، صفحة 25)

نستخلص مما سبق ان التكيف النفسي هو ان يقوم الفرد بتغييرات في سلوكه بحسب ما تتطلبه مرحلته العمرية ويقوم بردود أفعال مناسبة استجابة لمتطلبات بيئته لتحقيق الراحة النفسية وتجنب مختلف الاضطرابات والقلق والتوتر النفسي.

4_ التكيف في البيولوجيا:

_ التكيف البيولوجي

يعتبر مفهوم التكيف من المفاهيم الواسعة المستخدمة في عدت ميادين كالتكيف في البيولوجيا الذي أصبح من العمليات الضرورية للكائن الحي من اجل الاستقرار في البيئة المحيطة، حيث يعرف مفهوم التكيف في البيولوجيا كما يلي:

_ ان مفهوم التوافق مستمد من علم الاحياء الذي يعطي معنى التكيف أي حدوث تغير عضوي في شكل الجسم او اية وظيفة من وظائفه حتى يصبح قادرا على البناء والاستمرار كما ان التكيف هو التغير التدريجي، الذي يحدث في عضو حسي بعد اثاره يطول امدها وان التكيف هو التغيرات التي تحدث في اتساق العين نتيجة التغير في شدة الإضاءة مثلا. (الخالدي ، 2009، صفحة 102)

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

يعرف فينيك (1994) التكيف البيولوجي على انه: التغيرات العضوية والتي تحدث في النظام الوظيفي نتيجة للتأثر البدني والنفسي للأنشطة الرياضية. (كماش و ابو خيط، 2011، صفحة 247)

_ اما التكيف البيولوجي في المجال الرياضي يقصد به: التغيرات التي تحدث في أعضاء وأجهزة وظيفية نتيجة للمؤثرات الناتجة عن الأنشطة النفس فسيولوجية (الأنشطة الرياضية)، ويسبق التكيف البيولوجي في النشاط الرياضي عملية تعلم تهدف الى اتقان المسارات الحركية التي ستستخدم نفس المستوى بهدف التصاعد في المستوى الوظيفي وبالتالي بمستوى الإنجاز للأعضاء و الأجهزة الداخلية. (صلاح ، 2020 ، صفحة 97)

نستنتج من خلال التعاريف السابقة ان التكيف البيولوجي هو: احداث تغييرات وتعديلات في جسم الانسان ومختلف الأجهزة العضوية نتيجة نشاط بدني معين يستهدف اعضاء معينة بغرض احراز تطور حركي.

5 _ خصائص التكيف:

يشمل التكيف مجموعة من الخصائص، يختص بها الفرد في المجتمع التي توضح مدى تكيفه واهم الخصائص موضحة كما يلي:

_ مسؤولية عملية التكيف النفسي والاجتماعي تقع على عاتق الفرد وتتم بإرادته ورغبته اما التكيف البيولوجي فانه يتم بطريقة آلية ليس للكائن الحي دخل فيه.

_ يغير التكيف من سلوك الفرد او يعدله بما يتناسب مع المجتمع الذي يعيش فيه ليشعر بالقبول بالرضى.

_ يصبح التكيف ضروريا وواضحا كلما واجه الفرد عوائق وعقبات شديدة في المجتمع.

_ تتأثر عملية التكيف بالحالة الذهنية والعقلية فالمعاق عقليا، غير قادر على التكيف.

_ تمتاز عملية التكيف بالاستمرارية لأنها تستمر مع استمرار حياة الانسان او أي كائن حي آخر.

_ ان تكيف الانسان في مجتمعه يعتبر مؤشرا على صحته النفسية فالفرد الذي يتحمل الإحباط في البداية يعتبر شخصا يتسم بسمات الصحة النفسية السوية.

_ يتسم التكيف بسمة خفض التوتر عند الفرد و اشباع حاجاته من المجتمع الذي يعيش فيه.(جودت و عطوي، 2004، صفحة 231)

6 _ أنواع التكيف:

6_1_ التكيف الذاتي (الشخصي) هو ان يكون الفرد راضيا على نفسه غير مكره تتسم حياته بالاستقرار والهدوء النفسي قادرا على التنسيق بين دوافعه ومتطلباته الاجتماعية لإرضاء من حوله إرضاء مناسباً يخدم الطرفين، في حين ان عدم القدرة على تحقيق التكيف الذاتي يؤدي الى صراعات نفسية داخلية مما تسبب اجهاد نفسي وجسمي ما يؤثر سلبا على سيرورة علاقاته الاجتماعية مع الآخرين.(البارودي، 2015، صفحة 20)

يتجلى التكيف الذاتي من خلال رضا الفرد عن نفسه وخلوه من القلق والتوتر والاضطراب ما يجعل نفسيته معتدلة ومستقرة وسلوكياته سوية لا تؤثر سلبا على علاقاته مع غيره، ما يجعله مقبولا من طرف الآخرين.

6_2_ التكيف الاجتماعي:

التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به. (ذياب حمادنة، 2015، صفحة 113)

يدل التكيف الاجتماعي على المسار الذي يتعلم من خلاله الفرد مختلف المعارف الثقافية لوسطه البيئي ويدمجها في بنيته الشخصية والسلوكية تحت تأثير التجارب والخبرات الاجتماعية ومن خلال التكيف مع المحيط الاجتماعي الذي منه يصنع ويبنى الفرد ويقيده سلوكه يتعلم الفرد التفكير والفعل في الحياة المحددة اجتماعيا. (امطوش، 2019، صفحة 198).

يدل التكيف الاجتماعي على انعدام سلوكيات وممارسات شاذة للفرد منافية او مخالفة للعادات والتقاليد والثقافات المعهودة في المجتمع ما يجعل الفرد يتمكن من ان يسلك سلوك مقبول في المجتمع يساعده على الاندماج والتفاعل مع الآخرين.

6_3_ التكيف البيولوجي:

تظهر التكيفات البيولوجية على شكل تغيرات وظيفية وتكوينية في كافة الأعضاء الداخلية تقريبا وتشمل التكيفات البيولوجية الجهاز العصبي المركزي و الجهاز العضلي وكذلك عناصر الانسجة والخلايا الحيوية القابلة للتكيف ويقصد بالتكيف البيولوجي في النشاط الرياضي التغيرات التي تحدث في أعضاء و أجهزة وظيفية نتيجة للمؤثرات الناتجة عن الأنشطة النفس فسيولوجية.(صلاح ، الاتجاهات المعاصرة في التدريب الرياضي، 2020، صفحة 97)

يتضح معنى التكيف في عالم الاحياء والبيولوجيا من خلال مواءمة الفرد للمحيط الطبيعي الذي يعيش فيه ومواجهة ظروفها، ما يضمن له البقاء والعيش والتكاثر.

6_4_ التكيف النفسي:

يعني التكيف النفسي القدرة على اشباع الحاجات النفسية في محاولة التغلب عن جميع العوائق التي تحول دون ذلك بدافعية كبيرة، كما تشير معظم الدراسات الحديثة بان التكيف هو أحد العمليات الاجتماعية وأقواها شانا في استقرار حياة المجتمع وإرساء العلاقات بين افراد المجتمع.(البارودي، 2015، صفحة 20_21)

ما يؤكد الارتباط الواضح بين التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي خاصة وان التكيف النفسي يساهم بشكل مقبول في حدوث التكيف الاجتماعي للفرد أي ان الفرد لا يمكن ان يتكيف اجتماعيا قبل ان يتكيف مع نفسه أولا.

6_5_ التكيف المدرسي:

والتكيف المدرسي هو نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفياً واجتماعياً، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل المدرسي.(الديب، 2000، صفحة 40)

فالتكيف المدرسي من اهم أسباب النجاح في المدرسة والمواظبة ويساعد على التحصيل الدراسي الجيد وخلق علاقات تفاعلية بين التلاميذ داخل المؤسسة التربوية.

7_ خطوات التكيف:

الفصل الثالث (لمبحث الأول)- التكيف الاجتماعي -

يتفق أغلب المفكرون والمختصين على إن التكيف له خطوات عامة ملخصة على النحو التالي:

- يبدأ التكيف بظهور دافع و رغبة ناتجة عن احتياجات نفسية او اجتماعية لدى الفرد تستثار في داخله فيولد ميولا لدى الانسان نحو السعي لإشباع تلك الاحتياجات.

- تحدث استجابة أو استجابات سلوكية أوليه لإشباع الدافع المثار .

- تصطم محاولة اشباع الاحتياجات بعائق أحيانا ،تمنع من الوصول الى الهدف وتحقيق التكيف.

- ينظم الفرد استجاباته ويضاعف نشاطه وجهوده المتكررة للتغلب على العقبات التي تعترض سبيله لتحقيق الهدف. (علي الفقيه، 2015، صفحة 11)

8 _ محددات التكيف:

أولاً: المحددات البيولوجية الطبيعية

وهي كل ما يرثه الفرد من شيفرته الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التي تحدد إمكانيات الفرد وقدراته وتتصل هذه المحددات بالحاجات البيولوجية المتمثلة في الطعام الهواء والنوم التي تعتبر المحفز الاساسي للسلوك الانساني. (مصباح، 2018، صفحة 180)

ثانياً: المحددات الثقافية والمعرفية

وهي مجموعة المحددات التي تسمح للفرد بتحقيق التكيف وترتبط هذه المحددات بشكل كبير بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد وتتمثل في:

_ بناء الاسرة

_ التربية والنظام المدرسي

_ النظام الاجتماعي بين الافراد والجماعات والمؤسسات

_ الولاء الاجتماعي والشعور بالانتماء

_ الدين والعقيدة. (غباري و ابو شعيرة، 2010، صفحة 28)

9 _ مؤشر التكيف لدى المراهق:

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

ان ايمان الفرد المراهق بقدراته وامكانياته ومدى استمتاعه بالعلاقات الاجتماعية مع مختلف الافراد وقدرته على مواجهة مشاكل الحياة اليومية بكفاءة وتنوع نشاطاته داخل المجتمع يعتبر مؤشر واضح على تكيف المراهق، ذلك ان هناك فرق بين ان تكون دائرة اهتمام المراهق ضيقة ومحدودة ومحصورة وبين ان تكون اهتماماته وميوله واسعة لتشمل نواحي الحياة وتستثير لدى المراهق في كل مرحلة من مراحل حياته، دوافع وحاجات فسيولوجية و نفسية و اجتماعية تستلزم اشباع من اجل تحقيق التكيف و تكوين الشخصية السوية و الصحة النفسية السليمة إضافة الى ان قدرة الفرد على تحمل المسؤولية تجاه افعاله وما يتخذه من قرارات ،هو احدى علامات التكامل و الصحة النفسية في آن واحد في المقابل يعتبر التهرب من المسؤولية ،هو دلالة على عدم تفاعل النضج الانفعالي وان المسؤولية مرتبطة ارتباطا وثيقا بالنضج والرشد مما يؤكد على افتقار المراهق اليها وانه لم يصل الى النضج الوجداني الكافي وان هناك خطأ او قصور في تنشئته و في تكيفه الاجتماعي.(ملحم، 2015، صفحة 317)

10 _ مظاهر التكيف:

يشمل التكيف مظهران أساسيان هما التكيف البيولوجي والتكيف الاجتماعي:

_ التكيف البيولوجي: يتم بين الكائن الحي وظروف بيئته ومعنى ذلك ان الظروف البيئية في حالة التكيف تسمح للكائن الحي بان يؤدي وظائفه كاملة ويؤمن على بقائه ودوام تكاثره كتكيف الرياضيين المتدربين في المناطق المرتفعة حيث أصبحت الأجهزة الوظيفية لديهم كالجهاز الوعائي القلبي والجهاز التنفسي أكثر تأقلا على نقص كمية الاكسجين الواردة للجسم.

_ التكيف الاجتماعي: يشمل تكيف الانسان مع ظروف البيئة الاجتماعية والتوافق مع افراد المجتمع وهذا التكيف يتطلب من الانسان إذا أراد ان يحيا كما يريد ان يختار بين امرين، اما البحث عن البيئة التي تلائمها او خلق مثل هاته البيئة ولذلك نرى ان الانسان يعدل ويغير باستمرار في بيئته حسب ما يتوافق معه ويتم هذا التعديل على نطاق واسع في البلدان المتحضرة والراقية. (الخشاب، 2018، صفحة 184)

11 _ مظاهر التكيف الجيد:

يظهر حسن تكيف الفرد في المجتمع انطلاقا من ظهور مجموعة من السلوكيات التي تدل على نضجه اجتماعيا ونفسيا وأهم هذه المظاهر هي:

_ المشاركة الاجتماعية الجماعية: فالعمل في جماعة له فائدة كبيرة في تكيف الفرد في المجتمع.

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

_ الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية: ويشمل ذلك ميول الفرد نحو الاختلاط بالآخرين والتعاون معهم والتشاور معهم واحترام آراء الآخرين.

_ توافق أهداف الفرد مع أهداف الجماعة: ويعني ذلك ان الأهداف والاعراض الشخصية للفرد يجب ان لا تتعارض مع مصلحة الجماعة وأهدافها.

_ الإحساس بالرضى: حيث يشعر الفرد بالقناعة والرضى على الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها داخل الجماعة.

_ الاستبصار بالسلوك الذاتي: الشخص الذي يفهم طبيعة سلوكه يتغلب على انفعالاته وفشله وكذلك الدراية بأسباب تغير السلوك يحقق تكيف جيداً. (ولي العبيدي و محمد جاسم، 2010، صفحة 112)

12 _ مؤثرات عملية التكيف:

ويعتبر التكيف سلوكاً يقوم به الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه نتيجة وجود قدرات وميول معينة لدى الفرد، واستعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية والتي يتميز بها عن غيره، وتساعد في إحداث التكيف. وهذه الميول والاستعدادات هي ما يطلق عليها بعض العلماء الخصائص أو السمات الشخصية. من هنا نجد أن هناك التزاماً كبيراً بين سمات الفرد وقدراته في إحداث عملية التكيف. (سرسك ، 2000، صفحة 112)

كما تم الاتفاق بين المختصين على ان التكيف هو استجابة تستلزم التعديل على الأعضاء المتكيفة للتلائم والتوافق مع المؤثرات الخارجية المحيطة وتختلف هذه المؤثرات التي يمكن ان تتعرض هاته الأعضاء المتكيفة ففي مجال البيولوجيا و تكيف الكائنات الحية تكون البيئة الطبيعية (مخاطر الكائنات الحية و اختلاف المناخ) هي المؤثر الأساسي المسبب لعملية التكيف و في السياق نفسه يشار الى اختلاف كمية الاكسجين و اختلاف الارتفاع عن سطح البحر من منطقة الى أخرى و اختلاف درجة الحرارة والرطوبة بوصفها مؤثرات للبيئة الطبيعية تؤثر على عملية التكيف للجسم البشري وفي مجال علم النفس و علم الاجتماع تضاف البيئة الاجتماعية و الثقافية كمؤثرات لعملية التكيف حيث يمكن في النهاية تلخيص أنواع المؤثرات المسببة لعملية التكيف ضمن الكائنات الطبيعية ويضمها الانسان الى مؤثرات البيئة الطبيعية ومؤثرات البيئة الحضرية وتشمل البيئة الطبيعية (اختلاف المناخ كالتغير في

الفصل الثالث (لمبحث الأول)- التكيف الاجتماعي -

درجة الحرارة وكمية الضوء او الرطوبة و كمية الاكسجين) اما مؤثرات البيئة الحضرية فتشمل على (اختلاف الدين والثقافة والعادات والجوانب الاجتماعية(ذانون، 2018، صفحة 24)

13 _ أساليب التكيف:

يواجه الفرد داخل عائلته ومكان العمل او مكان الدراسة أو في المحيط الذي يعيش فيه بين جيرانه ضغوطات نفسية و اجتماعية تحول دون توافقه وتكيفه مع الآخرين المحيطين به ،ما قد يخلق لديه مشاكل نفسية وسلوكية تؤثر بشكل كبير على حياته.

ما يحتم على الانسان السوي الاعتماد على بعض الحيل الدفاعية التي تقلل من الآثار الرهيبة الناجمة عن هاته الضغوطات التي تسمى بأساليب التكيف (shoben ،shaffer ، و edward ،1956، صفحة 97)

وتتمثل أساليب التكيف في مايلي :

_التكيف الحسن : يحصل التكيف الحسن عندما يحصل الانسان على مايريد ويشبع حاجاته المختلفة دون أي انتهاك لقوانين وقيم ومبادئ المجتمع الذي يعيش فيه ودون إلحاح طويل، حيث اذا اشتد الإلحاح واشتدت المطالبة بإشباع تلك الحاجات فان الفرد قد يتصرف تصرفا خاطئا وسيئا من اجل ان يحقق توافقه الاجتماعي ،فمثلا التلميذ الذي يشتد عليه الإلحاح بالنجاح قد يؤدي به الى الغش في الامتحان ،عوض الاجتهاد ومراجعة الدروس ،عندئذ يحصل التكيف الحسن .

_التكيف السيء : يظهر هذا النوع من التكيف عندما لا يستطيع الفرد اشباع حاجاته على وفق ما يتقبله المجتمع بل يحاول اشباع حاجاته وذلك بالمساس بقيم ومبادئ المجتمع مهما كانت الأسباب انفعالية او عقلية او وراثية او بيئية ما يسبب له عدم القبول الاجتماعي الذي يؤدي بدوره الى الإحباط والقلق الذي يسعى الفرد الى مواجهته بطرق تسمى الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تعتبر نمط مختلف من السلوك التكيفي تسببها دوافع لاشعورية) . غباري و ابوشعيرة، التكيف مشكلات وحلول،2010، صفحة 27_28

ولوحظ ايضا لدى الشباب الذين يظهرون صعوبات سلوكية بعض أوجه القصور من حيث المهارات الاجتماعية (التعاطف، استراتيجيات حل المشاكل، التعاون) وهي عقبات رئيسية تحول دون اندماجهم المدرسي والاجتماعي ما ينقص من جودة التكيف الاجتماعي وزيادة مخاطر سوء التكيف الاجتماعي.(Claire, Sylvain, Couture, & Laurier, 2009, p. 173)

14 _ مجالات التكيف الاجتماعي:

14_1_ التكيف الاسري(العائلي): وهو التوافق والتوافق بين الزوجة والزوج والأبناء والاخوة فيما بينهم وان تكون العلاقات بينهم قائمة على المودة والحب والتعاون حيث يبدأ هذا التكيف من البداية ويطلق عليه ما يسمى بالتكيف الزوجي الذي يقوم على اختيار الشريك الملائم لتحقيق التجانس على المستوى الفكري والثقافي والاجتماعي والعمرى.

14_2_ التكيف في العمل: او ما يسمى بالتكيف المهني وتتمثل في اختيار الشخص للعمل او المهنة التي تلائمها وتناسب قدراته واستعداداته حيث انه يتقبلها ويرضى عنها وفي محاولة دائمة لتطويرها واحساسه بالسعادة عند ممارستها. (محمد بلة ، 2008 ، صفحة 20_21)

14_3_ التكيف الدراسي او المدرسي: يعرف على انه محصلة تفاعل الفرد في المواقف التربوية من خلال عدت عوامل متمثلة القدرات العقلية، الميول التربوية والاتجاهات نحو النظام الدراسي والحالة النفسية والظروف الاسرية بشكل عام وتعد القدرة التحصيلية للتلاميذ أكثر العوامل المرتبطة بالتكيف الدراسي. (الرفوع و القرارة ، 2004 ، صفحة 23)

15 _ استراتيجيات التكيف:

كثيرا ما يجد الفرد نفسه في ظروف أو بيئة لا تشبع مطالبه وحاجاته النفسية والاجتماعية، ومثل هذه الاوضاع ومثل هذه البيئة تحتم على الفرد ضرورة بذل الجهد المستمر لمواجهة هذه الصعوبات التي تواجهه سعيا وراء حلها، وهذه تعتبر صورة من سلوك الانسان السوي للوصول إلى التكيف (الهابط، التكيف والصحة النفسية ، 1985 ، صفحة 25)، وهذا ما يتطلب من الانسان ايجاد حلول واستراتيجيات تمكنه من التوافق والتكيف

تختلف استراتيجيات التكيف تجاه مختلف الوضعيات والمواقف التي يتعرض لها الافراد في حياتهم نظرا للفروق الموجودة بين الأشخاص واختلاف أساليب وطرق تعاملهم معها، فما يعتمد عليه شخص ما تجاه موقف معين لا يستخدمه شخص آخر لنفس الموقف، وتعتبر استراتيجيات التكيف مجموعة من الاستراتيجيات التي تنطوي على السلوكيات التكيفية و التنظيم الذاتي للحالات العاطفية التي تسمح للفرد بتحديد المعنى و اتخاذ القرارات وحل المشاكل وتحقيق الاهداف المحددة ومن الممكن أن تندرج الاستراتيجيات ضمن عدة مجالات، بما في ذلك الادراكية العاطفية (التعبير عن المشاعر، والدعم

الفصل الثالث (لمبحث الأول)- التكيف الاجتماعي -

الاجتماعي)، والبدنية (التمارين الرياضية) (collins & Obrien, 2011, p. 105)، و يعرف في قاموس الجمعية الامريكية على انه «سلسلة من الإجراءات او عملية تفكير تستخدم في مواجهة موقف ضاغط او غير سار في تعديل رد فعل الفرد على مثل هذا الوضع وعادة ما تتطوي استراتيجيات التكيف على نهج واع ومباشر للمشاكل على النقيض من آليات الدفاع والتعامل مع السلوك" (برينات و اغمين ، 2021، صفحة 125)

لذلك أصبح التكيف الاجتماعي ضرورة ملحة ينشأ مع الضغط تلقائياً، ليتمكن الفرد من البقاء ومواصلة الحياة تدريجياً وفهم سلوكه وافكاره ومشاعره بدرجة تسمح له برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط الحياة ومطالبها والتأثير على معنى ونوعية الحياة من خلال التفكير باستراتيجيات وردود أفعال إيجابية وتلقي الدعم والمساندة من البيئة الاجتماعية. (دونا، صبح ، و صباح ، 2019، صفحة 287)

ومن هنا تتجلى ضرورة خلق استراتيجية من أجل التكيف الاجتماعي خاصة في البيئة التي تمتاز بالمواقف الصعبة غير السارة وتمكين الفرد من التعامل مع الآخرين بعفوية دون أي ضغوط نفسية او اجتماعية للطرفين.

16_ العوامل المتحكمة في التكيف:

يرى بياجيه ان تكيف الانسان مع البيئة ليس تكيفاً بيولوجياً فقط ،بل عقلي أيضاً ويشمل القيام بمجموعة من الأفعال العقلية فالتكيف في نظره تغير بنائي وظيفي يضمن به الانسان بقاءه وبهذا يربط بياجيه بين العمليات النفسية والبيولوجية لنمو وتكيف الفرد (الخرجي ، 2011، صفحة 106)

ويشمل التكيف العوامل التالية:

16_1_ حاجات الانسان الأولية : Humanneed كالتعام والشراب والنوم والراحة او ما يسمى بالحاجات

الجسمية وهي حاجات جوهرية أساسية لا يستطيع أي كائن بشري الاستغناء عنها للبقاء على قيد الحياة والاستمرار فيها فالسعي وراء توفير هاته الحاجات يستلزم التفاعل والتكيف في المجتمع (صندقلي، 2016، صفحة 14)

16_2_ الحاجات الشخصية : وتشمل الحاجات النفسية والاجتماعية كالحب والاحترام والتعاون والثقة

وتقدير الذات.....، لان غيابها يجعل الانسان يشعر بالوحدة والعزلة الاجتماعية والتوتر والقلق والاضطراب

الفصل الثالث (لمبحث الأول)- التكيف الاجتماعي -

النفسي ما يؤدي الى حدوث خلل واضح في التوازن النفسي والاجتماعي للإنسان. (صندقلي، 2016،
صفحة 16)

16_3_ الحالة الجسمية للإنسان: وجود إعاقة او عاهة او وجود خلل في كفاءة أحد الأعضاء في جسم
الانسان قد تؤثر على النمو الطبيعي لهما يشعره بالنقص و الإحباط بالمقارنة مع أقرانه مما قد يحول
دون تكيف الفرد مع نفسها ومجتمعه. (نازك و التل، 2009، صفحة 33)

16_4_ القدرات العقلية: ينظر الى القدرات العقلية على انها المحرك و الموجه للسلوك فالقدرات العقلية
تكن خلف السلوك وتوجهه لتعطيه معنى حيث كلما كانت القدرات العقلية في المستوى يكون السلوك
سوي وذو تأثير إيجابي على المجتمع ما يجعل الفرد قادرا على التفاعل والتكيف في البيئة. (عباس
الخفاف، 2013، صفحة 447)

16_5_ خبرات الطفولة والتعلم: تتمثل خبرات الطفل في الالعاب والحركة التي تعتبر أنشطة فعالة يتعلم
فيها التواصل مع الآخرين وفهما لتفاصيل الدقيقة للتفاعل مع أقرانه على النحو الذي ينمي اذهانهم
ويجعلهم اكثر تكيفا في بيئته(سويقت، 2020، صفحة 22)

16_6_ المستوى الاجتماعي والثقافي: ان المستوى الاجتماعي والثقافي للطفل يحقق المناخ الملائم
للمو النفسي والاجتماعي لان الطفل في هذا المناخ يتعلم التفاعل الاجتماعي مع رفاق السن وتكوين
صداقات مع الآخرين والتوافق الاجتماعي وتعلم المشاركة في الحياة اليومية. (حسن ، الازهري ، و باهي
، 2010، صفحة 74)

16_7_ إدراك الانسان لذاته: وهذا يعني فهم الانسان لذاته وللآخرين عند تفاعله معهم سعيا لإشباع
حاجاته وقضاء مصالحه وهو مدرك للعلاقات بينه وبين الآخرين والبيئة من خلال المواقف المختلفة.

16_8_ الصدمات النفسية والخبرات المفاجئة: ان الضغوطات النفسية والمواقف الحياتية هي تفاعل
الضغط مع الفرد لظهور الامراض النفسية فالضغط هو أحد العوامل غير السارة والتي تؤدي الى اهتزاز
مستوى التأقلم والتكيف للفرد. (الجبالي، 2016، صفحة 26)

16_9_ الأسرة: تناولت العديد من الدراسات التأثير السلبي لمواقف الوالدين على التكيف الاجتماعي
المدرسي لأبنائهم بسبب انعدام دعم الاسرة ونقص الرعاية والممارسات التعليمية غير الملائمة وانخفاض
درجة مشاركة الوالدين في مراقبة أبنائهم لذلك وجب على الآباء التشجيع واطهار الدعم العاطفي لأبنائهم

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

والإشراف على النزعات ومراقبة الواجبات المدرسية كل هاته الممارسات بين الأسرة والمدرسة من شأنها ان تعزز من مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى الأطفال والمراهقين. (Marcotte, Laurier, Royer, Cloutier و Marcotte، 2005، صفحة 51)

17_ بعض النظريات المفسرة للتكيف:

يختلف مفهوم التكيف باختلاف التيارات والمدارس الفكرية المنتشرة كل حسب نظرته ورأيه ومن بين أهم النظريات المفسرة لمفهوم التكيف، النظريات التالية:

17_1_ نظرية سيغموند فرويد (مدرسة التحليل النفسي)

يرى سيغموند فرويد ان اللبنة الأولى و منطلق التكيف لدى الانسان يظهر في مرحلة الطفولة بين سنتين الى ستة سنوات يحصل فيها على مفهوم الذات الفردية ومفهوم الذات الاجتماعية أي يحصل على السلوك التكيفي مع نفسه ومع البيئة الاجتماعية التي يدور حولها المتمثلة في العائلة و الروضة والحي، يظهر فيها الطفل مدى قدرته او عجزه عن التعامل مع الاخرين وهل هو مقبول ام مرفوض لديهم هنا اكد فرويد على ان الهوية الاجتماعية و الشخصية السلوكية للفرد تظهر بداية من السلوك التكيفي في مرحلة طفولته لأنه يتعلم فيها سلوكيات تكيفية مع الواقع واذا لم يتكيف جيدا حينها ،تظهر مشكلات عصبية في المستقبل تستوجب رجوع المختص العلاجي الى آليات نموه الشخصي وكفاية علاقته الاجتماعية في مرحلة الطفولة المشار اليها سابقا. (حمدان، 2015، صفحة 221)

كما أكد أيضا ان عملية التكيف عملية لا شعورية بحكم ان الفرد لا يعي حقا الأسباب الحقيقية لسلوكه، الذي يعتمد على (الانا) فالأنا تجعل الفرد متكيفا من خلال السيطرة على (الهو) ومطالبه و (الأنا الأعلى) يحدث توازنا بينهما وبين الواقع وبالتالي فان سيطرة أحد أقطاب الشخصية (الهو والأنا الأعلى) يؤدي الى اضطراب النفسي للتكيف لذلك فان نجاح الفرد في اجتياز أزمة مرحلة ما يؤدي الى التكيف فيها و هكذا مع جميع مراحل النمو و بالتالي تتميز الشخصية المتكيفة بالاستقلالية،الثقة، التوجه نحو الهدف، التنافس والاحساس بالهوية (سابق و يحيايوي ، 2019، الصفحات 140-141)

يتضح لنا من خلال نظرية فرويد حول التكيف ان قدرة الفرد على التكيف مع نفسه ومحيطه الاجتماعي تظهر من مدى نجاعة سلوكياته الشخصية وعلاقاته مع افراد عائلته واقرانه اثناء مرحلة طفولته وان القاعدة الأولى لتكيف الفرد تظهر ما بين عامين الى ستة سنوات وان التكيف هو أساس السير النفسي

لفرد خلال مراحل النمو المختلفة وتحقيق الصحة النفسية للفرد التي تنعكس على الفرد وعلى علاقاته مع الآخرين.

17_2 _ نظرية أصحاب الاتجاه السلوكي (المدرسة السلوكية):

تأثرت المدرسة السلوكية بنظرية تطور الكائن الحي التي تبناها عالم الطبيعة والجيولوجيا البريطاني «تشارلز داروين» الذي ربط بين الانسان والحيوان وافترض ان الانسان صيغة متطورة من الحيوان ،حيث عرف رواد هاته المدرسة ان معنى السلوك هو عملية تكيف بين الكائن الحي والبيئة المحيطة و توضح ذلك من خلال عملية التعلم عند الانسان والحيوان المتمثلة في اكتساب عادات آلية تساعد الفرد على التكيف مع البيئة فتتولد تلك العادات ،من الارتباط الكبير بين المثيرات والاستجابات والتكرارات و التعزيز، كما هو معروف عن التعزيز انه شرط أساسي لحدوث عملية التعلم ، هكذا ما أدى الى هذا المفهوم ان يشيع وسط التربويين و يصبح مفهوم واضح في علوم التربية. (الدعشي، 2017، صفحة 124)

يتضح التكيف لدى أصحاب الاتجاه السلوكي من كل ما يتعلمه الانسان في البيئة التي يعيش فيها والتي تشمل جميع مناحي الحياة، يكتسب من خلالها عادات مختلفة، كما ان التعلم الذي يحدث له ليس وليد الصدفة بل يمر على عدت مراحل أبرزها مرحلة التعزيز.

17_3_ التكيف من منظور المدرسة الإنسانية:

_ ربط ابراهام ماسلو بين الحاجات الإنسانية والقدرة على التكيف وهو احد رواد المدرسة الإنسانية، كما هو معروف عن نظريته المسماة "بهرم ماسلو للحاجات الإنسانية"، افتراضه الرئيسي ان الانسان إذا نشأ في بيئة لا تشبع حاجاته الإنسانية فانه من المحتمل ان يكون غير قادر على التكيف وغير قادر وظيفيا، متمثلة في الحاجات الفسيولوجية والامن والأمان ضرورية للمحافظة على بقاء وسلوك الفرد و هي موجودة لدى الحيوان و الانسان ،وكذلك الحاجات الاجتماعية وتقدير و تحقيق الذات موجودة لدى الانسان فقط ولازمة لسعادته وتكيفه وطمأنينته. (مدحت ، 2007 ، صفحة 341)

من خلال نظرية ماسلو فلا بد من اشباع لحاجات الانسان الضرورية منها الحاجات الفسيولوجية والشخصية من اجل تكيف الانسان في بيئته وإذا لم يتم اشباع هاته الحاجات يصبح غير قادر على التكيف.

17_4_ التكيف من منظور النظرية الاجتماعية:

الفصل الثالث (لمبحث الأول)- التكيف الاجتماعي -

يتجلى هذا المنظور من خلال مفهوم الذكاء وبعده الاجتماعي وارتبط الذكاء بشكل وطيد بالتفاعل والنجاح الاجتماعي حيث يستحيل على الانسان ان يعيش بمفرده لأنه اجتماعي بطبعه ولا بد له ان يعيش في مجتمع كبير او صغير يفرض عليه هذا المجتمع بالضرورة ان يتفاعل فيه مع الاخرين وان يؤثر ويتأثر بهم فتنشأ بذلك علاقات اجتماعية مختلفة بين الافراد ومما لاشك فيه ان الذكاء يساهم بشكل كبير في نجاح الفرد في علاقاته وحياته الاجتماعية ومدى تكيفه معها، كما اكد عالم النفس الامريكي " ادوارد لي ثورنبايك" في تقسيمه للذكاء ،ان الذكاء الاجتماعي الذي يعد احد أنواع الذكاء، بأنه تلك القدرات التي تبدو في التعامل مع الناس وفهمهم والتوافق معهم ويتغير هذا نوع من الذكاء تبعا للسن و الجنس والمكانة الاجتماعية للفرد. (السامرائي، 2021، صفحة 21)

كما نظر رواد هذه النظرية إلى التكيف من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة فالفرد عادة ما يلجأ إلى جماعة من الافراد المحيطين به ويسعى إلى الانقياد لهم لكي يحقق التكيف، كما أوضحوا أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف حيث صاغ ذوو الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما اظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، في حين صاغ ذوو الطبقات الاجتماعية العليا والراقية مشكلاتهم بطابع نفسي وأظهروا ميلا أقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيية. (الخالدي م.، 2009، صفحة 106)

يعد التكيف لدى اصحاب النظرية الاجتماعية قدرة الفرد في التفاعل بشكل إيجابي مع الاخرين وتكوين علاقات طيبة معهم كما ارتبطت بالذكاء الاجتماعي والطبقات الاجتماعية الذي يمنح الفرد هاته القدرة على التفاعل والتوافق معهم.

18_ التكيف والتوافق:

ان المعنى العام للتوافق يتمحور حول القدرة على التكيف كما أشار اليه معظم المختصين و يعرفه «كمال الدسوقي" انه تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية في مجال مشكلاته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته ومجتمعه ومعايير البيئة الاقتصادية والسياسية والخلقية" ،كما يرى أيضا ان التوافق يشير أكثر الى التكيف الذي يهدف الى تحقيق مختلف الأغراض الإنسانية واشباع مختلف الحاجات بتغيير وتنظيم الخبرة الشخصية او بتغيير وإعادة تنظيم عناصر البيئة المحيطة به،أي انه يرى ان السلوك الإنساني سلوك موجه للتغلب على عقبات البيئة حيث ان الآليات التي يتعلمها ماهي الا استجابات يقوم بها من اجل اشباع حاجاته و إرضاء دوافعه وتخفيف توتره ،كما ان الانسان يتكيف من اجل ان يتوافق وليس العكس،

الفصل الثالث (لمبحث الأول)- التكيف الاجتماعي -

بينما يشير "احمد الزعبي" الى ان عملية التكيف تختص بالنواحي الفسيولوجية، فمثلا تغير حدقة العين باتساعها وضيقها في الظلام والنور تعتبر عملية تكيف، اما التوافق حسب رأيه فهو اعم من التكيف و يختص بالنواحي النفسية والاجتماعية فالتوافق يمتد ليشمل كل ما يحدث لأي فرد عندما يتوافق بسلوكه مع معايير الجماعة مثل توافق الفرد المدني في الثكنة العسكرية عندما يجند. (احمد الجماعي ، 2009 ، صفحة 79)

التكيف جزء من التوافق فالإنسان يتكيف في بيئته ليحقق أهدافه ويشبع حاجاته ليكون بذلك أكثر توافقا مع الآخرين وبذلك نجد ان التوافق أعم من التكيف والتكيف عملية تسبق التوافق وتوصل اليه أيضا.

19_ التكيف الاجتماعي الظاهر والكامن:

ان التكيف الاجتماعي الظاهر منهج يسير عليه الفرد خاصة الطفل يتعلم بطريقة منهجية ومتعمدة معايير وقيم ومبادئ المجتمع الذي يعيش فيه من خلال ما يقوم به الآخرين من ردود أفعال وتصرفات وانفعالات، الهدف والغرض من هذا التعلم هو تعليم الأطفال تصرفات مثلى مرغوبة من طرف الكبار سواء كانوا آباء او مربين مثل الاحترام والتقدير والأدب لكن هذا المسار في التكيف الاجتماعي الظاهر لا يشكل لوحده عمق شخصية الطفل بل يتم بالتكيف الاجتماعي الكامن(الداخل)،الذي يعتبر المسار الذي يتبعه الطفل ويستنبط منه معايير وقيم المجتمع الذي يعيش فيه بفضل ما يقوم من تفاعل مع الآخرين في مختلف الوضعيات الاجتماعية في محيطه دون أي مسار تعليمي منهجي ودون ان يعي الافراد المتكيفون او المكيفون بمدى مساهمة هذه العملية في التكيف عامة. (امطوش م.، 2019 ، صفحة 198)

20_ خصائص الافراد المتكيفون اجتماعيا:

إن التكيف الاجتماعي عملية أساسية ضرورية لبقاء الفرد وانتماءه للجماعة ولمواجهة الظروف البيئية المختلفة فهو عملية مستمرة يتطور بتطور الفرد وبالأحداث الاجتماعية .والتكيف الاجتماعي معيار من معايير الصحة النفسية فكلما كان للفرد القدرة على التفاعل والتأثير في الجماعة وقدرة على التفاعل الفعال الناجح مع الجماعة التي يعايشها وما يؤدي إليه هذا التفاعل من إشباع لحاجاته دون سخط أو نبذ من جماعته كان دليلا على حسن تكيفه (بن السبع و حسان ، 2022 ، صفحة 531).

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

ان الافراد الذين يستطيعون التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه ومع متغيراته يتميزون بعدت صفات وخصائص نذكر منها ما يلي:

- _ الاحترام الشخصي والتقدير للآخرين وكل الافراد المحيطين بهم.
- _ الفرد جيد التكيف يحظى لنفسه بقيمة كبيرة بين أقرانه.
- _ الفرد جيد التكيف يمتلك طموح مناسب مستعد للعمل الجاد وان يستفيد من نقاط القوة لديه.
- _ الشعور الإيجابي وامتلاك الذات الإيجابية.
- _ اتخاذ المواقف الإيجابية الدائمة والميل الى إيجاد الخير المتبادل مع الأشخاص الآخرين.
- _ القدرة على التعامل مع الظروف المعاكسة. (السيد عبده، 2020، صفحة 121)

21_ بعض النقاط المهمة لتحقيق التكيف الاجتماعي:

يعتمد التكيف الاجتماعي على اكتساب المهارات الاجتماعية المختلفة من الوظائف الاجتماعية الأساسية، وفقاً للأداء الفكري والاجتماعي لكل فرد. على سبيل المثال، المبادرات أثناء التفاعلات، والامتثال للقواعد، والقدرة على الأداء والاختيار. (Miller, 2003, p. 328)

- _ لا يمكن للفرد التكيف إلا بعد تحقيق قدر كافٍ من التوازن بينه وبين بيئته.
- _ على الفرد أن يسعى إلى إشباع ذلك الدافع الذي يستثار من بيئته فيسبب له ضغطاً ويعتبر ذلك أولى خطوات التكيف الاجتماعي.
- قد يواجه الفرد في التكيف صعوبات تؤدي إلى القلق والحزن وقد تصل إلى الاكتئاب، فعلى الفرد أن يصمد تجاه تلك المواقف.
- عليه أن يُنسق بين الطموحات والرغبات والامكانيات حتى تكون أهدافه واقعية سهلة التحقيق، ومن ثم يتحقق التكيف الاجتماعي. (علي الفقيه، 2015، صفحة 08)

_ ربط المدرسة بالمنزل والمجتمع، بالنسبة للتلاميذ المراهقين حيث يعمل العاملون في المؤسسة التربوية كحلقة وصل بين التلميذ ومنزله ومحيطه الاجتماعي كمحاولة لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية والأكاديمية. (Kelly & Jennifer, 2020, p. 187)

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

_ كما ان الانخراط في الأنشطة الترويحية والترفيهية وسيلة قيمة لتطوير العلاقات الاجتماعية والصدقات والرفقة بجودة اعلى من التعامل مع الاخرين في مواقف أخرى، كما ان العلاقات تعزز من ممارسة المزيد من الأنشطة الترويحية دون ان ننسى الدور الجيد للأنشطة الترويحية على الصحة العقلية. (Xing, et al., 2021, p. 101)

22_ حاجة الفرد الى التكيف:

يسعى الفرد دائما ومحاولا الى للربط والتوفيق بين مطالبه وحاجاته وظروف البيئة المحيطة به، فهو قد يجد بيئة توفر له احتياجاته ومتطلباته وأحيانا لا يجد ذلك، قد تكون البيئة سببا لذلك ومصدر إعاقة يحول دون الحصول على احتياجات الفرد فمثل هذه البيئة الصعبة تستوجب على الفرد ان يسعى محاولا تخطي الصعوبات والعراقيل وان يبذل أكبر مجهود في سبيل تذليل هاته المعيقات واشباع احتياجاته ويتكيف معها بشكل دائم، كما ان الانسان الذي يسعى الى توفير واشباع متطلباته هو انسان سوي يهدف الى التوافق والتكيف في مجتمعه كما انه لا يتعلق بالأمور التي تفوق قدراته ولا يستطيع اشباعها في ظل ظروف البيئة المحيطة به ما يستلزم عليه اللجوء الى الحاجات البديلة الممكنة و المتاحة او قد يلجأ الى تأجيل عملية الاشباع لاطالما انها ليست ضرورية في ذلك الوقت او ربما قد يلغيها تماما اذا كانت ليست بذلك القدر من الأهمية الذي قد يسبب له إعاقة ي التكيف والتأقلم في البيئة. (غباري و ابو شعير ، التكيف مشكلات وحلول، 2015، صفحة 19_20)

23_ معيقات التكيف الاجتماعي:

يسعى كل فرد في حياته منذ ولادته الى محاولة اشباع حاجاته المختلفة سواءا كانت بيولوجية او نفسية او اجتماعية وتختلف فرص تحقيق ذلك من فرد الى آخر ولا يوفق كل الناس في اشباع احتياجاتهم فيوجد من يوفق في ذلك ويوجد من لم يستطع اشباع احتياجاته نتيجة عدت عقبات تحول دون تحقيق ذلك ومن هاته العقبات. نذكر ما يلي:

23_1_ الإحباط: حالة من التوتر تظهر نتيجة لبعض السلوكيات التي تعيق او تأخر الفرد عن تحقيق أهدافه والإحباط نوعين، احباط بيئي واحباط شخصي، الإحباط الشخصي، يتمثل في العجز الشخصي كانه انخفاض الذكاء او وجود عاهات الإحباط البيئي، يكون نتيجة العوائق المتواجدة في البيئة كالفقر والقيود الاجتماعية. (محمد نيازي ، 2000، صفحة 133)

الفصل الثالث (لمبحث الأول)- التكيف الاجتماعي -

توجد طائفة من الناس عندما يواجه موقف احباطي بيئي او شخصي يتوقف عن المحاولة والمثابرة والتكرار لتحقيق واشباع غاياته ويستسلم في بادئ الامر ويتوقف عن المحاولة، نتيجة اصابته بالإحباط وفي المقابل هناك من عندما يواجه موقف احباطي لا يستسلم بل يثابر ويحاول لإشباع هذا الدافع،

23_2_ الصراع: حالة نفسية رهيبة تظهر نتيجة التدافع والتنافس بين دافعين كلاهما يحتاجان الى الاشباع ولا يمكن الاشباع في وقت واحد، يصارع الانسان منذ ولادته حتى وفاته من اجل اشباع دوافعه حيث ينتهي هذا الصراع اما بإلغاء تلك الرغبة غير المقبولة في مجتمعه او مع ضميره حتى يستطيع التكيف مع نفسه أولاً ثم مجتمعه. (محمد جابر، 2000، صفحة 87)

_ توصل العديد من الباحثين الى ان التلاميذ الموهوبين في المرحلة الثانوية الذين يواجهون مشاكل مع الدافع والإحباط والعلاقات الاسرية والصحة النفسية، لهم سلوكيات شخصية مختلفة عن اقرانهم وان الاختلاف في السلوك يؤدي تلقائياً الى صعوبات في التكيف في الوسط المدرسي. (schultz, 2002, p. 200)

24 _ التكيف الاجتماعي لدى المراهقين:

يعد التكيف الاجتماعي ضروري لجميع مراحل النمو لكنه في مرحلة المراهقة أكثر ضرورة من جميع المراحل العمرية الأخرى لكونه من الحاجات الهامة لدى المراهق ومن أصعب الفترات التي يمر بها الانسان وذلك راجع لما يمر به المراهق من تغيرات مرفولوجية وسرعة في النمو ومواجهة مطالب ومواقف اجتماعية ثقافية دراسية واخلاقية مما جعل منها مرحلة للصراعات النفسية الاجتماعية التي تدخل في تكوين شخصية المراهق، (بن عميروش و هماك ، 2019، صفحة 144)

يعيش المراهقون مرحلة عمرية حادة وحساسة في حياتهم تشهد تغيرات جسمية وانفعالية و اجتماعية و نفسية ، تزيد حداثها كلما نقص حسن التعامل معهم من طرف الآباء و قلت محاولات فهمهم ومسايرتهم بشكل تدريجي في حين يستحسن ان يكون التعامل معهم بأسلوب تربوي ذكي له أساس علمي حديث نحو تلبية رغباتهم المتنوعة، خاصة وان مرحلة المراهقة منطقة عبور من مرحلة الطفولة التي يكون فيها الطفل تحت وصاية والديه في جميع أموره واحتياجاته، الى مرحلة الرشد و الشباب التي تعتبر مرحلة اكثر استقلالية و انفتاحا عن المجتمع و المحيط الخارجي ،ففي مرحلة المراهقة تظهر الاحتياجات الإنسانية والاجتماعية اكثر من ذي قبل ويصبح المراهق حراً نوعاً ما، يحب ان يثبت ذاته واستقلالته في

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

تكوين علاقات اجتماعية مع أقرانه ومحيطه المدرسي لذلك تعتبر المراهقة الوقت المناسب و الحاسم في بناء بعض السمات الشخصية الحسنة و المبادئ والقيم لتوجيه سلوكياته مع الآخرين و تعلم الطريقة الصحيحة لبناء العلاقات مع الافراد و تعلم بعض أساسيات التعامل مع الآخرين و اختيار الأصدقاء و احسن الرفاق لاجتناب الوقوع في فخ الانحراف و الآفات الاجتماعية ومحاولة التقليل من مختلف الاضطرابات،

فكما قال عالم الاجتماع ابن خلدون: "ان الانسان اجتماعي بطبعه" فان لكل مراهق، مجتمع يعيش بين احضانه دون المجتمع الاسري سواء كان المحيط المدرسي او الحي الذي يعيش فيه او بعض أماكن الرياضة والترويح، يحتاج فيه الى الحديث وتبادل الآراء والأفكار وكذلك يحتاج أكثر من أي وقت مضى الى التوافق والتكيف معهم الذي هو أساس استمرار العلاقات الاجتماعية

حيث ان العلاقات الشخصية الاجتماعية العالية الجودة بين التلاميذ في المدرسة معترف بتأثيرها الإيجابي على التكيف الاجتماعي المدرسي من خلال الدعم الاجتماعي التفاعلي بين التلاميذ فيما بينهم، كما بينت العديد من الدراسات الارتباط الملحوظ بين العلاقات الشخصية للتلاميذ و الدعم الاجتماعي والتكيف الاجتماعي المدرسي حيث ان الدعم الاجتماعي توسط الارتباط بين العلاقات الشخصية للتلميذ و التكيف الاجتماعي المدرسي و ان الدعم الاجتماعي من الأصدقاء يمكن ان يتنبأ بمستوى التكيف الاجتماعي المدرسي وعملت كوسيط بين الانخراط في أنشطة وقت الفراغ والتكيف الاجتماعي المدرسي. (Xing, et al., 2021, p. 101)

فباعتبار الفرد يمر بمرحلة المراهقة وهي المرحلة التي تتصف بالنمو السريع وتحدث فيها عدت تغييرات على كثير من المستويات فالمراهق بحاجة الى اشباع حاجاته وتحقيق توافقه وتكيفه النفسي والاجتماعي الذي ينمو مع نموه العصبي وتطور اكتسابه لخبرات جديدة وفقا لمدرسته وما ينتج عن تفاعله مع الآخرين، في المدرسة والوسط الرياضي والحي الذي يعيش فيه، تسمح له من التواصل والتفاعل الإيجابي مع كافة العناصر البيئة المادية والاجتماعية المحيطة وبذلك يتمكن من تحقيق أهدافه وحاجياته التي وضعها لنفسه وبدون ذلك يعيش في عزلة نفسية واجتماعية . (كرميش ، 2021 ، صفحة 201)

ان المدرسة تعتبر بيئة ضرورية للمراهق يقضي فيها نسبة كبيرة من وقته تستلزم على التلميذ المراهق التعامل والتفاعل الاجتماعي مع جميع الافراد المحيطين به والتكيف معهم ومع كل الظروف المدرسية، والسعي في تحسين علاقات التواصل مع الأساتذة والزملاء وجميع افراد الطاقم التربوي حتى تتمكن البيئة

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

المدرسية من احتواء المراهق وتعليمه وترسيخ القيم والمبادئ الفضلى في وجدانه وجعله أكثر انفتاحا على العالم الخارجي، فكلما كانت المدرسة جاذبة للمراهق تعلمه السلوك الاجتماعي السوي كانت حاضنة له وبديلة للأسرة.

25_ علاقة الدعم الاجتماعي بالتكيف الاجتماعي:

ان الانسان مخلوق اجتماعي ضعيف، يحتاج الى يد العون من جميع افراد المجتمع ويحتاج أيضا الى دعمهم المادي والمعنوي والاجتماعي ليعيش حياة طبيعية وسوية و ان من الأمور الهامة التي يجب ان يلقاها الأفراد خاصة المراهقون الدعم الاجتماعي من العائلة و الجيران والزملاء و الأساتذة، الذي اكد عليه Sarason على أنه إدراك الفرد بأن البيئة مصدر للتدعيم الاجتماعي الفعال ومدى توفر أشخاص يهتمون بالفرد ويرعونهم ويتقنون فيه ويأخذون بيده ويقفون بجانبه عند الحاجة ومن ذلك الأسرة والأصدقاء والجيران، وهو نوعان: متلقى: وهو المساندة المتوفرة، ومدرك: وهو إدراك الأفراد لهذه المساندة. (Sarason, 1983, p. 131, Livine, Basham, & Sarason, 1983, p. 131)، كما اعتبره العديد من العلماء مصدرا أساسيا

لأمن وفي التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية التالية للصدمة فكلما تعرض الانسان لجملة من الضغوط الحياتية كان بحاجة الى دعم ومساندة الافراد المحيطين به (زهاق ، 3013، صفحة 17) ولتمنحه أيضا القدرة على تقدير ذاته و الثقة بنفسه و التمكن من اختيار استراتيجيات التكيف المناسبة مع مختلف الوضعيات و الصعوبات التي قد تواجهه في حياته لتشعره بالرضى عن الحياة و الطمأنينة، (حموعلی، 2018، صفحة 243)

ان توفر الدعم الاجتماعي في حياة الافراد أحد المتغيرات التي تساهم بشكل كبير في تحقيق التكيف لدى الافراد بصفة عامة فهناك علاقة قوية بين توفر الدعم الاجتماعي وتحقيق التكيف الاجتماعي فكلما زاد الدعم المقدم للأفراد، زاد مستوى التكيف لديهم واستخدام استراتيجيات تكيفية أكثر فاعلية في التعامل مع المشكلات (محمد تلاحمه، 2006، صفحة 31)، وقد أشار الباحثون الى أهمية الدعم الاجتماعي في جميع المراحل العمرية للفرد خصوصا في مرحلتي الطفولة والمراهقة لما يرتبط بهاتين المرحلتين بمشكلات نفسية وسلوكية واجتماعية للأطفال والمراهقون الذين يحصلون على الدعم الاجتماعي المناسب يكونون قادرين على التعامل على الضغوط والاجهاد بأكثر كفاءة و ان الدعم الاجتماعي يمكن الفرد من التكيف مع تحديات المرحلة النمائية المرتبطة بها.

الفصل الثالث (لمبحث الأول)- التكيف الاجتماعي -

هكذا تتجلى أهمية الدعم الاجتماعي الذي يعتبر أداة للمساهمة في تحقيق التكيف الاجتماعي خاصة لدى المراهقين في مساعدتهم على تخطي الاحداث الشاقة في حياتهم من خلال دعم المعلومات الذي يعتبر أحد أنواع الدعم الاجتماعي حيث يهتم بتقديم النصائح والمعلومات التي تساعد الفرد على التكيف مع البيئة وتوفر له تغذية راجعة حول سلوكياته ومكافأة السلوك المناسب وإعطاء معلومات يحتاجها الفرد. (محمد تلاحمه، 2006، صفحة 20)

وبذلك تكون العائلة والأصدقاء والأساتذة مصدر للدعم الاجتماعي للمراهق للحصول على المساعدة والتوجيه ما يجعله يحس بالأمن النفسي والاجتماعي والانتماء والتكيف لتلك المجموعة والشعور بالارتياح عند تواجده معهم.

خلاصة الفصل:

يعتبر الانسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش لوحده منعزلا عن الاخرين، يعيش مع الجماعة المتمثلة في العائلة، الأصدقاء، الجيران والمجتمع ككل ولكل فرد دور يقوم به في الحياة مما يستلزم التفاعل الاجتماعي المتبادل لكي يستفيد الافراد من بعضهم البعض في مختلف الوضعيات والأماكن وفي جل الأوقات ولان الافراد يمتازون باختلافات وفروقات كبيرة نتيجة الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والثقافية....، مما يدعو الى مراعاة هذه الفروقات والتكيف معها لتستمر العلاقات وتلبى الاحتياجات الاجتماعية والنفسية.

أصبح التكيف مطلباً اجتماعياً لكل الاعمار والازمان خاصة للأعمار الأولى من حياة الإنسان من خلاله يتمكن الانسان من التواصل والتفاعل الإيجابي مع كافة عناصر البيئة المحيطة، يتجسد التكيف من خلال العلاقات الاجتماعية المختلفة والمنتشرة في الأدوار الاجتماعية التي يعيشها الفرد بين افراد البيئة التي يحيا فيها حيث ان قدرة الفرد على التكيف توحى بمكانة له بين المحيطين به تشعره بالراحة النفسية والطمأنينة والرضى عن حياته مما يخلق انسجاماً أكثر وتوافقاً مع شرائح المجتمع ومواجهة الحياة بنجاح وان اي اخفاق في التكيف مع معايير المجتمع يدخل ضمن مشكلات سوء التكيف وعدم القدرة على التكيف خاصة وانه اصبح مؤشراً واضحاً على الصحة النفسية للفرد يتأثر من خلاله بنجاح ذلك الموقف او فشله.

الفصل الثالث (لمبحث الأول) - التكيف الاجتماعي -

ان افراد المجتمع بصفة عامة لهم دوافع وحاجات اجتماعية ونفسية يسعون الى اشباعها ويتوقف مدى تكيفهم في المحيط الذي يعيشون فيه على مدى حصولهم على هذا الاشباع وان أي قصور في اشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية يؤدي الى نتائج سلبية والعيش في عزلة نفسية واجتماعية وحيدا.

الفصل الثالث

المبحث الثاني: التكيف المدرسي

تمهيد:

أولاً: ماهية التكيف المدرسي

ثانياً: عدم التكيف

ثالثاً: سوء التكيف المدرسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

أصبحت المدرسة في وقتنا المعاصر مكانا واسعا و ذو خصائص اجتماعية وثقافية، يشهد تفاعلا دائما وحيويا بين الافراد الذين ينتمون اليه والذين يتأثرون بالمؤثرات المختلفة ببيئة المدرسة وبالمواقف التربوية، كما انها ليست مكانا للدراسة ونيل الدرجات فقط بل أصبحت مجتمع صغير "يتأثرون ويؤثرون"، حيث يتصل التلاميذ ببعضهم البعض ويسعون في طريق مشترك ولهم نفس الاهتمامات ونفس الأهداف المدرسية كل ذلك يؤدي الى غرس التفكير الجماعي والاجتماعي في أذهانهم مما يشعرهم بالانتماء و التكيف وتعتبر علاقة التلاميذ مع اساتذتهم و علاقاتهم فما بينهم من الركائز الضرورية للعملية التعليمية و لتحقيق التكيف للتلاميذ داخل الحرم المدرسي وعليها تنجح او تفشل العملية التعليمية كما تلعب هذه العلاقات الحسنة دورا هاما في حل المشكلات النفسية و الاجتماعية و المدرسية المختلفة.

وسنتطرق في هذا المبحث الى معظم عناصر التكيف المدرسي وكل ما يتعلق به سواء من قريب او بعيد، خاصة وانه أصبح أحد الموضوعات الهامة في علم النفس وعلم الاجتماع وعلوم التربية بالإضافة الى علاقته المباشرة بالتحصيل الدراسي للتلاميذ خاصة فئة المراهقين، اللذين تتجلى حاجتهم الى التكيف نظرا لخصائصهم النفسية والاجتماعية المضطربة نسبيا، طمعا في تعديل وتوجيه سلوكهم التعليمي من خلال احساسهم بالمتعة والنشاط والتمتع بعلاقات إيجابية مع كل افراد المؤسسة التربوية، وتحفيزهم على الاندماج والانتماء أكثر وتجنب ظاهرة عدم التكيف المدرسي التي قد تؤدي الى اضطرابات سلوكية وتعليمية و الى الفشل الدراسي ويصبح توجهه الى المدرسة مكرها.

1 _ التكيف المدرسي:

يعرف "اركوف" التكيف المدرسي على انه: قدرة الطالب على تكوين علاقات مرضية مع مدرسيه ورفاقه في المدرسة.

ويعد احد جوانب التكيف العام الذي يرتبط بصحة التلميذ النفسية ونتاج تفاعل الفرد مع المواقف التربوية و الحياة الاجتماعية. (الخفاف، 3013، صفحة 341)

يتجلى التكيف المدرسي في التعريف أعلاه بمقدار العلاقات الطيبة والحسنة للتلميذ مع أفراد المحيط المدرسي المتمثلين في الزملاء والأساتذة وتفاعله معهم وكذلك مدى مساهمة التكيف في الصحة النفسية للتلميذ.

كما يعرف التكيف المدرسي على انه: «نجاح الفرد بالمؤسسات التعليمية والنمو السليم معرفيا واجتماعيا وكذلك التحصيل المناسب وحل المشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل الدراسي». (الديب ، 2000، صفحة 18)

ارتبط التكيف المدرسي في هذا التعريف بنجاح التلميذ في مساره الدراسي وتطور معارفه وقدرته على التحصيل الدراسي الجيد وحل كل المشاكل التي تعيق تحصيله العلمي.

يعرفه (Entwisel et Alexander) انه: مرحلة نمو مهمة الطفل الذي يتعرض الى نظام اجتماعي جديد يتطلب منه اكتساب المهارات المتعلقة بالروتين داخل القسم والمهارات الشخصية للزملاء والأساتذة والمهارات الاكاديمية. (معتوق، 2014، صفحة 79)

يظهر تعريف التكيف المدرسي في التعريف أعلاه على انه مرحلة مهمة (مرحلة المدرسة) يمر بها الطفل في حياته ويكتسب من خلالها مهارات اكااديمية واجتماعية عديدة تساعده في التأقلم والتكيف داخل القسم مع التلاميذ الزملاء والأساتذة

اما ايزينيك Aysenek فعرفه على انه: حالة الاشباع التام لحاجات الفرد من جهة والظروف البيئية من جهة أخرى وإيجاد حالة الانسجام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية. (حزلي ، 2014، صفحة 51)

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

وصف ايزينيك التكيف المدرسي انه اشباع لحاجات الفرد الاجتماعية والنفسية داخل البيئة المدرسية وتحقيق حالة من التوافق والتناسق بين التلميذ والمحيط المدرسي.

عرف أيضا التكيف المدرسي على انه: "تفاعل التلميذ مع المواقف التربوية وهو محصلة لتفاعل عدد من العوامل منها ميوله ونضج أهدافه واتجاهاته نحو النظام التدريسي واتجاهاته نحو المواد الدراسية وعلاقاته برفاقه ومعلميه ومستوى طموحه ولا يقاس مستوى تكيف الطالب بمدى خلوه من المشاكل بل بقدرته على مواجهة هذه المشكلات وحلها حلولاً إيجابية تساعده على تكيفه مع نفسه ومحيطه المدرسي. (ابو حطب ، 1980، صفحة 75)

من خلال هذا التعريف يتضح لنا ان التكيف المدرسي هو قدرة التلميذ على القيام بعلاقات مع زملائه ورفاقه وأيضاً تفاعله مع المواد الدراسية واتجاهاته نحو المدرسة ككل وتمكنه من مواجهة المشكلات المختلفة التي يتعرض لها في المدرسة،

وعرفته الجمعية الأمريكية للتربية (2002): أنه مجموعة من المهارات المتفاهمة والاجتماعية والفعلية التي يتم تعلمها من جانب الافراد بما يمكنهم من القيام بالمهام الوظيفية الخاصة بالحياة اليومية على أكمل وجه. (حرقاس، 2020، صفحة 42)

من خلال كل التعاريف السابقة نستنتج ان التكيف المدرسي هو محاولة احداث نوع من التوافق والتوازن بين التلميذ والمدرسة وذلك عن طريق التحكم فيها ومسايرتها ومواجهة المشاكل التي يتعرض لها محاولاً تخطيها والتكيف معها.

2_ مظاهر التكيف المدرسي:

2_1_ الراحة النفسية: من بين سمات التلميذ المتكيف هو قدرته على الصمود والسيطرة على العوامل المؤدية الى الإحباط والفشل ومختلف المشكلات التي تواجهه وتؤدي الى سوء تكيفه مثل: القلق والاكتئاب والوسواس القهري.... والخلو منها يدل على الوصول والتمتع بصحة نفسية ممتازة وحسن التكيف. (الحري، 2013، صفحة 228)

2_2_ الاعراض الجسمية: ان خلو الجسم من الامراض والاضطرابات والأعراض المرضية ذات المنشأ النفسي للفرد المتعلم او ما يطلق عليه الاضطرابات النفسية الناجمة عن عوامل جسدية يعد فيها القلق

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

أكثر الاضطرابات النفسية حدوثًا يمكن التلميذ ويمنحه القدرة على التكيف السليم. (اسماعيل قولي، 2006، صفحة 245)

2_3_ العلاقة الصحية مع الذات: ويتضمن ذلك فهم الذات بما فيها من نقاط قوة وضعف وتقبل الذات بإيجابياتها ونقاط القصور فيها والسعي الى تطوير الذات بنحو مستمر. (مصطفى التل و جرار، 2022، صفحة 45)

2_4_ الشعور بالأمن: التلميذ المتكيف إيجابيا يشعر بالأمن والطمأنينة بصفة عامة وهذا يدل على قدرته على مواجهة القلق والصراع الذي يتعرض له وقدرته أيضا على حل المشكلات ضمن إمكانيات وحدود واقعه.

2_5_ الاستفادة من الخبرة: التكيف المدرسي الحسن هو الذي يجعل التلميذ يقوم بالتعديل من سلوكه ضمن الخبرات التي تعرض لها.

2_6_ التناسب: ويعني هذا ان تكون ردود أفعال التلميذ في المدرسة متناسبة والموقف الذي يمر به والظروف التي تحيط به لاسيما في الجانب الانفعالي بحيث لا تكون بحساسية زائدة او باللامبالاة وان حدث هذا دل على سوء التكيف المدرسي.

2_7_ الواقعية: أي ان التلميذ يدرك إدراكا يتناسب مع الحقيقة والواقع الذي يحيط به وطبعًا هذا يكون ضمن حدود إمكانياته وقدراته.

2_8_ ضبط الذات: أي ان التلميذ يثق في قدراته على التحكم في سلوكياته واندفاعاته حيث ان الفرد يجد بدائل دائما للسلوك الذي يفشل فيه حتى يصل الى هدفه.

2_9_ القدرة على بناء علاقات اجتماعية: أي قدرة الفرد المتعلم على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين ضمن محيطه المدرسي بحيث انه يجب ان تتسم علاقاته بالفاعلية وقدرته على تحمل المسؤولية وتفهم الآخرين.

2_10_ النجاح المدرسي: يعتبر النجاح الدراسي اهم مؤشر للتكيف المدرسي كونه يشير الى قدرة الفرد المتعلم على اشباع حاجاته المعرفية والانفعالية و دافعيته في النجاح و أدائه المدرسي. (بن عائشة، 2015، صفحة 82)

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

تشمل مظاهر التكيف المدرسي مجموعة من الحالات النفسية الإيجابية كالراحة النفسية والأمن النفسي بالإضافة الى مدى تقبل الآخرين وانتماء التلميذ اجتماعيا في مجتمع المؤسسة وتكوينه لعلاقات مع افراد المدرسة التي بدورها تساهم في تغيير سلوكه نحو ما هو أفضل لسيرورة تلك العلاقات، كل هاته المؤشرات توحى على ان التلميذ لا يعاني من اي مشاكل اجتماعية داخل المؤسسة التربوية مما يساهم في تكيفه المدرسي مما يجعله يشعر بالراحة النفسية والسعادة.

3_ مظاهر السلوك التكيفي:

يعد التكيف المدرسي الناجح أحد القضايا الهامة التي شغلت عقول العديد من المختصين التربويين ومختصين في علم نفس النمو لان النجاح المدرسي يمكن ان يبنى على التنمية المعرفية والاجتماعية والسلوكية والصحية للتلميذ، والغرض من دراسة التكيف المدرسي للتلميذ هو توقع التحصيل الدراسي على المدى الزمني القريب ويعتبر الأطفال والمراهقون المتكيفون في المدرسة هم اولئك الذين حققوا نجاحا في المدرسة والأفضل في العلاقات مع الاقران وأقل عرضة للتسرب المدرسي. (Berna, 2013, p. 1099)

يشمل السلوك التكيفي للتلميذ مجموعة من الصفات الدراسية المتوافقة مع البيئة المدرسية والتفاعل خلال الحصة الدراسية مع زملائه ومعلميه والتركيز خلال الدرس وعدم الشرود اثناء شرح المعلم لمختلف المواقف التعليمية وعدم التأثر باي مؤثر خارجي قد يعكر صفو الدرس وان يكون موقف التلميذ إيجابيا وفعالاً في المدرسة وان يشعر بالرضى و الاتزان والتعاون ويتميز بالهدوء والتركيز داخل الصف. (الخطيب ، 2003 ، صفحة 65)

ويمكن ان نلخص مظاهر السلوك التكيفي في مجموعة من السلوكات كالتالي:

_ احضار جميع الأدوات والمستلزمات الدراسية.

- الاستئذان من المعلم قبل الإجابة عن أي سؤال مطروح.

_ عدم مغادرة القسم قبل اذن المعلم.

- عدم التحدث مع الزملاء اثناء شرح الدرس.

- عدم التغيب عن الدرس الا في الظروف القصوى والقاهرة.

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

- الاستعداد الذهني والفكري اثناء التمارين والأنشطة.
- عدم الغش في الامتحانات والاعتماد على نفسه فقط.
- ان يتوافق نفسيا واجتماعيا مع زملائه وان يسعى جاهدا للنجاح وتحقيق علامات ممتازة. (اماني ، 2005، صفحة 46)

مظاهر السلوك التكيفي المدرسي للتلميذ تعني مجموعة من الصفات والسلوكيات التي لا تخرج عن نطاق المدرسة والتربية والتقيد بتعليمات المعلم فما يخص سيرورة الدرس داخل القسم او فناء المدرسة وترك أي سلوك شاذ أو مخالف ما هو معهود عليه داخل المؤسسة التربوية.

4_ السلوك اللاتكيفي:

ان الفرد اللاتكيف يعجز عن متابعة السير العادي للحياة داخل المجتمع الامر الذي يسبب له القلق والارتباك وانعدام الاستقرار بالإضافة الى اضطراب تقدير النفس وهذا ما نلاحظه على شخصية التلميذ داخل المحيط المدرسي ابين يعجز عن متابعة دروسه وهذا ما ينعكس سلبا على مردوده التحصيلي (غريب و بن غليسي، 2021، صفحة 291)،تظهر لدى بعض التلاميذ مظاهر سلوكية تدل على عدم تكيفهم الدراسي فشروء التلميذ ذهنيا يجعله يسافر بأحلامه بعيدا مما يحرمه من المتابعة الجيدة للدرس كما ان اتخاذ دور المتلقي السلبي و الشعور بالتوتر والإحباط والعدوان اثاره الشغب داخل الصف إضافة الى عدم مشاركة الزملاء في الأنشطة الدراسية وعدم القدرة على التواصل مع المعلم كما ان من علامات السلوك اللاتكيفي هو عدم احضار الأدوات المدرسية الخاصة بالدرس يشد انتباهه اتفه الأسباب داخل الصف (المصقات الجدارية)ومغادرة حجرة الدراسة قبل ان يأذن المعلم و التحدث كثيرا داخل القسم اثناء شرح الدرس ورفض تعليمات المعلم و المدرسة والتأخر الصباحي والغياب المتكرر عن الحصة الدراسية و الغش في الامتحانات و عدم القيام بالواجبات الدراسية. (اماني ، 2005، صفحة 52)

من خلال مظاهر السلوك التكيفي والسلوك اللاتكيفي يظهر لنا جليا ان التكيف المدرسي هو عملية تفاعل ناجحة بين التلميذ والمواقف التربوية من زملاء ومناهج ونظم وإدارة ومناخ دراسي وكذلك قدرة التلميذ على مواجهة المشكلات الدراسية كما ان التكيف المدرسي يقلل من ظهور الاضطرابات السلوكية لدى التلاميذ على اعتبار انه يجعل التلميذ أكثر انسجاما وتوافقا مع العملية التعليمية وبالتالي أكثر تحصيلًا. (اشرف اللافي، 2019، صفحة 213)

5_ خصائص التكيف المدرسي:

يتميز التلميذ المتكيف في البيئة المدرسية عن غيره من التلاميذ بمجموعة من الخصائص المتمثلة فيما يلي:

5_1_ التوافق: ويعبر عن مدى الرضا والتلاؤم وحسن التكيف مع مكونات وعناصر البيئة المدرسية كما يعبر عن حسن العلاقة بين التلميذ وزملائه ومعلميه وموقفه من المقررات الدراسية وبيئته الدراسية ككل. (نفين و ابراهيم، 2019، صفحة 141)

5_2_ الشعور بالسعادة: دليل ذلك على الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما التلميذ يستفيد من مسرات الحياة اليومية في المدرسة ويشبع دوافعه وحاجاته ويشعر بالأمن والطمأنينة والثقة ويحترم ذاته ويتقبلها. (النجار و ابو النصر، 2019، صفحة 43)

5_3_ الشعور بالسعادة وتقبل الآخرين: من خلال حب التلميذ وتقبله الآخرين والثقة بمن هو اهل لها واحترامهم ووجود اتجاه متسامح نحوهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والقدرة على البذل والعطاء وخدمة الآخرين والمشاركة الايجابية في تنمية المجتمع المدرسي. (أزاد علي ، 2014، صفحة 46)

5_4_ تحقيق الذات واستغلال القدرات: وتشمل فهم التلميذ لنفسه والتقييم الواقعي لقدراته وامكانياته وتقبل نقاط النقص والقصور لديه ومحاولة استغلال طاقاته وامكانياته قدر المستطاع، ووضع طموح وافاق واهداف في حدود الإمكانيات والتفكير بالنجاح والسعي اليه. (سلمان العمري، 2023، صفحة 116)

5_5_ مواجهة مطالب الحياة: من خلال العيش في الواقع ومواجهته ومواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات وحلها، وتحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الاسرة والمدرسة والعلاقات الاجتماعية. (عبد الغفور ، 2014، صفحة 33)

تتجلى لدى التلميذ المتكيف مدرسيا مجموعة من الخصائص التي توحى بنجاحه في التوافق والتكيف في المحيط المدرسي.

6_ أبعاد التكيف المدرسي:

6_1_1_ التقسيم الأول: تم تقسيم التكيف المدرسي الى ثلاثة أبعاد كالاتي:

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

6_1_1_1_ النظر الواقعية والمنطقية للحياة: نقصد بها الاقبال على الحياة وعيشها بشكل متقائل وبطموح دائم طمعا في تحقيق الافاق المستقبلية. مع توافر بعض السمات الشخصية كالثبات الانفعالي وتقدير الذات.

6_1_1_2_ الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية: تتمثل في تنمية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وحب الدراسة والعلم والتمسك بالقيم والعادات.

6_1_1_3_ توفر القيم الإنسانية: نقصد بها توفر مجموعة من القيم الإنسانية الأساسية لدى التلميذ وتشمل الحب والعطف والتعاون والرحمة. (عبد الله و ضيف الله ، 2020، صفحة 56)

6_2_ التقسيم الثاني: تم ايضا تقسيم التكيف المدرسي الى ثلاثة ابعاد كالآتي:

6_2_1_ التوافق النفسي: ونعني به الحالة الانفعالية واللاشعورية للتلميذ والسعي لإشباع حاجاته النفسية من اجل تحقيق متطلباته البيئية.

6_2_2_ التوافق الاجتماعي: ويظهر من خلال التمكن من إقامة العلاقات الاجتماعية الحسنة والناجحة والمستمرة بين التلاميذ وزملائهم واساتذتهم وتعكس مدى الثقة والاحترام بينهم.

6_2_3_ التوافق الدراسي: ونعني به مدى انتباه التلميذ في القسم اثناء الدرس وتحصله على نتائج مقبولة للنجاح. (القصاص، 2013، صفحة 876)

7_ عوامل التكيف المدرسي:

يعتبر التكيف الناجح من اهم القدرات في السلوك البشري وهو أيضا عامل في الدافع البشري وفي تلبية احتياجات الانسان خاصة فيما يتعلق بالتكيف المدرسي حيث اكدت العديد من الدراسات ان نجاح التكيف في البيئة المدرسية يؤدي الى تلبية وتحقيق المطالب الجديدة في المدرسة والوصول بالتلاميذ الى اكتساب الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية والسلوكية وقادرون أيضا على بناء علاقات متناغمة مع الاقران والمعلمين ويمكن تحقيق التكيف الناجح فقط عندما يستجيب التلاميذ بشكل مناسب للبيئة والاستفادة منها.

(Danhui , Yiran , Yuan, Mengfei , & Hongyun , 2018, p. 02)

7_1_ قدرات التلميذ وصفاته: ان بعض الصفات الشخصية للتلميذ كالحالة الصحية و العمر والمستوى التعليمي و السمات المزاجية والعادات الشخصية وعوامل التنشئة الاجتماعية، يهدف من خلالها الى

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

تحقيق التوافق بين حاجاته وبين متطلبات المجتمع و إيجاد السلوك المناسب الذي يرضى عنه الاخرون، كما ان حضور التلميذ الدائم للمدرسة والتواصل الجيد مع الزملاء والمعلمين و مشاركته في النشاطات المدرسية يؤدي الى تكيف مدرسي سليم. (الصالح ، 1996 ، صفحة 62)

يهدف التلميذ في المدرسة من خلال سماته وصفاته الشخصية الى الانتماء الى البيئة المدرسية والتكيف مع جميع افراد الطاقم التربوي من زملاء وأساتذة واداريين، من خلال حسن السلوك والتواصل الإيجابي الفعال ما يساهم بشكل كبير في التكيف المدرسي.

7_2_ الزملاء (الاقران):

ينتقل الطفل من مرحلة العلاقات الاجتماعية الاسرية الى المرحلة الاجتماعية الخارجية التي تتمثل في الأقارب والجيران والمدرسة خصوصا وتكوين علاقات مع الزملاء والاقران الذين يتمثلون في مجموعة الافراد من المرحلة العمرية نفسها ولديها نفس الاهتمامات، ومع مرور الزمن يكبر هذا التحول ويصبح أعضاء البيئة المدرسية أكبر من أعضاء الاسرة مما يتطلب على التلميذ تحقيق التوافق والتكيف مع معظم الزملاء وتحقيق المكانة الاجتماعية. وتعد علاقة التلميذ بزملائه ذات تأثير أكبر من تأثير العائلة لان التلميذ حين يكون مع زملاءه فانه يشترك معهم في الأفكار والاهتمامات والمعلومات التي يحتاجها وكذلك الى استئارة طاقاته. (بدور ، 2001 ، صفحة 30)

يتأثر التلميذ بشكل كبير بزملائه في المدرسة فهم يأترون على شخصيته وسلوكه ونشاطاته وتفكيره أكثر مما يتأثر بعائلته واخوته خاصة وانه يقضي سنوات عديدة في المدرسة حيث انه يتأثر أكثر من ذي قبل مما يتطلب تكيف مدرسي دائم.

7_3_ المدرسة:

المدرسة ليست مكانا يجتمع فيه التلاميذ من اجل التحصيل الدراسي فقط بل مكان يتفاعلون فيه فهم يؤثرون ويتأثرون، فمن خلال الاتصال والشعور المتبادل والأهداف المشتركة يؤدي الى خلق الروح المدرسية عندهم ونموهم الفكري والاجتماعي، كما ان المدرسة تعمل ايضا على تقوية الارتباط بين التلاميذ و المجتمع وتنمي الشعور بالمسؤولية تجاهه وتعتبر العلاقة بين التلميذ و المعلم من اهم العلاقات لتحقيق التكيف المدرسي ومن خلالها تنجح او تفشل العملية التعليمية وفي دراسة قام بها رمزي (1996) حول مستوى التكيف المدرسي و التحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الدراسية المتوسطة أظهرت

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

نتائجها انه توجد علاقة إيجابية بين مستوى التكيف المدرسي ومستوى التحصيل الدراسي حيث انه كلما زاد التكيف المدرسي زاد التحصيل الدراسي، ولا ننسى أيضا ان علاقة التلميذ و المعلم تؤدي دور فعال في حل الكثير من المشاكل التعليمية والنفسية والاجتماعية بحكم ان تلاميذ المرحلة الابتدائية يمرون خلال مرحلتهم العمرية الحساسة بمشكلات عديدة . (كركة، 1999، صفحة 15)

فاذا كانت التربية هي محور العملية التعليمية فان التكيف هو عصب التربية وإذا كانت التربية روح التعلم فالتكيف روح التربية (بوزاهر ، 2018، صفحة 06)

تعتبر المدرسة مجتمع صغير وعميق في نفس الوقت تجمع الكثير من الافراد من مراحل عمرية مختلفة من تلاميذ وأساتذة واداريين يتطلب إحساس بالمسؤولية وتوافق اجتماعي مدرسي مستمر بين كل الافراد لتحقيق العمل المتقن للأساتذة والتحصيل الدراسي الجيد للتلاميذ

7_4_ الإدارة المدرسية:

هي الإدارة المدرسية التي تهتم بالتنظيمات الإدارية والفنية التي تشمل علاقة التلاميذ فيما بينهم ومع المعلمين والمشرفين التربويين والمدير وتنظيم الأنشطة وربطها بالمواد الدراسية أي نحن امام شبكة من العلاقات وجب تسيير هاته العلاقات بشكل ديمقراطي وشفاف ليس فقط الهدف منه الحفاظ على النظام في المدرسة وتطبيق التشريع المدرسي بل تحقيق الأهداف التربوية وبناء شخصية التلميذ وتوجيه سلوكه. (الخطيب ، الارشاد النفسي في المدرسة_أسسه_نظرياته_تطبيقاته_، 2003، صفحة 36)

والمدير في المدرسة هو القدوة والاب الروحي، يسأل عن أحوال المعلم والتلميذ، يطبق المعاملات الإنسانية تتدفق من جوانبه الحكمة والحنكة والذكاء والأخلاق العالية الكريمة في كل تصرفاته واسلوبه المدرسي يقوم بدور مهم في نجاح العملية التعليمية ويؤثر على الروح المعنوية للعاملين في المؤسسة كما يتمحور دور الإداريين على المناخ المناسب لنجاح العملية التعليمية وتأمين الخدمات وانماط الرعاية المناسبة. (اماني ، 2005، صفحة 36)

لا تهتم الإدارة المدرسية بتسيير العلاقات والتنظيمات بين افراد الطاقم التربوي بشكل ديكتاتوري، بل تسييرها بطريقة تربوية ديمقراطية ذات أساس علمي ودون اللجوء الى العقوبات والسعي الى جعل الجو المدرسي جوا اجتماعيا أخويا في مصلحة التلميذ وخدمة للعلم وتوفير البيئة التدريسية للمعلم للعمل باحترام وفي ظروف لائقة.

7_5_ المعلم:

نجاح المعلم لا يقتصر على أسلوبه التدريسي وقدرته على إيصال المعلومة بل يعتمد أيضا على قدرته في التحكم بالمجموعة والتنظيم الجيد يجنب الفوضى وتناحر التلاميذ داخل القسم او الفناء ويسمح ببناء علاقات طيبة وإيجابية بينهم والمعلم الجيد هو الانسان المتقبل للتلاميذ على ما هم عليه متواضع ينصت لتلاميذه يعدل من مواقفه ويطور معارفه وثقافته وهذا السلوك يتطلب قدرا كبيرا من العفوية والثقة بالنفس (فحول ، 2003 ، صفحة 443)

كما ينبغي على المتعلم ان يتوفر لديه توازن عاطفي وسيطرة على النفس وان يتصف بالإخلاص وان يدرك حقوقهم وان لا يتجاهلها في وقت الغضب وان يتصف بالشجاعة الادبية في قول (لا اعرف) فكثيرا ما يعطي المعلمين إجابات غير دقيقة وربما غير صحيحة لتلاميذهم فيجب على المعلم ان يكون صادقا وأميناً مع نفسه ومع تلاميذه. (الحيلة و مرعي ، 2000 ، صفحة 431)

المعلم هو مركز جودة العلاقات الإيجابية مع التلاميذ وأيضا المسؤول على تطويرها في الكثير من جوانب البيئة المدرسية، وجعلهم أكثر اهتماما بالأنشطة المدرسية وأكثر حماسا ورغبة لها بالإضافة يوجد ارتباط إيجابي بين الدعم العاطفي الذي يقدمه المعلم وتنمية تفاعلات التلميذ الاجتماعية ما يسمح له بإنشاء شبكة أوسع من الأصدقاء. (Pianta, Mashburn, Downer, Hammer, & Laura, 2008, p. 435)

وفي دراسة قام بها كامل (1987) حول أثر المعلم على تكيف التلاميذ واتجاهاتهم نحو العمل المدرسي، تبين ان التفاعل المباشر بين المعلم وتلاميذه له تأثير على مستوى تكيف التلاميذ واتجاهاتهم الإيجابية نحو العمل المدرسي.

يعتبر المعلم قطعة أساسية في العملية التعليمية فهو المعلم والمدرس والمربي الذي يتحكم في تلاميذه ويوجههم سلوكياتهم نحو الأفضل كما ان المستوى الثقافي للمعلم وتجديده لمعلوماته وطريقته التدريسية تساهم كثيرا في الجودة التعليمية وكذلك درايته بمختلف العلوم النفسية والاجتماعية تساهم في تكيف التلميذ مدرسيا.

7_6_ النشاط المدرسي:

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

يعرف النشاط المدرسي بأنه: «تلك البرامج والأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية والرياضية التي تقدم للتلاميذ في إطار المنهج المدرسي وتستثير دافعيتهم نحو التفكير والعمل والسلوك وتستهدف تعديل سلوكهم ونمو شخصياتهم، إذ لا يعد التلاميذ مجرد متلقين ومستقبلين فقط لما يقدم لهم من مواد دراسية و إنما شخصيات إيجابية لها دور فعال ونشط في العملية التعليمية فالنشاط المدرسي جانب تربوي مهم ويعد جزءا متمما للعملية التعليمية وهو ذلك البرنامج التعليمي الذي يحقق أهدافا تربوية معينة داخل الصف او خارجه ، و اثناء اليوم الدراسي او بعد الانتهاء من الدراسة على ان يؤدي ذلك الى نمو خبرة التلميذ وتنمية قدراته وهواياته في الاتجاهات التربوية والاجتماعية المرغوبة. (غيثا ، 2001 ، صفحة 67)

حيث تقدم الأنشطة المدرسية داخل القسم او المدرسة او خارج المدرسة على شكل رحلات ومسابقات ثقافية او معسكرات او زيارات للمواقع الاثرية والثقافية وتكون لها علاقة مباشرة بالموضوعات الدراسية تخطط لها الإدارة المدرسية بحسب اهتمامات التلاميذ ونضجهم العقلي والفكري. (حبيو ، 1999 ، صفحة 78)

تعتبر الأنشطة الرياضية والثقافية والمسابقات الفكرية بين الأقسام والمدارس وكذلك مختلف التظاهرات الثقافية كالاحتفال بيناير والرحلات نحو المناطق الاثرية....، وغيرها وسيلة لاستثارة نشاط وحماس التلميذ ما يفتح المجال لإبداعه واحساسه بالمسؤولية تجاه مدرسته والخروج قليلا من الجو المدرسي المعتاد تجنباً للملل والضجر.

7_7_ المنهج الدراسي:

يعد أهمية المنهج الدراسي عنصرا أساسيا من عناصر العملية التعليمية الرسمية وقد حازت المناهج المدرسية على اهتمام كبير من جانب التربويين من اجل التخطيط العلمي لها فقد أنشئت دوائر خاصة لتقويم المناهج في معظم دول العالم من اجل التأكد من صلاحيتها والكشف عن نقاط الضعف فيها ومحاولة تعديلها وتحسينها وأصبح مفهوم المنهج حسب الرؤى التربوية الحديثة مجموع الخبرات التربوية التي تهيئها المدرسة للتلاميذ داخل المدرسة وخارجها بغية مساعدتهم على النمو الشامل في جميع النواحي. (مرعي و الحيلة، 2000، صفحة 95)

وان خير وسيلة لتطوير عملية التعليم والتعلم تكمن في تطوير وتقويم المناهج الدراسية. (البساتين احمد ، 2011، صفحة 43)

الفصل الثالث (لمبحث الثاني)- التكيف المدرسي -

ويعد الكتاب المدرسي أداة رئيسية في عملية التعليم والتعلم وركيزة أساسية في العملية التعليمية لأنه يقدم إطارا عاما للمادة الدراسية ويوجه التلاميذ الى ما سيدرسونه من معلومات ولكي يحقق المنهج الدراسي الصحة النفسية والتكيف المدرسي ينبغي ان يكون قريبا من مواقف الحياة الطبيعية، لان حدوث انتقال اثر التعلم يتطلب وجود أوجه التشابه بين المواقف التعليمية في المدرسة ومواقف الحياة الطبيعية ولا يقتصر المنهج على الخبرات المدرسية فقط بل يجب ان يتضمن أمورا أخرى تخرج بالتلميذ الى البيئة حيث يوجد الوان مختلفة من النشاط كما ينبغي ان يكون المنهج صالحا نفسيا وتربويا و متوافقا مع مستوى ذكاء المتعلم ولغته ومتكاملا في بيئته التربوية. (حمدان ، 1996 ، صفحة 46)

7_8_ الامتحانات:

تؤدي الامتحانات دورا رئيسيا في تكيف التلاميذ مدرسيا، اذ لا بد من وجود نوع من الاختبار لمعرفة مدى استفادة المتعلمين ومدى صلاحية أساليب التعليم وان استخدام الامتحانات في عملية التقويم يجب ان يكون صالحا في التعرف على نواحي القوة والضعف أي ليس الهدف منه إعطاء درجة او علامة بل يجب ان تكون الغاية منه هو التعليم ومن هذه النقطة يجب ان يأهل المعلمون تأهيلا تربويا واكاديميا وان تكون لديهم معرفة بالقياس التربوي اذا أرادوا ان يكون اداؤهم وانتاجهم جيدا وان يبعثوا بالصحة النفسية والتكيف المدرسي في نفوس تلاميذهم. (الزيادي، 1990، صفحة 153)

من المعتاد في الامتحانات انها أداة لتقييم التلاميذ على مختلف المقاييس التي درسوها واعطائهم درجات، لكن يجب إضفاء عملية التقويم من اجل علاج مكامن الضعف وتقوية نقاط القوة في التعليم للتلاميذ وذلك من اجل الحاق التلاميذ الضعفاء بالتلاميذ النجباء وتجنب تلك الفجوة الاجتماعية بينهم وتحقيق التكيف لجميع التلاميذ.

7_9_ التكيف المدرسي للطفل:

يعد الدخول المدرسي مرحلة تحول عميق وهام وحجر زاوية في حياة الطفل اذ يغادر المحيط العائلي الضيق الذي نشأ فيه وسط عائلته و الخالي من أي التزامات ويدخل في المحيط المدرسي الواسع الذي يصبح فيه ملتزما بمجموعة من الضوابط التنظيمية والمعرفية ، ويجد التلميذ نفسه امام حالي حرج وصراع اما العبور الى مرحلة الراشدين او البقاء طفلا فالتلميذ المتكيف مدرسيا لديه سهولة في اكتساب المعارف والمواد الدراسية بكل دقة للنجاح في العام الدراسي وهو التلميذ المفعم والمشبع بعوامل نفسية

الفصل الثالث (لمبحث الثاني)- التكيف المدرسي -

غنية في اطار العلاقة الاجتماعية الثلاثية (تلميذ و زميله و المعلم) وبالأخص العلاقة الاجتماعية الثنائية (التلميذ مع زميله او مع معلمه)،اما التلميذ غير المتكيف مدرسيا هو الذي لم تتوفر فيه امكانيات التحصيل المقبولة(الراسب) وهو ذلك الذي لم يكن جاهزا نفسيا ومفعما ومشعبا خلال العلاقة الاجتماعية الثنائية او الثلاثية ،فان تكيف التلاميذ في المجتمع المدرسي يتوقف على إمكانية وقدرة التنظيم العقلي على التفاوض مع القلق الداخلي ومقاومته ونوعية العمل النفسي للنجاح في العلاقة الاجتماعية الثنائية او الثلاثية في المحيط الجديد التي يمكن ان تختلف أولا حسب خصوصيات التنظيم العقلي، و تختلف أيضا حسب أوقات مرور الحياة و دون ان ننسى أيضا ان الطفل وحدة بيولوجية متكاملة له مميزاته وخصائصه النفسية والعقلية والمعرفية. (الفضلي، 2012، صفحة 1288)

يخرج التلميذ من الحضانة والبيئة العائلية المغلقة الى المحيط المدرسي اين تصبح له التزامات مدرسية واجتماعية حيث ان التلميذ المتكيف اجتماعيا ومدرسيا يسهل عليه النجاح في فصوله الدراسية، اما التلميذ المحبط نفسيا والفاشل في إقامة علاقات مع زملائه فهو حتما سيفشل في فصوله الدراسية لذلك فان الخصائص النفسية والاجتماعية في البيئة المدرسية تؤثر بشكل مباشر في التحصيل الدراسي للتلميذ.

7_10_ المرونة والتكيف المدرسي:

يعد التكيف المدرسي أحد جوانب التكيف العام الذي يرتبط بصحة الفرد النفسية ونتاج تفاعل الفرد مع المواقف التربوية والحياة الجامعية وقدرته كذلك على تكوين علاقات مرضية مع مدرسيه وزملائه. (الخفاف، الذكاء الانفعالي، تعلم كيف تفكر انفعاليا، 2013، صفحة 341)

في حين ان المرونة تعرف بأنها: قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي وغير اللفظي الانفعالي خاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتعديله بما يتناسب مع على تلك المواقف مستجدات لتحقيق اهداف الفرد وبطبيعة الحال فان المرونة الاجتماعية يجب ان توجه ببوصلة معرفة الفرد بالسلوك الاجتماعي الملائم للموقف واختيار التوقيت والمكان المناسبين لإصداره. (السلاموني ، 2020، صفحة 25)

ان مفهومي المرونة والتكيف المدرسي وثيقا الصلة، فقد لا يكون المعلمين قادرين على تغيير عائلات الطلاب وتحديات حياتهم لكن عوامل الحماية في البيئة المدرسية قد تقضي الى نتائج إيجابية تتراوح ما بين (50_80) بالمئة، حيث يحرص التربويون عند التعامل مع الأطفال والمراهقين على لفت النظر الى

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

المرونة وسهولة التكيف اللذين لاحظوهم على الأطفال الذين يعيشون في أوضاع سيئة او يحاولون تعزيز هذين العاملين او تطويرهما ،ان المرونة وسهولة التكيف ظاهرة شائعة ومعقدة في عملية التكيف البشرية وهي ليست خصيصة فحسب، بل أداة تتطور عن طريق التفاعل الحيوي للأفراد ضمن انظمتهم البيئية مثل العائلة، المدرسة والمجتمع وكان "بروكس" و "غولدشتاين" قد ذكرا ان سهولة التكيف و المرونة ظاهرة بيئية معقدة و ان النظام البيئي يشمل الافراد البالغين في المدرسة مثل المعلمين والاداريين ومستشاري المدرسة ، الذين يسهمون جميعا في عملية التكيف بفاعلية و يؤثرون كثيرا في كيفية تطور التلاميذ. (جنثري ، فوغيت ، ايرزبول، و ماكنتوش، 2017، صفحة 220)

8_ علاقة التكيف المدرسي بالصحة النفسية:

ان الصحة النفسية والتكيف عمليتان حركيتان نشطتان، فالصحة النفسية دليل على عملية التكيف والعكس صحيح فإن ساء أحدهما فإن الآخر سيئ أيضا وان حسن أحدهما فإن الآخر سيكون احسن وهما مفهومان يهدفان الى تحقيق التوازن للفرد. (الخالدي و دلال ، 2009، صفحة 13)

ان التكيف مفهوم مركزي في الصحة النفسية خاصة، حيث ان سلوك التلميذ في جله هو محاولة لتحقيق تكيفه مع محيطه المدرسي على المستوى النفسي والاجتماعي، كما يدل مصطلح التكيف على وجود تفاعلات وعلاقات مع جميع افراد المدرسة ليضمن التلميذ اشباع حاجاته وتلبية مطالبه ولذلك فهو يتضمن كل التغيرات التي تطرأ على سلوك التلميذ ليتم من خلالها اشباع تلك الحاجات النفسية والاجتماعية والتربوية، كما ان التكيف ليس عملية ثابتة متعلقة بمدة معينة او موقف محدد بل هو عملية ديناميكية ومستمرة يتم العمل بها للحصول على اعلى مستوى من الصحة النفسية. (حرقاس، 2020، صفحة 31)

كما ذكر بعض المختصين ان تقبل الذات يعتبر محور أساسي في بناء الشخصية وفي تحقيق التكيف النفسي للتلاميذ ويعبر أيضا عن صحته النفسية وتكيفه المدرسي وتقبل الذات يرتبط بتقبل الآخرين، في حين ان مفهوم الذات السلبي يشير الى عدم التكيف لدى الفرد، وان تطابق الذات الواقعية مع الذات المثالية يؤدي الى التكيف والصحة النفسية وعدم التطابق يؤدي الى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي. (Spencer & Jeffrey, 1980, p. 189)

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

يعتبر التكيف المدرسي أحد الأسباب الواضحة التي تحقق أو تمنع الصحة النفسية للتلميذ في المدرسة فهي بذلك تكون المؤثر الأبرز على نفسية التلميذ فان صلحت، سلمت نفسية التلميذ.

9_ الرياضة والتكيف المدرسي:

عند التأمل في سلوكيات اغلب الممارسين للألعاب الرياضية المختلفة سواء فردية كانت او جماعية ،فإننا نلاحظ انهم اكثر خفة و لطفا بعلاقتهم مع الاخرين و اقل تأثرا وانفعالا من الاحداث المزعجة و احرص من غيرهم على ديمومة الصداقات و الاعتزاز بها والملاحظ أيضا انهم صرحاء فيما يعتقدون دون اللجوء الى اللف والدوران ولعل هذا بسبب انهم يقضون جل اوقاتهم في ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية التي تسمح لهم بالتعامل مع أنواع كثيرة من الناس في الفرق المنافسة وكذلك مع الجمهور وغيرهم...، كما انهم ادركوا ان التحلي بالصفات المنبوذة كالأنانية والتعالي والرياء وغيرها من الخصال السيئة غير مقبول وهذا ما أكدته العديد من الدراسات بان مزاوله الرياضة لها تاثير إيجابي على التكيف الاجتماعي و الذكاء بشكل عام من خلال الفروق المعنوية الدالة بين التلاميذ الرياضيين وغير الرياضيين والتي كانت لصالح التلاميذ الرياضيين كما وجدت علاقة ارتباطية بين التكيف المدرسي ومتغيرات اللياقة البدنية و الذكاء لعينة البحث من الرياضيين ام عينة البحث من غير الرياضيين فلم تظهر عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين اللياقة البدنية و التكيف الاجتماعي والمدرسي.

فقد كانت العرب قديما تصف الشخص الذي يتحلى بالخلق السامي كالشهامه والعفة ومساعدة الاخرين والنبل بانه يمتلك اخلاق الفروسية من ارفع الألعاب الرياضية تكسب صاحبها الاجلال والهيبة، لهذا حث الإسلام على ممارستها وممارسة السباحة أيضا وعدها بعض المرابين المسلمين انها رياضة لا تقل أهمية عن رياضة العقل بل ان البعض عدها كواجب من واجبات الآباء لتنشئة الأبناء. (السامرائي ، 2021 ، صفحة 105)

ان معظم الأشخاص الرياضيين الذين يمارسون الرياضة بشكل دائم سواء رياضات جماعية او فردية ككرة قدم الاحياء مثلا تجد هؤلاء على العموم اشخاص اجتماعيين ويتميزون ببعض الصفات الحسنة التي تجعلهم معروفين بين اقرانهم ومنخرطين أكثر في بيئتهم هذا ما يميز الأثر الواضح لممارسة الرياضة على المجتمع.

10_ عدم التكيف المدرسي:

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

ذكر باحثون ان التلميذ غير المتكيف هو التلميذ الذي لا يكتسب المعارف والمعلومات المقدمة اليه والملائمة لمرحلته العمرية وهذا ما يعني وجود مانع يحول دون استيعاب التلميذ للعملية التعليمية ونقص عدم التكيف المدرسي عدم القدرة على حل المشكلات ومواجهتها مما يؤدي الى اضطرابات سلوكية والى الاندفاع اللاواعي نحو الامراض النفسية لتبرير تلك المواقف. (قانون، 2009، صفحة 151)

وتعرف نادية الشراي التلميذ غير المتكيف بأنه: التلميذ غير المتكيف دراسيا "الفاشل" هو التلميذ الذي لم تتوفر فيه إمكانيات التحصيل المقبولة والذي لم يكن جاهزا مفعما ومشعبا خلال العلاقة الثنائية او الثلاثية. (الشراي ، 2006 ، صفحة 227)

ان من النتائج السلبية لعدم التكيف المدرسي عدم القدرة على الانتباه اثناء الدرس ورسوب التلميذ والتسرب المدرسي ويتجه التلميذ حينها نحو سلوكيات لا واعية يبرر من خلالها سلوكياتها كإعطاء تبريرات لا واعية و لا تمت بالواقع باي صلة بهدف إخفاء الفشل والحقيقة عن الأهل كاللجوء الى الغش او عدم جدارة المعلم بهدف اقناع نفسه ان ما يقوم به ليس خطأ، كما ان الطفل الذي يتوجه الى المدرسة مكرها، يظهر كفته فيما بعد على شكل سلوك مضطرب قائم على العدائية والإحباط والفشل المدرسي قد تصل به الى امراض كالحمى و آلام الرأس ويبدو عليه التعب وقلة النشاط وفقدان الحيوية و اذا استمر هذا الاكراه ولم يتم البحث عن الأسباب ووضع حد لها تتفاقم الاعراض لتصل الى الهزال والشحوب وفقدان الشهية و الاوجاع. (سحر ، 2016، صفحة 73)

ان عدم التكيف المدرسي مشكل يؤرق العديد من المختصين التربويين فهو أحد الأسباب الرئيسية التي تحول دون تحقيق التلميذ للتحصيل العلمي، فهو يعتبر مانع وسد كبير يمنع من تلقي واكتساب المعلومات وعدم القدرة على الاندماج في القسم والانتباه للدرس.

11_ متطلبات التكيف المدرسي في المرحلة الثانوية:

تعتبر المرحلة الدراسية الثانوية مرحلة حساسة من الناحية النفسية والاجتماعية في حياة التلميذ بالنسبة للتلميذ نفسه وبالنسبة لعائلته، فالمرحلة الثانوية غالبا ما تتزامن مع مرحلة المراهقة التي تتميز بحدوث تغيرات فسيولوجية ونفسية للإنسان ما يجعلها منعرج حاد في حياة التلميذ، الذي يصبح مستقلا نوعا ما في تصرفاته وعلاقاته وسلوكاته بعدما كان مقيدا من طرف عائلته هذا ما يستلزم عليه التكيف في مجتمعه الجديد، وتوضح (Wentzel, 1998, p. 205) ان مرحلة المراهقة المبكرة مرحلة تغير وانتقال

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

من ناحية العلاقات الشخصية و التكيف الاجتماعي وهذه التغيرات تعكس النمو النفسي و الاستقلال العاطفي عند البالغين و بالمقابل تعكس الاعتماد على العلاقات مع الاقران لتأسيس وتكوين مدركات ايجابية نحو الذات ومن بين أسباب هذه التغيرات هو الانتقال الى المحيط المدرسي الجديد، مما يعني توسيع دائرة اهتمامات المراهقين التي غالبا ما يتجاهلها المعلمون مما يقلل الفرصة لديهم لإقامة علاقات حسنة مع اقرانهم حيث ان المراهق الذي لا يجد متعة وتفاعل مع الكبار والاقران غالبا ما يواجه صعوبات اكااديمية.

ولقد ثبت ان أكثر المراحل التي تتطلب تكيفا كبيرا للتلاميذ هي مرحلة الانتقال من المرحلة المتوسطة الى المرحلة الثانوية بحكم انها تتطلب سياق تعليمي جديد يضع التلاميذ امام مهام صعبة لتحقيق اهداف مختلفة وتشكل أيضا ضغطا كبيرا على جانبهم العاطفي. (Claudio, Laura, Davide, & Mekhale, 2016, p. 02)، حيث ان الانتقال الى مرحلة تعليمية جديدة تضع الكثير من الضغط على التلاميذ خاصة المراهقين حيث تم تحديد ان الانتقال الى المدرسة الثانوية يعتبر تحدي جديد ومهمة صعبة من حيث التعامل الفكري والعاطفي والاجتماعي وكذلك المتطلبات السلوكية للبيئة المدرسية الجديدة. (Davide, et al., 2007, p. 480)

وتشمل أهم متطلبات التكيف المدرسي في المرحلة الثانوية النقاط التالية:

11_1_ المتطلبات البيئية: وتشمل الافراد والقوانين وعناصر المحيط المدرسي التي يحتاجها التلميذ من اجل التفاعل الاجتماعي الايجابي للالتزام بواجباته وحقوقه والنظام الداخلي للمؤسسة. (حرقاس، 2020، صفحة 46)

11_2_ متطلبات اجتماعية:

ان التلميذ عندما يكون في المدرسة فهو في وسط العديد من العقليات والعلاقات الاجتماعية التي ينبغي التعامل معها من أجل التطوير من شخصيته وسلوكاته واكتساب معارف واشخاص في حياته المطلب الاجتماعي الأساسي في البيئة المدرسية هو تحقيق العلاقات الطيبة والسعادة مع الاخرين والالتزام بالروابط الأخلاقية والنظم والقوانين الاجتماعية كاحترام والتضامن والرفق واللباقة من اجل تحقيق التوافق والانسجام في العلاقات الاجتماعية. (سيد عبيد، 2008، صفحة 45)

11_3_ متطلبات نفسية:

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

ترتكز هاته المتطلبات على الجانب النفسي والذاتي للتلميذ حيث ينبغي ان يكون التلميذ راض عن حياته ونفسيته خالية من كل أنواع الصراعات النفسية وبعيد عن القلق والاضطراب والاكنتاب والضيف وان يشعر بالأمن والراحة النفسية. (حرقاس، 2020، صفحة 46)

11_4_ متطلبات دراسية:

اتفق العديد من خبراء التكيف على انه لتحقيق التكيف الدراسي لابد من تحقيق المعدل العام المقبول الذي يعكس أداء التلميذ ومجهوداته وكذلك أداء الواجبات والمهام المفروضة من طرف المعلم خلال الفصل الدراسي وأيضاً نتائج الاختبارات التحصيلية التي تبرهن على قدرات ومعارف التلميذ وملاحظات المعلمين التي تكشف عن مدى التزام التلميذ بالسلوكيات الاجتماعية المتوقعة داخل القسم. (بن عائشة ، أساليب التفكير و عالقتها بالتكيف المدرسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً والعاديين) (رسالة ماجستير)، 2015، صفحة 86_87)

ان تكيف التلميذ في المدرسة الثانوية لا يأتي صدفة او عشوائياً، بل يشمل تحقيق مجموعة المتطلبات البيئية والاجتماعية والنفسية والدراسية، كالنقد بالتشريع المدرسي والنظام الداخلي للمؤسسة والتعامل بمرونة وبشكل لبق مع أي فرد في المؤسسة والتخلي بالأخلاق العالية، دون ان ننسى الجانب النفسي للتلميذ الذي يستلزم بالضرورة ان يكون خالياً من كل مظاهر العدوان والقلق والاضطرابات المختلفة التي قد تظهر على شكل سلوكيات سلبية بالإضافة الى القدرة على تحيل المعدلات المقبولة للنجاح.

12_ متطلبات التكيف المدرسي الناجح:

_ التحكم في السلوكيات الاندفاعية.

_ التحكم في التعامل مع مشاكل الاقران والزملاء.

_ التعامل مع المواقف الجديدة.

_ تلبية الاحتياجات الذاتية في الحياة المدرسية.

_ اتباع القواعد الانضباطية.

_ فهم روتين الفصل.

_ التحصيل العلمي والنجاح. (Mekhael, Norris, Jacke, & Trudy, 2013, p. 45)

13_ الحاجة الى التكيف في البيئة المدرسية:

يتمثل التكيف المدرسي في حسن توافق التلميذ مع متغيرات دراسته وبيئته المدرسية كعلاقته بالمعلمين والزملاء والمناخ المدرسي ونمط الإدارة ونظم الامتحانات والمقررات والمناهج الدراسية ومواجهة المشكلات الناشئة عن اشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وتحقيقها من خلال علاقاته مع الاخرين في المدرسة. (محمد زيادة، 2019، صفحة 203)

ما يدفع التلميذ دائما الى السعي نحو تنمية التكيف والاندماج أكثر في البيئة المدرسية بالأخص مع الأستاذ بغية تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي والعقلي واحراز نتائج متقدمة في دراسته والانسجام والتوافق مع الزملاء حيث يظهر لنا التكيف المدرسي جليا في مظاهر عديدة كتوفير الراحة النفسية للتلميذ والاستفادة من قدراته في بناء اعمال ونشاطات جماعية نافعة ما يجعله يحب المدرسة ويواظب على الحضور بالتزام، وينخرط في الجو المدرسي ويقيم علاقات اجتماعية وصدقات مع زملائه ومعلميه، كل هذا يجعلنا نعتبر ان التكيف عملية مستمرة مرتبطة أساسا بمرحلة الانتقال من البيت الى المدرسة و التي لها تأثير كبير في رسم الصورة التي يتناها الطفل على المحيط المدرسي وذلك عن طريق الحديث المشوق الصادر من الوالدين عن الجو المدرسي. (ملال ، 2017، صفحة 10)

ان البيئة التعليمية النشطة والفعالة لها تأثير واضح وفعال في تحفيز مستويات التفكير والتعلم والرغبة أكثر في تلقي المعلومات والخبرات للتلميذ، فاذا أردنا ان نمي المواهب والتربية والتدريس بالطرق الحديثة فعلينا أولا ان نوفر لتلاميذنا الجو الحر الديمقراطي القائم على العدالة والموضوعية والبيئة النفسية الهادئة الخالية من الاضطرابات والتوتر التي تشبه الى حد كبير منزل عائلته حتى تنمو وتظهر قدراته الفكرية والبدنية الكامنة، كل هذا من اجل خلق البيئة التعليمية السليمة التي تعتبر حجر الأساس للتلميذ من اجل التفاعل وتكوين العلاقات الاجتماعية لتصبح المدرسة بيئة اجتماعية خالصة ويتطلب هذا السعي الى ترسيخ الفكر الاجتماعي من خلال زرع حب النظام والتعاون في نفوسهم و تعريفهم بحقوقهم وواجباتهم بشكل معمق و احترام آراء الاخرين ووجوب الشعور بالأمن والحرية، كل هاته المظاهر و السلوكات اذا ما طبقت تؤدي حتما الى الغياب التام لكل مظاهر العنف و العدوان الجسدي او اللفظي. (حامده عبده، 2017، صفحة 97)

ان توفر غالبية العوامل والمظاهر المذكورة سابقا يوجي الى ما يسمى بالتكيف المدرسي الذي يعد أهم المؤشرات لنجاح التلميذ حيث ترتبط القدرة على التكيف في الوسط المدرسي بعوامل ومظاهر تساهم في

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

تشكيل شخصية المتعلم و الصورة العامة للمؤسسة التربوية، حيث الحاجة للتكيف تعتبر المادة الخام لجميع العلاقات الاجتماعية بين جميع افراد المدرسة من اجل التعاون على الابداع و الإنتاج وبناء العلاقات الطيبة و ضمان سيرورة العملية التعليمية و استيعاب المادة التعليمية فالمرهق المتكيف والمندمج في البيئة التعليمية هو الذي يتميز بالمرونة و القدرة على التعامل ومجابهة العوائق والمشكلات. (حرقاس، 2020، صفحة 51)

وأكد بيرك وسيرك (1984) في دراسة قاما بها، ان هناك علاقة ذات دلالة بين أوجه التكيف المختلفة المدرسية والنفسية والاجتماعية من جهة وبين التسرب المدرسي من جهة أخرى كمظهر لتدني التحصيل الأكاديمي من جهة أخرى مما يوحي الى ان الاهتمام الإيجابي بالعلاقات الاجتماعية في المدرسة يساهم بشكل كبير في التحيل الدراسي. (Baker & Siryk, 1984, p. 36)

أجرى تايلور دراسة حول التكيف الاكاديمي للتلاميذ، حيث خلصت الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة بين درجة التحصيل الدراسي و تكيفهم حيث ان التلاميذ ذوي النتائج العالية اكثر تكيفا من التلاميذ ذوي النتائج المتدنية، وكذلك وجود ارتباط كبير بين تكيف الطلاب في المجتمع و عدد اصدقائهم من ، فالطلاب الذين لديهم عدد أكبر من الأصدقاء كانوا أكثر تكيفا من الطلاب الذين لديهم عدد قليل او ليس لديهم أصدقاء نهائياً، و وجود درجة ارتباط عالية بين مشاركة الطلاب في الانشطة اللاصفية داخل المؤسسة و بين تكيفهم ، فالطلاب الذين يشاركون في هذه الانشطة كانوا أكثر تكيفا من الطلاب الذين لا يشاركون. (الزيود، 2014، صفحة 209)

ان الحاجة الى التكيف واندماج التلميذ داخل البيئة المدرسية يحمل في طياته الكثير من الفوائد فهو يفتح الافاق والآمال للانخراط أكثر والتعرف على الافراد وعلى عقلياتهم، ورفع مستوى التفكير نحو العلم والعمل وتوطيد العلاقات الاجتماعية واكتساب القيم الحسنة كالتضامن والاحترام والاهتمام والتقدير من اجل سيرورة حسنة للعملية التعليمية وتجاوز جميع العوائق.

14_ مقاصد التكيف المدرسي:

يساهم التكيف المدرسي في الحد من الشعور بالعزلة والحرمان وتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالأمن والاستقرار كما يساهم أيضا في التقليل من الاضطرابات النفسية التي قد تعترض الطالب في حياته الدراسية.

الفصل الثالث (لمبحث الثاني)- التكيف المدرسي -

_ القدرة على التحكم والسيطرة على زمام الأمور في المدرسة وتطبيق القانون الداخلي المدرسي على كل أعضاء المدرسة.

_ توجيه وتعديل سلوك التلميذ وبلورة شخصيته نحو الإنتاج مستقبلا. مما يساعد على خدمة المجتمع وتطوره.

_ المساعدة على تكوين علاقات حسنة وطيبة بين التلاميذ فيما بينهم داخل البيئة المدرسية.

_ ضمان الصحة النفسية للتلميذ داخل الحيط المدرسي وتقبله لذاته. (محمد عطية ، 2001 ، صفحة 24)

_ التعليم: الهدف الأساسي من التعليم هو تنمية شخصية الفرد وتهذيب سلوكه مما يسير جنبا إلى جنب مع الأهداف التعليمية من حيث صقل قدراته العقلية، والتدريب على التفكير السليم لمعالجة القضايا والمشاكل المختلفة التي يواجهها في حياته اليومية. (Collins, Valorius, & Graham, 2001, p. 65)

تكن أهمية التكيف المدرسي في انها تختص بحالة التلميذ داخل المحيط المدرسي من اجل تربيته وتدريبه وتكوينه أحسن تكوين نفسيا واجتماعيا وعلميا ومساعدته على تخطي كل الحواجز التي قد تبعده عن مساره الصحيح.

15_ علاقة الآباء بالتكيف المدرسي:

تلعب الأساليب التربوية التفاعلية والاجتماعية خاصة الصادرة من طرف الأم دورا حاسما في نمو الأبناء اجتماعيا وسلوكيا، حيث ان الآباء الذين يهتمون بالاحتياجات المختلفة لأبنائهم ويمنحونهم مشاعر الابوة والأمومة اللازمة والمتجاوبة يطورون لديهم سمة الثقة والأمان، ما ينعكس على اقرانهم وزملائهم وهذا يساعدهم على الارتباط بالمدرسة والقدرة على تكوين الاستعداد الآمن للتكيف والتعلم في المدرسة (Mekhael & Dante, 1997, p. 84) ،وبذلك فان الآباء الداعمون والمستجيبون لأبنائهم والذين يضعون حدودا في تعاملاتهم يساهمون في نمو أبنائهم ذاتيا واجتماعيا وارتقاع مستويات النضج و التنمية الاجتماعية والسلوكية. (Jacqueline، Joan، و Leon، 2000، صفحة 207)

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

في المقابل الآباء الأكثر اهمالا خاصة من الجانب الاقتصادي وغير المتحكمين في أبنائهم لا يملكون القدرة على التعامل مع أطفالهم ما يؤدي الى عدم النضج في التعامل مع الأبناء وانخفاض واضح في مستويات السلوك الاجتماعي. (Gurland & Gorlnik, 2005, p. 105)

معوقات التكيف المدرسي:

يتعرض التلميذ الى مجموعة من المشاكل التي تعيق تكيفه المدرسي داخل المحيط المدرسي وأبرز هاته المعوقات ما يلي:

15_1_ التخلّف المدرسي: هي مشكلة او مجموعة من المشاكل التي واجهت التلميذ واعاقت عملية التعلم لديه وشتت من قدراته. (الحسيني بيبي ، 2012 ، صفحة 182)

15_2_ مشكلات في التصرفات: وهي ان يقوم التلميذ بتصرفات غير سوية وعدوانية كالعدوان اللفظي او الجسدي على الزملاء والقلق والإحباط والانعزال عن الأنشطة المدرسية.

15_3_ مشكلات صحية (المرض والتمارض): ان الصحة البدنية ضرورية لتكيف التلميذ داخل البيئة المدرسية لذلك فان التلميذ المريض قد يضطره المرض الى الغياب عن المدرسة والتخلّف عن الدروس، كما ان بعض التلاميذ يستغلون فرصة المرض او التظاهر بالمرض للهروب من المدرسة. (محمد ملحم ، 2008 ، صفحة 69)

15_4_ الغش في الامتحانات: يحاول بعض التلاميذ الغش في الامتحانات ما يشير الى انخفاض المستوى الدراسي لديهم وعدم الثقة بالنفس وعدم تكيفهم عندهم، مما يحتم على مستشار التوجيه ارشادهم وتوجيههم من اجل تحسين مستواهم في المادة الدراسية التي يحاولون الغش فيها. (كعواش ، 2018 ، صفحة 69)

16_ أسباب عدم التكيف المدرسي:

توجد ثلاثة عوامل لعدم التكيف المدرسي وهي:

16_1: الحالات المرضية:

هذه الأسباب تتعلق بالبنية الفسيولوجية والعضوية للتلميذ وتعرضه الى إصابات وحوادث أدت الى فقدان او تعطيل جزء او أجزاء من جسمه واصابته بقصور بدني كعدم مقدرة التلميذ على ممارسة حصة التربية

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

البدنية والرياضية التي تعتبر حصة مفعمة بالحيوية والتفاعل الاجتماعي و تؤثر بشكل مباشر وسلبى على تكيف التلميذ وتبعده عن استيعاب العملية التعليمية و التربوية ما يسبب اضطرابات سلوكية للتلميذ ،دون ان ننسى أيضا احتمالية تعرض التلميذ لازمات نفسية في مرحلة الطفولة كالفصل الأبوين و العيش لمدة معتبرة في حالة توتر وعدم نيل القدر الكاف من الاهتمام ،كل هذا يؤدي الى تشوهات نفسية تمنع من تكوين السلوك الصحيح و الشخصية السليمة.

2_16: البيئة المنزلية:

ان البيئة المنزلية وظروف الحياة تشوش أفكار الطفل وتفقدته ثقته بنفسه وكذلك أيضا حدوث اضطرابات الجانب العاطفي من شخصيته نتيجة سوء معاملته من طرف افراد عائلته يولد له إحساسا بعدم تقدير الذات وعدم الثقة بالنفس ،كما ان الأسلوب التربوي السيء و المنحرف او الحرمان العاطفي وتعثر العملية التربوية الصحيحة والسليمة كل هذا يمنع من تشكيل الشخصية المتوازنة والمتجانسة مع تقاليد المجتمع و عاداته، دون ان ننسى الوضعية الاقتصادية للأسرة التي لا تتمكن من توفير ظروف العيش الكريم وأساسيات وحاجات الطفل لتولد عنده مشاعر الإحباط والقلق و الدونية.

3_16: البيئة المدرسية:

تم وصف البيئة المدرسية بأنها واحدة من أكثر اماكن التنشئة الاجتماعية تأثيرًا في حياة المراهق حيث أثبت في مدة زمنية من البحث أن تجارب الطالب في المدرسة ومحاولة التكيف مع المدرسة يمكن أن يكون لها تأثيرات إيجابية او سلبية على تطورهم. تمتد هذه التأثيرات إلى ما وراء السلوك الخاص بالمدرسة (الأداء الأكاديمي، والحضور في المدرسة) إلى تطور السلوك الاجتماعي في المجتمع بشكل عام.

(Kimberly, Stanley, Edwards, Harkabus, & Chapin, 2010, p. 237)

كما ان تمييز التلميذ للفرق بين ما تعلمه له العائلة من قيم ومبادئ واتجاهات ومعايير وبين واقع المحيط المدرسي وانضباطاته وضغوطاته، تنمو لديه مشاعر الرفض والعدائية على شكل أسلوب دفاعي يهدف الى الحفاظ على المعتقدات التي تعود عليها، كما ان فقدان التحفيز والتشويق للمدرسة والتعلم والمعلم والتلاميذ يولد في نفس التلميذ شعورا بعدم الانتماء الى مجتمعه الجديد وانه غريب وسط زملائه ما يؤدي به الى عدم التكيف المدرسي. (سحر ، 2016 ، صفحة 74_75)

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

ان بعض الأفكار والمعارف المتمثلة في القيم والمبادئ التي تعلمها التلميذ من والديه وعائلته أحيانا لا تتوافق مع متطلبات واحتياجات التلميذ في المحيط المدرسي فحينها يتولد شعور الرفض داخل نفس التلميذ ما يجعله يحس بعدم الانتماء الذي بدوره يؤدي به الى عدم التكيف المدرسي.

17_ سوء التكيف المدرسي:

17_1 مفهوم التكيف المدرسي

سوء التكيف المدرسي من التصرفات السيئة التي تعبر عن مواقف الطفل في الوسط الذي يوجهه ولهذا فان هذه المواقف تعيق علاقات التلميذ مع الجماعة المدرسية فالفرد اللامتكيف يعجز عن متابعة السير العادي للحياة داخل المجتمع الامر الذي يسبب له القلق والارتباك وانعدام الاستقرار بالإضافة الى اضطراب في تقدير النفس وهذا ما نلاحظه على شخصية التلميذ داخل المحيط المدرسي اين يعجز عن متابعة دروسه وهذا ما ينعكس سلبا على مردوده التحصيلي. (غريب و بن غليسي، 2021، صفحة 291)

ان سوء التكيف هو نقيض مفهوم التكيف واستعمل سوء التكيف خاصة في المجلس الفرنسي التقني للطفولة المعاقين والأطفال الذين هم في ضعف معنوي واستعمل هذا المفهوم لتعيين عينة من الأطفال الذين هم بحاجة الى علاج نفسي او تربوي، الطفل غير المتكيف هو الفرد الذي يعاني من نقص في الكفاءة او من عيب او من خلل في الطبع كل ذلك من شأنه خلق صراعات مع حقيقة المجتمع إذا فسوء التكيف نحدده عند مجموعة الأطفال الذين يثبتون مقاييس تربوية مختلفة عن أغلبية الأطفال الآخرين. (بن غليسي ، 2021، صفحة 100)

التأخر المدرسي هو الذي يدق جرس الإنذار امام المعلم والاهل وهذا عندما لا يستطيع التلميذ ان يحقق النتائج نفسها، التي توصل اليها رفاقه في الصف فيقال حينئذ "تلميذ سيئ التكيف" وهذا التأخر يكون كالعارض والإشارة يجب تفسيره (فياض، 2004، صفحة 280)

يعتبر سوء التكيف المدرسي مجموعة المواقف والتصرفات السلبية والسيئة التي تصدر من بعض التلاميذ التي لا تتماشى مع المحيط المدرسي من شأنها خلق صراعات وقلق واضطرابات اجتماعية بينه وبين الافراد في تلك البيئة كل هذا يؤثر سلبا على مردوده العلمي وتحصيله الدراسي وفهمه للدروس وكذلك على علاقاته الاجتماعية مع زملائه وأساتذته.

18_ مظاهر سوء التكيف المدرسي:

كما تشير العديد من الأبحاث الغربية الى ان الأطفال العدوانيين والخجولين معرضون لخطر سوء التكيف المدرسي في وقت لاحق ومن المرجح ان يرفضوا من طرف أقرانهم الأطفال ويصنفهم المعلمين فيما بعد على انهم غير اكفاء. بالإضافة الى ان هؤلاء الأطفال الخوليين والعدوانيين يميلون الى الانعزال الاجتماعي. (Rubin، Chen، و Li، 1995، صفحة 341)

يشمل سوء التكيف المدرسي مجموعة من المظاهر التي يتعرض لها التلميذ والتي قد تظهر في الحالات التالية:

_ لا يتفاعل مع زملائه في القسم ويفقد كل العلاقات التفاعلية خلال الحصة الدراسية.

_ الشرود الذهني الدائم خلال الحصة والتفكير خارج إطار الدرس والحضور الجسدي فقط والغياب التام للعقل.

_ الشعور بالقلق والتصرف بعدوانية مع زملائه.

_ احداث الفوضى والتشويش داخل القسم في أي فرصة سنحت له.

_ الخمول وعدم النشاط داخل القسم وعدم المشاركة في مختلف الأنشطة المدرسية والثقافية.

_ عدم احضار مستلزماته وادواته الدراسية من كتب وكراريس التي يحتاجها في دروسه.

_ غير متوافق نفسيا مع نفسه ومع غيره ويتصرف تصرفات عشوائية.

_ العصيان داخل المدرسة ورفض تعليمات المعلم. (بوكلبة و برقيقة، 2021، صفحة 09)

19_ علاج سوء التكيف المدرسي:

_ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث العمر والذكاء والتحصيل الدراسي ومعاملة كل تلميذ بحسب عمره ومستواه الدراسي.

_ التوجيه التربوي والدراسي الدائم للتلميذ ومساعدته على التقدم نحو مستويات أفضل وتحقيق نتائج دراسية جيدة.

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

_ الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية للتعلم والقيام بالفحوصات الطبية بشكل دوري من طرف أطباء واطباء نفسيين نفسانيين.

_ حرص الإدارة المدرسية على توفير الجو الدراسي الملائم للتعلم وتشجيعهم أكثر على تحقيق رغباتهم وميولهم وتحبيب المدرسة الى نفوسهم.

_ إعادة النظر في المناهج الدراسية وطرق التدريس وتقويمها بحسب حاجات التلاميذ ودفع الأساتذة للإقبال على تحسين مستوياتهم العلمية لمواكبة التطور العلمي الحاصل.

_ عدم توجيه اللوم الشديد للتعلم عند الفشل في أمر ما. (الزاوية و برجلاغي ، صفحة 56)

_ كما ينبغي على الأستاذ مراعات النقاط التالية اثناء المعاملة مع التلاميذ:

_ عدم اجهاد التلميذ بالواجبات المنزلية حتى لا يشعر بالملل من الدراسة

_ عدم اجراء المقارنة بين التلاميذ بشكل مستفز ، او اثاره المنافسة غير الشريفة بينهم.

_ عدم توجيه اللوم بشكل متكرر على التلميذ عندما يفشل في أمر من الأمور. (ربيع ، 2003 ، صفحة 44)

يشمل علاج سوء التكيف المدرسي مجموعة من الاهتمامات التي يقوم بها المعلم والاداريين في المؤسسة التربوية من اجل التصدي لكل ما قد يعرقل السيرورة الحسنة للعملية التعليمية وتوفير كل الإمكانيات المادية والمعنوية لتشجيع التلاميذ على التحصيل العلمي أكثر.

20_ العنف الاسري والتكيف المدرسي:

تتعدد المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها بعض التلاميذ في المؤسسات التربوية، تندرج صعوبتها من تلميذ لآخر كل حسب ظروفه الأسرية والمعيشية حيث تتعدى عواقبها لتشمل المدرسة.

فتأثير المشاهد المؤلمة في الاسرة المتمثلة في العنف الاسري والجسدي الموجه ضد الام من قبل الاب يتسبب بشكل مباشر وواضح في نشأة المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية والخلقية في شخصية التلميذ خاصة المراهق مما يسبب لديه الشعور بالقلق والإحباط وتشكيل لديه أيضا الفكر العنفي ولجوءه الى الحيل النفسية الدفاعية مثل المشاغبة والتخريب والعدوان وضعف التحصيل العلمي وسوء التكيف المدرسي.

الفصل الثالث (لمبحث الثاني) - التكيف المدرسي -

فتأثير الخلافات الزوجية وما يشملها من عنف واعتداءات لفظية وجسدية تجعل من التلميذ يكتسبها ويحفظها ويقلدها مع زملائه في المدرسة مما يجعله منبوذا بين أقرانه ما يشكل عائقا كبيرا في تكيفه في المحيط المدرسي وبالتالي تضعف قدرته على التحصيل الدراسي بشكل كبير، كما ان المراهق الذي نشأ على مشاهد العنف الجسدي يعرضه للإحباط والحرمان العاطفي الذي يؤثر على النمو النفسي والانفعالي وعلى قدراته العقلية أيضا ويصبح شخصا خاليا من كل معاني الحب واللفظ والرق والرحمة فشخصيته تكون متوترة و متذبذبة تعاني من عدم القدرة على التكيف السوي مع الآخرين وتطغى عليه الاضطرابات الانفعالية و السلوكية (محمود وردات ، 2012، صفحة 34)

قد يعيش التلميذ في منزله ظروف تتسم ببعض العدوانية والعنف اللفظي او الجسدي بحيث تؤثر هاته الممارسات في سلوكه وتعاملاته مع زملائه في حين ينبغي ان يكون سلوكه يقوم على الاحترام واللباقة واللفظ في المعاملة ليكسب قلوب من حوله وينجح في تحقيق علاقات اجتماعية مع زملائه وأساتذته وبذلك يتكيف في المحيط المدرسي.

خلاصة الفصل:

ان الانسان اجتماعي بطبعه يحتاج الى فتح باب التعارف على نفسه نحو العالم الخارجي من اجل انشاء علاقات اجتماعية مع افراد المجتمع على اختلاف أسنتهم وألوانهم ومستوياتهم الثقافية والاقتصادية، كما ان الاختلافات والفروق الواضحة بين الناس على مستوى عقلياتهم وتفكيرهم تستلزم على الانسان ان يكون ذو تفكير متوازن وواسع ليتمكن من التكيف معهم والعيش بينهم والقيام بدوره في المجتمع الذي يعتبر وحدة متكاملة.

فان التكيف عملية ضرورية ومستمرة في كل المجتمعات و لكل الفئات العمرية خاصة الفئة العمرية الصغيرة حيث تعد مطلبا أساسيا للتلاميذ في المدارس والمؤسسات التربوية والرياضية والترفيهية وغيرها من الأماكن العامة التي يرتاد اليها التلميذ بين الحين والآخر، حيث ان التلميذ كلما تكيف في مكان ما، شعر بالراحة والطمأنينة وأصبح قادرا على التعلم والعطاء والابداع وأيضا القدرة على انشاء العلاقات الاجتماعية الطيبة بفضل الاتساق والانسجام الذي يحدث بينه وبين اقرانه او زملائه، فالمدرسة التي تعتبر المجتمع المصغر الأول و البوابة نحو العالم المفتوح والمتشعب و المكان الاول الذي يتعرض له التلميذ في حياته و الذي من شأنه ان يعدل سلوكه و يفتح له الآفاق نحو العالم الخارجي يعتبر مكان جديد عليه يتميز باختلاف بين الافراد في قدراته وواصفهم التي قد تشهد صراعات بينهم بين الحين والأخر كل هذا يحتم على الفرد التكيف مع هاته الفروقات و الاختلافات التي يصادفها.

ان التكيف في المحيط المدرسي يعتبر خطوة متقدمة نحو النجاح الدراسي والاجتماعي، فمن خلال التكيف في المدرسة يصبح التلميذ متمكنا من التحصيل العلمي الوفير وكذاك يصبح صاحب علاقات اجتماعية ناجحة مع زملائه بالإضافة الى الراحة النفسية التي يشعر بها ويحس بالانتماء كما انه في بيته، في حين ان عدم التكيف يؤثر سلبا على سلوك وعلاقات التلميذ مع جميع افراد الطاقم التربوي تنشأ عنه علاقات سيئة مع الإدارة والأساتذة قد تؤدي الى الفوضى والتسرب المدرسي المبكر لذلك وجب الاهتمام بتحقيق التكيف المدرسي للتلاميذ.

الجانبي التطبيقى

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد الفصل

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: المنهج المستخدم

ثالثاً: أدوات جمع بيانات الدراسة

رابعاً: مجتمع وعينة الدراسة

خامساً: الأساليب المستخدمة في الدراسة

تمهيد الفصل:

يعتبر الإطار المنهجي للدراسة أحد الأعمدة الضرورية الهامة في البحث التي يستحيل الاستغناء عنها أو إهمالها، فموضوع البحث وأهدافه يقوم على المنهج المتبع، فجودة الأهداف والنتائج التي يسعى إليها الباحث تأتي انطلاقاً من المنهج المعتمد والعينة التي تقوم عليها الدراسة والأدوات التي سيتم بها جمع البيانات من الميدان.

وقد جاء هذا الفصل ليوضح الخطوات المنهجية المتبعة في بحثنا هذا من خلال معالجة تقنيات البحث وإجراءاته المنهجية وعرض طبيعة المنهج بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال المكاني والزمني والبشري وكذا أدوات جمع البيانات والمعلومات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

أولاً: 1_ الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية القاعدة الأساسية التي يقف عليها الباحث للشرع في خوض غمار الدراسة الميدانية وهي " دراسة علمية كشفية، تهدف الى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة الى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق التطرق اليها وعندما تكون المعلومات او المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة و ضعيفة. (شليبي، 2017، صفحة 106)

حيث انها إجراء ميداني يقوم به الباحث قصد تجربة أدوات البحث لمعرفة مدى صلاحيتها للبحث وضمان صدق ودقة وموضوعية النتائج التي سيتحصل عليها في النهاية، حيث قمنا بزيارة بعض المؤسسات التربوية لثانويات ولاية ام البواقي في بعض البلديات بالتنسيق مع أساتذة التربية البدنية الزملاء الذين يعملون هناك، لمعاينة الميدان الذي سنجري فيه الدراسة وقمنا كذلك بتطبيق المقياس على عينة من التلاميذ في إحدى تلك الثانويات.

وكان الغرض من هذه الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

- _ التعرف والتحدث مع بعض التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية سواء أنشطة رياضية جماعية او فردية، للتمكن من التواصل الاجتماعي الجيد معهم.
- _ معرفة حجم المجتمع الأصلي وكذلك مميزاته وخصائصه.
- _ التأكد من ملاءمة وصلاحية أداة البحث من خلال وضوح البنود وملاءمتها للمفحوصين.
- _ التأكد من وضوح التعليمات الموجهة للمبحوثين.
- _ المعرفة المسبقة لظروف وإجراءات الدراسة الميدانية الأساسية لتفادي العراقيل والصعوبات التي قد تواجهنا.

1_2_ عينة الدراسة الاستطلاعية:

تعد العينة الاستطلاعية مجموعة صغيرة من المفحوصين مأخوذة من المجتمع البحثي الأصلي المراد دراسته حيث " تتميز بالصغر النسبي وافرادها من المجتمع الأصلي المراد دراسته وتتوفر فيه ما يتوفر في المجتمع الأصلي من خصائص ومميزات حيث تتيح لنا الفرصة لتعميم النتائج المتحصل عليها منها على المجتمع الأصلي." (عوض، 2006، صفحة 69)

وفي دراستنا هذه قام الباحث بالتوجه الى "ثانوية معنصراونيس" بمدينة عين كرشة قصد تطبيق مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي على عينة من التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي المتمثل في دورات رياضية و أنشطة رياضية منزلية و الجري في الخلاء و رياضات الكارديو في القاعات الرياضية

الجانب التطبيقي (الفصل الرابع) - الإجراءات المنهجية للدراسة -

و غيرها من الأنشطة البدنية التي غايتها هو الترويح والمقدرة عددهم ب:(30) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك بعد اجراء الصدق الظاهري من اجل التعرف على مدى ملاءمة المقياس لعينة الدراسة وتم اختيار تلاميذ هذه الثانوية بالتحديد كعينة استطلاعية نظرا لمدى تشابههم مع باقي المؤسسات التي ستجرى فيها الدراسة الأساسية .

1- 3_المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي على عينة الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 10 أبريل 2022 و 20 ماي 2022 بثانوية " معنصرأونيس، حيث قدرت مدة الدراسة الاستطلاعية بحوالي شهر وعشرون يوم وكانت كفيلة بتكوين فكرة ونظرة عامة والتعرف أكثر على ظروف تطبيق أداة الدراسة على عينة البحث والتحضير الجيد للدراسة الميدانية الأساسية.

ثانيا: 2_المنهج المستخدم

يتمثل موضوعنا في " مساهمة النشاط البدني التروحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي " فمن أجل تشخيص موضوعنا ودراسته بشكل مفصل ودقيق والكشف عن جوانبه اعتمدنا على المنهج الوصفي كأنسب منهج للدراسة، والذي يعرفه سامي محمد ملحم بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم، لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها كما وكيفا، عن طريق جمع وتحليل البيانات وإخضاعها للدراسة الدقيقة". (ملحم، 2001، صفحة 324).

كما ان المنهج الوصفي من الأساليب الشائعة الاستخدام بين الباحثين وهو يهدف الى تحديد الوضع الحالي لظاهرة معينة ومن ثم يعمل على وصفها فهو يعتمد على دراسة الظاهرة، كما هي موجودة في الواقع ويهتم بوصفها بدقة. (ساعاتي، 2014، صفحة 93)

ويأتي استخدام الباحث لهذا المنهج من اجل الوصول الى نتائج عالية الدقة والوضوح ونزع اللبس عن كل ما هو مرتبط بموضوع الدراسة من أجل الفهم الحقيقي لها عن طريق التحليل والتفسير، وعدم الاكتفاء بالوصف الكمي والكيفي فقط فهذا المنهج يعتبر منهجا ملائما لدراستنا ويساعدنا في الحصول على ما نسعى اليه.

ثالثا: 3_أدوات جمع بيانات الدراسة

تحتاج مختلف الدراسات والبحوث العلمية الى أدوات علمية يعتمد عليها المنهج البحثي المتبع، قصد جمع مختلف المعلومات والبيانات التي تفيد موضوع الدراسة وتساعد الباحث للإجابة عن تساؤلاته والتحقق من فرضياته البحثية ساعيا الوصول الى النتائج المرجوة وتحقيق الهدف والغرض من الدراسة.

الجانب التطبيقي (الفصل الرابع) - الإجراءات المنهجية للدراسة -

و تعد أدوات جمع البيانات و سائل للحصول على المعلومات و البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة و البحث سواء كانت هذه الأدوات جاهزة أعدها باحثون سابقون ام سيقوم الباحث بإعدادها من ثم تقنينها و يذكر امام الأداة اسمها و تاريخ اعدادها و تتعدد الأدوات في مجال العلوم الاجتماعية و الدراسات التربوية و الأبحاث في مجال القيادة و الإدارة التربوية على وجه الخصوص لتشمل الاستقصاء، المقابلة، الملاحظة، تحليل المضمون. (عثمان، 2017، صفحة 04)

حيث يقوم الباحث بجمع المعلومات والبيانات والتي يحتاجها للإجابة عن تساؤلات دراسته او فحص فرضياتها وقد يقوم باستخدام أداة واحدة وفقا لما يتناسب مع دراسته وأدوات جمع البيانات توزع عادة على افراد عينة الدراسة للإجابة على فقراتها (في حالة كون الأداة استبانة أو اختبار) من اجل جمع المعلومات والبيانات. (الحמיד، 2017، صفحة 243)

وبغرض الكشف عن مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي اعتمدنا على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي كأداة لجمع البيانات والمعلومات لاختبار صحة الفرضيات وتحقيق الهدف من الدراسة.

● 3_1_ مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي

التعريف بالمقياس:

لغرض قياس مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لعينة البحث لجأ الباحث الى الاعتماد على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي الذي تم اعداده من قبل الباحث محمود مطر علي حاتم البدراني سنة (2004) والمقياس مخصص لطلبة المدرسة الإعدادية في العراق وتم استخدامه في العديد من الدراسات في البيئة الجزائرية أبرزها دراسة بوزاهر محمد لخضر (2018م) وهي الدراسة التي أخذ منها المقياس. والمقياس يحتوي على أربعة محاور وهي:

_ المحور الأول: علاقة التلميذ بزملائه

_ المحور الثاني: علاقة التلميذ بالمدرسين

_ المحور الثالث: علاقة التلميذ بالإدارة

_ المحور الرابع: موقف التلميذ من النشاطات المدرسية

يحتوي المقياس (87) عبارة تحتوي على 28 عبارة سلبية و 59 عبارة ايجابية، تهدف الى التعرف على مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لعينة البحث حيث توزعت عبارات المقياس على (24) عبارة

2_ بدرجة كبيرة تقابله (4) درجات

3_ بدرجة متوسطة (3) درجات

4_ بدرجة ضعيفة (2)

5_ بدرجة ضعيفة جدا (1) درجة واحدة

أما بالنسبة للعبارة السلبية التي لا تتوافق مع الهدف من الدراسة، فنقوم بعكس الدرجات للاستجابات كالتالي:

_ بدرجة كبيرة جدا تقابله (1) درجة واحدة

2_ بدرجة كبيرة تقابله (2) درجات

3_ بدرجة متوسطة (3) درجات

4_ بدرجة ضعيفة (4)

5_ بدرجة ضعيفة جدا (5) درجة واحدة

مع الحفاظ على العدد الأصلي للعبارة وحساب الخصائص السيكو مترية للمقياس.

● 4_ الخصائص السيكو مترية للمقياس

4_1 صدق المقياس (الأداة):

يعد الصدق من السمات الأساسية التي ينبغي ان تتوفر في أداة البحث في جميع الأبحاث والدراسات. حيث الصدق اهم خاصية من خواص القياس و يشير مفهوم الصدق الى الاستدلالات الخاصة التي يخرج بها درجات المقياس من حيث مناسبتها و فائدتها و تحقيق صدق المقياس معناه تجميع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات و لذلك يشير الصدق الى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس في القيام بتفسيرات معينة فالصدق يحدد قيمة الاختبار و صلاحيته في ما وضع لقياسه. (المحسن، 2019، صفحة 35)

4_1_أ الصدق الظاهري:

يدل الصدق الظاهري على المظهر العام للمقياس بوصفه وسيلة من وسائل القياس أي انه يدل على مدى ملاءمة المقياس للدراسة ظاهريا فقط، (يونس، 2020، صفحة 54) ويطلق عليه في بعض الأحيان الصدق الصوري او الشكلي ويقصد بهذا النوع ان المقياس يبدو صادقا للآخرين وينبغي للمقياس ان يكون عنوانه متناسبا مع المحتوى وقد يكون، صادقا ظاهريا إذا كان عنوانه يدل على السلوك الذي يقيسه. (العبادي، 2020، صفحة 115).

الجانب التطبيقي (الفصل الرابع) - الإجراءات المنهجية للدراسة -

حيث قام الباحث بمساعدة الأستاذ المشرف والأستاذ المشرف المساعد على الاطروحة بقراءة عبارات المقياس بتمعن والتأكد من مدى قدرتها على قياس السمة المراد قياسها وكذلك مدى وضوحها للمفحوصين حيث تأكدنا ان المقياس صالح لدراستنا وبالتالي تحقق الصدق الظاهري للمقياس.

4_1_ب صدق المحكمين:

تبدو أهمية صدق المحكمين في قيمة ما يقترحه المحكمون بعد اطلاعهم على الأداة وفحصها فقد يزودون الباحث بملاحظات قيمة يكون قد اغفلها عند بناء أداة القياس (الزقاي، 2017، صفحة 174) حيث قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة من ذوي الخبرة في مجال البحث العلمي ومتخصصين في علم الاجتماع والنشاط البدني التربوي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جامعة ام البواقي والبالغ عددهم (07)، الواردة أسماؤهم في الملاحق، (انظر الملحق) من اجل ابراز و استطلاع آرائهم، حيث طلب منهم الاطلاع على عبارات المقياس وبيان مدى بساطتها و وضوحها وسلامة الصياغة اللغوية لكل عبارة ومدى صلاحيتها وكذلك مدى ملاءمة و انتماء كل عبارة للبعد الذي تنتمي اليه ومدى تناسب بدائل الإجابة لل فقرات و اضافة التعديلات المناسبة ان وجدت. وفي ضوء التوجيهات والتعديلات التي قام بها السادة الأساتذة الخبراء المحكمين فقد تم تعديل ما تم تعديله ليصبح المقياس أكثر ملاءمة ووضوحا و تم اعتماد الفقرات التي تحصل على نسبة % 80 فأكثر من المحكمين بالتالي أصبحت الصورة النهائية المقياس مكونة من (87) عبارة وصالح للدراسة الأساسية.

4_1_ج الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

يهدف هذا النوع من أنواع الصدق الى معرفة مدى قدرة المقياس على التمييز بين الافراد ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة في السمة التي يقيسها المقياس. (العبيدي، 2010، صفحة 178) وهي أحد الطرق الإحصائية لحساب الصدق وفق طريقة المقارنة الطرفية حيث قام الباحث بترتيب مجموع درجات افراد عينة الدراسة تصاعديا (من أصغر درجة الى أكبر درجة) ويقوم بتقسيمها الى ثلاثة مستويات، مستوى درجات عالي ومستوى درجات متوسط ومستوى درجات منخفض ثم يأخذ ما نسبته %33 (الثالث)، من الدرجات القوية (الفئة العليا) وكذلك يأخذ ما نسبته %33 من الدرجات الضعيفة (الفئة الدنيا) ويقوم بحساب الفرق (المقارنة) بين الفئتين (الطرفين) باستعمال تاسيت لعينتين مستقلتين حيث توصل الى النتائج المبينة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (01) يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مجموعة الدرجات العليا	10	105,70	7,25	7,841	0,000	18	0,05
مجموعة الدرجات الدنيا	10	80,80	6,94				

نلاحظ من خلال الجدول (01) ان قيمة كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين (مجموعة الدرجات العليا ومجموعة الدرجات الدنيا)، تشير الى وجود اختلاف وتباين بينهما بالإضافة الى قيمة اختبار ت المقدر ب: (7,841) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) وقيمة (sig ;0,00) أقل من 0,05.

وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الافراد (المجموعات) العليا ودرجات الافراد الدنيا في المقياس وهذا ما يؤكد على ان مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي لديه القدرة على التمييز بين الفئات المختلفة، اذن المقياس صادق ويصلح استخدامه للقياس.

4_2_ ثبات المقياس:

ان ثبات المقياس او الاختبار يعني ان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما اعيد على نفس المجموعة في نفس الظروف وبمعنى آخر لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت الدرجة شيئاً من الاتساق أي ان درجته لا تتغير جوهريا بتكرار اجراء الاختبار أي ان مفهوم الثبات يعني ان يكون الاختبار قادرا على ان يحقق دائما النتائج نفسها في حالة تطبيقه مرتين على نفس المجموعة. (الريماوي، 2017، صفحة

(127)

الجانب التطبيقي (الفصل الرابع) - الإجراءات المنهجية للدراسة -

وللتحقق من ثبات المقياس استعان الباحث ببعض الطرائق لقياس ثبات مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي كما يلي:

4_2_أ طريقة التجزئة النصفية لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي:

يتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، عن طريق تجزئة المقياس الى نصفين او مجموعتين ومنه تكون مجموعة الاعداد الفردية ومجموعة الاعداد الزوجية ثم يتم حساب معامل الارتباط بينهما وبعدها يتم التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان_براون وفي الأخير يتم استخدام معادلة جوتمان.

جدول رقم(02) يوضح التجزئة النصفية لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي

المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباطين العبارات الفردية و العبارات الزوجية	معامل التصحيح سبيرمان براون	معامل التصحيح جوتمان
التكيف الاجتماعي المدرسي	87	0,792	0,848	0,871

تفسير ومناقشة النتائج:

يتبين من خلال الجدول (02) ان معامل الارتباط بيرسون بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي قدره (0,792) قبل التصحيح وبعد تصحيحه بمعامل التصحيح سبيرمان براون قدر (0,848) بعدها تم تأكيده بمعادلة التصحيح جوتمان وقدر ب : (0,871) وهي قيمة جيدة ومرتفعة وتدل على علاقة ارتباطية قوية بين الفقرات الفردية والزوجية مما يشير الى ان مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي يتميز بثبات عال بطريقة التجزئة النصفية.

4_2_ب طريقة الفا كرو نباخ:

قصد التأكد والتدقيق أكثر في معامل الثبات لأداة القياس (مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي) تم الاعتماد أيضا على معامل الثبات بطريقة الفا كرو نباخ كما هو موضح في الجدول الاتي:

الجدول رقم (03) يمثل معامل الثبات بطريقة الفا كرو نباخ لمقياس التكيف الاجتماعي المدرسي

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات
علاقة التلميذ بزملائه	24	0,727
علاقة التلميذ بأساتذته	24	0,647
علاقة التلميذ بالمؤسسة وادارتها	23	0,777

الجانب التطبيقي (الفصل الرابع) - الإجراءات المنهجية للدراسة -

بالإدارة		
علاقة التلميذ بالأنشطة المدرسية و موقفه منها	16	0,760
المعامل الكلي للمقياس	87	0,883

تفسير ومناقشة النتائج:

يوضح الجدول رقم (03) درجات معاملات الثبات بطريقة الفا كرو نباخ لكل من محور على حدى و المقياس ككل حيث يوضح، ان درجة الثبات للمقياس ككل و التي تقدر ب (0,88) هي قيمة جيدة جدا و كذلك درجة ثبات ابعاد المقياس انحصرت بين (0,64)لبعد علاقة التلميذ بأساتذته و(0,77) لبعد علاقة التلميذ بالمؤسسة وادارتها وهي قيم مقبولة و جيدة على العموم وهذا ما يمكننا من القول ان معامل الثبات بطريقة الفا كرو نباخ عالي و المقياس ثابت.

خامسا: 5_مجتمع وعينة الدراسة

5_1_مجتمع الدراسة

يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع بحثه حسب الموضوع المراد دراسته و التي تضم مجموعة من الافراد ويعرف مجتمع الدراسة على انه "هو مجموعة من الناس او(الوثائق) محددة تحديدا واضحا ويهتم الباحث بدراستها وتعميم النتائج عليها وفي ضوء ذلك فان المجتمع الأصلي يتحدد بطبيعة البث واغراضه." (عطيفة، 2012، صفحة 273)

ويتكون مجتمع دراستنا من تلاميذ الطور الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمختلف انواعه سواء الرياضات الفردية او الجماعية في بعض ثانويات ولاية ام البواقي والبالغة عددهم حوالي 4000 الاف تلميذ (06) ثانويات موزعة على (06) بلديات هي: (بلدية ام البواقي، بلدية عين كرشة، عين مليلة، عين فكرون، بلدية الحرمليةوبوغرارة السعودي).

تم اختيارها وفقا لمستوى المدنية، حيث ان بلديتي ام البواقي وعين مليلة تعتبران بلديتين حضاريتين نوعا ما نظرا لتوفر المنشآت الرياضية العصرية مثل الصالات الرياضية والمركبات الرياضية والملاعب والحدائق والمسابع، وبلديتي بوغرارة السعودي الحرملية ذات طابع ريفي تمتاز بمساحات خضراء وخلوية أما بلديتي عين كرشة وعين فكرون تعتبران بلديتين متوسطتين من حيث المنشآت الرياضية والمساحات الخضراء والخلوية.

5_2_عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الكلي. (عبيدات، آخرون، 1999، صفحة 84). ومن أجل تحديد عينة الدراسة في بحثنا هذا اعتمدنا العينة العشوائية (القرعة البسيطة) من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي من ثانويات الولايات التي حددناها سابقاً، حيث قدر عددها بحوالي 430 تلميذ من كلا الجنسين (ذكور وإناث) ومن مختلف المستويات والاختصاصات. حيث قمنا بتطبيق المقياس على أفراد العينة بعد شرح وتوضيح الهدف من الدراسة ماهية مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي والوقوف على إجراءات تطبيقه بشرح العبارات وتوضيحها للمفحوصين والتأكيد على أن تكون الإجابات صادقة وموضوعية والإجابة عن كل العبارات في المقياس دون أن ننسى أي عبارة.

5_3_ مقاربة نفس-حركية للدراسة:

أصبح النشاط البدني والترويحي ضرورة ملحة في المجتمعات المعاصرة نظراً للتطور الهائل الذي يحدث في وسائل النقل ووسائل الإنتاج وطرق التعليم الحديثة كالتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد، كل هذا التطور الحاصل ساهم في تقليص فترات العمل والدراسة مما خلق أوقات فراغ لدى حياة الأفراد تستلزم منا استغلالها على أحسن وجه وبطريقة تعود بالفائدة، كمارسة أنشطة رياضية اجتماعية وتفاعلية تتجدد بها الطاقات ويحس من خلالها الفرد بالصحة والراحة النفسية والاجتماعية.

فالتلميذ في مرحلة الدراسة الثانوية التي تعتبر مرحلة عمرية جد حساسة يمر التلميذ فيها بمرحلة المراهقة ينجذب فيها إلى تكوين علاقات اجتماعية داخل أسوار المؤسسة ومع مختلف الأفراد المحيطين به هناك من تلاميذ وأساتذة وإداريين، بحيث أن تحقيق و تكوين علاقات اجتماعية صحيحة داخل المؤسسة تستلزم وتتطلب أولاً توافق و قدرة على تكيف اجتماعي للتلميذ على النحو السليم و القويم من أجل انشاء فرد يدرك قيمة الحياة الاجتماعية و النفسية ويكون قادراً على تفهم و تقبل الانسجام الاجتماعي التي تتأدي به الحياة المعاصرة كما أن مظاهر سوء التكيف الاجتماعي أو عدم القدرة على التكيف الاجتماعي المدرسي متعدد ومتنوعة تتراوح بين ارتكاب بعض المخالفات أو الانعزال عن المجتمع المدرسي أو قد تنتج عنها سلوكيات مضطربة وغير تربوية كالإساءة أو الاعتداء على الأفراد أو انحرافات سلوكية وغيرها من المشاكل التربوية التي توحى لنا أننا في مواجهة مباشرة لتداعيات سوء التكيف الاجتماعي المدرسي وعدم القدرة على التكيف الاجتماعي المدرسي.

وانطلاقاً من هاته الزاوية النفس حركية، قمنا بدراستنا المتمثلة في " مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي."

5_4_4_ حدود الدراسة:

تهدف دراستنا الى التعرف على مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي وقد تمت دراستنا في الحدود التالية:

5_4_4_1- الحدود البشرية:

شملت عينة الدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية ببعض ثانويات ولاية ام البواقي الممارسين للنشاط البدني الترويحي وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي من كلا الجنسين ومختلف المستويات والاختصاصات.

5_4_4_2_ الحدود الزمنية:

أجريت الدراسة خلال الموسم الجامعي سنة 2021 بداية من شهر جويلية الى غاية شهر سبتمبر 2023

5_4_4_3_ الحدود المكانية:

أجريت دراستنا على مستوى ستة ثانويات موزعة على ستة بلديات من ولاية ام البواقي كالاتي:

1_ ثانوية معنصراونيس ببلدية عين كرشة

2_ متقن زغداني بلقاسم ببلدية ام البواقي

3_ متقن إسماعيل بوعافية ببلدية عين مليلة

4_ ثانوية غليف السعيد ببلدية بوغرارة السعودي

5_ ثانوية عبعوب بولعراس ببلدية الحرملية

6_ ثانوية سعودي عبد المجيد ببلدية عين فكرون

سادسا: 6_ الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

1 _ استخدم الباحث برنامج المعالج الاحصائي في العلوم الاجتماعية ال اصدار 25

Statistical package of the social sciences :spss

2 _ معامل الثبات الفا كرونباخ: لحساب معامل الثبات

3_ معامل الارتباط بيرسون: لحساب معامل التجزئة النصفية

4-معامل الارتباط سبيرمان براون: لحساب التصحيح في الثبات التجزئة النصفية

5- معامل التصحيح لجوتمان: لحساب التصحيح في ثبات التجزئة النصفية

6_ المتوسط الحسابي

7_ الانحراف المعياري

11_ اختبار (ت): لبحث الفروق بين المتوسطات.

قبل الشروع في حساب ت تاست لعينتين مستقلتين، يجب التحقق من توفر مجموعة من الشروط المتمثلة فيما يلي:

11_أ_ حجم العينة: يجب ان يكون أكبر من 30 فردا، قدر اجمالي العينة في دراستنا ب 430 فردا وبذلك تحقق الشرط الأول.

11_ب_ العينة العشوائية: أي ان طريقة اختيار العينة تتم بطريقة عشوائية.

11_ج_ نوع البيانات : ان تكون البيانات كمية

11_د_ تقارب حجم العينتين: يشترط ان يكون حجمي العينتين متقاربين حيث يقدر حجم عينة

المجموعة الممارسة ب 230 فردا وحجم عينة المجموعة غير الممارسة للنشاط البدني التروحي ب 200 فردا فهما بذاك متقاربتان وتحقق الشرط الثاني.

11_هـ_ اعتدالية البيانات: نقصد باعتدالية البيانات أن البيانات خالية من القيم المتطرفة او

العشوائية وان منحني البيانات معتدل ويأخذ شكل الجرس.(الريماوي، 2017، صفحة 145)

ولحساب ذلك نعتمد على اختبار كولموجروف سيميرنوف لان العينة كبيرة 430 وأكبر من 30. ونقوم بحسابه من خلال ما يلي:

الجدول التالي(04) يوضح اختبار الاعتدالية باستخدام اختبار كولموجروف وسيميرنوف

الدالة المعنوية sig	درجة الحرية	إحصائية الاختبار	البعد الأول
.125	430	.056	

تفسير ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول(04) بان الدلالة المعنوية sig=0.125 وهي

أكبر من مستوى الدلالة المعنوية الفا=0.05، وبالتالي نقول ان هاته البيانات تتبع التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

11_ك_ تجانس تباين العينتين: يقصد بتجانس العينتين هو ان العينتين تم سحبهما من مجتمع

واحد وليس ان العينة من مجتمع وان العينة الثانية من مجتمع اخر. (المحسن، 2019، صفحة 57)

الجانب التطبيقي (الفصل الرابع) - الإجراءات المنهجية للدراسة -

ويتم اختبار تجانس التباين بالاعتماد على اختبار ليفين باستخدام برنامج SPSS من خلال مايلي:

أولا نقوم بطرح الفرضيتين (الصفريية والبديلة):

الفرضية الصفريية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تبايني المجموعة الممارسة والمجموعة

غير الممارسة للنشاط البدني الترويحي

الفرضية البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تبايني المجموعة الممارسة والمجموعة غير

الممارسة للنشاط البدني الترويحي

جدول (05) يوضح اختبار ليفين لاختبار تجانس التباين

مؤشرات الاختبار	إحصائية ليفين	درجة الحرية الأولى	درجة الحرية الثانية	القيمة الاحتمالية sig
من الوسط الحسابي	5.627	1	428	0.593
من الوسيط	5.794	1	428	0.641

التفسير:

نلاحظ من خلال الجدول ان جميع قيم الدلالة المعنوية sig انطلقا من الوسط الحسابي و الوسيط

أكبر من مستوى الدلالة المعنوية الفا =0.05، ما يجعلنا نقبل الفرضية الصفريية التي تنص على ان

التباين متجانس، أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تبايني المجموعة الممارسة والمجموعة

غير الممارسة للنشاط البدني الترويحي ونرفض الفرضية البديلة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد الفصل

عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الأول

عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني

عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث

عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال العام

استنتاج عام

تمهيد:

ان الجانب الميداني في الدراسات البحثية جد مهم وضروري للبحث ككل، فهو جزء مهم يقوم على برهنة ما جاء به الباحث في الفصول النظرية ويعطي من خلاله أرقام وبيانات تبين صحة ما جاء به من معلومات وأفكار، لذلك وجب على الباحث ان يعتني اعتناء شديدا بمنهجية الدراسة الميدانية ويحسن اختيار الأساليب الإحصائية وطريقة التحليل والتفسير ومعالجة البيانات حول موضوع" مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي"

بعد ما قمنا بتطبيق المقياس على العينة الأساسية وجمع المعلومات وتفرغها في برنامج المعالجة الإحصائية واختيار الأسلوب الاحصائي المناسب لموضوع دراستنا، نستأنف مهامنا لاستكمال هذا الفصل من بحثنا العلمي والذي سنقوم فيه بتحليل وتفسير النتائج وإعطاء بيانات رقمية وكمية والتعبير عنها أيضا بشكل كفي لنعطي بذلك تفسيرات علمية واضحة ومفهومة واستنتاج عام يوضح اهم الأفكار والمعلومات التي توصلنا اليها.

سنقوم في هذا الفصل بتحليل وتفسير البيانات ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.

أولاً: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ ببعضهم البعض؟

وانطلاقاً من هذا السؤال جاءت الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ ببعضهم البعض لصالح الممارسين.

جدول (06) يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في نمط

العلاقة مع الزملاء.

المجموعة	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اتخاذ القرار
الممارسين	230	3.86	0.46	0.02	0.05	428	دال احصائياً
غير الممارسين	200	3.44	0.54				

تحليل وتفسير ومناقشة النتائج: تشير النتائج المسجلة في الجدول (06) الى ان قيمة الدلالة المعنوية ($sig = 0.02$) و هي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وانطلاقاً من ذلك فإننا نرفض الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في علاقاتهم مع زملائهم و نقبل الفرض البديل القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ ببعضهم البعض لصالح الممارسين ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في علاقاتهم مع زملائهم لصالح الممارسين الى ان التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية سواءً فردية او جماعية باختلاف أنواعها (الجري في الخلاء، دورات رياضية بين الاحياء، تمارين رياضية داخل القاعات

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

الرياضية....) يمتازون بطابع اجتماعي ويميلون الى القيام بعلاقات طيبة وحسنة مع زملائهم داخل المحيط المدرسي حيث انهم يميلون الى الاعمال الجماعية وينجحون في ذلك ويندمجون بسرعة مع الجماعة ويحبون العمل في جماعة، وأيضا العلاقات التي يكونونها تشهد استقرارا واضحا ومبنيًا على التعاون والاحترام والتقدير وبعيدة عن أي سلوك سيئ كالعدوان والانانية..، زيادة على ذلك فان الترويج الرياضي يتيح الفرصة للممارسين للتعرف على أشخاص و أصدقاء جدد ومقابلة الحاجة الى الانتماء والصدقة وغيرها من الحاجات الضرورية لنمو الانسان في شخصية متزنة و مستقرة . (البلوشي، 2020، الصفحات 226-227)

ومن خلال الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها التلاميذ في أوقات فراغهم، تساعدهم هاته الأنشطة على الاعتزاز بأنفسهم و تمنحهم أيضا الثقة بأنفسهم والهدوء وحسن التعامل والتعاون والصدق، فهم يتفاعلون ويبنون صداقات جديدة ويتعاملون مع الآخرين و يشاركونهم و يتبادلون معهم الأفكار و الآراء وينالون الاحترام و يساهمون في تنمية معارفهم وسلوكهم وترقية مستوى شخصياتهم. (طلبة ، 2009، صفحة 44) و تترسخ تلك المبادئ في اذهانهم وينقلون بعد ذلك ما تعلموه وما اكتسبوه من قيم و اخلاق اجتماعية حميدة الى داخل المؤسسة التربوية للتعامل بها مع زملائهم في الأقسام الدراسية و بذلك يصبحون سفراء للأخلاق الحسنة أينما حلوا. بالإضافة الى ان معظم الأنشطة الرياضية الترويحية تنشط على شكل نشاط جماعي وهذا ما يساعد التلميذ على تعلم كيفية التصرف في جماعة و اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام مع الاقران والقدرة على التكيف والتوافق مع الاخرين واكتساب مكانة اجتماعية مقبولة وتنمية السلوك الجماعي . (عصام فتحي ، 2020، صفحة 64_65) و بذلك يكون النشاط الرياضي الترويحي الذي يمارسه التلميذ هو حجر الأساس و نقطة الانطلاق التي تعلم منها التلميذ المبادئ الأولى و القواعد الأساسية لكيفية التعارف وانشاء العلاقات مع الاخرين وفهم ماهية العلاقات الاجتماعية والطريقة الصحيحة لتوطيدها و استمراريتها ويصبح التلميذ جاهز ذهنيا ليكون فردا إيجابيا داخل أي محيط اجتماعي خاصة في البيئة المدرسية التي يقضي فيها اوقاتا كثيرة وتعتبر منزله الثاني، كما ان العلاقات الشخصية الاجتماعية العالية الجودة بين التلاميذ في المدرسة معترف بتأثيرها الإيجابي على التكيف الاجتماعي المدرسي من خلال الدعم الاجتماعي التفاعلي بين التلاميذ فيما بينهم، كما بينت العديد من الدراسات الارتباط الملحوظ بين العلاقات الشخصية للتلاميذ و الدعم الاجتماعي والتكيف الاجتماعي المدرسي حيث ان الدعم الاجتماعي توسط الارتباط بين العلاقات الشخصية للتلميذ و التكيف الاجتماعي المدرسي و ان الدعم الاجتماعي من الأصدقاء يمكن ان يتنبأ بمستوى التكيف

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

الاجتماعي المدرسي وعملت كوسيط بين الانخراط في أنشطة وقت الفراغ والتكيف الاجتماعي المدرسي. (Xing, et al., 2021, p. 101)

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة أماني شعبان عبد اللطيف الماظ واحمد محمد هاشم عبد القادر تحت عنوان " ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف حيث هدفت الدراسة الى معرفة علاقة ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بجوده الحياة الاسرية والاجتماعية وتوصلت الدراسة الى وجود تأثير إيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على جودة الحياة الاسرية والاجتماعية لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية واتفقت أيضا مع دراسة بعيث بن جدو (2003م) تحت عنوان: "الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية"، حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى أهمية الممارسة الرياضية لتلاميذ الطور الثانوي في استغلال وقت فراغهم ومدى أهميتها في توطيد العلاقات والروابط الاجتماعية والودية بينهم، و اتفقت أيضا مع دراسة عتوتي نور الدين (2016) بعنوان: " أهمية ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية في دعم بعض مجالات النمو الاجتماعي للصم" حيث اسفرت النتائج الى ان الأنشطة الترويحية تساعد في تنمية التعاون والعمل الجماعي و الأنشطة الرياضية الترويحية تعتبر عامل مهم في عملية الاتصال والتواصل، كما اتفقت أيضا مع دراسة بن زيدان حسين ، مقراني جمال 2، احمد بن قالوزتواتي (2020) تحت عنوان " اسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار (40-50 سنة) والتي تهدف الى معرفة الاثار الإيجابية للممارسة الرياضية من خلال معرفة مستوى القيم لدى الكبار الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي و التي توصلت الى ان لممارسة النشاط الرياضي الترويحي اسهامات إيجابية في تنمية القيم الاجتماعية كالتعاون و الصداقة والتواصل وايضا الاهتمام بممارسة أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ ن واتفقت أيضا مع دراسة قدوري إبراهيم وزيني بلال و عياد مصطفى (2018) تحت عنوان: "دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي" والتي نهتف من هذه الدراسة الي معرفة مدى أهمية النشاط البدني الترويحي في التعايش و الاحترام ومعرفة القيم و القواعد الاجتماعية و إعداد المواطن الصالح واسفرت الدراسة على للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين الممارسة و الغير ممارسة.

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقاتهم مع زملائهم لصالح التلاميذ الممارسين.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بأساتذتهم؟ وانطلاقاً من هذا السؤال جاءت الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بأساتذتهم لصالح الممارسين.

جدول (07) يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في نمط العلاقة مع الاساتذة.

المجموعة	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اتخاذ القرار
الممارسين	230	5,43	0,65	0,04	0.05	428	دال احصائياً
غير الممارسين	200	4,42	0.58				

تحليل وتفسير ومناقشة النتائج: تشير النتائج المسجلة في الجدول (07) الى ان قيمة الدلالة المعنوية ($\text{sig} = 0.04$) و هي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وانطلاقاً من ذلك فإننا نرفض الفرض الصفري القائل بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقات التلاميذ مع أساتذتهم و نقبل الفرض البديل القائل بانه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بأساتذتهم لصالح الممارسين ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

الممارسين للنشاط البدني الترويحي في علاقاتهم مع أساتذتهم الى ان التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية باختلاف أنواعها وانماطها وأماكن ممارستها قد تكسبهم عقلية حسنة وإيجابية ومتفتحة لكل ما هو مناسب لها، و تكسبهم أيضا القدرة الكاملة على إقامة العلاقات المحترمة مع الأشخاص الأكبر منهم سنا المحيطين بهم سواء في المدرسة او غيرها من الأماكن، وان الرغبة في أن يكون التلميذ مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية ومن الحاجات الإنسانية القسوى، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وان هاته الأنشطة تعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 18) حيث تساهم أيضا الأنشطة البدنية والرياضية في بناء شخصية التلميذ من خلال المشاعر الإيجابية والتفاعل و التواصل الدائم والمستمر في شتى المواقف مع الأساتذة داخل وخارج الدرس والحاماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة والشعور بالأمان و الثقة بالنفس و التعبير عن الذات ووقاية الفرد من القلق و التوتر والاكتئاب و الضغوط النفسية و تحسين نوعية الحياة و تحقيق التفاعل الاجتماعي وتنمية العلاقات الاجتماعية مع مختلف الافراد . (Merom، Rissel، و Adrian، 2014، صفحة 487)، ما يجعل التلميذ في تطور اجتماعي دائم و تساعده أيضا على اكتساب الشخصية الاجتماعية الجذابة القادرة على التواصل مع الأساتذة داخل وخارج الدرس، ومن مزايا النشاط البدني الترويحي انها تكمن في المتعة و البهجة و التسلية التي توفرها للتلميذ الممارس و تساعده كذلك في التخلص والابتعاد عن التوترات و الاسترخاء و الصحة و اللياقة و الاثارة و التنافس الشريف و التعبير عن النفس و تحقيق الذات و هي كلها تعبر عن قيم و حاجات أساسية للإنسان خاصة في العصر الحديث. (كماش، 2015، صفحة 59)، فهاته الصفات تعطي صورة حسنة للتلميذ من بعيد و تجعله جذابا لغيره و تقربه للأساتذة لان الناس بصفة عامة لا ينجذبون الى الشخص المنغلق على نفسه ويميلون الى الانسان المنفتح على المجتمع والمستعد للقيام بعلاقات اجتماعية طيبة وحسنة و محترمة .

ان ارتباط الصحة النفسية للتلميذ بتحقيق الحاجات الاجتماعية ارتباط واضح وضروري، يستلزم نفسية معتدلة ومستقرة وخالية من الاضطرابات النفسية فلا يمكن لشخص مضطرب نفسيا ان يحقق علاقات تواصل اجتماعية ناجحة مع الأساتذة في المؤسسة التربوية، حيث وجدت علاقة بين الترويح الرياضي وعلم النفس الذي يعتبر من العوامل العامة للصحة النفسية حيث انها حالة تصاحب التلميذ اثناء وبعد ممارسته وتكسبه الشعور والإحساس بالسعادة والأمان والتحرر من القلق والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة. (محمود محمد و محمود محمد، 2008، صفحة 116)، هذا ما يؤكد على ضرورة تمتع التلميذ بالصحة النفسية من اجل فتح المجال نحو تحقيق مختلف الرغبات النفسية والاجتماعية، وبهذا قد يكون

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

التلميذ قد قام بخطوة هامة نحو النجاح المدرسي المبني على التنمية المعرفية والاجتماعية والسلوكية والصحية للتلميذ، والغرض من دراسة علاقات التلميذ مع اساتذته ودراسة التكيف المدرسي عامة هو توقع التحصيل الدراسي على المدى الزمني القريب ويعتبر الأطفال والمراهقون المتكيفون في المدرسة هم أولئك الذين حققوا نجاحا في المدرسة والأفضل في العلاقات مع الاقران وأقل عرضة للتسرب المدرسي. (Berna, 2013, p. 1099)، وايضا أولئك الذين يسلكون السلوك التكيفي ويتفاعلون خلال المواقف التعليمية مع زملائهم واساتذتهم لا يشغل بالهم أي شيء خارج الدرس، ويسعون فقط الى تحقيق النتائج الممتازة ونيل رضى الأستاذ، ما يمنحهم الشعور بالسعادة وتقبل الاخر والثقة بمن هو اهل لها واحترامهم ووجود اتجاه متسامح نحوهم والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والقدرة على البذل والعطاء وخدمة الاخرين والمشاركة الايجابية في تنمية المجتمع المدرسي. (أزاد علي ، 2014، صفحة 46)

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة محمود مطر علي حاتم البدراني (2004) تحت عنوان: "دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين وعلاقته بعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية حيث اسفرت الدراسة على ان مزاوله الرياضة لها تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي والذكاء من خلال الفروق المعنوية بين الممارسين وغير الممارسين، واتفقت أيضا مع دراسة ريادي نورالدين (2013) بعنوان: تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي للأطفال المعاقين بصريا" حيث كان الهدف من الدراسة هو تسليط الضوء على دور التربية البدنية والرياضية في ادماج الطفل المعاق بصريا وتكيفه مع بيئته الاجتماعية في حين ان الدراسة اسفرت على ان. توفير الأنشطة الترويحية التربوية واستعمالها في تعليم وتدريب الأطفال يعتبر وسيلة فعالة في تطوير الجوانب الحسية الحركية والعاطفية والاجتماعية، واتفقت كذلك مع دراسة بسعود ثامر وصادق علي (2022) تحت عنوان: "أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية القيم الإنسانية لدى مراهقي الطور المتوسط ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي" حيث يهدف إلى تبيان دور النشاط البدني الترويحي في تنمية القيم الإنسانية لدى مراهقي مرحلة التعليم المتوسط ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي واسفرت الدراسة عن دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى مراهقي الطور المتوسط. و اتفقت أيضا دراستنا مع دراسة مجادي مصطفى، عواد ابوبكر و حاكمي عبد القادر (2023) تحت عنوان: "النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من أساتذة التربية البدنية للتعليم الثانوي" حيث هدفت الدراسة الى التعرف على

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

طبيعة العلاقة بين النشاط البدني الترويحي و التوافق النفسي والاجتماعي واسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من النشاط البدني الترويحي والتوافق النفسي الاجتماعي.

ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقات التلاميذ مع أساتذتهم لصالح التلاميذ الممارسين.

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

_ هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بالمؤسسة وادارتها؟

وانطلاقاً من هذا السؤال جاءت الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وبين التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بالمؤسسة وادارته لصالح الممارسين؟

جدول (08) يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في نمط العلاقة بالمؤسسة التربوية وادارتها.

المجموعة	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اتخاذ القرار
الممارسين	230	3,38	0,65	0,01	0.05	428	دال احصائياً
غير الممارسين	200	3,56	0.49				

تحليل وتفسير ومناقشة النتائج: تشير النتائج المسجلة في الجدول (08) الى ان قيمة الدلالة المعنوية ($sig = 0.01$) و هي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وانطلاقاً من ذلك فإننا نرفض الفرض الصفري القائل بانه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقات التلاميذ مع المؤسسة و إدارتها و نقبل الفرض البديل القائل بانه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقات التلاميذ مع المؤسسة و إدارتها لصالح الممارسين ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص علاقاتهم مع المؤسسة وإدارتها الى الاستجابة الإيجابية للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي داخل المؤسسة التربوية والتمكن من تحقيق العلاقات الاجتماعية المتناغمة بسلاسة مع الإدارة ، خاصة وان الإدارة المدرسية تعتبر المسؤول الأول عن مختلف الأنشطة الرياضية والثقافية وتحديد نمط العلاقات بين الأساتذة والمشرفين والتلاميذ فيما بينهم، فعلاقة التلميذ مع المؤسسة وإدارتها لا يقل أهمية عن علاقته مع الأساتذة و الزملاء ،فهي التي تهتم بالتنظيمات الإدارية والفنية التي تشمل علاقة التلميذ فيما بينهم ومع المعلمين والمشرفين التربويين والمدير وتنظيم الأنشطة وربطها بالمواد الدراسية أي نحن امام شبكة من العلاقات وجب تسيير هاته العلاقات بشكل ديمقراطي وشفاف ليس فقط الهدف منه الحفاظ على النظام في المدرسة وتطبيق التشريع المدرسي بل تحقيق الأهداف التربوية وبناء شخصية التلميذ وتوجيه سلوكه. (الخطيب ، الارشاد النفسي في المدرسة_أسسه_نظرياته_تطبيقاته_، 2003، صفحة 36)، وتوفير البيئة المدرسية المناسبة والملائمة لكل افراد المؤسسة من اجل التكيف والعطاء أكثر والعمل في مجموعة متناسقة ومتوافقة مع بعضها البعض، وحصول التلميذ على التحفيز والتشجيع والدعم المعنوي والاجتماعي من مختلف افراد الطاقم التربوي للتمكن من التحصيل الدراسي الجيد وتحقيق درجات عليا، هكذا تتجلى أهمية الدعم الاجتماعي الذي يعتبر أداة للمساهمة في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي خاصة لدى المراهقين في مساعدتهم على تخطي الاحداث الشاقة في حياتهم من خلال دعم المعلومات الذي يعتبر أحد أنواع الدعم الاجتماعي حيث يهتم بتقديم النصائح والمعلومات التي تساعد التلميذ على التكيف مع البيئة المدرسية وتوفر له تغذية راجعة حول سلوكياته ومكافأة السلوك المناسب وإعطاء معلومات يحتاجها الفرد. (محمد تلاحمه، 2006، صفحة 20)،

ان المدرسة ليست مكانا يجتمع فيه التلاميذ من اجل تلقي المعلومات والتحصيل الدراسي فقط بل مكان يشهد تفاعلا اجتماعيا بين كل افراده فهم يؤثرون ويتأثرون، فمن خلال الاتصال والشعور المتبادل والأهداف التربوية المشتركة يؤدي الى خلق الروح المدرسية عندهم والرفع من المستوى الفكري والاجتماعي، كما انه من اهداف المدرسة العمل ايضا على تقوية الارتباط والاتصال و التواصل بين

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

التلاميذ والأساتذة والإدارة وبين التلاميذ فيما بينهم وبين المدرسة ككل و المجتمع وتنمية الشعور بالمسؤولية تجاهه وتعتبر العلاقة بين التلميذ و المدرسة مهمة جدا من اجل تحقيق التكيف المدرسي ومن خلالها تتجح او تفشل العملية التعليمية . (كركة، 1999، صفحة 15)، فالسيرورة الحسنة للمدرسة لا تأتي وليدة الصدفة بل تستلزم استحضار مجموعة من المتطلبات الاجتماعية و البيئية من اجل التفاعل الإيجابي للتلميذ والالتزام بواجباته، والالتزام بالروابط الأخلاقية والنظم والقوانين الاجتماعية كاحترام والتضامن والرفق واللباقة من اجل تحقيق التوافق والانسجام في العلاقات الاجتماعية. (سيد عبيد، 2008، صفحة 45).

ان التلميذ المعتاد على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية ذو العقل المنفتح على العلاقات الاجتماعية والذي لديه القدرة على تفهم الاخرين بحكم بعض القيم والمبادئ الاجتماعية المكتسبة من المواقف والأنشطة التي مارسها من قبل و التي لازال يمارسها، جعلته يفهم كيفية تشكيل علاقات مع المدرسة وادارته والتواصل معهم، حيث يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لنمو الشخصية الانسانية بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والألفة الاجتماعية، و تجعله يتقبل معايير مجتمعه، ويتطبع على قيمه، ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته، كما ان ممارسة الرياضة الترويحية بشكل مستمر ومزاياها تصقل شخصية الممارس وتعوده على تحمل المسؤولية. (Ebrahim, 1992, p. 02). فالمبادئ المتعلمة والمكتسبة لن تمر مرور الكرام، بل تصبح معيارا لمختلف المواقف التي ستصادفه مستقبلا وتشكل سلوكه وتحدد قواعده،

ان معظم الأنشطة الرياضية الترويحية ذات سيرورة جماعية مفعمة بالحيوية والنشاط وهذا ما يساعد التلميذ على اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام والقدرة على التكيف مع الاخرين واكتساب مكانة اجتماعية مقبولة وتنمي سلوكه الجماعي للفرد الذي يساهم بشكل واضح في بناء شخصية متزنة. (عصام فتحي ، 2020، صفحة 64_65)، وبهذا يكون التلميذ مستعد للانسجام والتوافق مع افراد المؤسسة والتفرغ لتلقي المعلومات والتحصيل العلمي. حيث اتفقت دراستنا مع دراسة بسعود ثامر وصادق علي (2023) بعنوان: " دور النشاط البدني الترويحي في تنمية الرأسمال الاجتماعي " حيث تم التوصل الى ان للنشاط البدني الترويحي علاقة إيجابية بتنمية الرأسمال الاجتماعي خصوصا فيما يتعلق ببناء الشبكات

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

الاجتماعية وبناء الثقة مع الاخرين، و اتفقت كذلك مع دراسة حجاج سعد و بركات حسين (2018) تحت عنوان: " التكيف الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي دراسة ميدانية بمؤسسة إعادة التربية الجزائر " حيث هدفت الدراسة للكشف عن دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين واسفرت الدراسة الى ان للنشاط البدني الترويحي دور فعال في تكيف الجانحين وإعادة تأقلمهم في داخل مراكز إعادة التربية، كما اتفقت أيضا مع دراسة سي العربي شارف (2013) تحت عنوان: " أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي " حيث اوصت الدراسة بالتحسيس بالدور الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ المراهقين داخل المؤسسات التربوية" كما اتفقت أيضا مع دراسة احمد عماد الدين يونس (2019) تحت عنوان: " تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط " حيث هدفت الدراسة الى معرفة تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين و توصلت الدراسة الى ان التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بتكيف نفسي واجتماعي افضل من نظرائهم غير الممارسين.

ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقاتهم مع المؤسسة وادارتها لصالح التلاميذ الممارسين.

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع:

_ هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بالأنشطة المدرسية وموقفهم منها؟

وانطلاقا من هذا السؤال جاءت الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ بالأنشطة المدرسية وموقفهم منها لصالح الممارسين

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

جدول (09) يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في نمط العلاقة بالأنشطة المدرسية وموقفهم منها.

المجموعة	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اتخاذ القرار
الممارسين	230	3,57	0,75	0,02	0.05	428	دال احصائيا
غير الممارسين	200	3,83	0.52				

تحليل وتفسير ومناقشة النتائج: تشير النتائج المسجلة في الجدول (09) الى ان قيمة الدلالة المعنوية ($\text{sig} = 0.02$) و هي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وانطلاقا من ذلك فإننا نرفض الفرض الصفري القائل بانه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقاتهم مع الأنشطة المدرسية و موقفهم منها و نقبل الفرض البديل القائل بانه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقاتهم مع الأنشطة المدرسية و موقفهم منها لصالح الممارسين ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في علاقاتهم بالأنشطة المدرسية وموقفهم منها، الى ان التلاميذ المعتادين على قضاء جزء من وقت فراغهم في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية و المتمثلة في العاب رياضية فردية او جماعية خارج المؤسسة التربوية ومعتادين أيضا على تنظيمها وكيفية سيرورتها ما يجعلهم من المبادرين الأوائل الى تنظيم مختلف التظاهرات والأنشطة الرياضية المدرسية و يرحبون بها وينشطون بها ويطالبون بها بين الحين والآخر، فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الخارج و الإحساس بالذوق الاخر للحياة و الشعور بالسعادة والبهجة بعد ممارستها يساهم بشكل كبير في اقبال التلاميذ على كل نشاط رياضي من اجل الاستمتاع بنفس الشعور و الراحة السابقين خاصة وانه من الشائع ان الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في اسعاد التلاميذ و تعزيز قدراتهم العقلية والبدنية وترقية خلقهم والثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية والسلامة والامن

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

والاعتماد على النفس وتحقيق الذات والتعبير عن النفس والمشاركة في خدمة الآخرين والتعاون و تحقيق النجاح الاكاديمي والرضا والشعور بالاطمئنان والتخلص من الضغط العصبي والتوتر والاكتئاب والقلق ويعمل ايضا ذلك على ترابط المجتمع. (عبد الرحيم طه ، 2006، صفحة 17) كل هاته الميزات الحسنة تجعل التلاميذ يقبلون للمشاركة اكثر في الأنشطة المدرسية و يكون موقفهم إيجابي تجاهها، هكذا يتجلى لدينا قيمة حسن إدارة وقت الفراغ للتلميذ الذي اصبح في تزايد مستمر ومصدر لمختلف المشاكل والآفات الاجتماعية حيث ان المشاركة في الالعاب والرياضة وغيرها من ألوان النشاط البدني الترويحي في وقت الفراغ انما هي ضرب من ضروب المواءمة والتكيف البدني مع الظروف البيئية ومقتضيات المحيط البيئي. (الخولي ، 1996، صفحة 53)، و أيضا الاستغلال الحسن لوقت الفراغ في الأنشطة الرياضية الترويحية يساهم في خلق العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي في محيطه وأيضاً تساهم من جهة أخرى في تطوير الذات للتلميذ نفسه وهذا يرجع لمدى المامه بالمعلومات حول أهمية وقت الفراغ وحسن ادارته في حياة الفرد. (احمد مرمي و امانى، 2019، صفحة 262)، هذا ما يستلزم استثمار وقت الفراغ في أنشطة رياضية ترويحية وهادفة من اجل تنوير العقول واكتساب القوام الرشيق وخلق جو البهجة والسرور والفرح. كما انه توجد بعض الاحاسيس والمشاعر التي يكتسبها التلميذ من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء، الإنجاز، وكذلك الابداع الى جانب بعض القدرات والعقلية والعاطفية والسمات النفسية والاجتماعية التي تأتي تباعا. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 13)، يتميز بها التلاميذ الممارسين عن غيرهم ما يجعلهم مميزين و اكثر انجذابا الى الحركية والنشاط و الشغف الدائم للمطالبة بالأنشطة الرياضية المدرسية المختلفة المتمثلة في دورات رياضية في كرة السلة او كرة القدم او كرة اليد او رياضات الجري الخ

ان الثقافة الرياضية الترويحية التي يتمتع بها التلميذ تعتبر ميزة حسنة ومكسب ثمين له داخل او خارج المؤسسة التربوية، فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية التي بدورها تساهم بشكل كبير في تربية التلاميذ باعتبارها نظاما تربويا له أهدافه التي تسعى الى تحسين الأداء الانساني العام من خلال أنشطة الترويح الرياضي المختار كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة تؤثر على التلميذ وتكسبه اتجاهات وتقويما وسلوكيات سليمة تجعله يتلاءم مع نفسه ومع افراد المؤسسة التربوية الذي يدرس فيها وتنمي نواحي النقص لديه فاذا فقد الطالب قدرته على التمتع باي جانب من جوانب الحياة فان الأنشطة الرياضية الترويحية تعوضه عن هذا النقص من خلال شعوره بإمكاناته اثناء الممارسة (بن شميصة ، 2021، صفحة 127) ، هذا ما يوضح السلوك التربوي للتلميذ الممارس داخل المدرسة وكونه

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

يتمتع بقدرة على التكيف مع كل الافراد من أساتذة و زملاء و اداريين و القدرة على الانخراط في مختلف الأنشطة الثقافية والرياضية، كما ان المكانة الاجتماعية للتلميذ الممارس ترتفع وترتقي الى مستوى معروف في محيطه المدرسي بين زملائه، بفضل تعدد واختلاف الأدوار التي يقوم بها الفرد كلما ارتفعت مكانته الاجتماعية وتلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دورا مهما في تنشيط الدور الاجتماعي لأنها تؤدي في وقت الفراغ و بناء على رغبته ذاتية من كل تلميذ ممارس الى توطيد العلاقات الاجتماعية و تتطور الى فتح آفاق جديدة و أدوار جديدة وتأكيد ذاته من خلال الأدوار الاجتماعية الجديدة والاستمرار للأدوار الاجتماعية القديمة كل هذا بفضل الأنشطة الرياضية الترويحية المناسبة للمرحلة العمرية و المستوى الصحي والبدني للفرد و أيضا لمكانته الاجتماعية، والتي تعمل من جهة أخرى لرفع راس المال الفكري و العلمي و الاجتماعي. (عوين، 2008، صفحة 35_36)، حيث يصبح ذلك التلميذ الرياضي الخلق المحب للأنشطة الرياضية المدرسية والابن الهادئ والمطيع لوالديه والتلميذ المحترم لأساتذته واللطيف المتعاون مع زملائه، مهما تعدد دوره في الحياة سواء ابن او تلميذ سيكون ذو مستوى اجتماعي راق وسمعة حسنة، وهذا ما اتفق مع توصيات دراسة مها حسن بكر وبان صباح يحيى 2016 تحت عنوان " المناخ المدرسي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الصف الأول ابتدائي في محافظة أربيل" التي اوصت باهتمام إدارة المؤسسة بالجوانب العملية للمواد لتقوية العلاقة بين التلاميذ، واوصت أيضا بالاهتمام بالجوانب الترفيهية التي تعطي حرية اكثر للتلميذ للتعرف والتواصل مع أصدقائه و معلميه و المدير، و اتفقت أيضا مع دراسة طارق عبدالله صالح الجبوري (2015) تحت عنوان " دور الأنشطة الترويحية المدرسية في استثمار وقت الفراغ لطلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر مربي التربية الرياضية في تربية اربد الأولى" حيث توصلت الدراسة الى ان ضرورة تشجيع التلاميذ على المشاركة في أنشطة وقت الفراغ و اشراك أساتذة التربية البدنية والرياضية في دورات خاصة بالأنشطة الترويحية الرياضية .

ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في علاقاتهم مع الأنشطة المدرسية وموقفهم منها لصالح الممارسين.

5. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال العام للدراسة

هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي ؟

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

وانطلاقاً من هذا السؤال جاءت الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وبين التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لصالح الممارسين.

جدول (10) يوضح دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في التكيف الاجتماعي المدرسي.

المجموعة	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	اتخاذ القرار
الممارسين	230	4,19	0,34	0,000	0.05	8,01	دال احصائياً
غير الممارسين	200	3,94	0,27				

تحليل تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 10 ان احتمالية اختبار ت Sig بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي و البالغة 0,000 أقل من مستوى الدلالة 0,05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين في التكيف الاجتماعي المدرسي لصالح التلاميذ الممارسين لان قيمة المتوسط الحسابي للممارسين 4,19 اكبر منه لدى غير الممارسين 3,94 وانطلاقاً من ذلك نقبل الفرضية البديلة القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لصالح الممارسين ونرفض الفرضية الصفرية القائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لصالح الممارسين.

ويرجع الباحث ذلك الى ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي يمتازون بقدرتهم على تكوين علاقات تواصل طيبة مع أساتذتهم وزملائهم وإدارة المدرسة وقدرته أيضاً على التعامل معهم بكل راحة وبشكل ايجابي بالإضافة الى موقفهم الإيجابي والحسن من مختلف الأنشطة المدرسية ومشاركتهم الفعلية والدائمة فيها، حيث يظهر تكيف التلميذ الممارس للنشاط البدني الترويحي من خلال انسجامة مع

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

محيطه، و يعتبر مظهر من مظاهر الصحة النفسية، و عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، بهدف تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به. (ذياب حمادنة، 2015، صفحة 113)، حتى لا يبدو فردا معزولا عن بيئته المدرسية و يتمكن من الانخراط والتفاعل مع المتطلبات الأخلاقية والمعرفية و الحركية في المؤسسة التربوية و تحقيق حاجته و رغبته في ان يكون جزءا من ذلك المجتمع المدرسي المفعم بالحوية والنشاط،إن التكيف الاجتماعي مكسب جد ضروري لبقاء التلميذ وانتماؤه للمجتمع المدرسي ومواجهة ظروف البيئة المدرسية المختلفة فهو عملية مستمرة يتطور بتطور الفرد وبالأحداث الاجتماعية والتكيف الاجتماعي معيار من معايير الصحة النفسية فكما كان للتلميذ القدرة على التفاعل والتأثير في الجماعة وقدرة على التفاعل الفعال الناجح مع جماعة الزملاء والاقربان التي يعايشها وما يؤدي إليه هذا التفاعل من إشباع لحاجاته النفسية والاجتماعية دون سخط أو نبذ من جماعته كان دليلا على قدرته على التكيف (بن السبع و حسان ، 2022، صفحة 531)، كما وجدت علاقة بين الترويح الرياضي وعلم النفس فهو يعتبر من العوامل العامة للصحة النفسية و حالة تصاحب الفرد اثناء وبعد ممارسته وتكسبه الشعور والإحساس بالسعادة والأمان والتحرر من القلق والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة. (محمود محمد و محمود محمد، 2008، صفحة 116)، حيث ترتبط الصحة النفسية للتلميذ بالتكيف ارتباطا وثيقا وتجمعهم علاقة طردية حيث كلما تمكن التلميذ من التكيف داخل المؤسسة المدرسية تتحقق لديه الصحة النفسية ويتمكن من التفاعل مع الأساتذة والزملاء والمواد الدراسية والأنشطة المدرسية والثقافية المختلفة ويسير في الطريق الصحيح للتحصيل والنجاح الدراسي.

واتفقت دراستنا مع دراسة بوزاهر محمد لخضر (2018م)، تحت عنوان: "اهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين بالمرحلة الثانوية وكذلك التعرف على الفروق في متغير التكيف الاجتماعي المدرسي بين تلاميذ المؤسسات الثانوية الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية و تم التوصل الى ان مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كان مرتفعا، واتفقت كذلك مع دراسة اليخاندرو فالونسيا (2001) تحت عنوان : "دور وتأثير علاقة التلميذ والمعلم على التكيف المدرسي والاجتماعي لتلاميذ المدارس الابتدائية في كيبك _كندا" ،حيث هدفت الدراسة الى استكشاف العلاقة بين التلاميذ المصابين باضطراب سلوكي و المعلم، مع مستوى تكيفهم

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج -

الاجتماعي و معرفة مدى مساهمة نوعية العلاقة بين التلاميذ كيبك و معلمهم في تكيفهم الاجتماعي و التحقق من اختلاف تطور التكيف لدى التلاميذ ذوي الصعوبات السلوكية الذين لديهم علاقة جيدة مع معلمهم في بداية العام عن تكيف التلاميذ الذين ليست لهم علاقة جيدة مع معلمهم وتوصلت الدراسة الى ان العلاقة بين المعلم والتلاميذ ذوي الصعوبات السلوكية تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي وتساهم كذلك في انخفاض السلوكيات الخارجية كما تساعد في تطوير المهارات الاجتماعية وزيادة الدافع المدرسي للتلاميذ واتفقت كذلك مع دراسة مونیکا اليكساندريز (2004) تحت عنوان: " دور الرياضة الترويحية في تكيف الجيل الأول من المهاجرين الى الولايات المتحدة الامريكية" حيث هدفت الدراسة الى معرفة مدى مشاركة المهاجرين الكوريين والبولنديين الى الولايات المتحدة الامريكية ومدى تكيفهم في الحياة و في مختلف الخلفيات الاجتماعية توصلت الدراسة الى ان الرياضة الترويحية لها دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية مع الاخرين.ومنه توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في التكيف الاجتماعي المدرسي.

استنتاجات الدراسة

قمنا بدراستنا هذه من اجل التحقق من صحة الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة التي تقيس مدى مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية وقد أجريت الدراسة على بعض المدارس الثانوية بولاية ام البواقي معتمدين على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي الذي يقيس مدى ومستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ وكذلك معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الترويحي في علاقة التلاميذ بزملائهم واساتذتهم والإدارة وموقفهم أيضا من النشاطات المدرسية المختلفة.

ويمكن تلخيص اهم الاستنتاجات التي توصلنا اليها كالتالي:

_ بالنسبة للفرضية الأولى فهي محققة، حيث توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص علاقتهم مع زملائهم لصالح الممارسين، أي ان التلاميذ الذين يمارسون أنشطة رياضية ترويحية باختلاف أنواعها واشكالها سواءا بشكل فردي او جماعي في أوقات الفراغ يحضون بعلاقات تواصل طيبة مع زملائهم في المدارس الثانوية أحسن من اقرانهم غير الممارسين للرياضات الترويحية، هذا ما يوضح الفضل الكبير والمساهمة الفعالة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ في تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ في البيئة المدرسية.

_ فيما يخص الفرضية الثانية تحققت هي أيضا، حيث توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص علاقتهم مع أساتذتهم فقد بينت الدراسة ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي المتمثل في مجموعة الألعاب الرياضية المختلفة مع اختلاف أماكن ممارستها في الأوقات الحرة و التي يكون فيها التلميذ خال من أي التزامات أخرى، حيث يمتازون بعلاقات تواصل حسنة و محترمة و إيجابية مع اساتذتهم في المؤسسة التربوية و افضل من اقرانهم غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي هذا ما يظهر لنا جليا الأثر الاجتماعي والتربوي للنشاط البدني الترويحي.

_ اما بالنسبة للفرضية الثالثة فهي محققة كذلك، حيث توصلت نتائج دراستنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص علاقتهم مع المؤسسة وادارتها، ما يمكن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي التعامل بلباقة مع إدارة المؤسسة و اكتساب طريقة تواصل جيدة و محترمة احسن من اقرانهم غير الممارسين في العموم خاصة وان التلاميذ الممارسين سبق لهم والتعامل مع مجموعات الافراد في الألعاب الرياضية الجماعية وعليه نرى ان ممارسة أنشطة رياضية ترويحية جماعية تساهم في تحسين علاقات التلميذ في المؤسسة التربوية.

_ فيما يخص الفرضية الرابعة فهي محققة. حيث توصلت دراستنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في علاقتهم مع الأنشطة المدرسية وموقفهم منها، حيث ان التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية و المعتادين عليها في أوقات الفراغ يصبحون اكثر طلبا لها في مدارسهم و يساهمون في تنشيطها و انجاحها كتظاهرة مدرسية بين الحين والآخر، هذا ما يوضح لنا ان ممارسة الأنشطة الترويحية يدفع التلاميذ الى الاقبال اكثر على الأنشطة الرياضية المدرسية ويساهم كذلك في تحسين موقف التلاميذ منه.

_ اما بالنسبة للفرضية العامة فهي محققة بتحقق الفرضيات الجزئية السابقة، حيث توصلت دراستنا بشكل عام الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي في التكيف الاجتماعي المدرسي، وذلك من خلال مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق علاقات جيدة مع التلاميذ و الزملاء والأساتذة و الإدارة و الأنشطة المدرسية ما يساهم في الانسجام و التوافق الاجتماعي مع متطلبات البيئة المدرسية من اجل التكيف اجتماعيا مع الافراد اكثر وتجنب مظاهر العزلة و تحقيق الحاجات النفسية كالراحة النفسية للتلميذ و تيسير طريقه نحو النجاح و التحصيل الدراسي الجيد.

وسعيا منا بالارتقاء بالرياضة الترويحية وتعزيزها والرفع من مكانتها والدور الحاسم الذي تلعبه مختلف الألعاب الترويحية الجماعية او الفردية في المساهمة الفعالة في التكيف الاجتماعي المدرسي والصحة النفسية والتحصيل العلمي وانطلاقا من نتائج دراستنا نقوم بطرح مجموعة من

التوصيات والاقتراحات كالتالي:

- _ الاهتمام بجدية بأوقات الفراغ والتخطيط لها بشكل دقيق خاصة وان أوقات الفراغ أصبحت في تزايد نظرا لتطور وسائل النقل ووسائل العمل.
- _ اختيار نشاط رياضي تروحي بالنسبة لكل شخص خاصة التلاميذ المراهقين سواءا فرديا او جماعيا محبب للنفس ويجلب الفرح والسرور والبهجة وممارسته دائما في وقت الفراغ.
- _ اقتراح أنشطة رياضية ترويحية وترفيهية من طرف الأساتذة على التلاميذ وحثهم على ممارستها في أوقات الفراغ.
- _ دفع وتحسيس التلاميذ للإقبال على الأنشطة الرياضية الترويحية الجماعية من اجل تنمية روح الجماعة لديهم وانشاء علاقات اجتماعية وصدقات مع بعضهم البعض.
- _ الاعتماد أكثر على الأنشطة الرياضية الترفيهية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لما لها من أثر إيجابي على نفسية التلميذ.
- _ حث الأساتذة على تنظيم أنشطة رياضية لا صفية ودورات رياضية في مختلف الرياضات الفردية والجماعية بشكل دوري لإعطاء فرصة للتلاميذ من اجل الظهور والابداع.
- _ الاكثار من التمارين الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية التي تخدم الجانب النفسي والراحة النفسية وتطور الجانب الاجتماعي للتلميذ.
- _ حث التلاميذ بشكل دائم بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والانخراط في مختلف البرامج الترويحية المتوفرة.
- حث التلاميذ الذين يواجهون مشاكل اجتماعية و مشاكل في التكيف الاجتماعي المدرسي على الإقبال على الأنشطة الرياضية الترويحية.
- _ محاولة اقناع التلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بأهمية النشاط الرياضي التروحي على نفسية الانسان واكتساب الراحة والاسترخاء واللياقة البدنية.

الخاتمة

أصبحت المشاكل الاجتماعية والنفسية حديث الساعة لدى جل الافراد في مجتمعاتنا، فلا تخلو اي بيئة اجتماعية منها، سواءا بيئة مهنية او بيئة مدرسية او حتى عائلية ومن بين هاته المشاكل الاجتماعية سوء التكيف الاجتماعي أوعدم التكيف الاجتماعي والانطواء والانزلال والقلق وغيرها، عند مختلف الافراد وفي جميع الاعمار، حيث اصبح لزاما دراسة هاته الظاهرة للوقوف على الاسباب و الخروج بنتائج مرضية والحد من عواقبها الوخيمة المتمثلة في انعدام التواصل ونقص العلاقات الاجتماعية التفاعلية بين الافراد وغياب العمل الجماعي وغياب التنسيق والانسجام بين الافراد الذي يؤدي الى الفشل المهني والفشل الدراسي وحتى الفشل في تكوين أسرة.

فكما هو معروف عن النشاط البدني الترويحي انه نشاط يمارس بشكل فردي وجماعي ايضا يتميز بالحركية والنشاط و يخلق جو اجتماعي و تفاعلي بين الممارسين والذي يحتوي على أنشطة رياضية مرنة و متنوعة تمارس خلال الاوقات الحرة للفرد وكل حسب ميوله و اختياره دون ان ننسى القيمة البدنية و النفسية والخلقية والسلوكية والاجتماعية التي يكتسبها النشاط البدني الرياضي الترويحي.

جاءت دراستنا هذه من اجل دراسة الحاجة الماسة للتكيف الاجتماعي المدرسي للتلاميذ المراهقين خاصة وانهم يعيشون في فترة عمرية حساسة على الجانبين النفسي والاجتماعي ،داخل أسوار المدارس الثانوية من أجل التعرف على مدى مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي الذي اصبح ضرورة ملحة داخل المحيط المدرسي ولدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي و كذلك اشباع الحاجات الاجتماعية الضرورية كالتوافق والمواءمة والتكيف ،وذلك من خلال دراسة الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي المتمثلة في مختلف الرياضات الفردية و الجماعية التي يمارسونها في اوقات الفراغ كالجري في الخلاء والدورات الرياضية و الانشطة الرياضية المنزلية و السباحة... حسب حريتهم الاختيارية لنوع النشاط الاقرب الى قلوبهم ، حيث أظهرت دراستنا وجود فروق واضحة في علاقة التلاميذ ببعضهم البعض و باساتذتهم وبالادارة و بالانشطة المدرسية و بالتكيف الاجتماعي المدرسي ككل بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي ولصالح التلاميذ الممارسين حيث ان التلاميذ الممارسين كانوا يمتازون بمرونة في التعامل مع كل الافراد في المؤسسة و اكثر تكيفا و توفقا في كل أبعاد المقياس هذا ما يؤكد على ضرورة ممارسة التلاميذ للانشطة البدنية الترويحية لما لها من مزايا حسنة وانعكاسها على علاقاتهم الاجتماعية ومساهمتها في توطيد علاقات التواصل و الاخوة والمحبة و الاحترام مع الاساتذة و

الزملاء وجميع الافراد المحيطين به وهذه تعتبر الخطوة الاولى لبناء الشخصية الناجحة التي تتطلع الى الابداع والنجاح في الحياة العلمية.

ومن كل ما سبق يتضح لنا جليا ان ممارسة النشاط البدني الترويحي يساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي فيما يخص علاقة التلاميذ مع بعضهم البعض ومع اساتذتهم و مع الادارة و الانشطة المدرسية المختلفة وتساهم ايضا في تحسين مواقف التلاميذ من الانشطة المدرسية، كل هذا من اجل الارتقاء بالجانب الاجتماعي للتلميذ وجعله تلميذا متفتح عقليا للتواصل الحسن وللعلاقات والصدقات الطيبة لا ان يكون ذلك الشخص الحبيس لنفسه ذو التفكير الضيق.

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

_ عنوان الدراسة: مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

_ أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى ما يلي:

_ التعرف على الفرق في التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الترويحي.

_ معرفة مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الترويحي على المحيط المدرسي.

_ اظهار فعالية ممارسة النشاط البدني الترويحي داخل المحيط المدرسي.

_ التعرف على الفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي وغير الممارسين في علاقاتهم مع الإدارة والمدرسة.

_ التعرف على الفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي وغير الممارسين في علاقاتهم مع التلاميذ الزملاء والأساتذة.

_ منهج الدراسة: المنهج المعتمد في دراستنا هو المنهج الوصفي.

-مجتمع وعينة الدراسة:

ويتكون مجتمع دراستنا من تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمختلف انواعه سواء الرياضات الفردية او الجماعية وغير الممارسين في بعض ثانويات ولاية ام البواقي وبالغلة عددهم (06) ثانويات موزعة على (06) بلديات هي: (بلدية ام البواقي، بلدية عين كرشة، عين مليلة، عين فكرون، بلدية الحرملية وبوغرارة السعودي) وقدر عددهم ب: 230 تلميذ ممارس و 200 تلميذ غير ممارس (اجماليا 430 مفحوص)

-الإجراءات الميدانية للدراسة:

قمنا بتطبيق مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي على تلاميذ الطور الثانوي ببعض ثانويات ولاية ام البواقي الممارسين للنشاط البدني الترويحي وغير الممارسين، يتكون المقياس من أربعة ابعاد تحتوي على 87 عبارة و 5 بدائل لاستجابة المفحوصين ،حيث تم التأكد من صدق أداة الدراسة بالاعتماد على الصدق الظاهري وصدق المحكمين و الصدق التمييزي ،كما تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية بالاعتماد على معامل الارتباط بيرسون و ومعامل التصحيح لسبيرمان براون وجوتمان وأيضا تم التأكد من الثبات بطريقة الفا كرونباخ، ما يؤكد على صلاحية الأداة للتطبيق على العينة الأساسية، وبعدها تم جمع البيانات وتفرغها في برنامج المعالجة الإحصائية للعلوم الاجتماعية و اجراء العمليات الإحصائية التالية: _ المتوسط الحسابي _ الانحراف المعياري _ اختبار (ت): لبحث الفروق بين المتوسطات.

أهم نتائج الدراسة:

_ مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي مرتفع مقارنة مع التلاميذ غير الممارسين.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تبعا لمتغير ممارسة النشاط البدني الترويحي.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي وغير الممارسين في العلاقة مع الزملاء والأساتذة.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الترويحي وغير الممارسين في العلاقة مع الإدارة والمدرسة وموقفهم من الأنشطة المدرسية.

Abstract

Title of study: the contribution of recreational physical activity to achieve school social adaptation for students in high schools.

Aims of study: the study aims to:

- knowing the difference in school social adaptation between students who practice recreational physical activity and students who not practice recreational physical activity.
- knowing the effect of the practice of recreational physical activity on the school environment.
- showing the effectiveness of recreational physical activity in the school environment.
- knowing the differences between student swho practice recreational physiol activity and the students who not practice students in their relations with administration and school.
- knowing the differences between students who practice recreational physical activity and the students who not practice students in their relations with teachers and clasmates.

Studymethod:The method in our study is the descriptive method.

Population and sample:

The population of our study consists of secondary school students who practice recreational sports activity,

(individual or group sports), and non-practitioners in some secondary schools of the state of Um El-Bouaghi, whose numberis (06) secondary schools distributed over (06) cities: (Umm El-Bouaghi, city Ain Kercha, Ain Melila, Ain Fakroun, Harmelya and Bougrara Al-Saudi) and their rnumber was estimated around: 230 practicing students and 200 non-practicing students (430 totally).

-Data Collection and Analysis Procedures:

We applied the test of school social adaptation to high school students in some high schools in the state of Umm El Bouaghi practicing recreational physical

activity and non-practitioners, The scale consists of four dimensions containing 87 statements and 5 alternatives for the respondents' response, where the validity of the study tool was confirmed by relying on the apparent validity , the arbitrators' validity , and the discriminatory validity, The stability of the scale was also confirmed by the split-half method, depending by the Pearson correlation coefficient and the correction coefficients for Spearman-Brown and Guttman. The stability was also confirmed by Cronbach alpha method, which confirms the validity of the tool for application to the study sample, After that, the data was collected and unloaded in the statistical treatment program for social sciences, and the following statistical operations were performed: _ Arithmetic mean _ Standard deviation _ Tables _ Test (T): To search for differences between averages.

-study results:

- The level of school social adaptation among students practicing recreational physical activity is high, compared to students who do not practice.
- There are statistically significant differences in the level of school social postage students, according to the variable of practicing recreational physical activity.
- There are statistically significant differences between students who practice recreational physical activity and non-practitioners in the relationship with colleagues and teachers.
- There are statistically significant differences between students who practicing recreational physical activity and non-practicing students in the relationship with the administration and the school and their attitude towards school activities.

- قائمة المصادر والمراجع -

قائمة المصادر والمراجع:

_ المصادر العربية:

1. اسماعيل احمد البساتين احمد . (2011). أساليب ادلعاملة الوالدية وعلاقتها بدافعية الانجاز والتكيف المدرسي لدى الطلبة الموهوبين وقرانهم العاديين (اطروحة دكتوراه). كلية التربية ، عمان : جامعة عمان الاردنية العربية .
2. احمد ابو النصر مدحت . (2007). ادارة وتنمية الموارد البشرية الاتجاهات المعاصرة . القاهرة : مجموعة النيل العربية .
3. ابراهيم حلمي، و ليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية و الترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. احمد الزيايدي. (1990). الصحة النفسية للطفل (الطبعة الاولى). عمان: دار الاهلية.
5. احمد الدعشي. (2017). دراسات في أصول التربية الاسلامية . عمان : مركز الكتاب الاكاديمي.
6. احمد بن محمد الحموي الحنفي. (1994). لسان العرب. بيروت: دار الفكر.
7. احمد حمدي كركة. (1999). المراهقة والتكيف في المرحلة الثانوية. مجلة المعلم العربي، 52(03)، 20_5.
8. احمد ضرار محمد تلاحمه. (2006). الدعم الاجتماعي و استراتيجيات التكيف لدى الاطفال المعرضين للخطر في الاردن(مذكرة ليسانس). كلية التربية قسم علم النفس الارشادي والتربوي ، اليرموك : جامعة اليرموك .
9. احمد عبد العزيز النجار ، و مدحت محمد ابو النصر. (2019). صناعة السعادة تحقيق جودة الحياة والعمل . القاهرة : المجموعة العربية للتدريب والنشر .
10. احمد عبد الواحد ذانون. (2018). تطوير عمارة المساجد. الاردن : دار اليازوري للنشر والتوزيع.

- قائمة المصادر والمراجع -

11. اديب الخالدي . (2009). *الصحة النفسية . القاهرة : الدار العربية للنشر والتوزيع.*
12. اسامة اسماعيل قولي. (2006). *العلاج النفسي بين الطب والايمان . بيروت: دار الكتاب العلمية.*
13. اسامة كمال راتب. (1990). *دوافع التفوق الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .*
14. اسماء احمد حامده عبده. (2017). *الامن النفسي وعلاقته بالتمتع لدى المراهقين . مجلة البحث العلمي في التربية، 18(10)، 187_202.*
15. اسماعيل ابراهيم . (2010). *أسس فلسفة التربية الرياضية في ضوء الفهم الاجتماعي . عمان : دار دجلة .*
16. اسماعيل آزاد علي . (2014). *الدين والصحة النفسية . بيروت : المعهد العالمي للفكر الاسلامي.*
17. أشرف الاقي محمد زيادة. (2019). *التكيف المدرسي لدى تلاميذ الاعدادية . المجلة العلمية لكلية التربية، 1(13)، 200_219.*
18. العيد بن شميصة . (2021). *دراسة الوعي الثقافي الرياضي الترويحي لدى الطلبة الجامعيين . مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 09(03)، 126-133.*
19. العيد بن شميصة ، و يوسف حرشاوي. (2017). *دوافع المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 11_26.*
20. امانى عبد المقصود عبد الوهاب. (2006). *السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين . مجلوه البحوث النفسية والتربوية(62)، 254-308.*
21. امين انور الخولي . (1996). *الرياضة و المجتمع . القاهرة: عالم المعرفة .*
22. امين انور الخولي. (2001). *اصول التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.*

- قائمة المصادر والمراجع -

23. ايمان بوكلبة ، و ماريا برقيقة. (2021). التكيف المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي_ ثانويتي البشير الابراهيمي _ البخاري بن مالك _ تقرت (مذكرة ماستر). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية ، ورقة : جامعة قاصدي مرباح .
24. ايمان عباس الخفاف. (2013). *الذكاء الانفعالي، تعلم كيف تفكر انفعاليا*. الرياض: لمنهال للنشر والتوزيع .
25. ايمان عباس الخفاف. (3013). *الذكاء الانفعالي، كيف نفكر انفعاليا*. عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع.
26. ايمان عباس الخفاف. (2013). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف* . العراق .
27. ايمان يونس، ابراهيم العبادي. (2020). *مهارات تفكير حل المشكلات لدى طفل الروضة* . العراق : مركز الكتاب الاكاديمي.
28. بدر البلوشي. (2020). *اثر استخدام الانشطة الترويحية القائمة على التعليم عن بعد في مناهج التربية البدنية والرياضية للمراحل التعليمية في الكويت* . مجلة كلية التربية ببنها ، 220-240.
29. بدور غيثا . (2001). *مستوى الطموح وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الفني، (رسالة ماجستير)*. كلية التربية، دمشق: كلية التربية جامعة دمشق.
30. بيار قانين. (2009). *مكافحة الفشل المدرسي* . بيروت: دار الفارابي .
32. بن دانية ،اهمد و الشيخ حسن ،محمد (1998). *علاقة الرضا الوظيفي و التكيف المدرسي بدافعية الانجاز لدى المعلمات الطالبات في الانتساب الموجه بجامعة الامارات العربية المتحدة*. المجلة التربوية، 12(46)، 199- 231
31. تانيا سويفت. (2020). *التعلم عبر الحركة و اللعب التفاعلي في مرحلة الطفولة المبكرة* (الطبعة 1). القاهرة: مجموعة النيل العربية.

- قائمة المصادر والمراجع -

32. تهناني عبد السلام محمد. (2001). *الترويح و التربية الترويحية* (ط 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
33. توفيق مرعي ، و محمد الحيلة. (2000). *المناهج التربوية الحديثة* (الطبعة الاولى). عمان: دار المسيرة الحديثة.
34. ثائر احمد غباري، و خالد محمد ابو شعير . (2015). *التكيف مشكلات وحلول* (ط 1). عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.
35. ثائر احمد غباري، و خالد محمد ابو شعيرة. (2010). *التكيف مشكلات وحلول* (ط 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
36. حامد الديب . (2000). *فلسفة التكيف النفسي و الاجتماعي في المدارس الرياضية* . بيروت : دار الكتاب اللبناني .
37. حامد الديب. (2000). *فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية* (ط 1). بيروت: دار الكتاب اللبناني.
38. حسين حزرلي . (2014). *المكانة السوسيوومترية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية_دراسة مقارنة بين تلاميذ السنة 5 ابتدائي بمدرستي توأمتي الشيخ واول نوفمبة بمدينة بوسعادة(مذكرة ماجستير).* كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية قسم علم النفس، بسكرة: جامعة محمد خيضر ببسكرة.
39. حسين غريب ، و سعاد بن غليسي. (2021). *بناء مقياس التكيف المدرسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ابتدائي_دراسة ميدانية بابتدائية الشهيد الدمعي يوسف بالمجبرة ولاية الجلفة . مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، 306_287.*
40. حسين طارق، عثمان سيد قطب، و بهاء الدين جلال . (2010). *دليل الاخصائي الرياضي لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنيا* . القاهرة: دار العلوم للنشر و التوزيع.
41. حسين طه المحادين. (1995). *استثمار الاوقات عند الشباب الاردني(رسالة ماجستير)*. كلية علوم التربية، بغداد: جامعة بغداد.

- قائمة المصادر والمراجع -

42. حسين مفتاح بونصيرة . (2009). التكيف الاجتماعي واثره على التحصيل العلمي (ماجستير). كلية الاداب ، طرابلس : جامعة الفاتح طرابلس.
43. حمدي ابو الفتوح عطيفة. (2012). *منهجيات البحث في التربية وعلم النفس* (الإصدار ط1). القاهرة: دار النشر للجامعات.
44. حمزة الجبالي. (2016). *دع القلق وعش سعيدا*. عمان : دار الاسرة والثقافة للنشر .
45. حنان كعواش . (2018). دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في تحقيق التكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي من وجهة نظر مستشاري التوجيه - دراسة ميدانية بثانويات جيجل - (مذكرة ماستر). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا، جيجل: جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل.
46. خالد بن السبع ، و هشام حسان . (2022). مستوى التكيف الاجتماعي لدى السجناء المفرج عنهم من خلال قانون المصالحة الوطنية. *مجلة البحوث القانونية والاقتصادية، (02) 05*، 531_515.
47. خالد الزبود. (2014). مدى تكيف طالبات كلية التربية الرياضية مع البيئة. *مجلة المدارة للبحوث والدراسات، (02) 21*، 231_201.
48. خديجة حموعللي. (2018). مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين. *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 10 (35)*، 254_241.
49. خديجة ملال . (2017). السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين-دراسة ميدانية بجامعة حسيبة بن بوعلي- (أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية قسم علم النفس ، الشلف : جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف .
50. خضر القصاص. (2013). العوامل المؤثرة على التكيف المدرسي للطلبة العاديين وذوي صعوبات التعلم وعلاقتها بمتغيري العمر و المستوى الدراسي. *المجلة التربوية المتخصصة، (09) 02*، 888-871.
51. خطاب عطيات. (1998). *اوقات الفراغ والترويح* . القاهرة : دار المعارف.

- قائمة المصادر والمراجع -

52. خولة معتوق. (2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من التكيف المدرسي ودافعية الانجاز لدى المعاقين سمعياً_دراسة ميدانية بمدرسة اصاغر الصم بالمسيلة_ (مذكرة ماستر). كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية قسم علم النفس ، المسيلة: جامعة محمد بوضياف المسيلة.
53. رابح صغييري. (2008). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المحدرات (مذكرة ماجستير). معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر.
54. رافدة الحريري. (2013). قضايا معاصرة في تربية الطفل. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
55. رافدة الحريري، حسن الوادي، فاتن عبد الحميد. (2017). أساسيات ومهارات البحث التربوي و الاجرائي . عمان : دار امجد للنشر و التوزيع .
56. رضوان سرسك . (2000). العالقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت (رسالة ماجستير). كاية العلوم التربوية ، المفرق : جامعة ال البيت .
57. رقية زهاق . (3013). مجلة دفاتر المخبر . علاقة الدعم الاجتماعي المدرك بمستوى اضطرابات ما بعد الصدمة لدى المتضررين من الارهاب في الجزائر، 09_18.
58. زيد احمد عصام فتحي . (2020). كتاب الخدمة الاجتماعية و رعاية الشباب. عمان: دار اليازوري للنشر و التوزيع.
59. سامي محمد ملحم . (2008). الارشاد النفسي للاطفال . عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع .
60. سامي سحر . (2016). المكنة طلعت قماش . القاهرة : دار الكتب.
61. سامي محمد ملحم. (2001). مناهج البحث في التربية و علم النفس . عمان : دار المسير للنشر و التوزيع .
62. سامي محمد ملحم. (2015). الارشاد النفسي عبر مراحل العمر المختلفة (الإصدار ط 1). عمان: دار الاعصار العلمي.

- قائمة المصادر والمراجع -

63. سعاد بن غليسي . (2021). فاعلية برنامج تدريبي قائم على منهج ماريا منتوسيري لخفض سوء التكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ابتدائي بمدينة الجلفة (أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية قسم علم النفس والفلسفة ، الجلفة : جامعة زيان عاشور _الجلفة_ .
64. سعدي جاسم، ايمان يونس. (2020). التفكير الناقد لدى طفل الروضة . العراق: مركز الكتاب الاكاديمي .
65. سعيد مصطفى النل ، و امانى جرار . (2022). التربية الوطنية مقارنة شاملة. عمان: دار اليازوري للنشر والتوزيع.
66. سعيد عبد العزيز جودت، و عزت عطوي. (2004). التوجيه المدرسي (الإصدار ط 1). عمان: مكتبة دار الثقافة.
67. سليم ابراهيم الخزرجي . (2011). أساليب معاصرة في تدريس العلوم. عمان : دار اسامة للنشر والتوزيع .
68. سليمان بن عميروش، و عبد الحليم هماك . (2019). دراسة مقارنة لبعض ابعاد التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و الممارسين للرياضة التنافسية _دراسة ميدانية لبعض متوسطات بسكرة. مجلة علوم الانسان و المجتمع، 08(02)، 141_161.
69. سمية بن عائشة . (2015). أساليب التفكير و عالقتها بالتكيف المدرسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين (رسالة ماجستير). قسم العلوم الاجتماعية كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، باتنة : جامعة الحاج لخضر بباتنة .
70. سناء بنين . (2018). التكيف الاكاديمي لدى الطالبات المتزوجات (مذكرة ماستر). كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية ، الوادي : جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي .

- قائمة المصادر والمراجع -

71. سهام احمد السلاموني . (2020). دور الارشاد الاسري في تعديل المهارات الاجتماعية لدى ذوي الاعاقة الفكرية البسيطة. القاهرة : دار السلاموني .
72. سهام احمد السلاموني . (2021). دور العلاج السلوكي في خفض النشاط الحركي الزائد وعلاقته بالتحصيل الدراسي . الرياض : سهام احمد عبده السلاموني .
73. شروق رياض مصباح. (2018). الأقليات في اثيوبيا ،الانثروبولوجيا الاجتماعية. القاهرة : العربي للنشر والتوزيع.
74. شهاب محمد زياب حمادنة. (2015). التكيف الأكاديمي لدى طالب المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الدولية التربوية، 04(05)، 110_128.
75. صالح احمد الخطيب . (2003). الارشاد النفسي في المدرسة_أسسه_نظرياته_تطبيقاته_ (الطبعة الاولى). العين: دار الكتاب الجامعي.
76. صالح احمد الخطيب . (2003). الارشاد النفسي في المدرسة اسسه نظرياته تطبيقاته (الطبعة الاولى). العين: دار الكتاب الجامعي.
77. صلاح الدين احمد الجماعي . (2009). الاغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي. عمان : دار زهران للنشر والتوزيع .
78. طه عبد الرحيم طه . (2006). مدخل الى الترويح . الاسكندرية : دار الوفاء.
79. عادل احمد العلي . (2014). همسات مضيئة (ط 1). عمان: دار الجنادرية للنشر و التوزيع.
80. عادل عبد الحلیم . (2001). تقويم الأنشطة الترويحية بمراكز (رسالة ماجستير). القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين: جامعة حلوان.
81. عباي محمود عوض. (2006). القياس النفسي بين النظرية والتطبيق (ط 1) . مصر: دار المعرفة الجامعية.
82. عبد الحلیم نازك، و امل يوسف التل. (2009). قضايا في الصحة النفسية (الإصدار الطبعة 1). عمان: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.

- قائمة المصادر والمراجع -

83. عبد الرحمان الوافي. (2016). أسئلة واجوبة في مواضيع علم النفس (الإصدار ط1). الجزائر: زاد للنشر.
84. عبد الرحمان عباس. (2017). الانحياز الثقافي للاختبارات ذات المنشأ الغربي في البيئة الجزائرية. مجلة السراج في التربية و قضايا المرأة (ع 1)، 134_150.
85. عبد الرحمان محمد العيسوي. (2011). تكيف الطفل العربي في ظل الظروف الراهنة . بيروت : منشورات الحلبي الحقوقية.
86. عبد الستار نفين ، و عبد الغني ابراهيم. (2019). البنية العاملة لمقياس التوافق الدراسي لدى تلاميذ للمرحلة الاعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 02(11)، 139_171.
87. عبد العاطي فرج علي الفقيه. (2015). التكيف الاجتماعي: المفهوم والابعاد - دراسة نظرية سوسولوجية. المجلة الليبية العالمية ، 1_21.
88. عبد الله محمود وردات . (2012). التكيف المدرسي والشعور بالامن النفسي لدى ابناء النساء المعنفات وغير المعنفات(اطروحة دكتوراه). كلية التربية قسم علم النفس الارشادي والتربوي، اليرموك : جامعة اليرموك .
89. عبد الله بن ناصر السدحان . (2007). كاب الدارة- الترويج فيالمجتمع السعودي في عهد الملك عبد العزيز . الرياض: دار الملك عبد العزيز .
90. عبد المجيد بن طاش محمد نيازي . (2000). مصطلحات ومفاهيم انجليزية في الخدمة الاجتماعية . الرياض : مكتبة العبيكان .
91. عبد المنعم الميلادي. (2015). تربية المواطن ومشكلاته . الاسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة .
92. عبد الهادي السيد عبده. (2020). الكفاءة الشخصية(الانفعالية، الاجتماعية،الاخلاقية). القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع.

- قائمة المصادر والمراجع -

93. عصماء احمد محمد بلة . (2008). مدى فاعلية الارشاد الجامعي في رفع مستوى التكيف الاكاديمي و التحصيل الدراسي للطالبات بمدرسة الحاجة مدينة الثانوية الحكومية بأمر درمان(رسالة ماجستير). كلية علم التربية ، الخرطوم : جامعة الخرطوم .
94. عطاء الله فؤاد الخالدي، و سعد الدين العلمي دلال . (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان : دار الصفاء للنشر والتوزيع.
95. عطيات الخطاب. (1978). اوقات الفراغ و الترويح . القاهرة : دار المعارف.
96. علاء حاكم الناصر. (2018). الادارة والاشراف والتعليم الثانوي. بيروت: دار الكتب العلمية .
97. علي صلاح عبد المحسن. (2019). تعلم الاحصاء من البداية حتى التمكن. مصر : ماستر للنشر و التوزيع .
98. عمر احمد مختار ، و كريم عمر . (1989). المعجم العربي الاساس(لاروس). بيروت: المنظمة العربية للثقافة والتربية والعلوم .
99. عمر طالب الريماوي. (2017). بناء و تصميم الاختبارات و المقاييس النفسية و التربوية (ط 1). عمان : دار امجد للنشر و التوزيع.
100. عيسى دونا، صفاء صبح ، و رسلان صباح . (2019). تقييم مستوى استراتيجيات التكيف للتعامل مع الضغوط لدى امهات افال التوحد في الاذقية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 41(01)، 286-299.
101. غيثا بدور . (2001). مستوى الطموح وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الفني(رسالة ماجستير). جامعة دمشق كلية التربية ، دمشق : جامعة دمشق .
102. فداء حبيو . (1999). دور عمليات التفاعل الاجتماعي داخل الصف في التحصيل الدراسي،رسالة ماجستير. كلية التربية ، دمشق : جامعة دمشق.
103. فهد سيف الدين غازي ساعاتي. (2014). الادارة الرياضية" منهج البحث العلمي في الادارة الرياضية" . السعودية : العربي للنشر و التوزيع .

- قائمة المصادر والمراجع -

104. فؤاد ابو حطب . (1980). علم النفس التربوي (الإصدار الطبعة 1). القاهرة: دار الانجلو المصرية.
105. فوزي محمد جابر . (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية (الإصدار ط 1). مصر: المكتبة الجامعية.
106. فيان برينات، و نذيرة اغمين . (2021). استراتيجيات التكيف لدى أساتذة التعليم الابتدائي مع الوضعيات الضاغطة وعلاقتها بالمهام البداغوجية وغير البداغوجية. حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والانسانية، 16(01)، 142_121.
107. كرم البستاني، و احمد محمود. (1973). المنجد فب اللغة والاعلام. بيروت: دار المشرق للنشر والتوزيع.
108. كريمة يونسى. (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الاكاديمي لدى طلاب الجامعة (مذكرة ماجستير) . كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس ، تيزي وزو : جامعة مولود معمري الجزائر.
109. كمال درويش ، و امين انور الخولي . (1990). أصول الترويح و اوقات الفراغ. القاهرة : دار الفكر العربي .
110. كمال ابراهيم مرسي . (1997). مدخل الى الصحة النفسية (الإصدار الطبعة 1). الكويت: دار العلم.
111. كمال درويش، و امين انور الخولي. (2001). الترويح و اوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
112. كمال عبد الرحمن درويش، و محمد الحماحمي. (2004). رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ (ط 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
113. ماجدة بهاء الدين سيد عبيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية (ط 1). عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

- قائمة المصادر والمراجع -

114. مارشا جنثري ، ماثيوز فوغيت ، كريستينا ايرزبول، و جيسن ماكنتوش. (2017).
التجميع العنقودي المدرسي الشامل والتدريس المتميز. الرياض: العبيكان للنشر .
115. مارك كراوس ستانفورد . (1990). الحياة في مصر القديمة . كامبريدج : كتب ستانفورد
كامبريدج.
116. مالك فحول . (2003). علم نفس الطفولة والمراهقة (الطبعة الثامنة). دمشق: منشورات
جامعة دمشق.
117. مبروك حشيش صفوت. (2021). معوقات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لطالب
كلية التربية الرياضية جامعة الزهر. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، 1-65.
118. محمد عبد العزيز سلامة، و امانى متولي البطراوي. (2013). مقدمة في الترويح و
اوقات الفراغ. مصر: ماهي للنشر والتوزيع.
119. محمد الحيلة، و توفيق مرعي . (2000). المناهج التربوية الحديثة (الطبعة الاولى).
عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
120. محمد اديب الخالدي . (2009). المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة . عمان :
دار وائل للنشر .
121. محمد السيد الهابط. (1985). التكيف والصحة النفسية . القاهرة : المكتبة الجامعية
الحديثة للطباعة والنشر .
122. محمد السيد الهابط. (2003). التكيف والصحة النفسية . الاسكندرية : المكتب الجامعي
الحديث.
123. محمد امطوش. (2019). دروب علم الاجتماع. عمان: دار الغيداء للنشر والتوزيع.
124. محمد جاسم محمد ولي، باسم محمد العبيدي، آلاء محمد العبيدي. (2010). الابداع و
التفكير الابتكاري و تنميته في التربية و التعليم . مصر: دييونو للطباعة و النشر و التوزيع.
125. محمد جاسم ولي العبيدي، و آلاء محمد جاسم. (2010). الارشاد و التوجيه النفسي.
عمان: مركز دييونو لتعليم التفكير.

- قائمة المصادر والمراجع -

126. محمد زياد حمدان . (1996). *التحصيل الدراسي (الإصدار الطبعة الاولى)*. دمشق: دار التربية الحديثة.
127. محمد زياد حمدان . (2019). *أصول علم ومهنة التدريس الرواد والتطورات التاريخية و العلمية والتقنية* . دمشق: دار التربية الحديثة .
128. محمد زياد حمدان. (2015). *توافق الشخصية والسلوك المدني الدليل العملي لسوية الفرد مع المجتمع*. جدة: دار التربية الحديثة .
129. محمد زيادة اشرف الالافي. (2019). *التكيف المدرسي لدى تلاميذ الاعدادية*. المجلة العلمية لكلية التربية بمصراتة، 1(13)، 219-200.
130. محمد سفر شمروخ العتيبي. (2021). *الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية لطلبة المرحلة الثانوية ببعض مدارس الكويت في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد*. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، 479_501.
131. محمد شاهجان الندوي. (2017). *السياحة احكامها و ادابها في ضوء القانون و الشريعة* . لبنان: دار الكتاب العلمية .
132. محمد ظافر سلمان العمري. (2023). *جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات و الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية* . الرياض: شركة نام للطباعة والنشر .
133. محمد عبد الله اسماعيل ، و عمرو محمد رضا هلالى . (2020). *ممارسة الانشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دامياط*. المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية ، 37-66.
134. محمد عبيدات، اشرف كريم، أحمد محمود، وائل صالح. (1999). *منهجية البحث العلمي_ القواعد والمراحل والتطبيقات (الإصدار ط 2)*. عمان: دار وائل للنشر .
135. محمد عديل خطاب ، و كمال الدين زاكي . (2000). *التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية* . القاهرة : دار النهضة العربية .

- قائمة المصادر والمراجع -

136. محمد عمر امطوش. (2019). دروب علم الاجتماع. عمان: دار غيداء للنشر .
137. محمد لخضر بوزاهر . (2018). اهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي(اطروحة دكتوراه). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بسكرة: جامعة محمد خيضر بسكرة.
138. محمد محمد الحماحمي، و عايدة عبد العزيز مصطفى. (1989). الترويح بين النظرية و التطبيق (الإصدار ط 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
139. محمد مصطفى احمد. (1996). التكيف والمشكلات المدرسية . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
140. محمود داوود الربيعي . (2011). مناهج التربية الرياضية. بيروت: دار الكتاب العلمية.
141. محمود ابراهيم احمد مرمي، و متولي ابراهيم امانى. (2019). علاقة معوقات ممارسة أنشطة الفراغ الترويحية في الحياة الاكاديمية بمشكلة تعاطي المخدرات لطلبة الجامعة . مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، 241_317.
142. محمود احمد الرفوع ، و احمد عودة القرارة . (2004). التكيف وعلاقته بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية لدى طالبات تربية الطفل بكلية الطفيلية الجامعية التطبيقية في الاردن. مجلة جامعة دمشق، 20(02)، 18_33.
143. محمود اسماعيل طلبة . (2009). سيكولوجية الترويح و اوقات الفراغ . القاهرة : اسلاميك جرافيك.
144. محمود مصطفى . (2007). دور الوعي الترويحي في استثمار وقت الفراغ لدى طلاب جامعة اسيوط (رسالة ماجستير). كلية التربية البدنية و الرياضية للبنين، اسيوط: جامعة اسيوط.
145. مدحت ابو النصر. (2019). الشباب و صناعة المستقبل (الإصدار ط 1). القاهرة: المجموعة العربية للتدريب و النشر.

- قائمة المصادر والمراجع -

146. مسعد سيد عويس. (2004). دور المؤسسات الرياضية والشبابية في مواجهة الدمان. القاهرة: ، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث.
147. مسعد عويس. (2008). الترويح و اوقات الفراغ. الجيزة : مؤسسة سيد عويس للدراسات و البحوث الاجتماعية .
148. مصطفى الخشاب. (2018). علم الاجتماع ومدارسه. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
149. مصطفى حسين باهي، و محمد متولي عفيفي. (2005). سيكولوجية الادارة الرياضية . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية .
150. مصلح الصالح . (1996). التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي . الرياض : دار الفيصل الثقافية .
151. منال البارودي. (2015). البناء النفسي والوجداني للقائد الصغير. القاهرة : المجموعة العربية للتدريب والنشر .
152. منى احمد الازهري . (2018). الترويح و تربية الاطفال في الخلاء (الإصدار ط 2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
153. منى شعبان عثمان. (2017). المنهج و المنهجية في الادارة التربوية . مصر : مكتبة الانجلو الصرية .
154. منى فياض. (2004). الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الاسري والثقافي . بيروت : المركز الثقافي العربي .
155. منية سابق، و مريم يحياوي . (2019). التكيف الثقافي لدى الطلبة الجانب في الجامعة الجزائرية. مجلة الابراهيمي للعلوم الاجتماعية و الانسانية (04)، 131-155.
156. مهدي صالح مهدي السامرائي . (2021). النكاء الاجتماعي . عمان : مجموعة اليازوري للنشر والتوزيع.

- قائمة المصادر والمراجع -

157. مهدي صالح مهدي السامرائي . (2021). *النكاه الاجتماعي* . عمان : مجموعة اليازوري للنشر والتوزيع .
158. مهند العواج، و احمد قباقي . (2019). *الترويح و الالعاب الصغيرة. الترويح و الالعاب الصغيرة* (صفحة 1_48). حماة : جامعة حماة.
159. نادية الشراي . (2006). *التكيف المدرسي للطفل و المراهق على ضوء التنظيم العقلي*. الرباط : الادارة المدرسية.
160. نادية امال كرميش . (2021). *مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني بين ممارسين وغير ممارسين_ دراسة ميدانية لعينة من المراهقين ب ثانوية المسيلة*. مجلة الابداع الرياضي، 12(02)، 199_215.
161. نادية يوب، مصطفى الزقاي . (2017). *صدق التحكيم: مقارنة تقويمية*. مجلة التنمية البشرية (08)، 174.
162. ناريمان حرقاس . (2020). *التكيف المدرسي لدى المراهق المتمتم (مذكرة ماستر)*. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قالمة : جامعة 8 ماي 1945 قالمة .
163. ناصر الزاوية، و سعاد برجلاغي . (بلا تاريخ). *الخوف المدرسي وتأثيره على عملية التكيف المدرسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي (مذكرة ماستر)* . 2022، كلية العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية و العلوم الاسلامية قسم العلوم الاجتماعية ، أدرار : جامعة احمد دراية أدرار .
164. ناصر الفضلي . (2012). *المؤتمر الدولي الاول لمركز البحوث والاستشارات الاجتماعية . المؤتمر الدولي الاول لمركز البحوث والاستشارات الاجتماعية حول موضوعات العلوم الاجتماعية والانسانية في العالم الاسلامي* (صفحة 1449). لندن : المنهال .
165. ناصر محمد امانى . (2005). *التكيف المدرسي عند المتأخرين و المتفوقين تحصيلاً في مادة اللغة الفرنسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي* (رسالة ماجستير) . كلية العلوم الانسانية قسم علوم التربية ، دمشق : جامعة دمشق .

- قائمة المصادر والمراجع -

166. نبيل السيد حسن ، منى احمد الازهري ، و مصطفى حسين باهي . (2010). *التربية العادية لدى الاطفال العاديين ونوي الاحتياجات الخاصة* . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
167. نوال محمد عطية . (2001). *علم النفس والتكيف النفسي و الاجتماعي* . القاهرة : دار القاهرة للكتاب.
168. نوال محمد عطية . (2001). *علم النفس والتكيف النفسي الاجتماعي* . القاهرة : دار القاهرة للكتاب.
169. هادي شعبان ربيع . (2003). *الارشاد التربوي و المبادئ والارشادات* (الإصدار ط 1). عمان: دار الارشاد و الثقافة للنشر والتوزيع.
170. هدى الحسيني بيبي . (2012). *كيف اصبح معلما مرشدا* (الإصدار ط 1). بيروت: دار النهضة العربي.
171. هدى حسن محمود محمد، و ماهر حسن محمود محمد. (2008). *الترويح و اهميته في التوافق النفسي و الاجتماعي لمتحدي الاعاقة الذهنية* (الإصدار ط 1). الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
172. هديل اكرم عبد الله ، و امينة ضيف الله . (2020). *النكاء الاجتماعي وعلاقته بالتكيف المدرسي لدى طالبات صعوبات التعلم من وجهة نظر مرشحات ومعلمات المرحلة الابتدائية بجدة*. مجلة العلوم التربوية و النفسية، 04(46)، 50_75.
173. هناء ابراهيم صندوقلي. (2016). *اضطراب او الم نفسي اسباب عوارض علاج* . بيروت: دار النهضة العربية .
174. وليد شلبي. (2017). *دور الولاء في تنمية سلوك المواطنة* (الإصدار ط 1). مصر: دار التعليم الجامعي.
175. ياسر طه صلاح . (2020). *الاتجاهات المعاصرة في التدريب الرياضي* . سوهاج: ماستر للنشر والتوزيع.

- قائمة المصادر والمراجع -

176. ياسر طه صلاح . (2020). *الاتجاهات المعاصرة في التدريب الرياضي* (الإصدار ط 1). القاهرة: ماستر للنشر والتوزيع.
177. ياسمين عبد الغفور . (2014). *تأملات نفسية وفكرية*. عمان: دائرة المكتبة الوطنية .
178. يسعد عوين. (2008). *الترويح و اوقات الفراغ* . القاهرة: مطابع الشرطة للطباعة والنشر والتوزيع .
179. يوسف لازم كماش. (2015). *الصحة و التربية الصحية* . عمان : دار الخليج للنشر و التوزيع .
180. يوسف لازم كماش، و صالح بشير سعد ابو خيط. (2011). *مقدمة في بيولوجيا الرياضة"التغذية وبناء الجسم"*. عمان: زهران للنشر والتوزيع.
181. شريت، أشرف و حلاوة، محمد. (2002). *الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق*. الاسكندرية.المكتب الجامعي الحديث

_المصادر الأجنبية:

1. Kelly , z., & jennifer, p. (2020). School Social Work: Adapting the Ways of Connecting during COVID-19. *children and schools*, 187-190.
2. Adams, G. (1996). relationship of job and family involvement, family social support and work family conflict with job and life satisfaction. *journal of applied psychology*, 411-420.
3. Akcinar Berna. .(2013) The predictors of school adaptation in early childhood. *procidia social and behaiavioral sciences* ، (2013)93 ، .1114_1099

4. Baker, R., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, 31-38.
5. Ben avie Mekhael ،haynes Norris ،ensiegn Jacke و ،raschkind steinfeld Trudy. (2013) *How social and emotional development add up*.seattle: Teachers College Press.
6. Chantal , S. (2008). PORTRAIT DE L'ADAPTATION SCOLAIRE ET SOCIALE DES ÉLÈVES FRÉQUENTANT LES ÉCOLES SECONDAIRES QUÉBÉCOISES EN FONCTION DE LEUR NIVEAU D'HABILITÉS INTELLECTUELLES (maitrise). Collège des sciences de l'éducation, Quebec: UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL.
7. chris Rissel ،Defna Merom و ،Boman Adrian. (2014) epidemiology of cycling of exercise recreation or sport in australia and its contribution o health-enhancing physical activity.*journal of science and medicine in sport*.490_485 ،
8. Claire, B., Sylvain, b., Couture, C., & Laurier, F. (2009). L'adaptation sociale et scolaire des élèves de première secondaire s'est-elle détériorée au fil des ans ? Une étude comparative 1996-2005. *Revue des sciences de l'éducation*, 169-189.
9. collins, j., & Obrien, n. (2011). *The Greenwood dectionary of education* (02 ed.). california: greenwood publishing group.
10. Ebrahim, F. (1992). role of the sport activity at the arabian academy for maritime transportation in effecting on some proffessional values with its students (phd disseetation-

unpublished). faculty of physical education for boys, zagazig:
zagazig university.

11. EL-Shafei و Ahmed Mohamed. .(2010) evaluation study of the health of behavior of students of the gifted school (phd thesis).zagazig university ،zagaig: zagazig university.
12. Estell Davide ،Farmer Thomas ،Mathew Irvine ،Jana Thompson ، Bryan Hutchins و Erin Mcdonough. .(2007) Patterns of middle school adjustment and ninth grade adaptation of rural African American youth: grades and substance use.*journal of youth and adolescence*.487-477 ،36 ،
13. Fortin Laurier ،Julie Marcotte ،Richard Cloutier ،Égide Royer و Diane Marcotte. .(2005) Évolution de l'engagement parental auprès des élèves en difficulté de comportement et des élèves ordinaires. *Nouveaux cahiers de la recherche en éducation*.56_47 ،
14. glenn prochnow. .(2001) an analysis of selected charachtristed of participants and no partisipants in junior high school students activities.*dissertation abstracts international*.86-42 ،
15. Grusec Joan ،Goodnow Jacqueline و Kuczynski Leon. .(2000) New directions in analyses of parenting contributions to children's acquisition of values.*Child Development*.2011-205 ،(1)21 ،
16. Harthy و ahmed ismail. .(2014) the levle of health behavior among studentsof UMM AL-QURA university in the light of some variables (master's thesis.university umm al-Qura ،UM Al-Qura: university umm al-Qura.

17. Henry Kimberly ،Linda Stanley ،Ruth Edwards ،Lindsey Harkabus ،
وLaury Chapin. .(2010) Individual and Contextual Effects of
School Adjustment on Adolescent Alcohol Use. *national library of
medicine*.247_236 ،(03)10 ،
18. jason Miller. .(2003) School violence and children in crisis. *Denver:
Love Publishing*.
19. John Collins ،Laura Valorius و ،Aprill Graham. .(2001) The
Relationship Between College Students Self- Esteem and the
Frequency and Importance of their Participation in Frequency and
Activities. *Nirsa journal*.69-63 ،(01)18 ،
20. JOYCE PANG و ،BILL PATRSON. .(2006) Beyond politics:
Authoritarianism and the Pursuit of Leisure. *The Journal of social
psychology*.461_443 ،
21. KONSTANTINOS ALEXANDRIS ،TSORBATZODIS
CHARALAMBOS و ،GEORDG GROUIS. .(2002) Perceived
constraints on recreational sport participation: Investigating their
relationship with intrinsic motivation and extrinsic motivation. *Journal
of leisure Research*.252-233 ،
22. laurance shaffer ،junior shoben و ،jon edward. .(1956) *the
psycologue of adjustment*.Boston: the reberside press cambridge.
23. Longobardio Claudio ،Prino Laura ،Marengo Davide و ،Settane
Mekhale. .(2016) Student-Teacher Relationships As a Protective
Factor for School Adjustment during the Transition from Middle to
High School. *Frontiers in Psychology*.09-01 ،(2016)07 ،

24. Lurch Mekhael و Cicchetti Dante. .(1997) Children's relationships with adults and peers: An examination of elementary and junior high school students. *Journal of School Psychology* ،(01)35 ، .99_81
25. Mark Alan. .(2009) Self- Concept and Social Adjustment: Effect Academic of adolscents. *journal of organisational behavior*.90-79 ،
26. Masse, L. (1999). « *Envie des pairs et difficultés relationnelles des adolescents talentueux (these de doctorat)*. Université du Québec, Quebec: Université du Québec à Montréal.
27. PATTI LYNN BARROWS. .(2003) exercise participation and the relationship to depressive symptoms-ology, motives, barriers, and perceived benefits of exercise participation in college students texas- tech-university 2003 (THESE DOCTORAT). FACULTY OF TEXAS TECH ، TEXAS: TEXAS UNIVERSITY.
28. Renald Legender. .(1995) *Entre l'angoisse et le rêve l'éducation*. Guérin .
29. RICHARD RYAN و DECI EDWARD. .(2000) Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, . *AMERICAN PSYCHOLOGIST*.87-68 ،
30. Robert Pianta ، Anderew Mashburn ، Jason Downer ، Bridjit Hammer و Justhice Laura. .(2008) Effects of web-mediated professional development resources on teacher-child. *Early Childhood Research Quarterly*.451-431 ،(04)23 ،

31. Robert schultz. .(2002) Understanding Giftedness and Underachievement: At The Edge of Possibility. *Gifted Child Quaterly*.208_193 ،
32. sarah taylor Agate ،Ramon Zabriskie و Joel Agate. .(2009) family leisir satisfaction and satisfaction with family life. *joornal of leisir research*.223-205 ،
33. Sarah Young ،Ross Craig و ROBERT Barcelana. .(2003) Perceived constraints by college students to participation in campus recreational sports programs. *Recreational sports journal*.62-47 ،
34. Sarason, I., Livine, H., Basham, R., & Sarason, B. (1983). Assessing social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(01), 127-139.
35. Spencer, R., & Jefrey, N. (1980). *Adjustment and Growth : The Challenges of Life*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
36. staci cook ،lynette senders و ،torgerson jennifer. .(1995) I'm Proving student behavior through social skills instruction(master). .89-79arts in teaching and leadership ،saint xavier: saint xavier university.
37. Suzzan Gurland و ،Wendy Gorlnik. .(2005) Perceived threat, controlling parenting, and children's achievement orientations. *Motivation and Emotion*.121-103 ،(02)29 ،
38. Wentzel, K. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of educational psychology*, 90(02), 202_209.

39. Xing, Z., Peng-fei, H., Bi-qin, L., Wen-jian, X., Wen, L., & Bin, Z. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*(285), 97_104.
40. Xinyin Chen ،Kenneth Rubin و ،Boshu Li. (1995) Social and School Adjustment of Shy and Aggressive Children in China. *Development and Psychopathology*.347_337 ، 7 ،
41. yu lin tzu و ،seiichi sakuno. (2012) succesfull aging and leisure invirenment: a comparative study of urban and rural areasin taiwan. *journal Graduate School of Sport Sciences*.16-1 ،
- .(2018) LiuHongyun . و ، Cai Mengfei ،Zhou Yuan ، Cui Yiran ،Zhang Danhui
42. The Role of School Adaptation and Self-Concept in Influencing ،(2358)09Chinese High School Students' Growth in Math Achievement. *frontiere in psycology*.

ملاحق

جامعة العربي بن مهيدي_ام البواقي_

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحضيراً لأطروحة التخرج لنيل شهادة الدكتوراه (LMD) تخصص النشاط البدني الترويحي

تحت عنوان: «مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ الطور المتوسط»

استطلاع آراء السادة الخبراء المحكمين

المشرف: بن ميصرة عبد الرحمان

الطالب الباحث: دعبال نصرالدين

الأساتذة الافاضل:

ان النشاط البدني الترويحي يعد من اهم الأنشطة الرياضية في المجتمعات المعاصرة فهي عبارة عن ملاذ جيد لاستغلال وقت الفراغ أحسن استغلال وتحقيق الراحة النفسية والرضى النفسي والهروب من كافة ظروف الحياة السلبية التي تعكر المزاج وتتسبب في بعض المشاكل النفسية والاجتماعية، لمختلف الاعمار خاصة لمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حساسة تتميز بالتوتر والقلق والاضطراب.

فالمرحلة الدراسية الثانوية في التعليم تعتبر مرحلة صعبة من الناحية الاجتماعية لان معظم التلاميذ فيها يعيشون فيها مرحلة المراهقة، فهي لا تقتصر فقط على تلقي المعلومات والمعارف فقط بل يحتاج التلاميذ الى تكوين علاقات اجتماعية مع مختلف افراد المؤسسة التربوية من أساتذة وإدارة وغيرهم لتحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي

وبحكم ما سبق تولدت لدينا الرغبة للقيام بهذا البحث والوقوف على مدى مساهمة النشاط البدني الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي.

وانطلاقاً من خبرتكم سنعرض عليكم هذا المقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي من اعداد محمود مطر علي حاتم البدراني الذي وضعه في رسالته للماجستير سنة (2004) بعنوان "دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي بين الرياضيين وغير الرياضيين وعلاقته بعدد من المتغيرات النفسية والبدنية في جامعة الموصل" بالعراق، وقد قام بتعديله و تكييفه وفق ما يتماشى مع البيئة الجزائرية الباحث بوزاهر محمد لخضر في أطروحة الدكتوراه (2018) الخاصة به تحت عنوان: "أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي لتلاميذ الطور الثانوي، "

نرجو منكم إضافة لما ترونه قد يساعدنا وتصحيح ما قد اخطانا به نحن ننتظر ردكم، تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير ودمتم في خدمة العلم والبحث العلمي.

قائمة الاساتذة الخبراء المحكمين

الخبراء	الرتبة	الجامعة
درويش محمد	استاذ التعليم العالي	جامعة ام البواقي
هير السعيد	استاذ التعليم العالي	جامعة ام البواقي
مسعود مرابط	استاذ التعليم العالي	جامعة ام البواقي
النوري قرماط	أستاذ محاضر أ	جامعة ام البواقي
كواسح النذير	أستاذ محاضراً	جامعة ام البواقي
ونان سعيدي	أستاذ محاضر أ	جامعة ام البواقي
نوصرية منى	أستاذ محاضر أ	جامعة ام البواقي

المقياس

عزيزي التلميذ:

أضع بين يديك مجموعة من الأسئلة عن حياتك الاجتماعية في المدرسة وعن مواقفك من زملائك واساتذتك و إدارة مؤسستك و الأنشطة المدرسية التي تنظمها مؤسستك ، لا تعتبر امتحان و الإجابة عنها لا تتطلب جهدا و انما تتطلب صدقا و صراحة منك خدمة للبحث العلمي.

المحور الأول: علاقة التلميذ بزملائه.

رقم السؤال	الفقرة	درجة ضعيفة جدا	درجة ضعيفة	متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
1	أكون صداقات بسهولة مع زملائي في المؤسسة					
2	الزملاء يسخرون مني في المؤسسة					
3	أشعر ن زملائي يكونون لي بعض الكره					
4	أغار من زملائي وأحسداهم					
5	أحتج من أطرح عليه مشاكل وانشغالاتي					

- الملاحق -

					لدي أصدقاء كثيرون في المؤسسة	6
					كثيرا ما يجرح زملائي شعوري في المؤسسة	7
					أهتم بنجاح زملائي في المؤسسة	8
					لدي نفس الاهتمام انا وزملائي	9
					أقدم المساعدة لزملائي في المؤسسة	10
					أستمتع عندما يتخاصم زملائي في المؤسسة	11
					أجد صعوبة في الاندماج مع زملائي في عمل مشترك	12
					أشعر ان زملائي يتهامسون ضدي	13
					أشعر ان لي مكانة حسنة بين زملائي في المؤسسة	14
					أستمتع بالحديث مع زملائي في فضاء المؤسسة	15
					أستمتع بمجرد وجودي مع زملائي في القسم	16
					لا أتحدى بالصبر عند مناقشة زملائي في المؤسسة	17
					أجد راحتي في الجلوس بعيدا عن زملائي في المؤسسة	18
					في كثير من الأحيان أكون مفيدا لزملائي	19
					أشعر بالسعادة عندما يفرح زملائي	20
					أحاول دائما ان أصلح بين زملائي المتخاصمين	21
					كثيرا ما يسمع زملائي اقتراحاتي	22
					أجد سهولة في إقناع زملائي بوجهة نظري	23
					كثيرا ما أختلف مع زملائي في المؤسسة	24

المحور الثاني: علاقة التلميذ بأساتذته

رقم الند	الفقرة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة	متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا

- الملاحق -

				جدا	
					1 أجد صعوبة في فهم بعض الدروس التي يقدمها الاساتذة
					2 اشعر بالارتياح بوجود الأساتذة معنا في القسم
					3 الأساتذة يجعلون الدروس مشوقة
					4 أحصل على مساعدة شخصية من بعض الأساتذة
					5 الأساتذة يراعون شعوري كثيرا
					6 الأساتذة عادلون بتعاملهم
					7 أجد صعوبة في كسب حب وتقدير الأساتذة
					8 اشعر بالخجل عندما اتحدث مع الاساتذة
					9 أساتذتي يمنحونني الثقة بالنفس
					10 أحب و أحترم الأساتذة في مؤسستي
					11 أساتذتي يراعون ظروفِي الخاصة
					12 أشعر ان بعض الأساتذة يحطمون نفسيتي
					13 الأساتذة يشجعون المناقشات داخل القسم
					14 بعض الأساتذة يستخدمون أساليب حديثة في التدريس
					15 بعض الأساتذة يحثوننا على الدراسة
					16 معظم الأساتذة يبدون حبهم تجاهي
					17 يسامحني الأستاذ عندما أخطئ
					18 لا أتردد في استشارة الأساتذة في مختلف المواضيع
					19 أشعر بان الأساتذة لا يفهمونني
					20 أطرح الكثير من الأسئلة
					21 أشعر بالارتياح عندما يكلفني الأساتذة ببعض الأعمال

- الملاحق -

					أحرص على تهنئة الأساتذة في الأعياد و المناسبات	22
					يسألني الأساتذة عن سبب غيابي	23
					احب الاستماع الى الأساتذة	24

المحور الثالث: علاقة التلميذ بالمؤسسة وإدارتها.

رقم الند	الفقرة	درجة ضعيفة جدا	درجة ضعيفة	متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
1	لدي رغبة في ترك المؤسسة					
2	أقوم بأعمال كثيرة في المؤسسة					
3	أكتب أحيانا ما يخطر ببالي على الجدران و الطاولات بالمؤسسة					
4	أحترم النظام الداخلي للمؤسسة					
5	أشعر بسعادة كبيرة أثناء تواجدي بالمؤسسة					
6	الإدارة تعاملنا معاملة حسنة					
7	أحب الحفلات والأنشطة التي تقيمها المؤسسة					
8	يعجبني مشاركة زملائي في تزيين و تنظيف القسم					
9	أشعر بالحسرة عند انتهاء العطلة الصيفية					
10	الإدارة لا تهتم بمشاكل التلميذ					
11	أشعر بالفخر حين أكلف بعمل من قبل المؤسسة					
12	أشعر برغبة في مخالفة قوانين الإدارة أحيانا					
13	تساعدني إدارة المؤسسة في حل مشاكلي الخارجية					
14	تنحاز إدارة المؤسسة لبعض التلاميذ					

- الملاحق -

					أتوقع العقوبة دوما من إدارة المؤسسة	15
					إدارة المؤسسة لا تقدر ظروفنا عندما نتأخر	16
					أشعر بالسعادة عند تحية العلم	17
					المدير قاسي و يوبخنا دائما	18
					لا أرغب في ذهاب ولي أمري الى اجتماع أولياء التلاميذ	19
					تهتم إدارة المؤسسة بالتلاميذ الذين بصابون او يمرضون داخلها	20
					إدارة المؤسسة تكلفنا بأمور لا تليق بنا	21
					المدير شخصية محبوبة	22
					أحب ان يزورنا المدير في القسم	23

المحور الرابع: علاقة التلميذ بالأنشطة المدرسية وموقفه منها.

رقم الند	الفقرة	درجة ضعيفة جدا	درجة ضعيفة	متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
1	أشعر بالسعادة عندما أشارك في الرحلات المدرسية					
2	أفكر دوما في التخطيط للنشاطات المدرسية المختلفة					
3	النشاطات المدرسية مخطط لها بشكل جيد					
4	أبذل قصارى جهدي من أجل مؤسستي في المنافسات الرياضية					
5	لا يهمني التعب عندما أعمل في لجنة من لجان النشاط المدرسي					
6	أشعر بالسعادة عندما أقوم بعمل يخدم النشاطات المختلفة داخل المؤسسة					
7	يعجبني التلميذ الذي يشارك في النشاطات المدرسية					
8	أشعر بالخجل عندما أقوم بدور تمثيلي داخل المؤسسة					
9	لا أمتلك الجرأة على المشاركة في النشاطات المدرسية					

- الملاحق -

					أشعر بالسعادة عندما أشرك في عمل جماعي داخل المؤسسة	10
					أشعر بالملل إذا خلت المؤسسة من النشاطات المدرسية المختلفة	11
					أحرص على عمل النشرتات و جلب وسائل الإيضاح	12
					أحرص على المشاركة في أي نشاط داخل المؤسسة	13
					يعجبني المشاركة في تحية العلم	14
					أشعر بالسعادة و الارتياح في الحفلات و المهرجانات المدرسية	15
					أحرص على متابعة مختلف النشاطات داخل المؤسسة	16

جداول برنامج SPSS

الصدق التمييزي للاداة:

The screenshot displays the SPSS Statistics Viewer interface. The main window shows the following statistical results:

Test T

[Jeu_de_donnees2]

Statistiques de groupe

المتغير	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات الدنيا	10	80.8000	6.94102	2.19494
الدرجات العليا	10	105.7000	7.25795	2.29516

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

الدرجات	Hypothèse de variances égales	F	Sig.	Test t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
				t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
	Hypothèse de variances égales	.033	.858	-7.841	18	.000	-24.90000-	3.17578	-31.57206-	-18.22794
	Hypothèse de variances inégales			-7.841	17.964	.000	-24.90000-	3.17578	-31.57206-	-18.22794

Note: A yellow box highlights the text "Double-cliquez pour activer" in the bottom right corner of the Levene's test table.

التجزئة النصفية:

- الملاحق -

The screenshot shows the IBM SPSS Statistics Viewer interface for document 'Sortie4'. The main window displays the following content:

```
RELIABILITY
/VARIABLES=q25 q26 q27 q28 q29 q30 q31 q32 q33 q34 q35 q36 q37 q38 q39 q40 q41 q42 q43 q44 q45
q46 q47 q48
/SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

Observations	Valide	N	%
		30	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.640	24

درجة الثبات للمحور الثالث بطريقة الفا كرونباخ:

The screenshot shows the IBM SPSS Statistics Viewer interface for document 'Sortie5'. The main window displays the following content:

```
RELIABILITY
/VARIABLES=q49 q50 q51 q52 q53 q54 q55 q56 q57 q58 q59 q60 q61 q62 q63 q64 q65 q66 q67 q68 q69
q70 q71
/SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

Observations	Valide	N	%
		30	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.767	23

درجة الثبات للمحور الرابع بطريقة الفا كرونباخ :

- الملاحق -

RELIABILITY
 /VARIABLES=q72 q73 q74 q75 q76 q77 q78 q79 q80 q81 q82 q83 q84 q85 q86 q87
 /SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
 /MODEL=ALPHA.

→ Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valides	30	100.0
Exclues ^a	0	.0
Total	30	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.760	16

اختبار تجانس العينة:

Skewness: -.444, .180
 Kurtosis: -.046, .320
 Mean: 79.2950, .93968
 95% Confidence Interval for Mean: Lower Bound 77.4420, Upper Bound 81.1480
 5% Trimmed Mean: 79.4833
 Median: 79.5000
 Variance: 176.601
 Std. Deviation: 13.28913
 Minimum: 35.00
 Maximum: 109.00
 Range: 74.00
 Interquartile Range: 17.00
 Skewness: -.233, .172
 Kurtosis: .012, .342

Test of Homogeneity of Variance

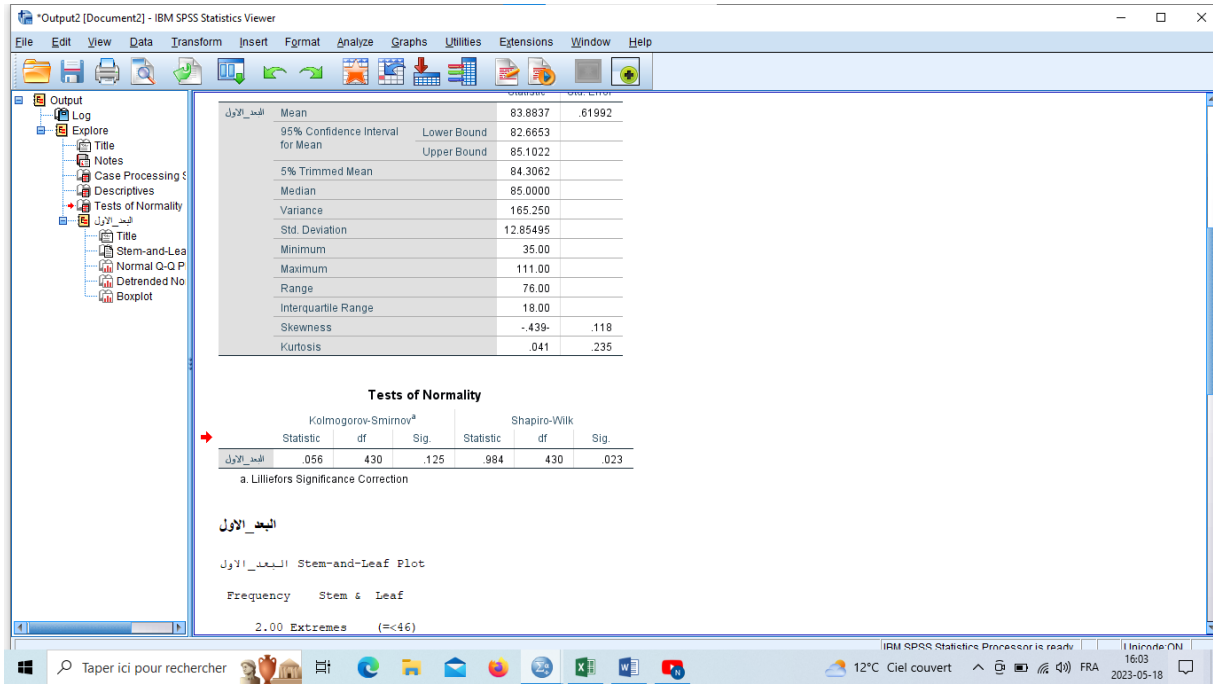
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
→ البعد_الأول Based on Mean	5.624	1	428	.593
Based on Median	5.794	1	428	.641
Based on Median and with adjusted df	5.794	1	413.365	.421
Based on trimmed mean	5.741	1	428	.610

البعد_الأول

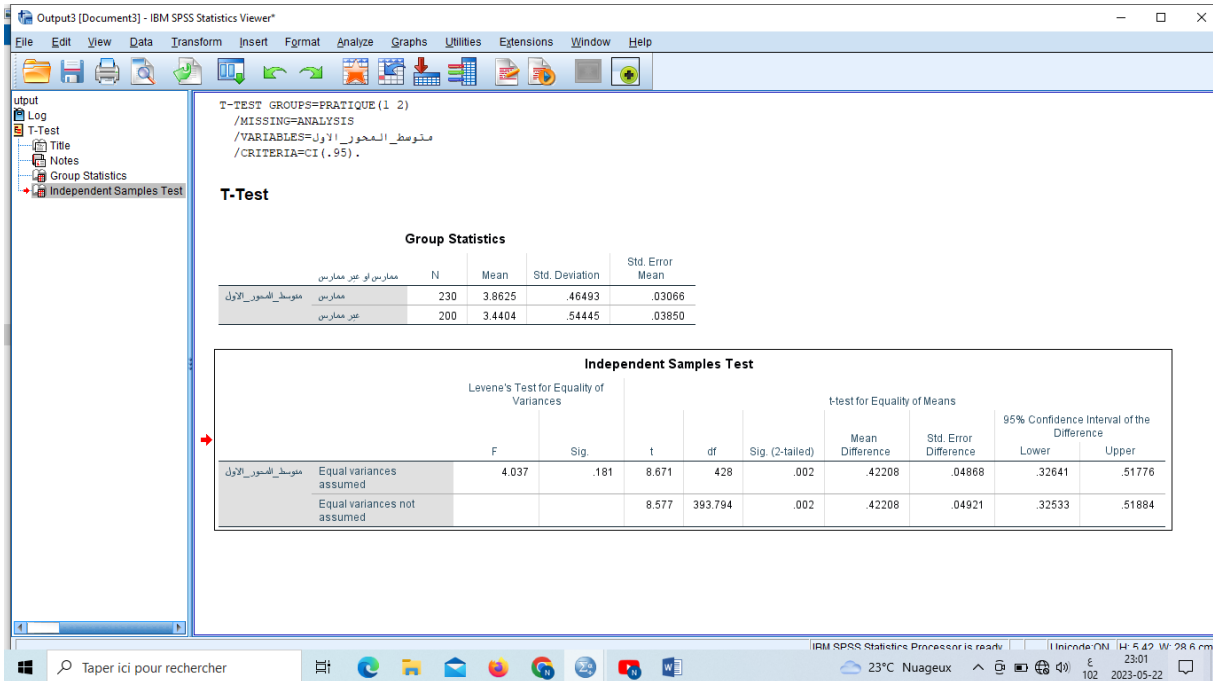
Stem-and-Leaf Plots

- الملاحق -

_ اعتدالية البيانات:



اختبار ت للفرضية الأولى:



اختبار ت للفرضية الثانية:

- الملاحق -

COMPUTE متوسط_المحور_الثاني=MEAN(q1 to q24) .
EXECUTE.
T-TEST GROUPS=pratique(1 2)

Pivot Table Independent Samples Test

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
متوسط_المحور_الثاني	Equal variances assumed	3.775	.456	.352	428	.045	.01896	.05383	-.08684	.12475
	Equal variances not assumed			.349	402.541	.042	.01896	.05425	-.08769	.12561

اختبارات للفرضية الثالثة:

COMPUTE متوسط_المحور_الثالث=MEAN(Q1 to Q23) .
EXECUTE.
T-TEST GROUPS=PRATIQUE(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=متوسط_المحور_الثالث
/CRITERIA=CI(.95) .

T-Test

[DataSet0] C:\Users\pc\2021\Desktop\البيانات الفرضية الثالثة\data1.sav

Group Statistics

PRATIQUE	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متوسط_المحور_الثالث	230	3.3822	.62535	.04123
غير متوسط_المحور_الثالث	200	3.5696	.49029	.03467

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
متوسط_المحور_الثالث	Equal variances assumed	18.395	.560	-3.420	428	.001	-.18733	.05478	-.29500	-.07967
	Equal variances not assumed			-3.477	423.604	.001	-.18733	.05387	-.29322	-.08144

اختبارات للفرضية الرابعة:

- الملاحق -

Output1 [Document1] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

SAVE OUTFILE='C:\Users\pc 2021\Desktop\ادخال البيانات الفرضية الرابعة.sav'
/COMPRESSED.
T-TEST GROUPS=pratique(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
متوسط المحور الرابع
/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

[DataSet0] C:\Users\pc 2021\Desktop\ادخال البيانات الفرضية الرابعة.sav

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pratique	ممارس	230	3.5783	.75202	.04959
	غير ممارس	200	3.8330	.52971	.03746

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
متوسط المحور الرابع	Equal variances assumed	26.327	.320	-4.002	428	.002	-.25465	.06362	-.37970	-.12959
	Equal variances not assumed			-4.098	410.927	.002	-.25465	.06214	Double-click to activate	-.13249

IBM SPSS Statistics Processors are ready | | In Code: ON | 14: 0:00 W: 29:02 cm | 8:32 | 2023-07-01

21°C Très ensoleillé

Taper ici pour rechercher