



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تربية حركية

الموضوع :

دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي

والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية

دراسة ميدانية بإقامة 500 سرير لبشاش .بسكرة .

تحت إشرافه :

د/دشري حميد

إعداد الطالب :

بن عمر سيف الله

السنة الجامعية: 2015 / 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ
مِنْ طِينٍ مِمَّا يَخْتَارُ
ثُمَّ عَلَّمَهُ الْقُرْآنَ
وَجَعَلَ مِنْهُ الْكَلِمَ
الطَّيِّبَاتِ وَالْكَافِرِينَ
لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
جَعَلَ الْقُرْآنَ آيَاتٍ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
جَعَلَ الْقُرْآنَ آيَاتٍ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
جَعَلَ الْقُرْآنَ آيَاتٍ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى امي الكريمة التي كانت عوننا لي في حياتي ومشواري
الدراسي والى ابي الذي منحني الحياة وعلمني التواضع فيها حفظهما الله ورعاهما و
اطال في عمرهما . الى زوجتي العزيزة التي كانت سندنا لي والى اخوتي واخواتي وكافة
العائلة.

كما اهدي ثمرة جهدي الى اخواني الذين لم تلدهم امي على مساعدتهم
وتشجيعهم لي خاصة الطيب و الهادي . إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين هم
في قلبي ولم يذكرهم قلبي . والى كل من ساعدني من قريب أو بعيد.

ﺗﺸﻜﺮ وﺗﻘﺪﯨﺮ

اولا وقبل كل شيء نحمد الله ونشكره الذي وهبني من الصبر والتوفيق ما ساعدني

وشجعني على انجاز هذا العمل وتمامه .

واتوجه بالشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور "حميد دشري" المشرف على هذه

المذكرة وعلى كل الجهود التي بذلها معي في انجاز هذا العمل .

	- تشكرات
	- الإهداءات
	- الفهرس
أ	- المقدمة

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة :

4	1 - تحديد إشكالية الدراسة
5	2 - فرضيات الدراسة
5	3 - أهمية الدراسة
6	4 - أهداف الدراسة
6	5 - أسباب اختيار الموضوع
7	6 - الدراسات السابقة
11	7 - ضبط المفاهيم و المصطلحات

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

15	تمهيد
16	1 - تعريف النشاط البدني الرياضي
16	2 - اهداف النشاط البدني الرياضي
17	3 - اهمية النشاط البدني الرياضي

18...	4 دور النشاط البدني الرياضي
20..	5 - تقسيمات النشاط البدني الرياضي
20	6 - خصائص النشاط البدني الرياضي
20.....	7 - انواع النشاط البدني الرياض
24.....	8- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي
27.....	9-دوافع النشاط البدني الرياضي.....
29.....	10-تأثيرات الممارسة البدنية والرياضية.....
32	خلاصة الفصل.....

الفصل الثاني: التوافق

34	تمهيد
35	1 - مفهوم التوافق.....
36	2 -معايير التوافق.....
37	3 - مجالات التوافق وأبعاده.....
40	4 - العوامل التي تؤثر في التوافق.....
41 ..	5 - الاتجاهات النفسية المفسرة للتوافق.....
43	6- بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق
45	7- ميكانيزيمات التوافق.....
48.....	8-اشكال التوافق.....
50	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: طلبة الاقامات الجامعية

51	تمهيد
52	1 - مفهوم الجامعة
52	2 - اهداف الجامعة
53	3- دور الجامعة
54	4 -تعريف الاقامة الجامعية
55	5 -وظائف الاقامة الجامعية
58	6 - مفهوم الطالب الجامعي
59	7 - خصائص الطالب الجامعي
61	8 - مشكلات الطالب الجامعي
63	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

74	1- تمهيد
75	2 - المنهج المستخدم
75	3 - الدراسة الاستطلاعية
76	4 - تحديد المجتمع الأصلي للبحث
76	5 - تحديد عينة البحث
76	6- خصائص العينة وكيفية اختيارها
77	7 - أدوات جمع البيانات

- 8 - ضبط الشروط العلمية للأداة.....78
- 9 - المجال المكاني والزمني.....79
- 10- الأدوات الإحصائية المستعملة.....79

الفصل الثاني

- تمهيد91
- 92- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.....92
- 123 - استنتاج عام123
- 124 - اقتراحات124
- أ خاتمة

- قائمة المراجع

- الملاحق

قائمة الأشكال (الدوائر النسبية)

الصفحة	العنوان	الرقم
92	مدى مساهمة النشاط البدني في رفع المعنويات داخل الإقامة	01
93	شكل يمثل مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي ومساهمته في تحسين النتائج الدراسية	02
94	مدى فعالية البرامج الرياضية المطبقة في تحقيق الأهداف البيداغوجية	03
95	مدى ممارسة النشاط الرياضي بالإقامات وزيادة في درجة حب التطوع والمبادرة	04
96	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الابداع والمشاركة في مختلف الأنشطة	05
97	مدى ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة	06
98	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية	07
99	مدى مساهمة النشاط الرياضي في التقليل من درجة الانعزال	08
100	شكل يمثل مدى مساهمة النشاط الرياضي يزيد من تشجيع على تحدي الصعاب وحل المشاكل	09
101	شكل يمثل مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في زيادة الشجاعة والجرأة	10
102	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التأثير الايجابي على زيادة الثقة بالنفس	11
103	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الاحراج والانزعاج عند مواجهة الناس	12
104	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار	13
105	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة اليأس والفشل	14
106	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف والعصبية	15
107	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على اصدقاء جدد	16
108	مدى مشاركة الدورات الرياضية داخل الإقامة	17
109	مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية	18
110	يمثل الشكل مدى تشجيع زملاء الإقامة على ممارسة النشاط الرياضي	19
111	مدى تبادل الادوار مع الزملاء اثناء ممارسة النشاط البدني	20
112	مدى تعاون مع الزملاء اثناء الممارسة	21
113	مدى التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة	22

114	مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة	23
115	مدى العدل أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي مع الزملاء	24
116	مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز	25
117	كيفية التصرف مع الزملاء أثناء الممارسة عند المضايقة	26
118	مدى التحسن في المزاج مع الاسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي	27
119	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة	28
120	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في توطيد العلاقة بين الطلبة والعمال والاداريين بالإقامة	29
121	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في مواجهة الاشخاص	30
122	مدى استمرارية الوطادة في العلاقة خلال الانقطاع في الممارسة	31

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل متوسط سن افراد العينة	76
02	جدول مدى مساهمة النشاط البدني في رفع المعنويات داخل الإقامة	92
03	مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي ومساهمته في تحسين النتائج الدراسية	93
04	مدى فعالية البرامج الرياضية المطبقة في تحقيق الأهداف البيداغوجية	94
05	مدى ممارسة النشاط الرياضي بالإقامات وزيادة في درجة حب التطوع والمبادرة	95
06	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الابداع والمشاركة في مختلف الانشطة	96
07	مدى ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة	97
08	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية	98
09	مدى مساهمة النشاط الرياضي في التقليل من درجة الانعزال	99
10	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط الرياضي يزيد من تشجيع على تحدي الصعاب وحل المشاكل	100

101	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في زيادة الشجاعة والجرأة	11
102	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التأثير الايجابي على زيادة الثقة بالنفس	12
103	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الاحراج والانزعاج عند مواجهة الناس	13
104	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار	14
105	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة اليأس والفشل	15
106	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف والعصبية	16
107	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على اصدقاء جدد	17
108	مدى مشاركة الدورات الرياضية داخل الاقامة	18
109	مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية	19
110	يمثل الجدول مدى تشجيع زملاء الاقامة على ممارسة النشاط الرياضي	20
111	مدى تبادل الادوار مع الزملاء اثناء ممارسة النشاط البدني	21
112	مدى تعاون مع الزملاء اثناء الممارسة	22
113	مدى التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة	23
114	مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة	24
115	مدى العدل اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي مع الزملاء	25
116	مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز	26
117	كيفية التصرف مع الزملاء اثناء الممارسة عند المضايقة	27
118	مدى التحسن في المزاج مع الاسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي	28
119	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة	29
120	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في توطيد العلاقة بين الطلبة والعمال والاداريين بالإقامة	30
121	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في مواجهة الاشخاص	31
122	مدى استمرارية الوطادة في العلاقة خلال الانقطاع في الممارسة	32

مقدمة :

يعتبر التوافق بأبعاده المختلفة من المعايير الأساسية ، ومن أبرز العوامل في احراز التقدم الحضاري ، وموضوع التوافق كان ومازال محور العديد من الدراسات التي تصدت له بالبحث والتحليل نظرا لما تحقّقه من تطور وارتقاء على الصعيدين النفسي والاجتماعي ، وهو مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة ، وهو حالة يتم فيها اشباع حاجات الفرد من جانب ومطالب البيئة من جانب اخر اشباعا تاما. والتوافق النفسي والاجتماعي ضروري الى الطالب الجامعي لأنه يؤدي الى تحصيل دراسي جيد ويرفع لديه درجة الانتماء وكذلك الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي ، وغيرها من المتغيرات .

ويعد النشاط البدني الرياضي ، لعله من تأثير في مختلف الجوانب، سواء في تنمية القدرات والاستعدادات البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي أصابها تلف، أو في تنشيط الفرد والترويح عنه. إضافة إلى ذلك ، لعله من جوانب ايجابية في تحسين التوافق النفسي لديه، كالخروج من حالة الانطواء والعزلة، وتمكينه من الاندماج في المجتمع بطريقة فعالة وإيجابية، إضافة إلى هذا يتم حصد الألقاب القارية العالمية في ضوء هذا الجانب من النشاط.

ومن هنا سيحاول الباحث دراسة دور النشاط البدني الرياضي كعملية تؤثر مباشرة على تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات، لاكتشاف مكنن الخلل، ومقاربة النظري مع الواقع والتوصل إلى الايجابيات للاستفادة منها وتطويرها، والقضاء على السلبيات إن وجدت، ولأجل هذا سوف يتناول الباحث موضوع الدراسة: دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين على مستوى اقامة 500 سرير لبشاش بيسكرة كمجال الدراسة .

وقد تضمنت دراستنا مقدمة وستة أجزاء وخاتمة ، جاءت وفق الخطة التالية :

- ✓ الجانب التمهيدي: ويتحدث عن الإطار العام للدراسة وفيه : مشكلة الدراسة وفرضياتها وأهمية وأهداف الدراسة وأسباب اختيار الموضوع والدراسات السابقة وتحديد المفاهيم .
- ✓ الجانب النظري: الذي يتكون من ثلاث فصول تحدثنا في الفصل الأول: عن النشاط البدني الرياضي من أهم النواحي (أهميته ، اهدافه، انواعه... الخ) .
- ✓ الفصل الثاني للجانب النظري: وتناولنا فيه كل ما يتعلق بالتوافق النفسي والاجتماعي (اتجاهاته وأبعاده وخصائصه..... الخ) .
- ✓ الفصل الثالث للجانب النظري: تناولنا فيه طلاب الاقامات الجامعيين ، وتطرقنا فيه إلى (دور الجامعة ووظائفها ، ووظائف الاقامة ودورها، وخصائص الطالب ومشكلاته.... الخ) .
- ✓ الفصل الأول للجانب التطبيقي: وتضمن الإجراءات الميدانية للبحث وهي: المنهج المستخدم والدراسة الاستطلاعية وتحديد مجتمع البحث وعينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها وتحديد طريقة بناء الأداة المجال المكاني والزمني والأدوات الإحصائية المستعملة .
- ✓ الفصل الثاني للجانب التطبيقي: ويتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان واستنتاج عام وأخيرا اقتراحات .

مجاننب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

- 1 - مشكلة الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أهمية الدراسة
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - أسباب اختيار الموضوع
- 6 - الدراسات السابقة
- 7 - ضبط المفاهيم والمصطلحات

1 - تحديد إشكالية الدراسة :

ان الرياضة في الوقت الراهن كسبت طابعا مهما حيث أصبحت الدول المتقدمة اقتصاديا هي الدول الرياضية، فالكثير من الدول المتقدمة اقتصاديا سياسيا واجتماعيا هي الدول التي تسيطر على المهرجانات والدورات الرياضية الدولية، ومن المؤكد أن هذه الدول لم تصل إلى هذه النتائج والمستوى الذي هي عليه إلا بفضل منهج عقلاي في تخطيط وتنظيم النشاطات الرياضية انطلاقا من القاعدة الأساسية لأي عمل متقن ألا وهي المدرسة النوادي الرياضية،... الخ .

فالنشاط الرياضي بشتى أنواعه موجه لجميع فئات المجتمع، كل فئة وما يناسبها ويلائمه ويتكيف مع قدراتها وأعمارها فالشباب يمارسون الأنشطة المناسبة لهم وكبار السن لهم ما يناسبهم من رياضات .

فهي كذلك تجعل الفرد يشعر بالقدرات التي يتمتع بها خاصة، ويضمن التناسق والتوافق بين شخصية وبيئته والوسط الذي يعيش فيه، والنشاط الرياضي يتيح الفرصة للفرد لإشباع هواياتهم وممارستها بشكل بناء ومناسب وهي تعتبر مطلب من المطالب الضرورية للفرد، بل الترويح عن النفس واللعب يمثلان أسلوبا علاجيا لعدة جوانب كالجانب النفسي والاجتماعي لدى البعض من الافراد للتغلب على المشكلات الشعورية لديهم ويحاول النشاط البدني الوصول بالفرد إلى صحة نفسية جيدة أي توافق اجتماعي وتوافق نفسي .

كما ان البيئة وماتحويه من متغيرات عدة تكون سببا في توجيه الفرد في عدة مجالات منها المجال الرياضي وممارسته للأنشطة المختلفة التي تهيأ الفرد من اجل اكتساب خبرات تفاعليه بين اقرانه من اجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

من هنا يبرز لنا ان التوافق النفسي والاجتماعي له اهمية كبيرة في حياة الفرد من خلال الرضا عن النفس والتفكير الايجابي والتقدم نحو الافضل وقهر الإحباط من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

وتتمحور دراستنا في هذا الموضوع حول دور النشاط البدني الرياضي في تحسين التوافق النفسي و الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين هذا لصعوبة التعامل مع هذه الفئة والضغوط النفسية التي تعانيها ومعرفة مدى تأثير الأنشطة الحركية في تحقيق نوع من التوافق النفسي والاجتماعي لديهم .

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل الرئيسي التالي :

. ما دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

أ - ما دور النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

ب - ما دور النشاط البدني الرياضي في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

2 - فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

الفرضيات الجزئية :

أ . للنشاط البدني الرياضي دور كبير في التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

ب . للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي جدا في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

3 - أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

- تسليط الضوء على دور النشاط البدني الرياضي بمحيط الاقامات الجامعية.
- إعطاء صورة واضحة على تأثير النشاط البدني الرياضي للطلاب من النواحي النفسية والبدنية.
- معرفة الأسس الواجب توفرها لكي تلعب الأنشطة الرياضية دورها في عملية التوافق النفسي والاجتماعي.
- الكشف على واقع الأنشطة الرياضية في الجزائر والخاصة بالإقامات الجامعية.
- الكشف على أهمية التعويض الفراغ بالممارسة الرياضية لفئة الطلاب .
- توضيح الفرق بين الفئة الممارسة والفئة غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي على المستويات النفسية الاجتماعية

4-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لطلاب الاقامات الجامعيين من خلال :

- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة والريح تارة أخرى .
- تحسين تنمية المهارات الحركية والتوافق العصبي العضلي.
- الرفع من مستوى فعاليات الطالب المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية والاجتماعية .
- تنمية الصفات البدنية و النفسية و المهارات الاجتماعية .
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة وتطوير البحث العلمي من اجل التطور والتزايد المستمر.

5 - أسباب اختيار الموضوع :

لا يمكن للفرد أن يعيش بمعزل عن الأحداث التي تدور حوله بل يتأثر بها، ويتراجم ذلك في سلوكيات معينة ومن هنا برزت أسباب الاختيار التي تندرج ضمن سياقين :

أ. أسباب ذاتية :

* اهتمام الباحث بموضوع النشاط الرياضي والرغبة في الاطلاع والتعمق فيه، لما له من أهمية في عملية التوافق النفسي والاجتماعي.

* الاهتمام والرغبة في الكشف عن طبيعة النشاط الرياضي في الاقامات الجامعية خصوصا لكونه يختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى.

ب . أسباب موضوعية:

*تحسين واعطاء شكل عام بأهمية وقيمة النشاط الرياضي بالإقامات وأن نجاحه وتميزه يؤدي إلى توافق نفسي اجتماعي جيد وبالتالي حياة أفضل .

* إظهار أهمية إيجاد إطارات متخصصة في هذا المجال والعمل على تكوينها مستقبلا .

* محاولة إثراء الرصيد المعرفي للمكتبة العلمية في هذا المجال نظرا لقلّة الدراسات فيه.

6 - الدراسات السابقة :

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء ، ولا بد أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث ، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث .

وقد لاحظت أن هناك بعض المذكرات التي تناولت ما يشبه موضوعي أو ما يشترك معه في بعض النقاط أذكر منها:

- الدراسة الأولى:

قام الباحث محي الدين هارون بدراسة للسنة الدراسية 2013/2014 ، كمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر- بسكرة - ، تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية ، وقد شملت عينة الدراسة مجموعه من تلاميذ القسم النهائي للطور الثانوي وعددهم 100 تلميذ .

وقد استعمل في بحثه المنهج الوصفي .

وكانت اهم النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- اعطاء اكثر اهمية واهتمام بالمراهقين ، باعتبارهم فئة بقدر ما هي بالحوية والنشاط ، بقدر ماهيا حساسة وشديده التأثير والتغير ، لذلك توجيهها والاهتمام بها وذلك يكون بصرفها للممارسة الرياضة والتي تبدا بالمؤسسات التربوية التعليمية .

-توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية ، لما لها من فوائد نفسيه وبدنيه وعقليه على المراهق .

- زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضية للوصول الى الاهداف المرجوة منها والرفع ان امكن معملها لزياده الاهتمام بها والدفع الى ممارستها .

- ننصح الاولياء بتوطيد العلاقة مع ابناءهم المراهقين خاصة ، والتعامل بأكثر ليونة وتفهم مع الابعاد عن اسلوب القسوة والاهمال الذي يقابل حتما بالعناد واللامبالاة ، مع محاولة صرف ابناءهم الى الممارسة الرياضية عامه وتشجيعهم على المشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس .

- ابراز الصورة والدور الحقيقي للتربية البدنية والرياضية من لجانين النفسي والاجتماعي ، وتأثيرها على المراهق من خلال توعية وارشاد الاولياء عم طريق برامج دورية ينشطها اساتذة واطباء مختصون .

- تحسين ظروف العمل وتوفير جميع الامكانيات اللازمة ، مما يساعد على اداء احسن وجه لكي نصل الى تحقيق جميع اهداف .

الدراسة الثانية :

قام الباحث: بن عبد الرحمان سيد علي بدراسة للسنة الجامعية 2008 / 2009 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، تخصص نشاط البدني الرياضي التربوي ، بجامعة الجزائر ، تحت عنوان : مساهمة الالعب الشبه الرياضية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسطة.

وقد شملت عينة الدراسة مجموعه من تلاميذ ينتمون الى مستوى دراسي واحد للطور المتوسط وعددهم 100 تلميذ.

كما اعتمد ايضا في دراسته عن المنهج الوصفي .

وقد استعملت في بحثها هذا (اختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية والثانوية) للتحقق من الإشكالية التي طرحتها لتسهيل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من فرضيات الدراسة.

كما اعتمد ايضا في دراسته عن المنهج الوصفي .

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى استنتاجات كثيرة نذكر منها التالي :

-الإلمام بأكثر من لعبة و التنوع في استخدامها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

-إصلاح مستمر لبرامج التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية بإقامة أيام

دراسية ومنتديات وملتقيات علمية لمواكبة التطور العلمي.

-ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في التعليم المتوسط والابتدائي خاصة لكون

التلميذ فيها تين المرحلتين من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع

جوانبها.

-تكييف الألعاب الشبه الرياضية حسب قدرات التلاميذ.

-الاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في

الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية و الرياضية.

-قيام مفتش المادة بزيارات لأساتذة التربية البدنية و الرياضية والحث على استعمال الألعاب

الشبه الرياضية كوسيلة لتحقيق التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي وجلب التلاميذ لحصة

التربية البدنية و الرياضية.

- ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل من الرياضات الفردية والجماعية.
- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الشبه الرياضية في تحسين علاقة التلاميذ فيما بينهم أثناء في حصة التربية البدنية والرياضية.
- كما نوصي المسؤولين عن التربية والتعليم الاهتمام بتزويد المؤسسات التربوية بالأدوات الرياضية التي تتيح لتلاميذ مزاوله الأنشطة الرياضية بكل حرية.

الدراسة الثالثة :

قامت الباحثة: لموشي حياة بدراسة للسنة الجامعية 2003 / 2004 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس، بجامعة الجزائر ، تحت عنوان : دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة ، وقد حاولت في بحثهم الإحاطة بجميع الجوانب وأهمها معرفة الدور الذي تلعبه مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة .

وكانت عينة الدراسة تتألف من 30 حالة منها 12 حالة جانحة من مركز بن عاشور و18 حالة جانحة من مركز بئر خادم .

وقد استعملت في بحثها هذا (اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية) للتحقق من الإشكالية التي طرحتها لتسهيل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من فرضيات الدراسة .

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى استنتاجات كثيرة نذكر منها التالي :

- يوجد ارتباط وثيق بين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للمراهقة الجانحة ، فشعور الجانحة بعدم الانتماء وبالذونية يؤثر حتما في علاقتها الاجتماعية مع الآخرين .
- مراكز إعادة التربية بحاجة إلى إمكانيات بشرية ومادية تكون في مستوى حاجات وخصائص نمو مرحلة المراهقة، فالمرهق بحاجة إلى تأكيد ذاته وهو بحاجة إلى تقدير الآخرين والى الأمن والعطف والاستقلالية، وكلها أمور إذا افتقدتها المرهق على وجه الخصوص فإنه يصاب بسوء التوافق النفسي والاجتماعية لأنه بذلك يفقد إحساسه بقيمته ويفقد ثقته بالآخرين مما يدفعه إلى سلوكيات غير مقبولة اجتماعيا .

- مراكز إعادة التربية بالجزائر لم تعمل على السير وفق أساليب الرعاية الخاصة بهذه الفئة والتي أشار إليها الباحثون، وذلك لنقص الإطارات القادرة على مواكبة التطورات الخاصة بطرق التعامل مع الأحداث الجانحين .
- التخطيط السليم للبرامج والتي يجب أن تنطلق من قدرات واهتمامات وميول هذه الفئة .

الدراسة الرابعة:

قامت الباحثة: بلحاج فروجة بدراسة للسنة الجامعية 2010 / 2011 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ، علم النفس وعلوم التربية، بجامعة مولود معمري - تيزي وزو ، تحت عنوان : التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي .

وكانت عينة الدراسة تتألف من 300 مراهق متمدرس في التعليم الثانوي .

وقد استعملت في بحثها هذا المنهج الوصفي التحليلي ، واعتمدت على بعض الاختبارات النفسية من خلال الإجابة على الأسئلة وأيضاً على مقياس الدافعية للتعلم .

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى نتائج نذكر منها التالي :

- عدم بحث المعلمين في الجوانب النفسية التي يمكن أن تؤثر على تحصيل المراهق ودافعيته للتعلم ويكتفون فقط بتقديم الدروس والعلامات دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس والذي يعتبر مهما لتفجير طاقته .
- رغم ما يتمتع به المراهقين من دافعية عالية للتعلم ، إلا أنهم لا يستغلون هذه الدافعية من أجل التحصيل الجيد والنجاح ، وهذا راجع إلى العوامل الأسرية والمدرسية التي لا توفر الظروف والشروط اللازمة، لتحقيق المراهق لتوافقه النفسي الاجتماعي الذي يدعم دافعيته للتعلم ..
- تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة بناء الذات وتكوين الشخصية ذات الاتجاهات والقيم ومعظم مشاكله الدراسية (تدني الدافعية، التسرب، الرسوب) والتي ترتبط بأحواله النفسية والاجتماعية والظروف التي يعيش فيها، وكل ما يحيط به من تغيرات تؤثر عليه وعلى تعليمه .

7 - ضبط المفاهيم والمصطلحات :

أ - النشاط البدني الرياضي :

هو ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع¹.

ويعرفه آخر بأنه تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم انثر وبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان²

التعريف الإجرائي :

هو نشاط يتضمن التمرينات والحركات والمنافسات النظامية والغير نظامية التي توجه النمو البدني والنفسي توجيهها صحيحاً وسليماً من أجل مصلحة الفرد والمجتمع .

ب- تعريف التوافق :

تطرق العديد من العلماء إلى تعريف التوافق ومن بين هذه التعاريف نجد :

-تعريف لندجرين Lindegren وآخرون :

تلك العملية التي يقوم الشخص من خلالها بتعديل البيئة المحيطة به .

-تعريف جابلن Ghaplin :

علاقة انسجام الشخص مع البيئة المادية و الاجتماعية .

-تعريف ايزنك Eysenk :

الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومطالبه بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل .

¹ قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص65

² أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1990، ص 93

التعريف الإجرائي :

هو عملية يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته وتقبل ما لا يمكن تعديله، حتى تحدث حالة من التوازن والتوفيق بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية، ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجي.

ج - التوافق النفسي الإجتماعي:

هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه ، كما يحقق بها أيضا حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي ، ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من افراد أسرته ومدرسته بوجه عام³ .

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من التصرفات او مجموعة من المتغيرات تطرا في سلوك الفرد

وتتسم بالاتزان سوى كانت مع نفسه او مع غيره دون حدوث خلل في هذه التصرفات والمتغيرات

السلوكية.

³ عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الاسكندرية. سنة 2010 ص 2 .

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

تمهيد

- 1- تعريف النشاط البدني الرياضي
- 2- اهداف النشاط البدني الرياضي
- 3- اهمية النشاط البدني الرياضي
- 4- دور النشاط الرياضي
- 5- تقسيمات النشاط البدني الرياضي
- 6- خصائص النشاط البدني الرياضي
- 7- انواع النشاط البدني الرياضي
- 8- النظريات المترتبة بالنشاط البدني الرياضي
- 9- دوافع النشاط البدني الرياضي
- 10- تاثيرات الممارسة البدنية والرياضية

خاتمة

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي لون من ألوان حركة الإنسان بشكل عام مستخدماً بدنه وأعضائه بشكل عام ، كما يعد أيضاً من الأنشطة البدنية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز البيداغوجية المتكلفة بتربية وغيرها من المؤسسات ومما ساعد على ذلك أن النشاط البدني الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد إذ تكسبه القوام والشكل الجيد ويمنح له الفرح والسرور ويخلصه من التعب .

1-تعريف النشاط البدني الرياضي :

-تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة.¹

-تعريف النشاط البدني :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسة موجهة من خلال إشباع حاجات الفرد ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته الفردية.²

-تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من اجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من اجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة. أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني³. ويرى " تشارلزبيوتشر " أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدف تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام⁴.

2-أهداف النشاط الرياضي:

من بين أهداف النشاط الرياضي مايلي:

* زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار .

¹ احمد زكي بدوي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان ، لبنان 1977 ص 08.

² محمد الحماسي و أمين العربي ، أساس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي-القاهرة ، 1995، ص 29.

³ علي يحي منصور، الثقافة الرياضية ، الجزء الأول ، ط1، سنة 1971 ص 209

⁴ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية. والرياضية، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992 ، ص9.

* رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.

* اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها. فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لونها من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

* اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عملا لفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

* تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه .

* اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها¹.

3- أهمية النشاط البدني والرياضي:

"اهتم الإنسان منذ قدم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والى اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية التربية الحركية عند الطفل و المراهق قادري توفيق السنة الجامعية : 2011/2012.

للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم¹.

4- دور النشاط البدني :

4-1 تنمية القدرات البدنية

يلعب النشاط البدني الرياضي دور كبير في الإرتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ، لأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق.

وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية ،لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها ، و تتمثل أهمية هذا الهدف المقصودة على النشاط البدني الرياضي، و لا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب ، و هذا يسري على سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا.

● ونلاحظ تطور القدرات البدنية فيما يلي :

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم.

4-2 تنمية القدرات المعرفية:

نلاحظ تطور القدرات المعرفية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط البدني و بين القيم و الخبرات المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي و تحكم أدائه بشكل عام.²

4-3 تنمية القدرات النفسية:

القدرات النفسية هي الرقي بالخصائص الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له ، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان و التي تتصف

¹ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة ، دار الفكر العربي ، ط 2، مصر، 2001، ص، 41.

² عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ،نظريات و تطبيقات ،دار الكتب الجامعية ، ط 2 - مصر ، 1982 ، ص 14.

بالشمول و التكامل ، كما يؤثر النشاط البدني و الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغلها إلى مستويات السلوك.

لقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي (أوجليفيويتكو) على خمسة عشر ألفا من الرياضيين لتأثيرات نفسية منها :

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم و غيرهم.
- الاتسام بمستوى رفيع من التكييفات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر و العدوانية).

4-4 تنمية القدرات الحركية :

النشاط البدني و الرياضي يسعى دائما للوصول إلى رفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهاراته و من ثم على أدائه أيا كان خلال حياته اليومية ، و لكي يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني و الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية و أنماطها و مهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب :

- الكفاءة الإدراكية الحركية.
- الطلاقة الحركية.
- المهارة الحركية ، فالكثاب المهارة الحركية له منافع كثيرة و فوائد ذات أبعاد ، نذكر منها :

* المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس.

* المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

* المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان.

4-5- تنمية القدرات الاجتماعية:

يتم تطور القدرات الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني و الرياضي ، و تعتبر أحد الأهداف الرئيسية ، فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي و وفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة و النشاط البدني عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الخصال الاجتماعية المرغوبة التي تساعد في التطبيع و التنشئة الاجتماعية و التكيف مع مقتضيات المجتمع و نظمه و معاييره الاجتماعية و الأخلاقية¹.

¹ عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 15 ، 17.

5- تقسيمات النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

5-1- النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ،

ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

5-2- النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها إلى حلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل

في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

5-3- النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب

مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فديا وجماعيا¹ .

6- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

-النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وتعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد بمتطلبات المجتمع

-خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

-أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هو تدريب ثم التنافس.

-يحتاج التدريب ثم المنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة

من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها

تتطلب درجة كبيرة من الانتباه والتركيز.

-لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما

يرتبط كل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي².

7-انواع النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

¹ محمد علال خطاب وكمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة. 1965، ص70.

² عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص12.

فما كان نلاحظ، فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي من حالات عالقة في ذهنه . لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية.

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات ، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

7-1-1- النشاط الرياضي الترويحي :

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

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي¹ .

7-1-1- اهداف النشاط الرياضي الترويحي:

- إتاحة فرصة الاسترخاء وإزالة التوتر .
- إشباع الحاجة للقبول والانتماء.
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها .
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- الصحة واللياقة البدنية الجيدة .
- البهجة والسعادة والاستقرار²

7-2- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي

¹ إبراهيم رحمة ، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى، عمان، 1998 ، ص 09 .

² ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ،اللياقة الصحية والبدنية ط1، دار وائل عمان ،الاردن2001 ص،43.

لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.¹

7-2-1- أهداف النشاط العلاجي :

- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :
- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديد
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب

تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد².

¹ أحمد بوسكرة ، النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقلياً في المراكز الطبية البيداغوجية ، مذكرة دكتوراه ، معهد التربية البدنية ، جامعة الجزائر، 2007/ 2008 ، ص 100.

² حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ، ص 47 ، 50.

7-3-3-النشاط الرياضي التنافسي : ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم¹ .

7-3-1- اهداف النشاط التنافسي

- التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي
- احراز نتائج جيدة خلال المنافسات .
- رفع مستوى الصحي واصفاء الروح المعنوية للفرد.
- تحقيق تنافس في اطار قيم واخلاق سامية .
- التحلي بالروح الرياضية .
- تنمية روح التعاون.
- احترام الخصم والتنافس بشرف .
- تكوين شخصية متزنة .
- تحقيق ذاتي باحراز النصر.
- تنمية الثقة بالنفس².

7-4- النشاط الرياضي التربوي:

و هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي ما أو يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي ، و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكتملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي، وهي عبارة عن التربية البدنية والرياضية دورات رياضية تنافسية و غير تنافسية

¹ أحمد بوسكرة، نفس المرجع السابق، ص 100.

² امين انور خولي الرياضة والمجتمع، مرجع سابق ص193

ممارسة داخل و خارج المؤسسة و المنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها و المنظمة الداخلية الخاصة "أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة.¹"

7-4-1- أهداف النشاط التربوي :

- إكساب التلاميذ حب العمل الجماعي والتعاون والارتقاء بمستوى العمل الجماعي باستخدام الأساليب التنظيمية مثل القاطرات والصفوف والتشكيلات المختلفة.
- إكساب التلاميذ الميول الرياضية الواعية والاتجاهات الإيجابية نحو التربية الرياضية من خلال المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات الرياضية.
- إكساب التلاميذ السمات النفسية الإيجابية التي تساهم في بناء وتنمية شخصياتهم كالنظام والطاعة والجرأة والمبادرة والشجاعة... الخ.
- إكساب التلاميذ النواحي الفنية لأداء المهارات والحركات الرياضية المختلفة.
- إكساب التلاميذ القدرات العقلية المختلفة والعمل على تنميتها عن طريق التفكير الواعي خلال ممارسة النشاط الرياضي وتنفيذ خطط اللعب، وإبداء حسن التصرف في المواقف المختلفة.
- إكساب التلاميذ قيم الجمال من خلال التعبير الحركي والأداء الابتكاري والتحديد وكذلك القوام الجيد.²

8- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد وجان بياجيه وكارول جروس، هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية النشاط البدني الرياضي تخصص النشاط البدني التربوي .نحال حميد .السنة الجامعية 2009/2008.

² إبراهيم محمد محاسنة ،تعليم التربية الرياضية دار جرير للنشر والتوزيع ،الطبعة الأولى، الأردن، 2006 ، ص68.

8-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر) :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أداؤها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب . وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها.¹

8-2. نظرية الإعداد للحياة :

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

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة . أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز: يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

8-3. نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور

¹ محمد عادل خطاب ، النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ص، 56 ، 57.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان.¹

4-8. نظرية الترويح :

يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة . والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ الخ . كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضرر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها.

5-8. نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك . هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

6-8. نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه . فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.²

¹ كمال درويش ، أمين الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1990 ، ص 225 ، 227 ، 228.

² محمد عادل خطاب ، النشاط الترويحي وبرامجه ، مرجع سابق ، ص 58.

9-دوافع النشاط البدني الرياضي:

9-1-تعريف الدافع:

الدافع بصفة عامة عبارة عن مثيرات يؤدي وجودها إلى الزيادة في احتمال حدوث استجابة، والدافع الأساسي لكل نشاط ذاتي، وهي تأخذ أشكالا عديدة، وبهذا فالدافع هو أية حالة في الفرد توجهه نحو ممارسة عمل معين وتحدد مدى كفاية نشاطه وإتمام عمله¹.

إذن فالدافع يوجه الفرد نحو مواقف معينة، ويحدد قدرة النشاط ومدى كفاية الفرد فيعمله، ويقصد بالدافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين، فالطفل نجده يقبل على اللعب ويبذل جهدا بدنيا كبيرا بدافع إشباع تعطشه الجامح للحركة. والدوافع ليست شيئا ماديا، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة وإنما هي حالات في الكائن الحي، يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة، ومن نشاط الكائن الحي نفسه . فمصادر الدوافع ليست خارجية وإنما داخلية، فهي عبارة عن مثيرات داخلية توجه الفرد إلى القيام بعمل ما².

9-2-أنواع الدوافع:

يمكن تقسيم الدوافع إلى نوعين أساسيين هما:
الدوافع الأولية والدوافع الثانوية.

9-2-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع والحاجات الفيزيولوجية أو الجسمانية، وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الراحة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال مثلا)، والحاجة إلى الحركة والنشاط...وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ "الغرائز" إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح "الغرائز" لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمونه لتفسير سلوك الحيوان.

9-2-2-الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا بالدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية، إذ يكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستقل عنها، وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك

¹ السيد خير الله، علم النفس التربوي، دار النهضة العربية، بيروت، 1986ص297.

² محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1986ص1.

كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة . ومن أمثلة الدوافع والحاجات الثانوية، الحاجة إلى التفوق، الحاجة إلى المركز أو المكانة، الحاجة إلى السيطرة والقوة، الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى التقدير والحاجة إلى إثبات الذات ... الخ¹.

9-2-3- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي بتعدد نظراتها لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية، ونظرا لتعدد الأهداف التي تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة أو غير مباشرة. ومن أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي ما يلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للفرد، واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- ألعاب الطفل في مرحلة ما قبل الدراسة (في سن السادسة تقريبا).
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى، وما تشمل عليه من مثيرات ومنبهات: كالنشاط الداخلي (درس التربية البدنية الرياضية مثلا) والنشاط الخارجي.
- التربية الرياضية في الأندية الرياضية والفرق.

-المهرجانات والمنافسات الرياضية.

-الوسائل الإعلامية للتربية الرياضية، سواء عن طريق الصحف أو المجالات أو

التلفزة والراديو ...

التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية الرياضية وهناك الكثير من الدوافع الهامة على توجيه الفرد في ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية².

لقد قسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

-دوافع مباشرة.

-دوافع غير مباشرة

9-3-أنواع دوافع القيام بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: الدوافع المباشرة، الدوافع غير مباشرة.

¹ السيد خير الله، علم النفس التربوي مرجع سابق، ص. 159.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص158..

9-3-1- الدوافع المباشرة:

- يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي :
- * الإحساس بالرضاء للإشباع كنتيجة للنشاط البدني .
- * المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- * الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- * الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خيارات انفعالية متعددة.
- * تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .

9-3-2- الدوافع غير المباشرة:

- من أهم الدوافع الغير المباشرة مايلي :
- * محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- * ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج .
- * الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي .
- * الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة ، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا¹.

10- تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية:

10-1- ممارسة النشاط الرياضي وأثره على الحالة المزاجية:

- يعني المزاج حالة الفرد، انفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوب فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر عكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث لتتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية، واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية (*PROFIL OF MOODSTATE*) ويتكون هذا المقياس من 56 تقيس 06 أبعاد.
- التوتر والقلق والاكتئاب والحزن، الغضب والعدوان، الحيوية والنشاط، التعب والكسل، الاضطراب والارتكاب، وأهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد الغير الممارس للنشاط البدني الرياضي.
- وأظهرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، والسباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالات المزاجية،

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية التربوية الحركية عند الطفل و المراهق قادري توفيق السنة الجامعية : 2011/2012.

فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة، وإنما ما تزال لأنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات.¹

10-2 - ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في هذا العصر الذي يمكن أن نطابق عليه ببساطة (عصر القلق).

ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب، وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 60%، وهو أكثر انتشاراً بين النساء والرجال بنسبة 12%، وغالباً ما يبدأ عمر الشاب.

وتشير نتائج البحوث التي قام بها " دشمان " 1986 على عينة قوامها 1950 طبيباً أمريكياً أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويذهب " دشمان " إلى توقع زيادة ممارسة النشاط الرياضي كنوع من الوقاية من العلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تطور مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.

محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمارين الرياضية.

10-3 - ممارسات النشاطات الرياضية وأثرها على الحياة الاجتماعية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن.

وتجدر الإشارة إلى أن الأداء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

لقد حاول " كارتر " 1987 التعرف على العلامة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي هي أكثر استمتاعاً بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها:

- زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعية.

¹ أسامة راتب، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977، ص 23.

ولقد لخص كل من " فولكنيز " سنة 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوه إلى السعادة.
- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية.¹

10-4- تأثير النشاط الرياضي على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة، وإنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية له تأثير أو يؤثر على تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد. وقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل " كوبر (1987 KOOPER) ". " وكان (1967 KANE) "، و (1977 SETCURR) و "مرجان (1980 MORGANE)" أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في:

- الثقة في النفس، المنافسة، انخفاض المنافسة، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول.²

¹ أسامة راتب، رياضة المشي، المرجع السابق، ص 24-27.

² (أسامة كامل رواتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة ط 1997، ص 43.

خاتمه:

إن النشاط الرياضي يهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة والوقاية من الأمراض وتعلم مهارات حركية يمكن استغلالها في الحياة اليومية لقضاء المصالح والحاجيات وكسب القوام الجميل والسليم والمنظر اللائق للجسم ، ايضا يقلل من اضطرابات النفسية.

ولهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر الذي يعانيه الفرد، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتحقيق الصحة النفسية للفرد .

الفصل الثاني

التوافق النفسي والاجتماعي

تمهيد

1- مفهوم التوافق

2- معايير التوافق

3- مجالات التوافق وابعاده

4- العوامل التي تؤثر في التوافق

5- الاتجاهات النفسية المفسرة للتوافق

6- بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق

7- ميكانيزمات التوافق

8- اشكال التوافق

خاتمة

تمهيد:

يعتبر التوافق مصطلح شديد الارتباط بالشخصية وهو أكثر المفاهيم انتشارا وشيوعا في علم النفس وكذا الصحة النفسية وقد تضاءلت أهميته في هذا العصر الذي ازدادت فيه الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي، وقد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم ويجمعون على أنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهم الفرد نفسه والثاني البيئة المادية والاجتماعية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته وللجماعة التي يعيش بين أفرادها، ونظرا لكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة خصصنا هذا الفصل للتوافق النفسي والاجتماعي

1- مفهوم التوافق :

إن المقصود بالتوافق هو أن يصل الفرد إلى إشباع حاجياته و متطلباته و مواجهة الضغوط الاجتماعية التي تفرضها البيئة إلى الوصول إلى الإشباع لكي يتحقق في النهاية الانسجام والابتعاد عن القلق و التوتر الذي ينشأ في حالة عدم الإشباع¹.

و تذهب أغلب التعاريف الواردة في علم النفس إلى أن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء والبيولوجيا، ويؤكد على ذلك "لازاروس" في قوله " إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء"، وهو ما يؤكد داروين في نظرية "النشوء والارتقاء"، وقد عدله من قبل علماء النفس ويسمى التوافق بدل التكيف، ويؤكد على كفاح الفرد من أجل العيش والبقاء.²

ويشير هذا التعريف نقطة هامة تتمثل في الاختلاف حول مدلول كل من مفهومي التكيف، والتوافق عند البعض من علماء النفس، والمهتمين بالسلوك الإنساني.

فالتكيف كما يقول "جون بياجيه" هو عملية تتم عن طريق تحقيق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد إما أن يدخل على سلوكه التعديل، مما يساعده على تحقيق التوازن بين سلوكه، وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها، إما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته، وحاجاته في الاتجاه الذي يريده³.

أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته، وكل صراعاته، ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية، أو السواء، أو الانسجام، أو التناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة، والعمل وفق التنظيمات التي ينخرط فيها الإنسان، وعليه فالتوافق هو مفهوم إنساني⁴.

¹ فوزي محمد جيل ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2000 ، ص 64 ، 65 .
² . بن عبد الرحمان سيد علي، مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق. النفسي الاجتماعي لدى المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية ب ر سيدي عبد الله. الجزائر، سنة 2008، ص65.
³ جمال محمد صقر، إتجاهات في التربية والتعليم، دار المعارف بمصر، ط1، القاهرة، سنة 1965، ص83.
⁴ حسن صالح الدهري، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999، ص55.

تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

قدرة الفرد في توفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي واحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع¹.

2-2- معايير التوافق:

أخذ الأشخاص العاديين وكذا المختصين بدراسة السلوك البشري مجموعة من المعايير التعيين طريقها يستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده ، ومن اهم هذه المعايير المستخدمة للتمييز بين حالات التوافق السوي والغير السوي هي:

2-1- المعيار الإحصائي:

وهو عبارة عن محك يقوم على المعنى الإحصائي السريع الخصائص الإنسانية ، كالطول ، والوزن والذكاء ، وفي هذه الحالة التي ينحرف كثيرا عن المتوسط أو الحالة التي تدخل ضمن خصائص الأغلبية ، فالشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الكبير من مجموعة الناس. تطلب هذا المعيار أن تكون الأدوات التي تقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها حتى تمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا ، وما يؤخذ على هذا المعيار هو انه يهتم بالسلوك الظاهر دون الاهتمام بدلالة سلوك ودوافعه ونتائجه ، كما انه يصلح لتقييم الاشياء المحسوسة كالطول مثلا ، بينما يصعب بواسطته قياس أو تصنيف بعض سمات الشخصية أو الاتجاهات وما إلى ذلك.

2-2- المعيار الحضاري (الاجتماعي):

حسب هذا المعيار فان الشخص السوي أو المتوافق هو الذي يساير المعايير الاجتماعية ويمتثل لقواعد الضبط الاجتماعي ، والشاذ او غير السوي الذي يتصرف عكس ذلك . لكن وجود مقومات حضارية وثقافية مختلفة باختلاف الثقافات والمجتمعات تجعل من التوافق مسألة نسبية موقف على نوع المجتمع وحضارية وقيمه ، وعليه ليس هناك معيار إنساني عام فما يعد سويا في مجتمع قد مرضا وشدوذا في مجتمع اخر . كما يؤخذ على هذا المعيار ان المجتمع نفسه ليس دائما بالمجتمع السوي ، يمر بظروف وأوضاع تشيع فيه الأمراض النفسية والآفات الاجتماعية ، ومن ثم يكون الخضوع أو الإمتثال لهذا المجتمع أمر متناقض لمعنى التوافق.

¹ السيد خير الله ، بحوث نفسية وتربوية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1981، 75.

2-3- المعيار المرضى (الباثولوجي):

يصنف هذا المعيار الأشخاص حسب أعراض الإكلينيكية ، فالأفراد غير المتوافقين (غير الأسوياء) هم الذين تظهر عليهم أعراض مرضية ، بينما توافقين أو الأسوياء لا تظهر عليهم هذه الأعراض .ومما يأخذ على هذا المعيار هو انه لا يستطيع تحديد درجة التي نقف عندها ونقول أن هذا السلوك سوي أو هذا شاذ.

2-4 المعيار المثالي:

يعتمد هذا أساسا على أحكام قيمة تطلق على أشخاص ، وعادة ما استمد أصوله من اصوله من الأديان وجهاز القيم الأخلاقية ، والسواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب والدنو .من كل ما هو مثالي والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا لكل ما يؤخذ على هذا المعيار هو أن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا من جهة، ومن جهة أخرى هو أن ما هو طبيعي في مجتمع ما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر.

2-5 محك المقاييس (الاختبارات):

الذي يركز في تصنيفه لحالات التوافق سوء التوافق عند الأفراد على مجموعة من المقاييس، أو بطارية الاختبارات التي تهدف الى قياس جوانب مختلفة من شخصياتهم كالشعور بالرضا عن الذات ، والاتزان الانفعالي وقوة التحمل والذكاء ، التوافق الشخصي لاندماج الاجتماعي إلى غير ذلك ، لكن يؤخذ على هذا المحك افتقار المقاييس إلى تصور أساسي لصفة توافق التي تشتق منه؟ أسئلة الاختبار أو المقياس ، فهل للتوافق بعد واحد أو عدة أبعاد مختلفة؟ هذا فضلا من أن صدق الإختبارات أو المقاييس وثباتها كانت ومازالت موضع نقد بالنسبة للكثير من العلماء، والمهتمين بعلم النفس¹.

3- مجالات التوافق وأبعاده:

إن أبعاد التوافق تشمل مجالين رئيسيين وهما التوافق النفسي (الشخصي) والتوافق الاجتماعي.

¹ نصر الدين جابر ،علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء ، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر ، سنة 1997 ص67.

3-1 التوافق النفسي (الشخصي):

يقصد به مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد بالأمن الشخصي كما يتمثل في اعتقاده على نفسه وإحساسه بقيمته وشعوره بالحرية في توجيه السلوك دون سيطرة الغير وكذا الشعور بالانتماء¹.

فالتوافق النفسي يتضمن السعادة مع النفس والثقة بها، والرضا عنها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والتمتع بالأمن الشخصي والسلم الداخلي ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب في مراحلها المتتالية وهو ما يحقق الأمن النفسي نجد ما يلي :

3-1-1 التوافق الجسمي: ونعني به أن تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله فلا يجوز في الحالة الصحية، أن يقوم عضو جسم بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه الجسد، وإلا نشأت حالة مرضية أي انه قدرة الجسم على مواجهة الصعوبات التي تحيط بالفرد فيجب أن يكون بحيث يقاوم التغيرات المألوفة من درجة حرارة جو مثلاً، و أن يكيف نفسه لتغيرات في التغذية و مواعيدها أي توافق بين وظائف الجسم المختلفة في عملها².

3-1-2 التوافق العقلي: يتحقق التوافق العقلي بقيام كل العمليات العقلية كالإدراك و التفكير و الذكاء و الاستعدادات بدورها و كاملاً وبالتنسيق مع بقية العمليات.

3-1-3 التوافق الانفعالي: و يتضمن الهدوء والاستقرار و الثبات و الضبط الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال، و التماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية.

3-14 التوافق مع الذات: وهي فكرة الإنسان عن ذاته مع قدرته الذاتية ومدى تطابق نظريته عن ذاته مع واقعه كما يدركه الآخرون فإن تطابقت فكرة الإنسان عن ذاته مع فكرته عن واقعه فإنه يكون متوافقاً و سعيداً مع نفسه و مع الآخرين³.

3-2 التوافق الاجتماعي:

ويقصد بالتوافق الاجتماعي بأنه: مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تقوم على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، والتي تعبر عن العلاقات الفرد الاجتماعية، كما يتمثل في معرفة الفرد للمهارات

¹ أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر، ط1، 2009، ص 101.

² عبد العزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، ط4، القاهرة، 1952، ص 6.

³ عبد الله يوسف أبو سكران: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي والخارجي للمعاقين حركياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير،

الجامعة الإسلامية، غزة، 2009، ص 44.

الاجتماعية المختلفة و التحرر من الميول المضاد للمجتمع و العلاقات الأسرية الطيبة و العلاقات الحسنة في محيط الفرد .

حيث يفترض التوافق الاجتماعي العلاقة المتبادلة بين الناس ذوي الخصائص الشخصية التي تساعد على التنفيذ الناجح للأدوار الاجتماعية و ليس من الضروري في هذه الحالة تشابه طباع الأشخاص و الإمكانيات وإنما من الضروري انسجامها ليحدث التوافق.¹

إذا يتضمن التوافق الاجتماعي السعادة مع الآخرين الاتزان بالالتزام بأخلاق المجتمع، تقبل النقد، سهولة الاختلاط و من خلال هذا نورد بعض الأبعاد المكونة له و منها :

3_2-1- التوافق الزوجي: يعرفه كارل روجرز: "قدرة كل من الزوجين على دوام حل العديد من الصراعات التي إذا تركت لحطمت الزواج."

فالتوافق الزوجي هو نمط من أنماط التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد إقامة علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج، حيث يجد كلا الزوجين في علاقتهما ما يشبع حاجتهما الجسمية و العاطفية و الاجتماعية مما ينتج عن حالة من الرضا عن الزواج.²

3_2-2 التوافق الأسري: و يتمثل في استقرار العلاقات الأسرية و التفاهم و الحب المتبادل بين أفراد الأسرة.

كما يتضمن السعادة الأسرية و القدرة على تحقيق مطالب الأسرة، و سلامة العلاقات بين الوالدين و بين الأبناء حيث تسود المحبة و الثقة الاحترام المتبادل بين الجميع، و يمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب و حل المشكلات الأسرية.³

3-2-3 التوافق الدراسي: يتضمن الشعور بالرضا عن التواجد بالمدرسة أو الجامعة مع القدرة على إقامة علاقات ناجحة مع الزملاء والأساتذة، و القدرة على استيعاب المواد الدراسية و النجاح فيها، و تحقيق الملائمة مع البيئة و المواظبة على الحضور و الانتباه الفعال داخل حجرة الدراسة و المحافظة على النظام و الرغبة في الاستمرار م النجاح فيها.

3-2-4 التوافق المهني: "ويتحقق بالرضا عن العمل وذلك بالاختيار المناسب للمهنة عن القدرة و اقتناع شخصي، و الاستعداد لها، و الانجاز و الكفاءة و الإنتاج و الشعور بالرضا و النجاح¹ .

¹ ف. ف. يوغوسلافسكي و آخرون ، ترجمة: جوهي سعد : علم النفس العام ، وزارة الثقافة ، دمشق ، 1997 ، ص 213 .
² يحيى باي ليندة أمال ، الحاجات الإرشادية لغير المتوافقين في الزواج ، رسالة ماجستير ، جامعة باتنة ، 2002 ، ص 10 .

4-العوامل التي تؤثر في التوافق:

أولاً: الصحة الجسمية

تلعب الصحة الجسمية دوراً كبيراً في تحقيق التوافق لدى الإنسان، فالمتمتع بصحة جسمية جيدة يستطيع أن يحقق الكثير من أهدافه. لذلك يعاني بعض ذوي الصعوبات الخاصة المتعلقة بالصحة النفسية من سوء التوافق، إذا لم تتوفر المساندة الاجتماعية، والعوامل الروحية .

ثانياً: تحقيق مطالب النمو

مطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته. ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، وعدم تحقيقها يؤدي إلى شقاء الفرد وفشله. ولكل مرحلة من مراحل النمو مطالب خاصة بها سواء في الطفولة أو المراهقة أو الرشد..

إذا استطاع الإنسان أن يحقق مطالب النمو في المراحل المختلفة، وخاصة في مراحل العمر الأولى تصبح لديه القدرة على تحقيق التوافق في المراحل العمرية التالية .

ثالثاً : معرفة الذات

كلما كان الإنسان على وعي كبير بما لديه من قدرات وإمكانيات كلما أصبح توافقه أكثر يُسرّاً. كلما استطاع أن يضع أهدافاً يمكن تحقيقها كلما كان توافقه ناجحاً .

رابعاً: معرفة الواقع

معرفة الإنسان للواقع الاجتماعي والمادي الذي يعيش فيه يجعله يضع الاحتياطات اللازمة التي تُيسر له التفاعل مع ذلك الواقع ويستطيع أن يتوافق معه بكل يسر وسهولة .

خامساً: اكتساب المهارات

الفرد الذي يسعى لتطوير مهاراته المختلفة من خلال التعلم والتدريب المستمر والمتواصل يكون أكثر توافقاً من غيره، والمهم في حياتنا المعاصرة أن يعمل الأفراد على التدرب واكتساب مهارات تطوير الذات لأنها تساعد على تحقيق الثقة بالنفس، ومواكبة المتغيرات الحديثة .

¹ حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1977 ، ص 29.

سادساً: المساندة الاجتماعية

يكون التوافق أيسر وأسهل إذا كان الإنسان يعيش في مجتمع يُقدم له ما ينقصه من خبرات ومهارات إزاء ما يواجهه من صعوبات وتحديات .

سابعاً: الإيمان

إن مستوى إيمان الفرد يجعله أكثر تقبلاً لما يواجهه من تحديات وصعوبات في حياته، ويجعل وصوله للرضا والتوافق سهلاً وميسراً¹.

5- الاتجاهات النفسية المفسرة للتوافق :

5-1- مدرسة التحليل النفسي :

يرى فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية ، أي لن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته ، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية "للهم" بوسائل مقبولة اجتماعياً ، ويرى فرويد أن العصاب و الذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق و يقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات : - قوة الأنا - القدرة على العمل - القدرة على الحب .

أما عن يونغ : فيعتقد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف ، كما أشار أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو المرونة بين ميولنا الانطوائية و الانبساطية .

أما فورم : فيعتقد أن الشخصية هي التي لديها تنظيم موجه في الحياة ، لديها القدرة على التحمل والثقة. أما اريكسون : فقد أشار إلى أن الشخصية المتوافقة لا بد و أن تنسم بالثقة و الاستقلالية و التوجه نحو الهدف ، الإحساس الواضح بالهوية ، القدرة على الألفة و الحب.²

5-2- المدرسة السلوكية:

تفترض المدرسة السلوكية أن الشخص يتعلم السلوك من خلال تفاعله مع البيئة وعلى هذا الأساس يستجيبون للمثيرات التي تقدمها لهم البيئة وفي أثناء تلك العملية تتكون أنماط من السلوك ، والشخصية

¹ نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني : النمو النفس اجتماعي وعلاقته بالتوافق والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، 2005 ، ص51.

² فواز بن محمد الصويط : الاختبار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، المملكة السعودية ، 2007 ، ص 65.

في نهاية الأمر . فالتوافق عند السلوكيون يأتي عن طريق البيئة الاجتماعية و البيولوجية المحيطة بحيث أننا نكتسبه عن طريق مثيرات و منبهات .

فالسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة و التي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ولقد اعتقد J.B.Watson&B.F.Skinner إن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.¹

5-3- المدرسة الإنسانية:

يرى أصحاب المدرسة الإنسانية و على رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات بأن للتوافق النفسي معايير تكمن في ثلاث نقاط وهي:

__ الإحساس بالحرية.

__ الانفتاح على الخبرة.

__ الثقة بالمشاعر الذاتية.

فيرى روجرز أن الشخص المتوافق هو الذي يمتلك مفهومًا إيجابيًا عن الذات و متقبل لذاته فهو يستقبل الخبرات التي تواجهه في حياته اليومية ويدركها صحيحًا و تتحول هذه الخبرات لتصبح جزءًا من مفهوم الذات مما يؤدي إلى استمرار نموه

5-4- المدرسة المعرفية:

فمن بين رواد المدرسة نجد "كيلي" صاحب نظرية المفاهيم الشخصية فقد شبه كيلى الإنسان بالعالم الذي يحاول فهم الحوادث المحيطة بهم في هذا الكون من خلال نظام من المفاهيم أو التكوينات المعرفية ويعمل الفرد على اشتقاق فرضيات من هذه التكوينات المعرفية فهذه التكوينات هي سبب التوافق أو عدمه.

¹ حياة لموشي: دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقة الجانحة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2003، ص 216.

كذلك نجد "ألبرت آليس" صاحب النظرية العقلية الانفعالية حيث يرى بأن الطريقة التي يفسر فيها الإنسان الحوادث التي يتعرض لها هي المسئولة عن ذلك.¹

6- بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق:

6-1 النظرية الواقعية للحياة:

كثيرا ما نرى الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعيشي، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين وتعساء رافضين كل شيء هذا يشير إلى سوء التوافق أو الصحة النفسية، وفي المقابل هم أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأقراح واقعين في الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

6-2 مستوى طموح الفرد:

لكل فرد مطامح وآمال وبالنسبة إلى الفرد المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكانياته الحقيقية ويسعى لتحقيقها من خلال دافع الانجاز، ويشير هذا توافق الفرد، بينما نجد الآخر الذي يطمح في أن يصل ويحقق آمال بعيدة المدى عن إمكانياته فيلجأ إلى المضاربة والمقامرة بما له أو بأسرته أو بعمله وإذا لم يحقق شيء يظل ناقما عن الحياة وحقودا على الآخرين وكلها مؤشرات تدل على سوء التوافق مع المجتمع الذي ينخرط فيه.

6-3 الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات، أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجات إلى الطعام والشراب، الحبس بطريقة مشروعة وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية، لذلك وفي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بنفسه أنه محبوب من الآخرين، وفي معظم مشروعاته التي تعنيه.

كما أن الإنسان نفسه في حاجة إلى التقدير وإلى الحرية وإلى الانتماء، إذا ما أحس بأن كل هذه الحاجات مشبعة لديه، فإن هذه بمثابة أحد المؤشرات المهمة لتوافقه ويحدث العكس إذا ما أحس أنها غير مشبعة.

¹ بشير إبراهيم محمد الحجار ، التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظة غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، 2006 ، ص 36.

6-4- الثبوت الإنفعالي:

وهي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق والتي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ويتسم بالهدوء والرزانة ويتحكم في انفعالاته (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية).¹

6-5- سعة الأفق:

تعد من السمات التي تساعد في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وينسجم الفرد الذي وصف بهذه الصفة أو السمة بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الايجابيات من السلبيات، وذلك يتم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم مسبباتها وقوانينها، ومن ثمة تتم الشخصية بالهدوء والتوازن والتوافق وهو نقيض للشخص ضيق الأفق المعلق على نفسه الذي يصعب التعامل معه ومن ثم يعاني من سوء التوافق.

6-6- مفهوم الذات:

تعد من السمات التي تشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات لديه يتطابق مع واقعته كما يدركه الآخرين يكون متوافقا وإذا كان مفهوم الذات لديه أدى به إلى الغرور والتعالي مما يفقده ويبعده على الواقع وعن إدراك الآخرين له، وهذا يتسم سلوكه بالنقص وبتضخم ذوات الآخرين ويؤدي هذا به أيضا إلى سوء التوافق.

6-7- المسؤولية الاجتماعية:

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين، وإزاء المجتمع بقيمته وعاداته ومفاهيمه وفي هذه الحالة يكون الشخص عصريا ومن ثمة يتعد عن الأنانية والذاتية ويتمثل في سلوك الفرد والاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته وعدم التفريط في مصادر الثروة في بلده.

6-8- المرونة:

وهي نقيض التصلب، أي أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته، أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور والبعد عن التطرف ويجعل الشخص مسايروا ومغايرا، يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وان يغيرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى مقتنع بها وهذا نهج ديمقراطي، أي أن لا يكون مسايروا أو مغايرا بصفة ما كما يتمثل في سلوك الشخص المتوافق لبعدي الاعتمادية والاستقلالية إذ تتطلب بعض مواقف الحياة أن يعتمد الشخص على الآخر، وفي الوقت تتطلب مواقف،

¹ بن عبد الرحمان سيدي علي، مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة ت ب في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مرجع سابق، ص 82.

ترى أن يكون الفرد على استقلالية، لذلك يتسم سلوك الشخص المتوافق بعدوى القيادة والتبعية إذا تتطلب بعض المواقف أن يكون الشخص قائدا خصوصا إذا تطلب الموقف خبرته المناسبة في هذا المجال كما تتطلب مواقف أخرى أن يكون تابعا¹.

7- ميكانيزمات التوافق:

تعد الحيل النفسية للدفاع أساليب سلوكية توافقية لا شعورية، وتعرف أحيانا بميكانيزمات التوافق، أو حيل الدفاع النفسي، أو ردود الفعل الدفاعية، يستخدمها الفرد عند فشله في تحقيق أهدافه بفعل عوامل الإحباط والصراع هروبا من المواقف المؤلمة، هذه العوامل التي يعجز عن مواجهتها بأساليب مباشرة يبرر فشله منطقيا أمام نفسه وأمام الآخرين، ويتخلص من التوتر ويتحرر من القلق والشعر بالذنب، ويشعر بالإرتياح والتوافق مع الموقف².

وميكانيزمات التوافق سلوك غير شعوري تتعدد مظاهره، لا تستهدف حل الأزمات النفسية بقدر ما تهدف إلى تخلص الفرد ولو بصورة مؤقتة من حالات الشعور بالنقص والتوتر، للحفاظ على الاتزان الشخصي، ومن بين الميكانيزمات الأكثر استعمالا ما يلي:

7-1- الكبت Refoulement :

وهو ميل لا شعوري إلى النسيان وعدم الوعي، وذلك لمنع تأثير المكبوت، الأمر الذي لا يتحقق مع ذلك إلا في الكبت الناجح حيث يظل المكبوت فعالا³.

بمعنى آخر الكبت عملية نفسية لا شعورية تتم في نطاق الوعي وتحول دون خروج الأفكار الخائبة أو الرغبات المؤلمة أو المحرمة المرفوضة إلى مجال الشعور، والطفو من أجل الإشباع، فيستعان بهذه العملية للابتعاد أو تجنب المواقف أو الحوادث المؤلمة التي تسبب إزعاجا وقلقا، فالفرد يستخدم هذه الوسيلة بطريقة لا شعورية عندما يكبت إشباع دافعه الجنسي مثلا، بسبب الوازع الديني أو نواهي الضبط الاجتماعي الرافضة لطريقة إشباعه لهذا الدافع، كما يستعان بها للتخفيف من شدة قلقه الناجم عن فشله في تجسيد طموحاته المتعددة التي كثيرا ما تصطدم بنظام الأسرة أو بأساليب المعاملة الوالدية السيئة، أو مع عادات وتقاليده محيطه الاجتماعي، ويكون الكبت في بعض الأحيان نتيجة الإحباط، وتكراره بصورة مفرطة يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية مثل الأرق وفقدان الشهية للطعام والقلق الحاد، وظهور النزعة العدوانية، وتعاطي المخدرات والإفراط الجنسي كما يؤدي عند البعض إلى ظهور بعض الأمراض النفسية-الجسدية، أي تتحول الدافع الرغبات المكبوتة عند الشخص إلى آلام

¹ حسن صالح الدهري، الشخصية والصحة النفسية، مرجع سابق، ص 55، 56، 57.

² حسن صالح الدهري، الشخصية والصحة النفسية، نفس المرجع، ص 60.

³ حسن صالح الدهري، كاظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، سنة 1999، ص 61.

جسمية مثل الصداع، الشعور بالتعب، والإرهاق أو المسترزية التحويلي، كالشلل الجزئي أو العمى البصري أو فقدان الحساسية... الخ، كل هذه الأعراض تمثل مؤشرات عدم التوافق.¹

7-2- العدوان Agression :

يعد العدوان من ردود الفعل الرئيسية للإحباط، حيث ترتبط النوبات العدوانية وتتحرك بفعل الإحباط، ويقترن العدوان بانفعال الغضب، فقد يستثار إذا كان هناك مشير لذلك، ويعد الانفعال استجابة غير مسيطر عليها من جانب الفرد، كرد فعل لعائق أو مجموعة عوائق توجهه وتمنعه من إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، عندها يلجأ الفرد إلى العدوان بإيذاء الآخرين أو الذات، أو كلاهما معا.

وعلى هذا الأساس فالمعتدي يعاني من إحباط شديد سابق أو متوقع، ولديه شعور بالنقص، وقد يكون عدوانه لتوقعه عدوانا، أو هو رد فعل لعدوان وقع عليه بالفعل، أو أن العدوان هو بحاجة إلى تأكيد ذاته عندما يتعرض إلى إثارة خطيرة من الخوارج، أو من الداخل ويظهر هذا التأكيد على شكل انفعال شديد تتبعه، استجابات تعويضية لمواجهة هذا الموقف.²

ويرتبط العدوان عند المراهق بسعيه لتأكيد ذاته، وقد يكون العدوان سلوكا إلا أنه يستمر مادامت الحياة موجودة في تأدية وظيفة ضرورية تتصل بجهود المراهق لأن يكون شخصا فريدا متميزا عن الآخرين، والسعي إلى تأكيد الذات، تحقيق الاستقلالية يتخذ طابعا حادا في المراهقة، وهذا يجعل المراهق حساسا ومعرضا أكثر من سواه للغضب والعدوان.

7-3- الإسقاط Projection :

يعمل هذا الأسلوب للتخفيف من معانات غير معروفة المصدر بالنسبة للشخص، لأنه ميكانيزم يعمل بطريقة لا شعورية، فقد يشعر الشخص ببعض العيوب والدوافع المستهجنة، والأفكار غير المقبولة اجتماعيا ويرفض وجودها في نفسه، ويتبرأ منها بإسقاطها.³

ومفهوم التحليل النفسي فإن الإسقاط حيلة نفسية لا شعورية يلجأ إليها الشخص للدفاع عن نفسه ضد مشاعر غير صادرة أو مؤلمة في داخله مثل الشعور بالذنب، أو الشعور بالنقص، فالمرهق قد ينتقد سلوك الزملاء ويلومهم على تصرفاتهم السيئة التي يتصف بها هو في الحقيقة ليلتمس عذرا لهذه التصرفات، وللتخفيف من شعوره السيئ.

¹ نصر الدين جابر، علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، الجزائر، سنة 1997، ص 101.

² حسن صالح الدهري، مرجع سابق، ص 64.

³ حسن صالح الدهري: مرجع سابق، ص 72.70.

7-4- التبرير Rationalisation :

تهدف هذه الحيلة النفسية إلى إبراز أسباب شعورية غير حقيقية من واقع الأمر، يقتنع بها الشخص لأنها تبدو معقولة ومرتنة وتلقي قبولاً اجتماعياً.

وهي من الحيل التي يلجأ إليها الفرد لإبعاد التهمة عن نفسه، أو لتبرئة ذاته من الشعور بالذنب. وتهدف عملية التبرير إلى مخادعة الغير بتزييف الحقائق فمثلاً: التلميذ الذي يفشل في امتحان آخر السنة، فيبرر فشله بإرجاعه إلى عيوب في شخصية المدرس أو صعوبة المواد الدراسية، أو لعدم توفر الوقت الكافي للمراجعة، والتبرير العادي غير المبالغ فيه يحافظ على الإلتزان النفسي ويوفر الأمن في بعض الحالات، ولكن تكراره واستعماله بطريقة مفرطة خاصة لدى المراهقين، مثل شكاويهم وانتقاداتهم، وتبريرات تصرفاتهم يؤدي بهم إلى الاعتقاد بجدوى هذه العملية النفسية، ويتعاملون معها على أنها حقيقة ويتعدون بذلك عن مواجهة العقبات، كما تضعف قدراتهم على تحمل المسؤوليات.

7-5- التعويض Compensation :

هي عملية تستخدم من طرف الفرد لتغطيه ضعف أو نقص في صفة مقبولة اجتماعياً أو أخلاقياً ويلجأ إليها الفرد بقصد التغلب على الشعور بالضعف أو الدونية، بإحراز تفوق في ميدان آخر، واتباع أنماط جديدة من السلوك، فالتلميذ الذي لم يسعفه الحظ في النجاح في الدراسة يعوض فشله في نشاط رياضي أو فني، فهذه الوسيلة الدفاعية تغطي صفة غير مستحبة بصفة أخرى كثر تقبلاً من طرف الشخص والآخرين مع الاجتهاد في ممارستها.

7-6- الإغلاء والتسامي Sublimation :

حسب فرويد فإن هذا الميكانيزم الدفاعي يعمل على تحويل الحفرة غير مرغوب فيها إلى اتجاه آخر بحيث يحدث تعديلاً في الهدف¹.

بمعنى آخر هي تلك العملية التي يتم فيها تحويل طاقة الميول والحوادث المكبوتة وتوظيفها في ميدان النشاط الإنتاج، وتقرها الأوضاع الاجتماعية والتقاليد، والهدف منها عموماً هو تحويل الرغبة المراد إشباعها التي تلقي رفضها أو استهجاناً من قبل الوسط الاجتماعي إلى سلوك مقبول يرضي فيه الغير ويستحسنه الفرد يستعين بها لإغلاء طاقات دوافعه المكبوتة في كل نشاط سامي يتم فيه إشباع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً، كإهتمام الدراسة أو العمل، أو المشاركة في الأنشطة الرياضية أو ممارسة بعض الهوايات.

7-7- أحلام اليقظة:

¹حسن صالح الدهري: مرجع السابق، ص73.

حيلة نفسية دفاعية تخيلية، يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق أهدافه وطموحاته بطريقة غير واقعية التي عجز عن تحقيقها في الواقع، فتخفف عنه مشاعر الفشل والإحباط والقلق، يستمتع بمشاعر القوة والتفوق والنجاح في الخيال، بعيدا عن حدود الواقع ومشكلاته¹.

تتضمن أحلام اليقظة انسحاب ذهني من عالم الواقع لتحقيق ما يصبوا إليه، كما تفسر على أنها اهتمامات شخص لتحقيق توافق مقبول بين تطلعاته والواقع المعاش، فهي نوع من التخيلات وسلسلة من الصور الخيالية الحوادث المتخيلة التي تمر في خيال الفرد، وعندها يترك العنان لعقله ولمخيلته لينتقل دون إشباع في الحياة الواقعية، وفي فترة المراهقة مثلا يلجأ الكثير من المراهقين لمثل هذه الحيل الدفاعية بسبب تعدد طموحاتهم صعوبة تحقيقها، ومواضيعها تبقى ذاتية، فهم يعوضون حالات الفشل والإحباط بلحظات تأمل وتفكير يعيدون بها بناء طموحاتهم، يستسلمون لأحلام اليقظة باعتباره وسيلة هروب من ظرف الواقع.

تبقى هذه الحيلة اللاشعورية طبيعية إذا كانت في صورتها المعتدلة، وتمهد لعمل إبداعي ولكنها تكون وسيلة سحائية في صورتها المبالغ فيها².

8- اشكال التوافق :

8-1- التوافق الحسن/حسن التوافق:

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة و لا يصطدم فيها بمعايير المجتمع الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من الإرتان في إرضاء مطالب الفرد ومطلب المجتمع في آن واحد، دون الإضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع ويعرف (أحمد عزة راجح) حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توافقا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه³.

8-2- سوء التوافق:

إن سوء التوافق هو: " فشل الإنسان في تحقيق إنجازاته و إشباع و حاجاته و مواجهة صراعاته و من ثم يعيش الفرد في الأسرة و العمل و التنظيمات التي ينخرط فيها في حالة عدم الانسجام وعدم التناغم و إذا ما زاد هذا القدر من سوء التوافق اقترب الفرد من العصاب " .
تري سهير كامل احمد: " و الأغلب أن يحقق الفرد توافقا ناجحا أو أعلى يحقق شيئا من التوافق و لو كان فاشلا غير سوي وهذا ما هو يسمى بسوء التوافق " .

¹ نصر الدين حابر: مرجع سابق، ص103.

² حسن صالح الدهري: مرجع سابق، ص74.

³ أحمد عزة راجح: علم النفس الصناعي، الدار القومية، ط3، 1965، ص 38.

فسوء التوافق ينشأ عندما تكون الأهداف ليست في تحقيقها أو عندما تحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع فهو يتضمن الخفض غير المرضي للحاجة".
 فهو يمثل حالة عجز من جانب الفرد في أن يحقق حلا مناسباً لمشكله و إرضاء موقف لحاجته ومن ثم الفشل في خفض توتراته بدرجة مرضية¹.
 وبالتالي فالسلوك التوافقي هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة أو صعوبات مواقفها وهكذا يكون سوء التوافق ناتج عن عدم القدرة في ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي و عدم القدرة على تخطي عقبات البيئة و التغلب على صعوباتها².

¹ فرج عبد القادر طه ، سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، 1980 ، ص 16 ، 17.
² كمال دسوقي ، علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1974 ، ص 33.

خاتمه:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقها يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي والاجتماعي وأهم الاتجاهات النفسية المفسرة له والعوامل المؤثرة فيه وسوء التوافق وأسبابه والغرض من هذا هو وصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني والدراسي ... وهذا يعني تحقيق الأهداف وفق المتطلبات التي يفرضها المحيط, وهذا ما يجعل الفرد سعيدا وناجحا في حياته .

الفصل الثالث

طلبة الإقامات الجامعية

1- تعريف الجامعة

2- أهداف الجامعة

3- دور الجامعة

4-- تعريف الإقامة الجامعية

5-وظائف الإقامة الجامعية

6- مفهوم الطالب الجامعي

7 -خصائص الطالب الجامعي

8-مشكلات الطالب الجامعي

خاتمة

تمهيد:

تعتبر الجامعة العنصر الأساسي الذي ينبعث منها شعاع الأمل في العلم والمعرفة، وتظهر أهميتها في قيامها بالابتكارات و إنتاج المعرفة في كل المجالات ، وخاصة في ظل العالم المتصارع والتطور التكنولوجي في كافة مجالات الحياة، لذا ينبغي مواكبة هذه التغيرات لمواجهة المعرفة المتزايدة، لأن حاجات الطلبة للتعلم تتزايد لمواجهة حياة العمل التي تتطلب نموا زائدا في جميع النواحي الفردية و الاجتماعية. ولكي تقوم الجامعة بوظائفها على أكمل وجه، أصبح من الضروري أن يتلقى طلابها تدريسا جيدا، من اجل تأهيل الطالب لأداء دوره الكامل داخل المجتمع ، ومن اجل تحقيق هذا الهدف ، عملت الجزائر منذ الاستقلال على رفع مستوى التعليم العالي ، بحيث عملت على تشييد الجامعات على مستوى كل الوطن ،وقدمت من التسهيلات المادية ما يتيح للجميع فرصة التعلم ، ولكل المستويات الاجتماعية دون تمييز إيماننا منها بأهمية تكوين وتعليم الشباب ودوره في معادلة بناء المجتمع .

1- تعريف الجامعة:

هناك من يعتبرها المصدر الاساسي للخبرة ، والمحور الذي يدور حوله النشاط الثقافي في الآداب والعلوم والفنون فمهما كانت اساليب التكوين وادواته فان المهمة الاولى للجامعة ينبغي ان تكون دائما هي التوصيل الاخلاق للمعرفة الانسانية في مجالاتها النظرية والتطبيقية ، وتهيئة الظروف الموضوعية لتنمية الخبرة الوطنية التي لا يمكن بدونها ان يحقق المجتمع اية تنمية حقيقية ، في الميادين الاخرى ، والحقيقة ان الجامعة لا تعيش في فراغ ولا يمكن ان تنتعش الا اذا كيفت نشاطاتها التعليمية ، وبحوثها مع متطلبات المجتمع ، وقد تهمش ويستغنى عنها اذا ماهي عاجزة عن تحقيق هذا التكيف ، فهي تزدهر وتتطور كلما نجحت في ان تكون مركزا نشطا للإبداع العلمي والثقافي والذي يدخل في اطار تقدم المجتمع ورفيه . وهناك من يعتبرها مؤسسة انتاجية تعمل على اثراء المعارف وتطور التقنيات وتهيئة الكفاءات مستفيدة من التراكم العلمي الانساني في مختلف المجالات العلمية ، الادارية والتقنية .

وتعرف الجامعة انها تختص بكل ما يتعلق بالتعليم العالي والبحث العلمي الذي تقوم به كلياتها ومعاهدها من خلال هيئة التدريس والطلبة الباحثين في سبيل خدمة المجتمع والارتقاء به حضاريا متوخية الارتقاء به في سبيل الفكر وتقدم العلم وتنمية القيم الانسانية ، وتزويد البلاد بالمختصين والفنيين والخبراء في مختلف المجالات واعداد الانسان المزود بأصول المعرفة وطرائق البحث المتقدمة .

كما يقصد بالجامعة كل أشكال التعليم التي تمارسها المؤسسات - التي قد تكون جامعات او كليات أو معاهد أو مدارس عليا أو أكاديميات أو غير ذلك في مستويات تعليمية تعقب المدرسة الثانوية - والحصول في أغلب الأحوال على شهادة عامة .

واذ عرفها هول "HOLL" على أنها : "تنظيم اجتماعي يسعى الى تحقيق أهداف تتسم بالخصوصية والنسبية على أساس نسبي من الاستمرارية، وحيث تغطي ملامحها على استمرارية الهدف أو الخصوصية ، ومنها حدود ثابتة وأنماط معيارية ، وترتيب وهيكل السلطة، ونظم اتصال، ونظام من الحوافر يتيح لمختلف الأفراد العمل معا لتحقيق هدف معين¹."

2- أهداف الجامعة:

يمكن تلخيص رسالة الجامعة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها فيما يلي:

1- تعليم وإعداد كفاءات بشرية متخصصة قادرة على تحمل مسؤوليات الحياة العلمية والعملية، ومن ثم فإن الجامعة دورها القيادي في تزويد المجتمع بالقوى العاملة المؤهلة عاليا والقادرة على الإسهام في عملية التنمية.

¹ محمد حسين رسمي، أساسيات الادارة التربوية، دار الوفاء للدنيا، للطباعة والنشر الاسكندرية، ط1، 2004 ص 65.

- 2- البحث العلمي وتنمية المعرفة بشتى ألوانها فلا شك أن الجامعة هي مجتمع الباحثين والعلماء الذين يقومون بنشاط علمي مميز يهدف إلى إثراء المعرفة وتقديمها.
- 3- النشر: إذ لا تقتصر مهمة الجامعة على إجراء البحوث وإعداد الباحثين وإنما إلى تقديم نتائج البحوث التي تجربها عن طريق وسائل النشر وتعد مطبعة الجامعة وسيلة نشر بحوث أعضاء هيئة التدريس.
- 4- حماية التراث الإنساني والحفاظ على نتائج الفكر البشري.
- 5- إن رسالة الجامعة هي رسالة تعليمية علمية اجتماعية روحية سياسية وحضارية أيضا.

3- دور الجامعة:

- يظهر دور الجامعة في كثير من المجالات المختلفة منها:
- 1- تقوم الجامعة بالحفاظ على المعايير الثقافية داخل المجتمع.
 - 2- للجامعة دور في معرفة تحديات العولمة وعواصفها الاقتصادية والسياسية والثقافية
 - 3- في محيط الجامعة تتولد المصطلحات الجديدة واقتصاد المعرفة وغيرها من المفاهيم والنظريات والرؤى المختلفة حول القضايا الداخلية المحلية و القضايا الدولية و العالمية.
 - 4- للجامعة دور في مواجهة تحديات محو الهوية الثقافية إما على المستوى الداخلي والخارجي.
 - 5- للجامعة دور في الحفاظ على التزاماتها نحو المجتمع، خاصة في تنمية المهارات والمعلومات، وتوفير تنمية الأمور الأساسية وكذلك الاقتصادية والتكنولوجية المتغيرة الموضوع الذي يتم في نظامها جدول الأعمال التعليمية التي يجب أن يتم إنجازها في المستقبل.
 - 6- للجامعة دور في مواجهة تحديات التبعية التكنولوجية التي يفرضها النظام الدولي القائم وغير المتوازن للعلاقات والمبادلات الثقافية بين الدول.
 - 7- دور الجامعة في مواجهة التحديات المعلوماتية خاصة على المستوى المعرفي الهائل الذي يتساهل على الطلاب الجامعيين، وبالتالي يجب ووضع الخطط والآليات اللازمة لمواجهة تحديات المعلوماتية.
 - 8- الجامعة دور في مواجهة تحدي الأمن القومي خاصة من طرف الخارج أو على مستوى الداخل، وذلك بتوعية الطلاب الجامعيين بذلك وخطورة ذلك على الوطن¹.

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، قارور نورة ،عموش ليندة ، السنة الجامعية

يعد التعليم الجامعي من أهم العوامل المؤثرة في التغيير الاجتماعي وتقدم المجتمعات البشرية باعتباره يشكل الركيزة الفكرية والفنية لها وله دور مميز في تنمية الانتماء الوطني القومي وإعداد الكوادر البشرية إلى كافة المستويات وفي مختلف المجالات الاجتماعية بالإضافة إلى دوره في توسيع المعرفة الانسانية كل هذا يؤديه التعليم الجامعي من خلال الوظائف المتعددة والمتمثلة:

يهدف التعليم الجامعي إلى تنمية شخصية الطالب في جميع جوانبها من خلال تحصيل المعارف وتكون اتجاهات جادة واكتسابه فكر اعتمد على المنطق العلم وتؤكد معارف جديدة و تتطلب عملية التعليم هذه القيام بأداء محاضرات في مواعيدها المبرمجة وتوزيع مخطط المادة الدراسية على الطلبة والابتعاد على الاملاء والتلقين وحشو المعلومات والعدل بين الطلبة وذلك حتى توفر جو من الحرية والمسؤولية¹.

3.1. البحث:

يعد البحث العلمي احد العوامل المهمة في خلق المعرفة وتطويرها والحفاظة عليها وتحقيق التقدم العلمي والتقني ويعتبر القيام بالبحوث في الجامعات سبيل رئيسي ومهم في رفع المستوى العلمي فيها وحتى تكون هذه البحث ناجحة في مهمتها لا بد من توفر الدعم المعنوي والمادي والتسهيلات المطلوبة ويمكن القول اولاً الاعداد والتخطيط للبحوث والقيام بها وتشجيعها وتنمية الاهتمام بالكفاءات الوطنية والقومية والانسانية

3-2. الخدمة العامة

تعد الجامعة بؤرة علمية وثقافية في المجتمع من خلال تقديم الخدمات في المجالات العلمية والثقافية والمساعدة في حل ما قد يواجهه من صعوبات ومشاكل ومساعدته على استغلال موارده الطبيعية بصورة ايجابية من خلال توفير تدريب القوى البشرية وتقديم النصح والارشاد ، كما تساعد على تكوين الفكر العلمي وتساهم في تحقيق الملاءمة ما بين الأصالة والمعاصرة وتحاول مد الجسور بينها وبين قطاعات المجتمع بشكل عام والبيئة المحلية بشكل خاص في جو من التفاعل المستمر

4- تعريف الاقامة (الحي الجامعي):

يتكون الديوان الوطني للخدمات الجامعية من هياكل مركزية وهياكل محلية تسمى الاقامات الجامعية ، وهي الهيكل القاعدي الأساسي تتكون كل واحدة منها حسب أهمية عدد الطلبة الواجب استيعابهم من وحدة أو عدة وحدات إيواء أو إطعام.

وتتولى تقديم الخدمات مباشرة لفائدة الطلبة في مجال دفع المنح والإيواء والإطعام والنقل والأنشطة الثقافية والرياضية والخدمات الاجتماعية الأخرى .وعلى هذا الأساس فالإقامة الجامعية مؤسسة

¹ سعيد التل واخران ، قواعد الدراسات الجامعية ، مرجع سابق ، ص 150، 149.

عمومية ذات طابع إداري تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي، باعتبار أن مدير الإقامة هو الأمر بصرف اعتمادات التسيير التي يفوضها إليه مدير العام للديوان للخدمات الجامعية. وهذا ولا بد من الإشارة هنا إلى نقطة مهمة وهي أن استقلالية الإقامات الجامعية استقلالية تامة قد قلصت مع نشوء مديريات الخدمات الجامعية بتاريخ 16 ديسمبر 2003. وتعرف المادة الثانية والثالثة من قانون الأحياء الجامعية بأن الحي الجامعي مكان إقامة تفتحه الإقامة لصالح الطلبة المعنيين على أساس شروط معينة ومعايير تحددها نصوص تنظيمية ولا يمكن أن يدخله شخص أجنبي عن الحي بدون ترخيص من الإدارة. ويحدد هذا التعريف الفئة التي لها الحق في الحصول على الإيواء وهي فئة الطلبة المعنيين، أي ليس كل الطلبة بل فقط الذين تتوفر فيهم شروط معينة وقد رأينا سابقاً أن معيار الاستفادة من الإيواء هو المسافة الفاصلة بين الحرم الجامعي ومكان سكن الطالب والمقدر بـ 30 كلم بالنسبة للإناث و 50 كلم للذكور كما تعرف على أنها مؤسسة عمومية تمثل الهيكل القاعدي الرئيسي لقطاع الخدمات الاجتماعية الجامعية، وهي مجال اجتماعي سكني يضم جمهور محدد يتمثل في فئة الطلبة الجامعيين الداخليين، وظيفتها هي: "إنتاج القرب الفيزيقي والاجتماعي من الجامعة لفائدة البعيدين عنها من خلال توفير إطار حياة و عمل يعوض الطلبة المقيمين عن إطار حياتهم الأسرية العادية"، تتكون من هياكل أو بنى فرعية (إدارة، غرف، مطعم، عيادة، قاعات رياضة و محاضرات نادي... الخ)

تعكس وظائف فرعية رسمية مقابلة للإيواء، الإطعام.. الخ ويسير الحي الجامعي مدير الإقامة إلى جانب ممثل الطلبة القاطنين بالحي والعمال الذين يسهرون على توفير الأمن في الحي الجامعي حسب النظام الداخلي للحي الجامعي.

5- وظائف الإقامة الجامعية:

حتى تتمكن الإقامة الجامعية من أداء وظائفها على أكمل وجه، فقد نظم المشرع الإقامات الجامعية في شكل مصالح وفروع وهذا قصد التكفل بأداء الخدمات المباشرة، كما وسعت التعليمات الوزارية المشتركة المؤرخة في 06 جويلية 1996 من سلطات مديرتها، (بصفته أمر ثانوي بالصرف، تسيير الموارد البشرية وإبرام الصفقات، وقد سحبت منه هذه الصلاحيات الثلاث بعد نشوء مديرية الخدمات الجامعية لاعتبارات معينة سنتطرق إليها لاحقاً). يكلف مدير الإقامة الجامعية بضمان تسيير الوسائل البشرية والمادية والمالية التي يخصصها الديوان للإقامة الجامعية ويتخذ أي تدبير يساعد على تنظيم المصالح التابعة لسلطته وحسن سيرها. وهذه الصفة يقوم بما يأتي:

- هو الأمر الثانوي بصرف اعتمادات التسيير التي يفوضها إليه المدير العام للديوان.

- هو المسؤول عن الأمن والمحافظة على النظام والانضباط في الإقامة الجامعية.
- يشارك في إعداد النظام الداخلي للإقامات الجامعية ويسهر على تطبيقه بعد أن يحدده المدير العام للديوان.
- يسهر على رعاية المنشآت الأساسية والتجهيزات وعلى صيانتها.
- وعلى العموم فإن أهم وظائف الإقامة الجامعية تتمثل فيما يلي:

1-5 الإيواء:

- يعتبر الإيواء من الوظائف الرئيسية بل إنها الوظيفة الأولى التي تضطلع بها الإقامة الجامعية، باعتبار أن طبيعة وجودها تقوم على أساس توفير الإيواء للطلبة الوافدين من مناطق بعيدة وقد أشرنا سابقا إلى المعايير التي يقوم على أساسها إيواء الطلبة بالإقامة الجامعية.
- وتتمثل عملية إيواء الطلبة في منحهم غرف بأجنحة أعدت خصيصا لهذا الغرض، وتجهز هذه الغرف بمجموعة من الوسائل التي من شأنها توفير الراحة وشروط الدراسة، كراسي، طاوولات، بطبيعة الحال أغطية، أفرشة، كما تتوفر على شروط فيزيقية وصحية محددة، إنارة، تدفئة، تهوية، نظافة.
- ويشرف على متابعة إيواء الطلبة قسم إداري خاص يسمى في العادة بقسم الإيواء بالإدارة العامة للإقامة الجامعية يقوم بـ:

- تسكين الطلاب حسب النظام المعمول به، وتسجيل بياناتهم.
- الإشراف على المباني السكنية.
- المحافظة على مرافق السكن الطلابي وصيانتها ونظافتها بصفة دورية، والإبلاغ عن أي عطل طارئ.
- توفير احتياجات أجنحة الإيواء.
- التوقيع على إخلاء طرف الطلاب بعد التأكد من عدم وجود أي عهدة عليهم للسكن.
- استقبال اقتراحات وشكاوى الطلاب والعمل على حلها.

بالقيام بهذه الوظائف فإدارة الإسكان تهدف إلى:

- تأمين الإقامة المريحة للطلاب وتهيئة المناخ الملائم لهم لزيادة تحصيلهم العلمي
- وشغل أوقات الفراغ بكل ما هو مفيد.
- توفير الرعاية الصحية والنفسية للطلاب والعناية ببرامج الترويح الهادفة لهم.
- التعرف على مشاكل الطلاب والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها.
- تدريب الطلاب على المشاركة والاندماج في حياة سليمة.
- مساهمة في بناء شخصية الطالب .

2-5 الإطعام:

- يعتبر الإطعام ثان أهم وظيفة تقوم الإقامة الجامعية، وترتبط هذه الوظيفة ارتباطاً وثيقاً بالوظيفة الأولى، وتكتسي أهمية خاصة بالنظر إلى ارتباطها ببعدها البيولوجي لدى الطلبة المقيمين، ويشرف على أدائها المطعم من خلال:
- إعداد قائمة أو لائحة الطعام خلال فترة معينة تكون في الغالب أسبوعاً.
- تقديم وجبات ذات كمية ونوعية.
- تنوع الوجبات من حيث النوع.
- ويقدم المطعم ثلاث وجبات هي الفطور، الغداء، العشاء، وهنا تجدر الإشارة إلى التزام إدارة المطعم بتقديم وجبات خاصة للطلبة الذين يعانون من بعض الأمراض. هذا كله مع مراعاة الشروط الصحية.

3-5 النقل:

- توفير وسائل النقل اللازمة لتنقل الطلبة المقيمين إلى أماكن بيداغوجية، وإن كانت هذه الوظيفة لا تشرف عليها الإقامة الجامعية بصفة مباشرة.

4-5 الرعاية والوقاية الصحية:

تكثسي رعاية الطلبة من الناحية الصحية والوقائية جزءا هاما من وظائف الإقامة تجنبنا لأي خطر قد يصيب الطلبة كالأضرار المعدية، وعليه تتوفر الإقامة الجامعية على عيادة يشرف عليها أطباء وممرضين يقومون بإجراء فحوصات لفائدة الطلبة سيما منهم ذوي الأمراض المزمنة الذين يخضعون لمتابعة خاصة، كما تقدم الإسعافات الضرورية في الحالات الطارئة، وتخصص سيارة إسعاف لنقل الحالات التي تتجاوز إمكانات العيادة.

5-5 الأمن:

تقوم أجهزة الأمن بمراقبة الدخول والخروج للإقامة تجنبنا لعبور الغرباء بالدرجة الأولى حفاظا على سلامة الطلبة من كل خطر وحفاظا على ممتلكاتهم، كما يقوم جهاز بمراقبة تجاوزات الطلبة ثانيا، وعموما تهدف وظيفة توفير الأمن إلى تحقيق الراحة النفسية للطلبة.

5-6 النشاطات الثقافية والرياضية:

قصد قتل الروتين اليومي لحياة الطلبة وشغل أوقات الفراغ في أنشطة تعود بالفائدة الايجابية على المستوى النفسي والفكري والجسمي للطلاب، تسخر الإقامة الجامعية المستلزمات المادية اللازمة لممارسة بعض الأنشطة الثقافية والرياضية.

كالملاعب، قاعات مخصصة لهذا الغرض، كما تخصص اعتمادات مالية توجه لتمويل النشاط الطلابي، وهذا كله يهدف لتحقيق التكيف مع الحياة الجامعية وتعويض النقص المتأني من بعد الطالب عن محيطه الاجتماعي الأصلي¹.

6- مفهوم الطالب الجامعي :

ان مفهوم الطالب كغيره من المفاهيم التي ينبغي التركيز عليها اثناء هذه الدراسة و يعرفه ليلة بأنهم الصفوة الأكثر وعيا وامكانية من حيث التبادل العلمي وقد لا يوجد التباين بين الصفوة والقاعدة الشبانية في المجتمعات النامية في معنى اخر يؤكد ليلة انه يجب التركيز على الشباب المثقفون لانهم الفئة الأكثر استعدادا لحمل الثورة والتغيير والعنف وكذا الرفض وقد يكون السبب الكافي لاعتبارهم الفئة الأكثر

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، في علم اجتماع تنظيم قسم علم الاجتماع كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بسطي نور الدين، السنة الجامعية : 2008/2007.

ادراكا بطبيعة التفاعل الاجتماعي والايديولوجي السائد او لكزتهم القاطنين بالمراكز الحضارية التي تسبح عادة في بحر من التفاعلات والتيارات العديدة والمتبادلة¹

7- خصائص الطالب الجامعي :

7-1 الخصائص الجسمية والنفسية :

وتتمثل الخصائص الجسمية في باستمرار النمو نحو النضوج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العضلي العصبي ، كما أن المناعة ضد الامراض العضوية الخطيرة تكون في هذه الفترة أقوى منها في المراحل السابقة كما يزداد الطول والوزن وتتغير نسب العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة حيث تبلغ أوج نضجها وتنضج قوة الجسم ، وتحاول الغزائر التغيرات الأخرى في الشكل والصوت والطاقة التي يتمتع بها الانسان².

كما أن هذه التغيرات العامة تتأثر بالكثير من العوامل البيئية والوراثية والتي من بينها : انتقال الصفات الوراثية عبر الأجيال والافرازات الغددية . ونوع التغذية ودرجة صحته . ثم البيئة الثقافية والجغرافية على سبيل يؤثر في لون البشرة ولون الشعر تشكل هيئة الوجه والمعالم .. أما البيئة والأحوال النفسية فتؤثر على نمو الغدد وظيفيا ومقدار الافرازات والهرمونات التي تفرزها الغدد لذا يختلف الشباب عن بعضهم البعض في درجة النمو الجسمي... ويترتب عليها تكوين شخصية الشاب الاجتماعية³.

7-2 الخصائص الاجتماعية:

يمكننا تلخيص أهم الخصائص الاجتماعية في النقاط التالية :

- يبدو الشباب غير راض ثم يتجه الى التعقل في النقد الذاتي .
- ايداء الرغبة في الاصلاح ، ثم الاتجاه نحو ممارسة الاصلاح نفسه ،
- يبدو اهتمام الشاب بالجامعة ثم يتجه اهتمامه الى المجتمع .
- عدم المواصلة المشروعات حتى نهايتها ، ثم العمل على إنجاز المسئوليات .
- الرغبة في الترويج الذاتي ثم الانتقال الى الترويج الاجتماعي .
- التفكير في المهنة ثم في الممارسة المهنية .
- التفكير في الاسرة الجديدة ثم المسئوليات الاجتماعية .
- الشباب له درجة عالية من الدينامية والمرونة تبلغ ذروتها في تلك الفترة من العمر .

¹ رشيد أحمد عبد اللطيف ، طريقة تنظيم المجتمع في الخدمة الوطنية الدراسات الجامعية الحديثة ، الاسكندرية ، 1999 ، ص ، 30 .

² نورهان منير حسن ، القيم الاجتماعية والشباب ، ط ، دار المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، مصر ، 2008 ، ص 244 ، 245 .

³ وفاء محمد البردعي ، شبل بدران ، دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر ، ط 2002 ، ص 311 ، 312 .

- الشباب له القدرة على التغيير والنمو وأكثر تجاوبا مع مستلزمات التغيير وأكثر فئات المجتمع قدرة على العطاء السخي بهدف تحقيق الذات وإثبات القدرة على تحمل المسؤولية¹.

7-3 الخصائص العقلية :

- يتميز الشباب بالرومانسية والمثالية المطلقة وينعكس ذلك على أسلوب تعامله ونظرته الى الحياة ومتطلباته مع الآخرين .
- نزعة استقلالية تأكيداً لذاته، فهو يحاول أن له رأيه الخاص ، وموقفه المتميز في كل قضية أو مسألة .
- ناقد دائماً وذلك بحكم مثالية عادة ما ينقد الواقع قياساً بما يجب ان يكون .
- يحاول التخلص من كافة ألوان الضغوط المتسلطة عليه لتأكيد التعبير عن الذات والرغبة في التحرر.
- توتر شخصيته يعرضه لانفجارات انفعالية تؤدي اختلال في علاقته الاجتماعية بدءاً من الأسرة الى المدرسة فالعمل .
- درجة عالية من الحيوية تبلغ ذروتها، وكذلك من النشاط والمرونة.
- فهو يرغب دائماً في التحديد والتغيير، فهو أكثر قدرة على التعامل والاستجابة للمتغيرات من حوله وهو أسرع في استيعاب المستجدات ويعكس ذلك ما لديه من رغبة في تغيير الواقع الذي وجدته ولم يشارك في صنعه.
- رغبة ملحة كي يكتشف هوية نفسه وكذلك الآخرين والمجتمع والعالم .
- وهو ديناميكية مستمرة . حيث يمتلك الشباب والقدرة على التغيير . يستحدث أنماطاً ثقافية جديدة في المجتمع كطرز الملابس الذي يرتديه².

¹ نورهان منير حسن ، القيم الاجتماعية والشباب ، مرجع سابق ، ص 247 ، ص 248.

² نورهان منير حسن ، القيم الاجتماعية والشباب ، ص 250 ، ص 251.

8-مشكلات الطالب الجامعي :

8-1 المشكلات الدراسية :

كثيرا ما يواجه الطالب الجامعي مشكلات دراسية في مرحلة الجامعة منها :

- يعتمد التعلم في الجامعة الى درجة كبيرة على مهارات التحليل والتركيب والتطبيق .
- يزداد اعتماد الطالب على نفسه .
- تزداد حاجة الطالب على مهارات دراسية في الجامعة مثل استخدام المكتبة وكتابة الملاحظات اثناء المحاضرة التي تعطى بسرعة غير املائية وكتابة البحوث والتقارير. و كذلك يتطلب قراءة كمية كبيرة من المادة ويتضمن الرجوع الى مصادر متعددة .
- ان كثير من المسابقات في الجامعة تستدعي اتقان الطالب لغة ثانية بالاضافة الى لغة الام .

8-2 المشكلات الصحية :

تتعلق بصحة الطالب مثل التعب وضعف البصر وضعف السمع والسمنة المفرطة وفقدان الشهية وأمراض الجهاز التنفسي واضطرابات المعدة والاعاقة الحركية والجسمية والامراض المزمنة وكثيرا من هذه المشكلات يكون في زيادة فترة الامتحانات بسبب زيادة مستوى الضغط .

8-3 المشكلات الاقتصادية :

نتائج عن الواقع الاقتصادي للأسرة لأنها تؤمن المصاريف التي يحتاج إليها الطالب ويهم شعر بعض الطلبة بالخرج أمام زملائهم بسبب عدم توفر الملابس المناسبة أو مصروف الجيب كما ان بعض الطلبة لا يجدون المكان المناسب للدراسة بسبب صغر البيت وعلى الطالب التقليل من أهمية المشكلات الاقتصادية والمالية وحفظ مشار الحرج .

8-4 المشكلات النفسية :

تظهر لدى بعض الطلبة مشاعر القلق والاكتئاب والحزن والغضب لاسباب بسيطة والشعور بالخجل وضعف الثقة بالذات ويمكن للطالب ان يعمل على تجاوز تدني الذات من خلال المشاركة في نشاطات الطلابية التي توفرها الجامعة كما يمكن لمراكز الارشاد في الجامعة ان تساعد في تقديم برامج وقائية وعلاجية في مواجهة مثل هذه المشكلات .

8-5 المشكلات الاسرية :

ينظر الطالب الى نفسه كشخص ناضج وراشد لانه يعطي دورا بارزا في ادارة شؤون ذاته وشؤون غيره وهو في الوقت نفسه مازال معتمدا على الاسرة من النواحي المالية والاجتماعية فيشعر الطلبة ان الاهل يتدخلون في شؤونهم ويتوقعون منهم اكثر مما يستطيع انجازهم .

8-6 المشكلات الاجتماعية :

تتمثل في صعوبة تكوين صداقات وصعوبة التحدث مع الاخرين وضعف الثقة ومهارات الاتصال بالإضافة إلى مشكلات علاقتهم مع الاساتذة و كثيرا ما يقول الطلبة أن الاساتذة يمنعوهم من الحوار، ويمكن أن يساهم تحسين مهارات الاتصال في معالجة مشكلات العلاقات الاجتماعية¹ .

¹ سعيد النل واخرون، قواعد الدراسات الجامعية مرجع سابق ، ص 466،460

خاتمة

مما سبق يمكن القول ان الجامعة لها دور كبير في تنشئة الطالب اذ تعتبر هاته المرحلة من اهم المراحل التعليمية التي يمر بها فهي مركز لإنتاج العلم والمعرفة اذ تسعى الى زيادة الوعي الثقافي والاخلاقي وتنظيم المعارف وفتح المجال الواسع للتعلم على مستوى عالي ، حيث تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف الجامعة واهدافها ودورها ، ثم التعرف على مفهوم الاقامة الجامعية ووظائفها وفي الاخير قمنا بتعريف الطالب الجامعي وذكرنا اهم خصائصه ، وكذلك المشكلات التي يواجهها الطالب في الجامعة .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات الميدانية للبحث

1 - تمهيد

2 - المنهج المستخدم

3 - الدراسة الاستطلاعية

4 - تحديد المجتمع الأصلي للبحث

5 - تحديد عينة البحث

6 - خصائص العينة , طريقة اختيارها

7 - تحديد طريقة بناء الأداة

8 - ضبط الشروط العلمية للأداة (الصدق , الثبات)

9 - المجال الزماني والمكاني

10- الأدوات الإحصائية المستعملة

- تمهيد :

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة ، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يستغنى عنه، فالعمل المنهجي المنظم بإمكانه أن يترجم معظم أهداف البحث. و يمكن إرجاع هذه الأهمية إلى المنهج الذي تم الاعتماد عليه ، و عينة الدراسة ونوع الأدوات التي تساعد الباحث على جمع المعلومات من الميدان .

وقد جاء هذا الفصل لتوضيح ذلك كله ، حيث يحتوي على الإجراءات المنهجية من خلال عرض لطبيعة المنهج المطبق في البحث ، بالإضافة إلى تحديد عينة الدراسة والأدوات العلمية المستعملة.

2- المنهج المستخدم:

عادة ما يختار الباحث طريقة يعتبرها دليلاً للسير فيه في معالجة أفكار البحث وهو المنهج الذي سيستخدمه في الدراسة، إذ انتقاه يخضع إلى معياري طبيعة الموضوع والأهداف التي يرمي البحث إلى بلوغها، من هنا فإن موضوع الدراسة هذا يتطلب استخدام المنهج الوصفي الذي يناسب دراسة الفرضيات التقريرية، ويسمح باستعمال أدوات البيانات (الملاحظة، المقابلة، الاستمارة) ولكونه يساعد على كشف واقع دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ، من خلال تحليل وتفسير آراء الطلبة المقيمين بالاقامات .

يعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل وتفسير بشكل علمي ومنظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين¹، والذي تمثل وظيفته في انه يقوم على جمع البيانات وتصنيفها وتدوينها ومحاولة تفسيرها وتحليلها من اجل قياس ومعرفة آثار وتأثير العوامل على إحداث الظاهرة محل الدراسة بهدف استخلاص النتائج، ومعرفة كيفية الضبط والتحكم في هذه العوامل، وأيضا التنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل، وهو أيضا عبارة عن استسقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها².

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث نظرا لارتباطها بالميدان من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث .

وأول خطوة قمت بها في الدراسة الاستطلاعية في شهر فيفري 2016 بعد الذهاب إلى زيارة الاقامة الجامعية 500 سرير لبشاش بسكرة زيارة أولية وحددت العينة .

ثم واصلت العمل في المذكرة إلى أن هيأت الاستمارة وتم تحكيمها من طرف بعض الاساتذة وبعد موافقة الأستاذ المشرف عليها يوم 08 مارس 2016، ويوم 10 مارس 2016 قمت بتوزيع الاستمارات الاستبائية وقبل العطلة بيومين أي يوم 15 مارس 2016 قمت بجمعها.

¹ عمار بوحوش، محمد محمود ذينبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص 140.

² رابع تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 129.

4- تحديد المجتمع الأصلي للبحث :

هو مجتمع محدود أو غير محدود من المفردات أو العناصر أو الوحدات

أو يقصد بمجتمع البحث جميع المفردات والأشياء التي نريد معرفة حقائق عليها، كما يعرف بأنه كل العناصر التي تستهدفها الدراسة سواء أكانت هذه العناصر أفراد، أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث، أو الدراسة¹.

وبالتالي فإن مجتمع الدراسة في بحثنا هذا يتحدد في الطلبة المقيمين باقامة 500 سرير لبشاش بيسكرة حيث اخترنا 60 طالب من بين هاته الاقامة .

5- تحديد عينة البحث :

وهي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الأصلي للدراسة .

ويمكن تعريفها كذلك بأنها مجموعة من مفردات مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة بحسب أنواع العينات بحيث تكون المفردات المختارة تحمل نفس خصائص المجتمع الأصلي للدراسة² وتشتمل عينة الدراسة على 60 طالب ، أي تمكن الباحث من استلام 60 استمارات مكتملة البيانات وصالحة للتحليل.

6- خصائص العينة وطريقة اختيارها:

- سن أفراد المجتمع:

الجدول رقم 01: يمثل متوسط سن أفراد العينة

من خلال الاستمارة نجد أعمار الطلبة كالتالي : 3 طلبة اعمارهم 18 سنة، 6 طلبة اعمارهم 19 سنة، 9 طلبة اعمارهم 20 سنة ، 13 طالب اعمارهم 21 سنة ، 10 طلبة اعمارهم 22 سنة ، 8 طلبة اعمارهم 23 سنة ، 6 طلبة اعمارهم 24 سنة ، 5 طلبة اعمارهم 25 سنة .

¹ محمد عبيدات و آخرون: منهجية البحث العلمي، دار وائل للطباعة و النشر، الطبعة الثانية، عمان، الأردن، 1999 ص 84 .

² أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2003، ص 166.

عدد الطلبة	متوسط السن
60	21.56

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن سن طلبة الاقامات يتراوح من 18 سنة إلى 25 سنة ، ومتوسط أعمارهم 21.56 سنة .

- طريقة اختيار العينة :

من منطلق أن مجتمع البحث يتميز بكبر الحجم، فقد تم استعمال أسلوب العينة البسيطة والذي يعني "يتطلب استخدام هذه الطريقة ضرورة حصر كامل العناصر التي تتكون منها مجتمع الدراسة الاصيلي ومعرفتها ليتم لاحقاً الاختيار من بين تلك العناصر.

وبموجب هذه الطريقة يعطى لكل عنصر من عناصر مجتمع الدراسة الاصيلي فرصة الظهور لكل عنصر معروفة ومحددة مسبقاً .

وتتميز العينة العشوائية البسيطة ببساطة تطبيقها واستعمالها كما تتميز بأن نتائجها تكون قابلة للتعميم على مجتمع الدراسة الاصيلي اذا كان حجم العينة كبيراً نسبياً³ . "

7- أدوات جمع البيانات :

لقد استعملت هذه الدراسة عدد من الأدوات البحثية كوسائل لجمع البيانات من الواقع الميدان، وتمثل في الآتي:

- استمارة الاستبيان: تعتبر عملية الاستبانة من أكثر الأدوات استعمالاً في جمع البيانات، ولقد تم صياغتها من مشكلة البحث وتساؤلاته وأهداف وفروض الدراسة، وتعرف بأنها " نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من اجل الحصول على بيانات معينة ، كما أنها وعاء يضم مجموعة من الأسئلة الموجهة للأفراد بهدف الحصول على معلومات حول موضوع أو موقف معين من خلال موقف مواجهة يجمع بين باحث ومبحوث في أن واحداً⁴ . ولقد احتوت الاستمارة .

ولقد احتوت الاستمارة على 33 سؤالاً مقسمين إلى محورين وهي:

³ محمد عبيدات واخرون، منهجية البحث العلمي، مرجع سابق ص، 89، 88.

⁴ عبدالله محمد عبد الرحمان، محمدعلي بدوي :مناهج وطرق البحث الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، بيروت 2004، ص، 329.

• المحور الأول: يضم 17 سؤال متعلقة بدور النشاط الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات .

• المحور الثاني: يضم 16 سؤال متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية .

8 - ضبط الشروط العلمية للأداة :

8-1-الصدق :تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار .

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار .
يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما⁵. وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له، حيث قمنا بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة بسكرة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحورين المقترحين .
والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها.
وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر وكذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين.

8-2- الثبات:

وهو أن يعطي الاستبيان نفس النتائج، إذا ما استخدم أكثر من مرة على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، ولقد قمنا بتوزيع الاستمارة بعد تعديلها على الطلبة ، وبعد أسبوع أعدنا توزيعها على نفس العينة للتأكد من صحة المعلومات وبالفعل كانت النتائج متشابهة تماما مما يدل على الثبات والصدق في الإجابة على الأسئلة .

⁵ مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999، ص 13.

9 - المجال المكاني والزمني :

9 - 1 - المجال المكاني :

لقد قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على بعض اقامات جامعة بسكرة .

9- 2 - المجال الزمني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأول من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى (ديسمبر ، جانفي، فيفري) للجانب التمهيدي والنظري أمّا الجانب التطبيقي فقد كان في شهري مارس و افريل حيث تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها .

10- الأدوات الإحصائية:

- تستعمل هذه الطريقة أو العملية قصد الحصول على المعلومات الدقيقة التي تسمح بتحليل موضوعي للنتائج المتحصل عليها, وقد اعتمد الباحث على طريقة النسب المئوية وذلك بواسطة الطريقة الثلاثية لعملية إحصائية على النحو التالي:

$$\frac{ت \times 100\%}{ع} = س \quad \left\{ \begin{array}{l} \leftarrow ع \\ \leftarrow ت \end{array} \right.$$

$$\frac{التكرارات \times 100\%}{عدد الأفراد} = النسبة المئوية$$

حيث:

ع: تمثل عدد أفراد العينة .

ت: يمثل عدد التكرارات .

س: يمثل النسبة المئوية .

- المتوسط الحسابي : (س)

$$س = \frac{\sum (س_1 + س_2 + س_3 + \dots + س_n)}{ن}$$

– س: المتوسط الحسابي

– (س+1س+2س+3س+.....+س_ن): مجموع التكرارات

– ن: عدد العينات

فقد تم استعمال طريقة المتوسط الحسابي لمعرفة متوسط السن والخبرة المهنية لمجموعة أفراد العينة .

الفصل الثاني

1 - عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة

2 - استنتاج عام

3 - اقتراحات

4- خاتمة

5- قائمة المراجع

6 - الملاحق

تمهيد :

تحتل المرحلة الميدانية أهمية خاصة في البحوث، فالقيمة الحقيقية للبحث لا تتمثل فقط في جمع التراث النظري والإطلاع على البحوث و الدراسات التي تناولت المشكلة موضوع الدراسة، و إنما تتمثل في اعتمادها على العمل الميداني، فالمرحلة الميدانية من أهم مراحل الدراسة. وبعد تحديد الإجراءات المنهجية يعتبر هذا الفصل خاتمة الدراسة ، حيث سنستعرض فيه أهم وآخر جزء من الدراسة. فسننطلق فيه إلى ترجمة النتائج في شكل جداول وأعمدة بيانية وعرض وتحليل هذه النتائج مع مناقشتها والخروج بنتيجة عامة وإعطاء اقتراحات الخ .

- عرض وتحليل ومناقشة البيانات :

- بيانات متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

- الجدول رقم 02: مدى مساهمة النشاط الرياضي في رفع المعنويات داخل الاقامات؟

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 93.33	56	نعم
% 6.66	4	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن (93.33%) من الطلبة يرون ان النشاط البدني الرياضي يساهم في رفع المعنويات ، أما النسبة الأخرى (6.66%) من إجابات الطلبة يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول : - نبرر اجابة الاغلبية بان النشاط البدني الرياضي يساهم في رفع المعنويات وذلك بقتل اوقات الفراغ وزيادة المتعة .

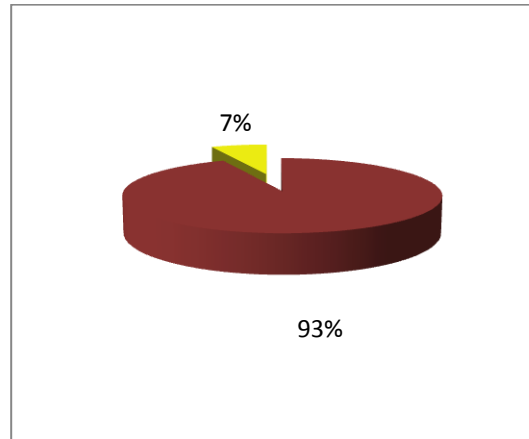
- الأقلية (6.66%) نبرر اجاباتهم لأن لهم أنشطة اخرى يمارسونها من اجل رفع معنوياتهم كالمطالعة ومشاهدة التلفاز.

نعم لا

الشكل رقم 01 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 02 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في رفع المعنويات داخل الاقامات



– الجدول رقم 03:

– مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحسين النتائج الدراسية.

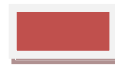
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%75	45	نعم
%25	15	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال النتائج نلاحظ أن نسبة (75%) يقولون أن ممارسة النشاط البدني تساهم في تحسين النتائج الدراسية اما نسبة 25% يؤيدون عكس ذلك.

مناقشة نتائج الجدول :

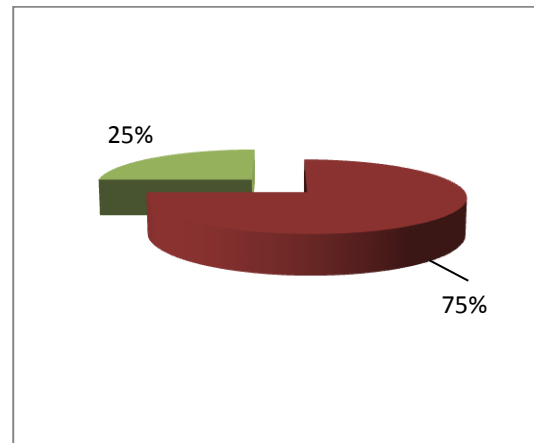
نبرر اجابة النسبة الكبير وذلك لان الرياضة تساهم في تنمية الذكاء و الابداع واكساب الخبرات والمعارف جديدة ونبرر اجابت الاقلية لانهم يرون ان النشاط الرياضي مجرد ترفيه و ملاً اوقات الفراغ ولا اكثر.



لا



نعم



الشكل رقم 02 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 03 :

. مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحسين النتائج الدراسية.

– الجدول رقم 04 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة في درجة حب التطوع و المبادرة .

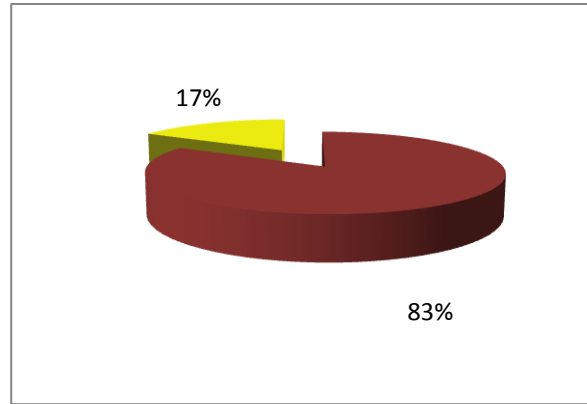
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%83.33	50	نعم
%16.66	10	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال النتائج نلاحظ أن نسبة (%83.33) يرون أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من روح التطوع والمبادرة اما النسبة %16.66 فيها العكس.

مناقشة نتائج الجدول :

نعلل اجابة الاغلبية وذلك من خلال تنظيم دورة او دورات رياضية ونبرر اجابة الاقلية لان الرياضية ماهية الا مجرد لعبة وان تنمية حب التطوع والمبادرة يكون من خلال حملات تشجير و النظافة مثالا.



الشكل رقم 03 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 04 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة في
درجة حب التطوع والمبادرة

- الجدول رقم 05 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة درجة التفائل وتوقعهم الأفضل.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
91.66%	55	نعم
8.33%	5	لا
100%	60	المجموع

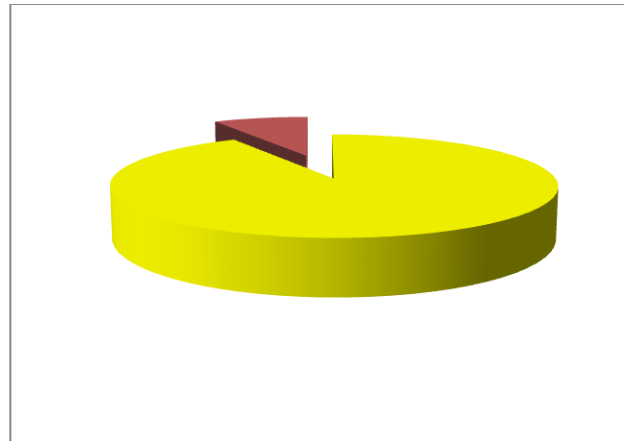
عرض وتحليل نتائج الجدول :

نسبة (91.66%) من الطلبة يرون أن ممارسة النشاط الرياضي يزيد في درجة التفائل وتوقع الأفضل اما نسبة 8.33% فهم يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر اجابة النسبة الكبيرة من خلال نظرهم للنشاط الرياضي لأنه يساهم في تجديد الطاقة النفسية الجسمية والنفسية والاقلية نفسر اجاباتهم بانهم يرونها مجرد ترفيه وارهق النفس الجسم.

نعم لا



الشكل رقم 04 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 05 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة درجة
التفائل وتوقعهم الأفضل

– الجدول رقم 06 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الإبداع والمشاركة في مختلف الأنشطة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%66.66	40	نعم
%33.33	20	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ أن نسبة (66.66%) يرون أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من الإبداع والمشاركة في مختلف الأنشطة ونسبة 33.33% يرون أنها لا تساهم ولا تزيد من الإبداع في الأنشطة .

مناقشة نتائج الجدول:

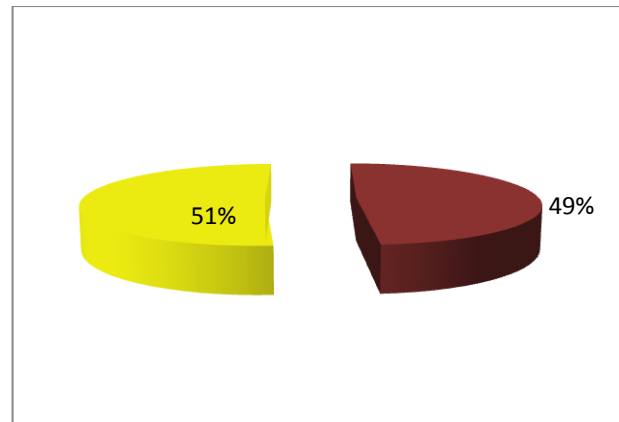
نبرر اجابة الاغلبية بان النشاط الرياضي ينمي ويعزز الشجاعة والثقة بالنفس مما يجعل الفرد مقداما ومتحفزا في جميع الانشطة وبالنسبة الى اجابة الاقلية نعللها بانهم يرون النشاط الرياضي نظرة سطحية وانها لا تزيد في الإبداع وروح المشاركة.

نعم لا

الشكل رقم 05 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 06 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الإبداع والمشاركة في مختلف الأنشطة.



- الجدول رقم 07 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة والفرح

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%91.66	55	نعم
%8.33	5	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة (91.66%) من الطلبة يرون ان النشاط الرياضي يساهم في تحقيق السعادة والفرح والنسبة 8.33% يرون عكس ذلك.

مناقشة نتائج الجدول :

نعلل او بالأحرى نفسر اجابة الاغلبية بنعم وذلك من خلال تحقيق الفوز كمثال في المقابلات الرياضية والدورات الرياضية واما بالنسبة للأقلية والتي اجاباتهم كانت ب لا ويعود الى عدم ممارستهم اطلاقا للرياضة وبالتالي يرحمون من لذة الفوز الذي من خلاله يكون الفرح والسعادة .

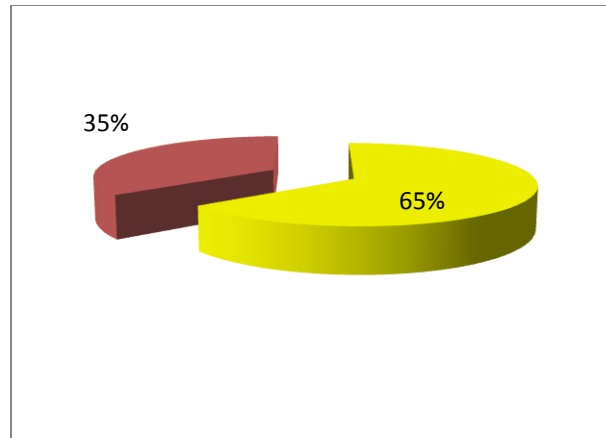
نعم  لا 

الشكل رقم 06 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 07 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق

نوع من السعادة والفرح



– الجدول رقم 08 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%90	54	نعم
%10	6	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من الجدول نلاحظ أن نسبة (90%) يقولون بأنهم ان ممارسة النشاط يساهم في الاهتمام بالصحة و النظافة الشخصية ونسبة 10% يرون العكس .

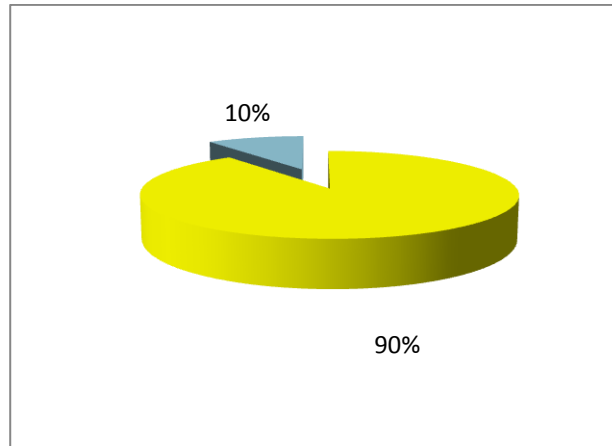
مناقشة نتائج الجدول :

نفسر نسبة 90 وذلك من خلال الاستحمام بعد كل ممارسة للنشاط الرياضي وتجنب بعض الآفات الاجتماعية كالتدخين والمخدرات ونسبة 10 نفسر اجاباتهم لانهم يرون ان الصحة والنظافة الشخصية ماهي الا مسألة ثقافة وتربية اسرية منذ الصغر .

نعم  لا 

الشكل رقم 7 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 08:
مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة
الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية



– الجدول رقم 09 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تقليل من درجة الانعزال

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%58.33	35	نعم
%41.66	25	لا
%100	60	المجموع

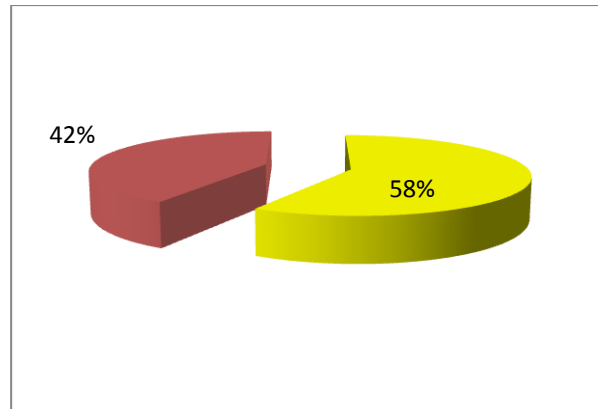
عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى (58.33%) يقولون بأنه يقلل من درجة الانعزال والنسبة 41.66% الأخرى فهي عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (58.33%) نعلل اجابتهم لان ممارسة النشاط الرياضي كالألعاب الرياضية الجماعية تفرض وتحمل عليهم الاندماج في الفريق وذلك من اجل تحقيق هدف واحد وهو الفوز والاقليية نعلل اجابتهم ب لا لانهم يرون الاشخاص المنعزلين لديهم اما عقد نفسية او مشاكل ولن تتمكن الرياضة من دمجهم في المجتمع .

نعم  لا 



الشكل رقم 8 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 09 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في

التقليل من درجة الانعزال

– الجدول رقم 10 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في زيادة التشجيع على تحدي الصعاب وحل المشاكل

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%80	48	نعم
%20	12	لا
%100	60	المجموع

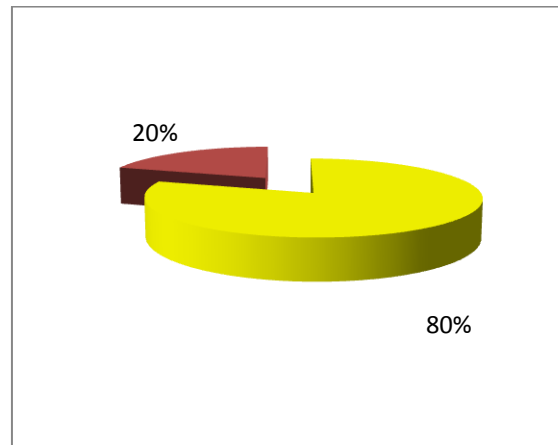
عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة (%80) من الطلبة يقولون بأن ممارسة النشاط الرياضي يزيد من تشجيع الصعاب وحل المشاكل ونسبة %20 يرون انه لا يزيد من تشجيع تحدي الصعاب وحل المشاكل.

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (%80) نبرر اجابتهم لان المشاركة مثلا لفريق متواضع امام فرق ممتازة في دورة رياضية والفوز بها وحل المشكلات يكون من خلال فض النزاعات بطريقة سلمية وذكية.

ونسبة الاغلبية 20 نبرر اجاباتهم لانهم لا يمارسون النشاط الرياضي .



الشكل رقم 09 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 10 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
زيادة التشجيع على تحدي الصعاب وحل
المشاكل

– الجدول رقم 11 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في زيادة الشجاعة والجرأة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%88.33	53	نعم
%11.66	7	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن الطلبة الذين يرون بأن النشاط الرياضي يزيد في الشجاعة والجرأة بنسبة (%88.33) والنسبة الباقية (%11.66) يقولون بأنه لا يزيد في الشجاعة والجرأة.

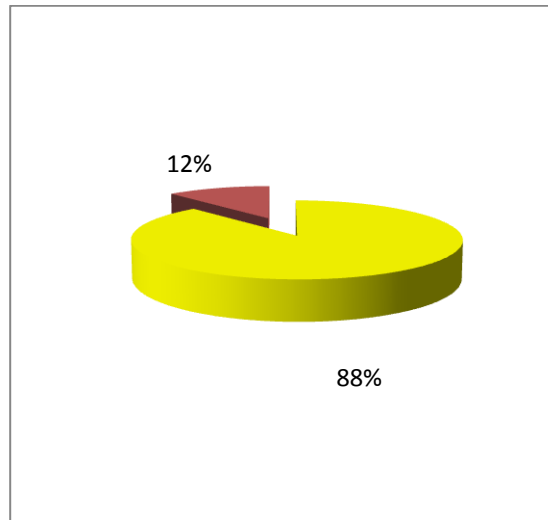
مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (%88.33) نبرر اجاباتهم كعرض عليهم ادوار مختلفة كالتحكيم في دورات رياضية اما بالنسبة للأقلية نبرر اجاباتهم لانهم يرون ان الشجاعة والجرأة تولد مع الفرد او مورثة .

نعم لا

الشكل رقم 10 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 11 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي يزيد في
الشجاعة والجرأة



- الجدول رقم 12 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التأثير الايجابي على زيادة الثقة بالنفس

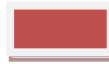
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%81.66	49	نعم
%18.33	11	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ أن نسبة (%81.66) من الطلبة يقولون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا في زيادة الثقة بالنفس ونسبة %18.33 من الطلبة يقولون لا.

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة التي تقول نعم تفسر اجاباتهم عن طريق مثال كالفوز في مقابلة رياضية امام فريق ممتاز بنقص عددي اما الاغلبية فنرى انهم لا يمارسون النشاط الرياضي اطلاقا وبالتالي لا يشعرون بها .



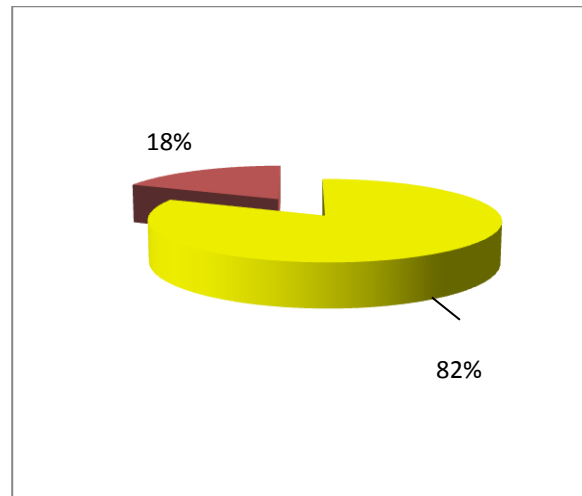
لا



نعم

الشكل رقم 11 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 12 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
التأثير الايجابي على زيادة الثقة بالنفس



- الجدول رقم 13:

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%58.33	35	نعم
%41.66	25	لا
%100	60	المجموع

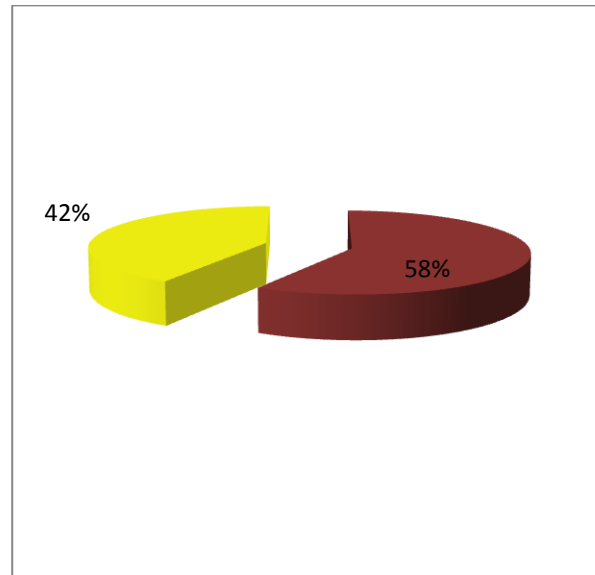
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (58.33%) يرون أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين ، أما النسبة المتبقية (41.66%) فيرون أن النشاط البدني الرياضي لا يساهم في التقليل من الإحراج عند مواجهة الناس العاديين.

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الأولى نعلل أجاباتهم وذلك من خلال التعرض بكثرة للمواقف المخرجة والمزعجة والتعود عليها وبالتالي تصبح اشياء عادية لديهم اما الاقلية نفسر اجاباتهم بانهم يرون ان الاحراج والانزعاج شيء في وطبيعي في الانساء ولا يمكن للنشاط الرياضي ان يقلل منه .

نعم  لا 



الشكل رقم 12 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 13:

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين.

– الجدول رقم 14 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%68.33	41	نعم
%31.66	19	لا
%100	60	المجموع

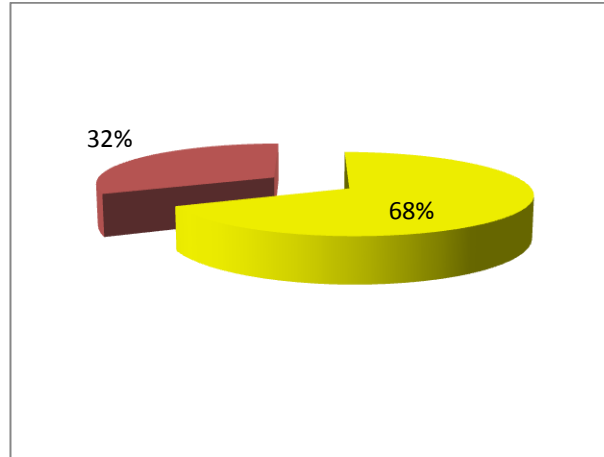
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (68.33%) يرون النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار ، والنسبة (31.66%) يرون أنه لا يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى نبرر اجاباتهم وذلك لأنها ترى ان النشاط الرياضي يزيد من الثقة بالنفس وهذا ينعكس بصورة إجابيه على التردد والتذبذب في لتخاذ القرارات والاغلبية نفسر اجاباتهم لانهم يرون التردد والتذبذب في اتخاذ القرارات تعود الى نفسية وثقة .

نعم لا



الشكل رقم 13 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 14 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار

- الجدول رقم 15 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة اليأس والفشل

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%71.66	43	نعم
%28.33	17	لا
%100	60	المجموع

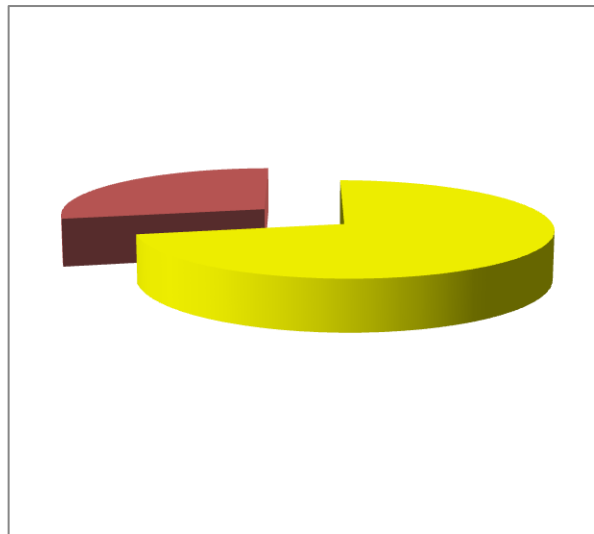
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة (%71.66) من الطلبة يرون بأن النشاط الرياضي يساهم في التقليل من حدة اليأس والفشل، بينما نسبة (%28.33) من الطلبة يقولون بأنه لا يساهم .

مناقشة نتائج الجدول :

نسبة (%71.66) أجابوا ب نعم وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي المتداول كالفوز في مباريات او مقابلات (كرة القدم, كرة الطائرة) والنسبة الاخرى (%28.33) والذين اجابو ب لا يرون ان هناك امور ونشاطات اخرى تساهم في التقليل من حدة اليأس والفشل كالنجاح في المشوار الدراسي .

نعم ■ لا ■



الشكل رقم 14 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 15 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
التقليل من حدة اليأس والفشل

- الجدول رقم 16 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف والعصبية

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%78.33	47	نعم
%21.66	13	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (%78.33) وهي الأغلبية ترى أن النشاط الرياضي يساهم في التقليل من العنف والعصبية والنسبة الاقلية %21.66 ترى العكس .

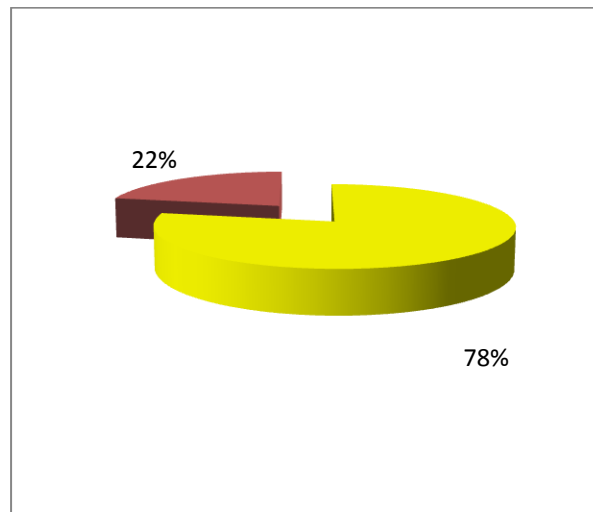
مناقشة نتائج الجدول :

الأغلبية (%78.33) أحبوا ب نعم نفسر اجاباتهم من خلا تصريفهم للطاقة الزائدة والتي هي ما تكون سببا في العنف العصبي واما الاقلية %21.66 والتي نسبتهم يرون ان العنف والعصبية مسألة اسرة ومجتمعات.

نعم لا

الشكل رقم 15 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 16 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي في التقليل من
العنف والعصبية.



مناقشة وتحليل المحور الثاني : بيانات متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

- الجدول رقم 17 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على اصدقاء جدد

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%100	60	نعم
%0	00	لا
%100	60	المجموع

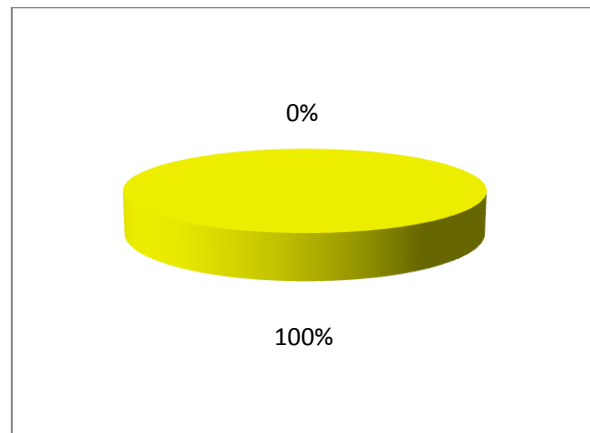
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن معظم الطلبة يرون ان النشاط الرياضي يساهم في التعرف على اصدقاء جدد.

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر اجابت النسبة الاجمالية من خلال حتمية التفاعل والاحتكاك بين الرياضيين وخاصة في الرياضات الجماعية .

نعم لا



الشكل رقم 16 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 17 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على اصدقاء جدد

- الجدول رقم 18 :

مدى المشاركة في الدورات الرياضية داخل الاقامة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
61.66%	37	نعم
38.33%	23	لا
100%	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى (61.66%) من الطلبة يشاركون في الدورات الرياضية داخل الاقامات والنسبة الاخرى لا يشاركون فيها.

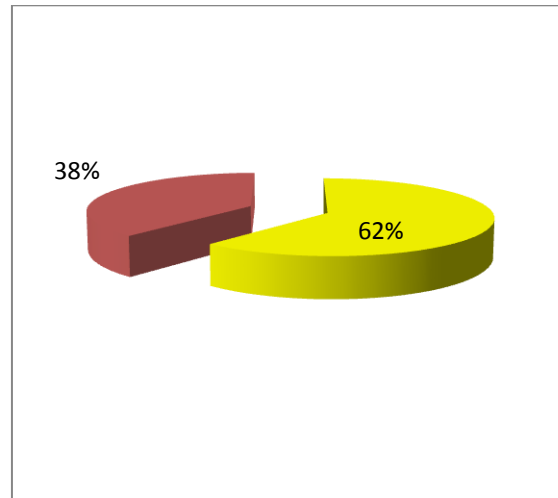
مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (61.66%) نبرر إجابتهم وذلك من خلال رغبتهم في الحصول على المتعة والحماس والترفيه عن النفس ايضا اثبات قدراتهم اما الاقلية والتي نسبتهم 38.33% نعلل اجابتهم لانهم يرون ان هناك سوء اثناء تنظيم هاته الدورات مما ينتج عنها مشاكل كالشتم وغيرها.

نعم لا

الشكل رقم 17 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 18 :
مدى المشاركة في الدورات الرياضية داخل
الاقامة



- الجدول رقم 19 :

مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
25%	15	نعم
75%	45	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (75%) لا يساهمون في تنظيم الدورات الرياضية والنسبة 25% يساهمون ويتطوعون في تنظيم هاته الدورات .

مناقشة نتائج الجدول :

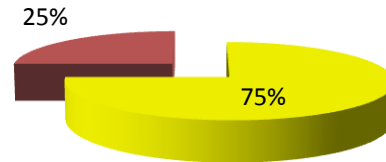
نفسر اجابت الأغلبية (75%) وذلك اعدم وجود وقت كافي من اجل تنظيمات ايضا وتجنب المشاكل والعراقيل اما الاقلية نبرر اجاباتهم وذلك لحسين تسيير وتنظيم اوقاتهم ومعرفة كيفية مواجهة هاته العراقيل .

نعم لا

الشكل رقم 18 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 19 :

مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية



- الجدول رقم 20 :

مدى تشجيع زملاء الإقامة على ممارسة النشاط الرياضي.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
41.66%	25	نعم
58.33%	35	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (58.33%) لا يساهمون في تشجيع الزملاء على الممارسة والنسبة الاقلية 41.66% يساهمون في تشجيع الزملاء على الممارسة .

مناقشة نتائج الجدول :

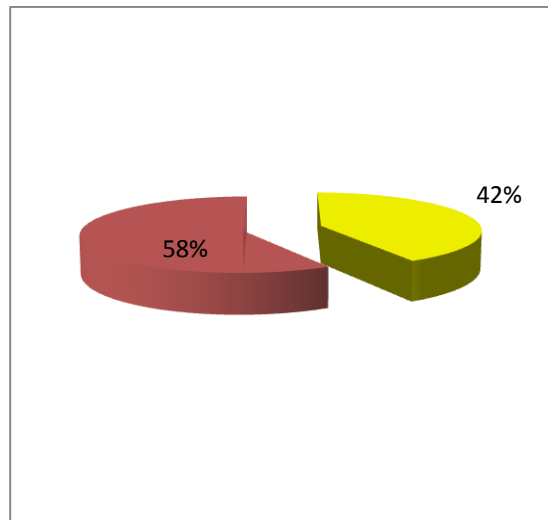
الأغلبية (58.33%) أجابوا ب لا ويعود ذلك الى نقص ثقافة التشجيع مع نقص اسلوب الترغيب والنسبة القليلة والذين يعود ذلك الى وعيهم التام مع جرأتهم في توصيل الافكار التوعوية لإيجابيات النشاط البدني الرياضي.

نعم لا

الشكل رقم 19 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 20 :

مدى تشجيع زملاء الإقامة على ممارسة النشاط الرياضي



- الجدول رقم 21 :

مدى تبادل الادوار مع الزملاء اثناء ممارسة النشاط البدني

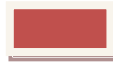
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%85	51	نعم
%15	9	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

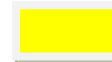
من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (%85) يساهمون في تبادل الادوار مع الزملاء اثناء الممارسة اما النسبة الاخرى لا يتبادلون الادوار .

مناقشة نتائج الجدول :

الاجلبية نعلل اجاباتهم من خلال ضرورة التبادل من اجل السيورة الحسنة للمقابلة اضافة تشبعهم بالروح الرياضية اما الاقيلة نبرر اجاباتهم لنقص الروح الرياضية لديهم و انانيتهم في القيام بجميع الادوار .



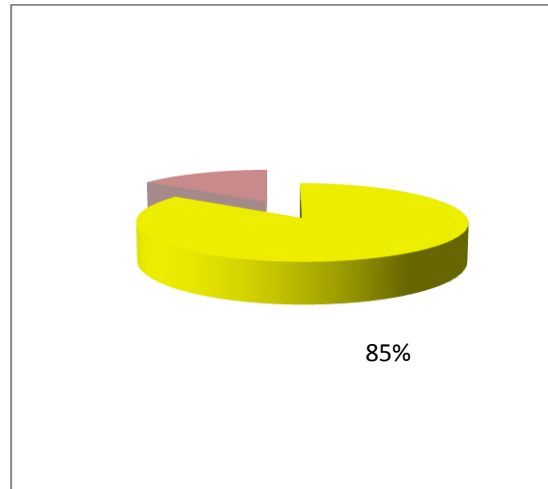
لا



نعم

الشكل رقم 20 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 21 :
مدى تبادل الادوار مع الزملاء اثناء ممارسة
النشاط البدني



- الجدول رقم 22 :

مدى التعاون مع الزملاء اثناء الممارسة.

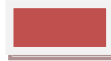
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%90	54	نعم
%10	6	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (%90) يساهمون في التعاون مع الزملاء اثناء الممارسة اما الاقلية والتي نسبتهم %10 لا يساهمون .

مناقشة نتائج الجدول :

والنسبة الغالبة %90 نفس آرائهم من خلال ضرورة التعاون والتضامن من اجل تحقيق الهدف الواحد وهو الفوز اما الاقلية ونسبتهم %10 نفس اجاباتهم لانهم اشخاص يجون ابراز قدراتهم اضافة الى احتقارهم للزملاء في نفس الفريق .



لا

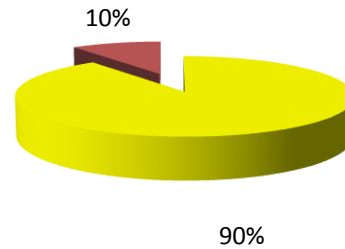


نعم

الشكل رقم 21 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 22:

مدى التعاون مع الزملاء اثناء الممارسة



- الجدول رقم 23 :

مدى التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
8.33%	5	نعم
91.66%	55	لا
100%	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (91.66%) من الطلبة لا يساهمون في التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة اما الاقلية فهم يساهمون في ذلك .

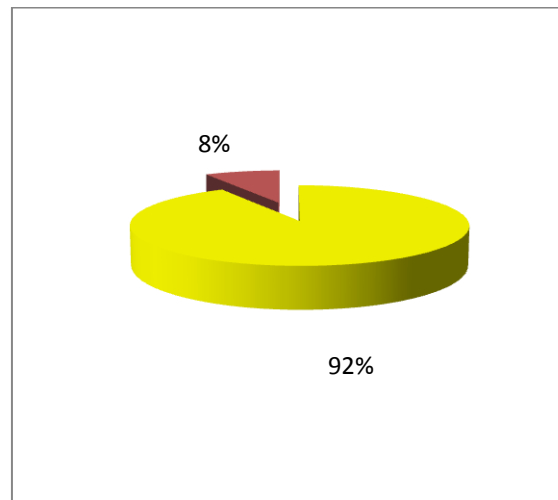
مناقشة نتائج الجدول :

الاجلبية نبرر اجاباتهم من خلال انهم يريدون ان النشاط الرياضي ترفيه و تروح عن النفس وله اهداف اخرى اسمى سوى الناحية النفسية والجسمية والاجتماعية الخ اما النسبة الاخرى نبرر اجاباتهم على وجود ضعف في مستوى والشخصية وبالتالي فهم يحاولون ابراز قوتهم من خلال الشجار والعنف.

نعم لا

الشكل رقم 22 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 23 :
مدى التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة



- الجدول رقم 24 :

مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
46.66%	28	نعم
53.33%	30	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (53.33%) يرون أنهم لا يمارسون النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة اما النسبة الاخرى فهم يمارسون النشاط حتى بغياب الرغبة مع الزملاء .

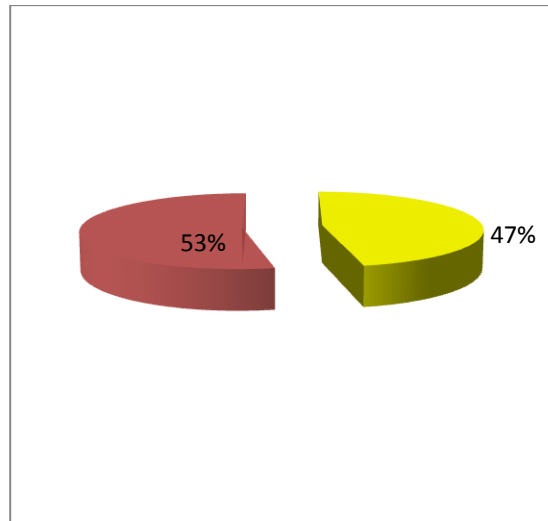
مناقشة نتائج الجدول :

معظم الطلبة اجابوا بلا وذلك راجع الى ان الرغبة هي التي تتحكم فيهم ولا يخضعون الى أي اراء اخرى تعاكس رغبتهم اما النسبة الاقل والذين كانت اجوبتهم ب نعم هم يتمتعون بالسلاسة والسهولة في الاقناع .

نعم  لا 

الشكل رقم 23 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 24 :
مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء حتى
بغياب الرغبة



- الجدول رقم 25 :

مدى العدل اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي مع الزملاء

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
61.66%	37	نعم
38.33%	23	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة (61.66%) يرون أن اثناء الممارسة النشاط الرياضي يساهمون بالعدل اما النسبة الاخرى أي الاقلية فهم لا يتمتعون بالعدل اثناء الممارسة .

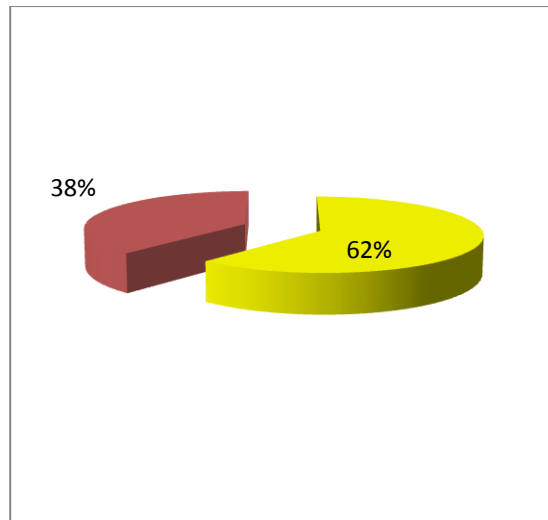
مناقشة نتائج الجدول :

نسبة الكبرى اجابوا ب نعم وذلك لانهم يرون ان العدل اثناء الممارسة ضرورة حتميا لاستمرارية اللعب وعدم فقدان الزمالة والنسبة الاخرى نفس اراءهم بانهم يجيئون للفوز لدرجة انهم لا يتحايلون بشتى انواع الطرق من اجله.

نعم لا

الشكل رقم 24 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 25 :
مدى العدل اثناء ممارسة النشاط البدني
الرياضي مع الزملاء



- الجدول رقم 26 :

مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز .

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%76.66	46	نعم
%23.33	14	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (%76.66) من الطلبة يتمتعون برغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز اما النسبة الاخرى تغيب الرغبة لديهم في الاحتفال .

مناقشة نتائج الجدول :

نسبة الغالبة (%76.66) نبرر اجاباتهم بانهم اشخاص يحبون التعبير عن مشاعرهم وافراغ مكبوتاتهم اما النسبة القليلة %23.33 فهم اما اشخاص خجولين او يرون انها تصرفات زائدة .



لا



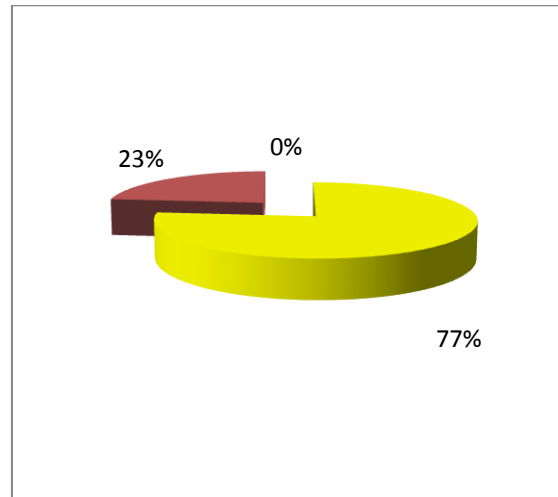
نعم

الشكل رقم 25 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 26 :

مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد

الفوز



- الجدول رقم 27 :

كيفية التصرف مع الزملاء اثناء الممارسة عند المضايقة .

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%90	54	حسنة
%10	6	عنيف
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (%90) يتصرفون تصرفات حسنة عند المضايقة من قبل الزملاء اثناء الممارسة اما النسبة الاخرى تصرفاتهم عنيفه عند المضايقة من قبل الزملاء .

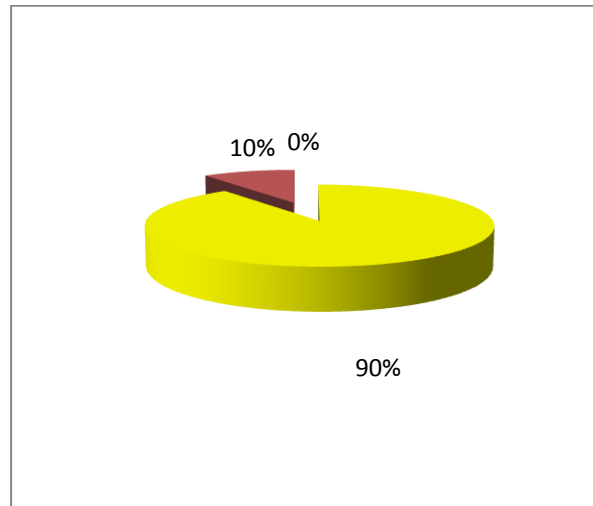
مناقشة نتائج الجدول :

نفسر اراء الاغلبية لانهم يرون انفسهم مثقفين وذوي مستوى عالي وبالتالي يجب التحلي بالتصرفات الايجابية اثناء المضايقة ونبرر اجابة واء النسبة الاخرى لانهم يرونها اهانة وبالتالي يجب رد الاعتبار لهم .

نعم لا

الشكل رقم 26 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 27 :
كيفية التصرف مع الزملاء اثناء الممارسة عند
المضايقة



- الجدول رقم 28 :

مدى التحسن في المزاج مع الاسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي .

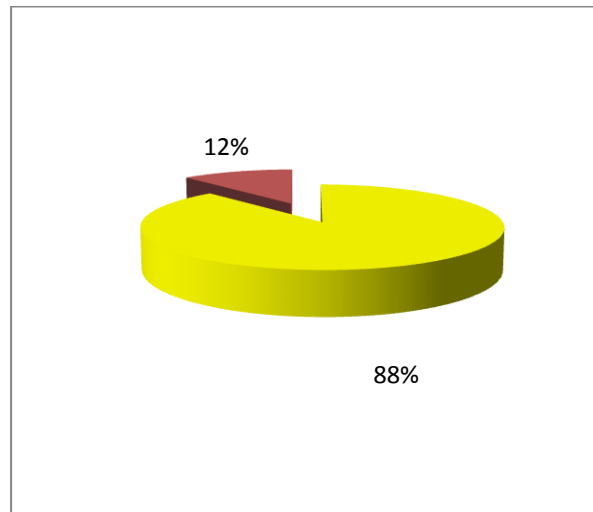
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%88.33	53	نعم
%11.66	7	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (%88.33) يرون ان مع طيلة ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تحسين المزاج مع الاسرة اما النسبة الاخرى اي الاقلية فهم يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر اجابة الاغلبية وذلك بتصريف الطاقة الزائدة في النشاط الرياضي مما ينعكس ويعود بالإيجاب في تحسين التعامل مع الاسرة اما الاقلية نبرر آرائهم بان لهم ظروف غير عادية داخل اسرهم كالمشاكل العالية .



الشكل رقم 27 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 28 :
مدى التحسن في المزاج مع الاسرة طيلة
ممارسة النشاط الرياضي.

- الجدول رقم 29 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%88.33	53	نعم
%11.66	7	لا
%100	60	المجموع

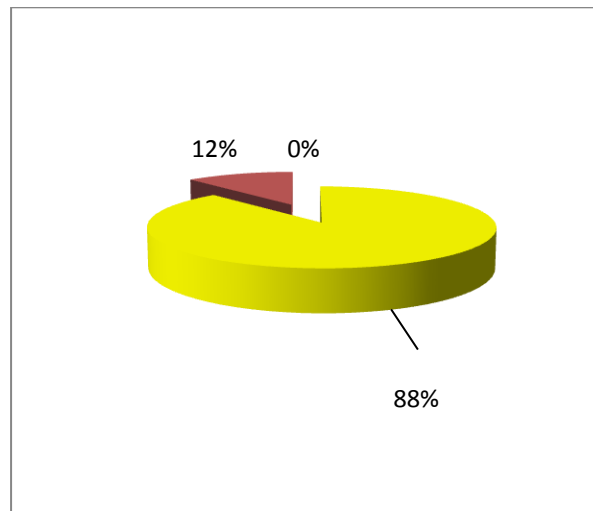
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (%88.33) يرون أن النشاط الرياضي يساهم في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة، والنسبة الأخرى (%11.66) ترى أن النشاط الرياضي لا يساهم في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نبرر اراء النسبة الكبرى كتبريرنا للسؤال السابق اما الاقلية فنرى ان النشاط الرياضي لا يؤثر فيهم من خلال تصريف الطاقة الزائدة وبالتالي تبقى العلاقة بينهم وبين الزملاء والاساتذة كما هي .

نعم لا



الشكل رقم 28 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 29 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة

- الجدول رقم 30 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في توطيد العلاقة بين الطلبة و العمال والاداريين بالإقامة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%86.66	52	نعم
%13.33	8	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (%86.66) يرون أن النشاط الرياضي يساهم في توطيد العلاقة بين الطلبة والعمال والاداريين بالإقامة ، والنسبة الأخرى (%13.33) ترى أن النشاط الرياضي لا يساهم في ذلك.

مناقشة نتائج الجدول :

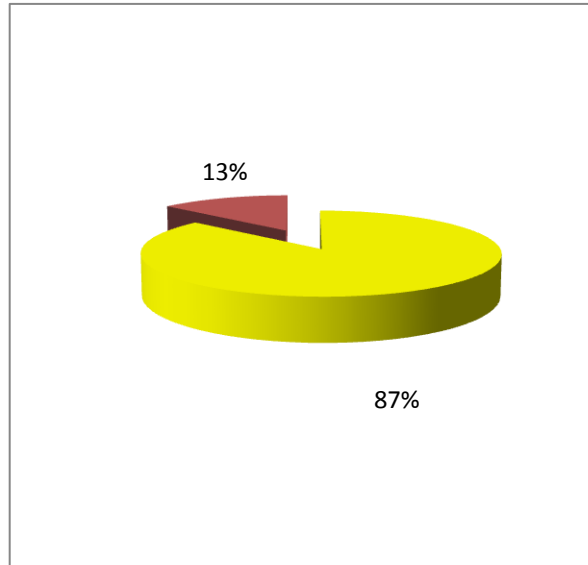
نبرر رأي النسبة الكبرى كتبرينا للسؤالين السابقين اما الاقلية نبرر ارائهم كتبرينا للسؤال السابق .

نعم لا

الشكل رقم 29 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 30 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في توطيد العلاقة بين الطلبة و العمال والاداريين بالاقامة.



- الجدول رقم 31 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في مواجهة الاشخاص.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%71.66	43	نعم
%28.33	17	لا
%100	60	المجموع

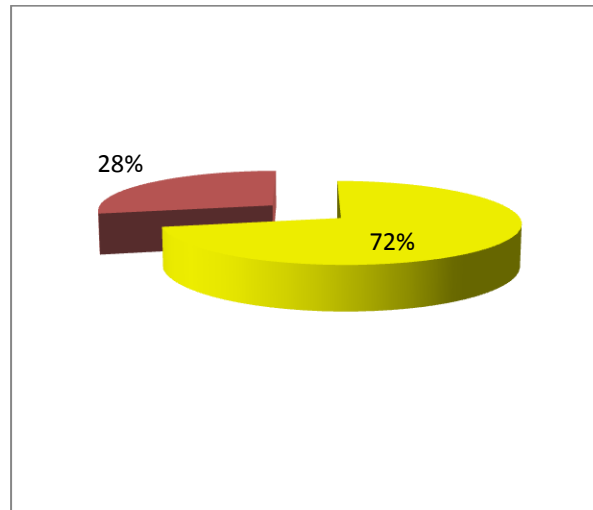
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (%71.66) يرون أن النشاط الرياضي يساهم في مواجهة الاشخاص ، والنسبة الأخرى(%28.33) ترى أن النشاط الرياضي يساهم أحيانا في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نعلل رأي النسبة الكبرى بان النشاط الرياضي وخاصة الجماعي يحتم المواجهة بالتالي يكسبهم الثقة بالنفس والشجاعة والجراءة في المواجهة اما رأي الاقلية فهو راجع الى عدم تأثرهم المطلق للرياضة من جهة المواجهة .

نعم لا



الشكل رقم 30 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 31 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في

مواجهة الاشخاص

- الجدول رقم 32 :

مدى استمرارية الوطاده في العلاقة خلال الانقطاع عن الممارسة .

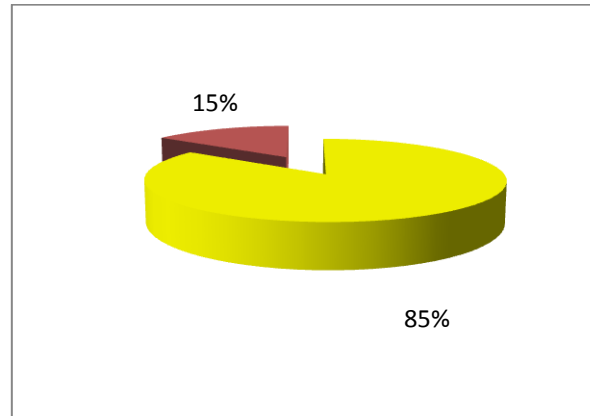
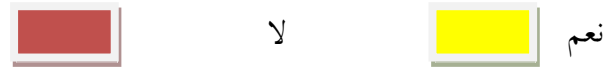
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%85	51	نعم
%15	9	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (85%) يرون أن استمرارية في ممارسة النشاط الرياضي تساهم توطيد العلاقة، والنسبة الأخرى (15%) ترى أن الاستمرارية في الممارسة النشاط الرياضي لا تساهم في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الغالبة 85% تعود آرائهم الى عدم طول المدة في الانقطاع وبالتالي عند الرجوع الى الممارسة يحتكون من جديد بزملاتهم اضافة الى افرغ مكبوتاتهم والتي تنعكس اجاب على الزملاء الاخرين اما الاقلية فترى بانهم ينقطعون عن الممارسة لمدة طويلة وبالتالي نقص الاحتكاك اضافة الى التدهور في الجانب النفسي والاجتماعي مما يؤثر في علاقاتهم مع زملائهم .



الشكل رقم 31 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 32 :

مدى استمرارية الوطاده في العلاقة خلال
الانقطاع عن الممارسة

- استنتاج عام :

- نقص كبير في التجهيزات الرياضية في الاقامات (ملاعب ، كرات ، قاعات رياضة)

- عدم وجود اطرار مختصين بهذا المجال بالإقامات .

-نقص تشجيع الطالب على رفع مستوى فعالياته لمواجهة حياته سوى المادية والاجتماعية .

- أكبر معوق للنشاط الرياضي في الاقامات هو ضعف التجهيزات الرياضية .

ويساهم النشاط البدني الرياضي التوافق النفسي مساهمة كبيرة من خلال :

- رفع معنويات الطلاب - يساهم في تحقيق السعادة والفرح للطلاب - يزيد من نسبة التفاعل الايجابي بينهم - يساهم أيضا في تحسين البنية الجسمية واعتدال القوام - يزيد في الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية - يساهم في زيادة شجاعة التلاميذ وجرأتهم - يزيد الثقة بالنفس لديهم - له دور كبير في المساهمة في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين - يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار - يساهم في التقليل من العنف والعصبية لدى الطالب - يساهم في تحسين النتائج الدراسية - يزيد في درجة تفائل للطلاب وتوقعهم الأفضل - يزيد في محاولات الإبداع لدى الطلاب ومشاركتهم في الأنشطة .

- اقتراحات :

- بعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمربين، توصلنا إلى النتائج التالية :
- يجب تسطير البرامج الرياضية بالاقامات من طرف الدولة تحت إشراف مختصين في النشاط الرياضي .
 - تخصيص مختصين في النشاط الرياضي بالاقامات أو تكوين المربين على الأقل من اجل توجيههم وتوعيتهم .
 - تجهيز الاقامات بمختلف التجهيزات الرياضية (ملاعب، قاعات رياضية، كرات الخ) .
 - تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط الرياضي وتوعيتهم بفوائد الرياضة وإنشاء نوادي رياضية مختلفة حسب السن والجنس .
 - يجب تبليغ الطالب على اهمية مبدأ الأمن والسلامة أثناء القيام بالنشاط الرياضي .

خاتمة :

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت، وانطلاقاً من المشكلة المطروحة و المعاشة ميدانيا حول دور النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الاقامات قمنا بصياغة فرضية عامة تنص على أنه يوجد دور ايجابي للنشاط البدني الرياضي في عملية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين .

وللتحقق من صحة أو بطلان فرضية البحث قمنا بصياغة 02 فرضيات جزئية تناولت: دوره في التوافق النفسي، و دوره في تحقيق التوافق الاجتماعي ، ثم وزعناه على مجموعة من أفراد العينة و المقدر عددهم ب 60 طالب، وبعد تفريغ النتائج المتحصل عليها والتعليق عليها ومناقشتها تحصلنا على نتائج أثبتت فعلا صحة الفرضيات المعتمدة في البحث .

ومنه فالفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال دراستنا هذه هي أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير وهام في جعل الطالب يرضى عن نفسه ويفكر تفكيراً ايجابياً و يقهر الإحباط ويبني شخصيته ، بل ويستطيع أن يفرض نفسه و يؤثر على جميع ما يحيط به ، وهذا من خلال التوافق النفسي والاجتماعي الجيد الذي يتمتع به، والذي يمكن بواسطته أن يحقق نتائج ممتازة في مختلف المجالات .

ومن خلال ما سبق يتضح جلياً أنه من أجل تحقيق الأهداف المسطرة لهاته الفئة لابد و يجب الاهتمام بجميع النواحي المتداخلة في حياتهم، ابتداءً بالناحية النفسية من خلال تنمية تقديره لذاته وثقته بنفسه و هذا بتحسين توافقه النفسي والاجتماعي وبالتالي النجاح في الحياة ، وهذا لا يأتي إلا عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب

1. إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى، عمان، 1998.
2. إبراهيم محمد محاسنة ، تعليم التربية الرياضية .الأردن :دار جرير للنشر والتوزيع، ط1، 2006.
3. أحمد بن مرسللي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003.
4. أحمد عزة راجح: علم النفس الصناعي، الدار القومية، ط3، 1965.
5. أديب محمد الخالدي : المرجع في الصحة النفسية ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2009
6. أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.
7. أسامة كامل رواتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
8. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1990.
9. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001.
10. امين انور خولي الرياضة والمجتمع ,سلسلة عالم المعرفة المجاس الوطني الثقافي للادب و الفنون ,الكويت، 1996.
11. بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل ، دار المسيرة، ط1، عمان ، 2008.
12. جمال محمد صقر: إتجاهات في التربية والتعليم، دار المعارف بمصر، ط1، القاهرة، سنة 1965.
13. حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1977.
14. حسن صالح الدهري و كاظم هاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، 1999.

15. حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999.
16. حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة، 1998.
17. رابع تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
18. رشيد أحمد عبد اللطيف طريقة تنظيم المجتمع في الخدمة الوطنية الدراسات الجامعية الحديثة الاسكندرية، 1999.
19. ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقة الصحية والبدنية ط1, دار وائل عمان, الاردن، 2001.
20. سعيد التل واخران ، قواعد الدراسات الجامعية ، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع ، عمان ، 1997.
21. السيد خير الله، علم النفس التربوي، دار النهضة العربية، بيروت، 1986.
22. السيد خير الله .بحوث نفسية وتربوية, دار النهضة العربية, القاهرة, 1981.
23. صالح حسن الداھري , وهيب مجيد الكبيسي: علم النفس العام, دارالكندي , ط1, الأردن , 1999.
24. عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، ط4 ، القاهرة ، 1952 ،
25. عبد الله محمد عبد الرحمان، محمد علي بدوي: مناهج وطرق البحث الإجتماعي، ط2، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2004.
26. عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية الاسكندرية، 2010 .
27. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي – نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط 2 مصر، 1982.
28. علي يحي منصور: الثقافة الرياضة، ج1، ط1، سنة 1971.
29. عمار بوحوش، محمد محمود زينبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.

30. ف. ف. بوغوسلوفسكي و آخرون ، ترجمة: جوهر سعد : علم النفس العام ، وزارة الثقافة ، دمشق ، 1997.
31. فرج عبد القادر طه : سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج ، مكتبة الخانجي ، القاهرة 1980 .
32. فوزي محمد جيل : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2000.
33. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي , مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب , الجزء الثاني , جامعة الموصل , العراق , 1990.
34. كمال درويش و أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، 1990 .
35. كمال دسوقي : علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1974.
36. محمد الحماسي و أمين العربي: أساس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 .
37. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1986 .
38. محمد حسين رسمي: أساسيات الادارة التربوية، ط1، دار الوفاء للعالم، للطباعة والنشر الاسكندرية، 2004.
39. محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة
40. محمد عبيدات واخرون: منهجية البحث العلمي، القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، شارع الجمعية العلمية، سنة 1999 .
41. محمد علال خطاب و كمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، 1965.
42. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية . والرياضية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992 .
43. مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999 ،

44. نصر الدين جابر: علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، الجزائر، سنة 1997
45. نورهان منير حسن: القيم الاجتماعية والشباب، ط، دار المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر، 2008.
46. وفاء محمد البردعي، شبل بدران، دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري، ط1، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 2002.
- ثانيا: مذكرات ورسائل ماجستير ودكتوراه:
47. أنيس عبد الرحمان عقيلان: أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2002،
48. أحمد بوسكرة: النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية، مذكرة دكتوراه، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر، 2007/2008
49. بشير إبراهيم محمد الحجار: التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظات غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2006،
50. بن عبد الرحمان سيد علي: مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية ب ر سيدي عبد الله. الجزائر، سنة 2008
51. حياة لموشي: دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقة الجانحة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2003
52. عبد الله يوسف أبو سكران: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي والخارجي للمعاقين حركيا في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2009،
53. فواز بن محمد الصويط: الاختبار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة السعودية، 2007
54. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية التربية الحركية عند الطفل و المراهق قادري توفيق السنة الجامعية: /2011/2012.

55. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية التربية الحركية عند الطفل و المراهق قادري توفيق السنة الجامعية : /2011/2012.
56. نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني : النمو النفس اجتماعي وعلاقته بالتوافق والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، 2005
57. نصر الدين جابر :علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء ، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الإجتماعي، جامعة ،الجزائر ، سنة 1997.
58. يحي باي ليندة آمال : الحاجات الإرشادية لغير المتوافقين في الزواج ، رسالة ماجستير ، جامعة باتنة ، 2002
59. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم اجتماع تنظيم قسم علم الاجتماع كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بسطي نور الدين السنة الجامعية : /2008/2007/ .
60. مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ,قارور نورة ,عموش ليندة السنة الجامعية : 2013/2012.
61. بن عبد الرحمان سيدي علي: مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصص ت ب في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله الجزائر، 2008.

ثالثا: المعاجم

62. احمد زكي بدوي- معجم العلوم الإسلامية- مكتبة لبنان - لبنان 1977.

الملاحق

* جامعة محمد خيضر – بسكرة *

* معهد علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية *

* قسم التربية الحركية *

استبيان

إلى الطلبة الجامعيين بالاقامات الجامعية بسكرة ، لي عظيم الشرف أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان ,بغية الإجابة على جملة من التساؤلات , والتي تدخل ضمن موضوع بحثي و المتمثل في: دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية دراسة ميدانية على اقامة 500 سرير لبشاش بسكرة.

راجين منكم تسهيل المهمة والإجابة من اجل تسهيل عملية بحثنا .

ملاحظة : الرجاء وضع X في الخانة المناسبة .

تحت

من إعداد الطالب :

إشراف:

د.دشري حميد

- بن عمر سيف الله

السنة الجامعية: 2015 - 2016

المحور الأول: بيانات عامة :

1 - السن : سنة .

المحور الاول: للنشاط البدني الرياضي دور كبير في التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين .

2 - هل ترى ان النشاط الرياضي داخل الاقامات يساهم في رفع المعنويات ؟

نعم لا

3 - هل ممارستك للنشاط الرياضي تساهم في تحسين النتائج الدراسية ؟

نعم لا

4 - حسب رأيكم هل ترون ان ممارسة النشاط الرياضي داخل الاقامات تزيد في درجة حب التطوع والمبادرة لديكم ؟

نعم لا

5 - هل ترى ان ممارسة النشاط الرياضي بالاقامات تزيد في درجة التفائل وتوقعهم الأفضل ؟

نعم لا

6 - حسب رأيكم هل ممارسة النشاط الرياضي تزيد في محاولات الإبداع والمشاركة في مختلف الأنشطة ؟

نعم لا

7- هل ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تحقيق نوع من السعادة والفرح ؟

نعم لا

8- حسب وجهة نظرك هل ممارسة النشاط الرياضي يساهم في زيادة الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية؟

نعم لا

9- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من درجة الانعزال؟

نعم لا

10- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من تشجيع على تحدي الصعاب وحل المشاكل؟

نعم لا

11- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي - حسب رأيكم - يزيد في الشجاعة والجرأة؟

نعم لا

12- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا في زيادة الثقة بالنفس؟

نعم لا

13- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين؟

نعم لا

14- هل ترى ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار؟

نعم لا

15- حسب رأيك هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من حدة اليأس والفشل؟

نعم لا

16 - هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من العنف والعصبية ؟

نعم لا

المحور الثاني : للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي جدا في التوافق الاجتماعي لدى طلاب
الاقامات الجامعيين.

17- هل تعرفت على اصدقاء جدد يمارسون معك في النشاط الرياضي ؟

نعم لا

18- هل تشارك في الدورات الرياضية المنظمة داخل اقامتك ؟

نعم لا

19- هل تطوعت انت وزملاءك بتنظيم دورة رياضية؟

نعم لا

20- هل تشجع زملاءك بالاقامة على ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

21- هل تتبادل الادوار مع زملاءك اثناء ممارستك للنشاط البدني ؟

نعم لا

22- هل تتعاون مع زملاءك اثناء الممارسة؟

نعم لا

23- هل تتشاجر مع زملاءك اثناء الممارسة ؟

نعم لا

24-هل تمارس النشاط الرياضي مع زملائك حتى ولو كنت لا تريد ذلك؟

نعم لا

25-اثناء ممارستك للنشاط الرياضي هل انت عادل مع زملائك؟

نعم لا

26-هل تحتفل بالانتصار مع زملائك بعد الفوز؟

نعم لا

27-اثناء ممارستك للنشاط الرياضي وعند مضايقة احد زملائك لك كيف تكون معاملة؟

حسنة عنيف

28-هل تلاحظ تحسن في مزاجك مع استرك طيلة ممارسة للنشاط الرياضي؟

نعم لا

29-هل حسن النشاط الرياضي علاقتك مع اصدقاءك واساتذتك؟

نعم لا

30-هل ترى ان ممارستك للنشاط ساهم في توطيد العلاقة بينك وبين عمال واداريين الاقامة؟

نعم لا

31-هل ممارسة النشاط الرياضي يساهم ايجابيا في مواجهتك للاشخاص؟

نعم لا

32-خلال انقطاعك للممارسة النشاط هل تبقى علاقة وطيدة مع زملائك؟

نعم لا

ملخص البحث:

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية دراسة ميدانية باقامة 500 سرير لبشاش بيسكرة .

الهدف من الدراسة :

- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة والريح تارة أخرى .
- تحسين تنمية المهارات الحركية والتوافق العصبي العضلي .
- الرفع من مستوى فعاليات الطالب المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية والاجتماعية .
- تنمية الصفات البدنية و النفسية و المهارات الاجتماعية .
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة وتطوير البحث العلمي من اجل التطور والتزايد المستمر .

التساؤل العام:

- ما دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية .

التساؤلات الجزئية:

- دور النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

- ما دور النشاط البدني الرياضي في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين .

- للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي جدا في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

إجراءات الدراسة :

العينة: العينة تتكون من 60مختصين من اقامة 500سرير لبشاش .

المجال الزمني: لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للطلبة وتحكيمها في أول من شهر مارس، وفي النصف الشهر نفسه تم توزيع الاستبيان .

المجال المكاني: باقامة 500سرير لبشاش بولاية بسكرة.

المنهج : المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة: الاستبيان .

النتائج المتوصل إليها:

- نقص كبير في التجهيزات الرياضية في الاقامات (ملاعب ، كرات ، قاعات رياضة)

- عدم وجود اطارات مختصين بهذا المجال بالاقامات .

-نقص تشجيع الطالب على رفع مستوى فعالياته لمواجهة حياته سوى المادية والاجتماعية .

- أكبر معوق للنشاط الرياضي في الاقامات هو ضعف التجهيزات الرياضية .

الاقتراحات:

- يجب تسطير البرامج الرياضية بالاقامات من طرف الدولة تحت إشراف مختصين في النشاط الرياضي .

- تخصيص مختصين في النشاط الرياضي بالاقامات أو تكوين المرين على الأقل من اجل توجيههم وتوعيتهم .

- تجهيز الاقامات بمختلف التجهيزات الرياضية (ملاعب، قاعات رياضية، كرات الخ) .

- تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط الرياضي وتوعيتهم بفوائد الرياضة وإنشاء نوادي رياضية مختلفة حسب السن والجنس .

- يجب تبليغ الطالب على أهمية مبدأ الأمن والسلامة أثناء القيام بالنشاط الرياضي .



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تربية حركية

الموضوع :

دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي
والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية
دراسة ميدانية بإقامة 500 سرير لبشاش .بسكرة .

تحت إشرافه :

د/دشري حميد

إعداد الطالب :

بن عمر سيف الله

السنة الجامعية: 2015 / 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ
مِنْ طِينٍ مِمَّا يَخْتَارُ
ثُمَّ عَلَّمَهُ الْقُرْآنَ
وَجَعَلَ مِنْهُ الْتَارَةَ
الَّتِي تَكُونُ الْهَادِيَ
الْحَقَّ وَالْمُبِينِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ
مِنْ طِينٍ مِمَّا يَخْتَارُ
ثُمَّ عَلَّمَهُ الْقُرْآنَ
وَجَعَلَ مِنْهُ الْتَارَةَ
الَّتِي تَكُونُ الْهَادِيَ
الْحَقَّ وَالْمُبِينِ

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى امي الكريمة التي كانت عوننا لي في حياتي ومشواري
الدراسي والى ابي الذي منحني الحياة وعلمني التواضع فيها حفظهما الله ورعاهما و
اطال في عمرهما . الى زوجتي العزيزة التي كانت سنداً لي والى اخوتي واخواتي وكافة
العائلة.

كما اهدي ثمرة جهدي الى اخواني الذين لم تلدهم امي على مساعدتهم
وتشجيعهم لي خاصة الطيب و الهادي . إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين هم
في قلبي ولم يذكرهم قلبي . والى كل من ساعدني من قريب أو بعيد.

ﺗﺸﻜﺮ وﺗﻘﺪﯨﺮ

اولا وقبل كل شيء نحمد الله ونشكره الذي وهبني من الصبر والتوفيق ما ساعدني

وشجعني على انجاز هذا العمل وتمامه .

واتوجه بالشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور "حميد دشري" المشرف على هذه

المذكرة وعلى كل الجهود التي بذلها معي في انجاز هذا العمل .

	- تشكرات
	- الإهداءات
	- الفهرس
أ	- المقدمة

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة :

4	1 - تحديد إشكالية الدراسة
5	2 - فرضيات الدراسة
5	3 - أهمية الدراسة
6	4 - أهداف الدراسة
6	5 - أسباب اختيار الموضوع
7	6 - الدراسات السابقة
11	7 - ضبط المفاهيم و المصطلحات

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

15	تمهيد
16	1 - تعريف النشاط البدني الرياضي
16	2 - اهداف النشاط البدني الرياضي
17	3 - اهمية النشاط البدني الرياضي

18...	4 دور النشاط البدني الرياضي
20..	5 - تقسيمات النشاط البدني الرياضي
20	6 - خصائص النشاط البدني الرياضي
20.....	7 - انواع النشاط البدني الرياض
24.....	8- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي
27.....	9-دوافع النشاط البدني الرياضي.....
29.....	10-تأثيرات الممارسة البدنية والرياضية.....
32	خلاصة الفصل.....

الفصل الثاني: التوافق

34	تمهيد
35	1 - مفهوم التوافق.....
36	2 -معايير التوافق.....
37	3 - مجالات التوافق وأبعاده.....
40	4 - العوامل التي تؤثر في التوافق.....
41 ..	5 - الاتجاهات النفسية المفسرة للتوافق.....
43	6- بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق
45	7- ميكانيزيمات التوافق.....
48.....	8-اشكال التوافق.....
50	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: طلبة الاقامات الجامعية

51	تمهيد
52	1 - مفهوم الجامعة
52	2 - اهداف الجامعة
53	3- دور الجامعة
54	4 -تعريف الاقامة الجامعية
55	5 -وظائف الاقامة الجامعية
58	6 - مفهوم الطالب الجامعي
59	7 - خصائص الطالب الجامعي
61	8 - مشكلات الطالب الجامعي
63	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

74	1- تمهيد
75	2 - المنهج المستخدم
75	3 - الدراسة الاستطلاعية
76	4 - تحديد المجتمع الأصلي للبحث
76	5 - تحديد عينة البحث
76	6- خصائص العينة وكيفية اختيارها
77	7 - أدوات جمع البيانات

- 8 - ضبط الشروط العلمية للأداة.....78
- 9 - المجال المكاني والزمني.....79
- 10- الأدوات الإحصائية المستعملة.....79

الفصل الثاني

- تمهيد91
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.....92
- استنتاج عام123
- اقتراحات124
- خاتمةأ

- قائمة المراجع

- الملاحق

قائمة الأشكال (الدوائر النسبية)

الصفحة	العنوان	الرقم
92	مدى مساهمة النشاط البدني في رفع المعنويات داخل الإقامة	01
93	شكل يمثل مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي ومساهمته في تحسين النتائج الدراسية	02
94	مدى فعالية البرامج الرياضية المطبقة في تحقيق الأهداف البيداغوجية	03
95	مدى ممارسة النشاط الرياضي بالإقامات وزيادة في درجة حب التطوع والمبادرة	04
96	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الابداع والمشاركة في مختلف الأنشطة	05
97	مدى ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة	06
98	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية	07
99	مدى مساهمة النشاط الرياضي في التقليل من درجة الانعزال	08
100	شكل يمثل مدى مساهمة النشاط الرياضي يزيد من تشجيع على تحدي الصعاب وحل المشاكل	09
101	شكل يمثل مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في زيادة الشجاعة والجرأة	10
102	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التأثير الايجابي على زيادة الثقة بالنفس	11
103	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الاحراج والانزعاج عند مواجهة الناس	12
104	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار	13
105	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة اليأس والفشل	14
106	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف والعصبية	15
107	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على اصدقاء جدد	16
108	مدى مشاركة الدورات الرياضية داخل الإقامة	17
109	مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية	18
110	يمثل الشكل مدى تشجيع زملاء الإقامة على ممارسة النشاط الرياضي	19
111	مدى تبادل الادوار مع الزملاء اثناء ممارسة النشاط البدني	20
112	مدى تعاون مع الزملاء اثناء الممارسة	21
113	مدى التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة	22

114	مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة	23
115	مدى العدل اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي مع الزملاء	24
116	مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز	25
117	كيفية التصرف مع الزملاء اثناء الممارسة عند المضايقة	26
118	مدى التحسن في المزاج مع الاسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي	27
119	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة	28
120	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في توطيد العلاقة بين الطلبة والعمال والاداريين بالإقامة	29
121	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في مواجهة الاشخاص	30
122	مدى استمرارية الوطادة في العلاقة خلال الانقطاع في الممارسة	31

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل متوسط سن افراد العينة	76
02	جدول مدى مساهمة النشاط البدني في رفع المعنويات داخل الإقامة	92
03	مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي ومساهمته في تحسين النتائج الدراسية	93
04	مدى فعالية البرامج الرياضية المطبقة في تحقيق الأهداف البيداغوجية	94
05	مدى ممارسة النشاط الرياضي بالإقامات وزيادة في درجة حب التطوع والمبادرة	95
06	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الابداع والمشاركة في مختلف الانشطة	96
07	مدى ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة	97
08	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية	98
09	مدى مساهمة النشاط الرياضي في التقليل من درجة الانعزال	99
10	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط الرياضي يزيد من تشجيع على تحدي الصعاب وحل المشاكل	100

101	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في زيادة الشجاعة والجرأة	11
102	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التأثير الايجابي على زيادة الثقة بالنفس	12
103	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الاحراج والانزعاج عند مواجهة الناس	13
104	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار	14
105	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة اليأس والفشل	15
106	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف والعصبية	16
107	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على اصدقاء جدد	17
108	مدى مشاركة الدورات الرياضية داخل الاقامة	18
109	مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية	19
110	يمثل الجدول مدى تشجيع زملاء الاقامة على ممارسة النشاط الرياضي	20
111	مدى تبادل الادوار مع الزملاء اثناء ممارسة النشاط البدني	21
112	مدى تعاون مع الزملاء اثناء الممارسة	22
113	مدى التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة	23
114	مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة	24
115	مدى العدل اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي مع الزملاء	25
116	مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز	26
117	كيفية التصرف مع الزملاء اثناء الممارسة عند المضايقة	27
118	مدى التحسن في المزاج مع الاسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي	28
119	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة	29
120	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في توطيد العلاقة بين الطلبة والعمال والاداريين بالإقامة	30
121	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في مواجهة الاشخاص	31
122	مدى استمرارية الوطادة في العلاقة خلال الانقطاع في الممارسة	32

مقدمة :

يعتبر التوافق بأبعاده المختلفة من المعايير الأساسية ، ومن ابرز العوامل في احراز التقدم الحضاري ، وموضوع التوافق كان ومازال محور العديد من الدراسات التي تصدت له بالبحث والتحليل نظرا لما تحققة من تطور وارتقاء على الصعيدين النفسي والاجتماعي ، وهو مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة ، وهو حالة يتم فيها اشباع حاجات الفرد من جانب ومطالب البيئة من جانب اخر اشباعا تاما. والتوافق النفسي والاجتماعي ضروري الى الطالب الجامعي لأنه يؤدي الى تحصيل دراسي جيد ويرفع لديه درجة الانتماء وكذلك الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي ، وغيرها من المتغيرات .

ويعد النشاط البدني الرياضي ، لعله من تأثير في مختلف الجوانب، سواء في تنمية القدرات والاستعدادات البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي أصابها تلف، أو في تنشيط الفرد والترويح عنه. إضافة إلى ذلك ، لما له من جوانب ايجابية في تحسين التوافق النفسي لديه، كالخروج من حالة الانطواء والعزلة، وتمكينه من الاندماج في المجتمع بطريقة فعالة وايجابية، إضافة إلى هذا يتم حصد الألقاب القارية العالمية في ضوء هذا الجانب من النشاط.

ومن هنا سيحاول الباحث دراسة دور النشاط البدني الرياضي كعملية تؤثر مباشرة على تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات، لاكتشاف مكنم الخلل، ومقاربة النظري مع الواقع والتوصل إلى الايجابيات للاستفادة منها وتطويرها، والقضاء على السلبيات إن وجدت، ولأجل هذا سوف يتناول الباحث موضوع الدراسة: دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين على مستوى اقامة 500 سرير لبشاش بيسكرة كمجال الدراسة .

وقد تضمنت دراستنا مقدمة وستة أجزاء وخاتمة ، جاءت وفق الخطة التالية :

- ✓ الجانب التمهيدي: ويتحدث عن الإطار العام للدراسة وفيه : مشكلة الدراسة وفرضياتها وأهمية وأهداف الدراسة وأسباب اختيار الموضوع والدراسات السابقة وتحديد المفاهيم .
- ✓ الجانب النظري: الذي يتكون من ثلاث فصول تحدثنا في الفصل الأول: عن النشاط البدني الرياضي من أهم النواحي (أهميته ، اهدافه، انواعه... الخ) .
- ✓ الفصل الثاني للجانب النظري: وتناولنا فيه كل ما يتعلق بالتوافق النفسي والاجتماعي (اتجاهاته وأبعاده وخصائصه..... الخ) .
- ✓ الفصل الثالث للجانب النظري: تناولنا فيه طلاب الاقامات الجامعيين ، وتطرقنا فيه إلى (دور الجامعة ووظائفها ، ووظائف الاقامة ودورها، وخصائص الطالب ومشكلاته.... الخ .)
- ✓ الفصل الأول للجانب التطبيقي: وتضمن الإجراءات الميدانية للبحث وهي: المنهج المستخدم والدراسة الاستطلاعية وتحديد مجتمع البحث وعينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها وتحديد طريقة بناء الأداة المجال المكاني والزمني والأدوات الإحصائية المستعملة .
- ✓ الفصل الثاني للجانب التطبيقي: ويتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان واستنتاج عام وأخيرا اقتراحات .

مجاننب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

- 1 - مشكلة الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أهمية الدراسة
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - أسباب اختيار الموضوع
- 6 - الدراسات السابقة
- 7 - ضبط المفاهيم والمصطلحات

1 - تحديد إشكالية الدراسة :

ان الرياضة في الوقت الراهن كسبت طابعا مهما حيث أصبحت الدول المتقدمة اقتصاديا هي الدول الرياضية، فالكثير من الدول المتقدمة اقتصاديا سياسيا واجتماعيا هي الدول التي تسيطر على المهرجانات والدورات الرياضية الدولية, ومن المؤكد أن هذه الدول لم تصل إلى هذه النتائج والمستوى الذي هي عليه إلا بفضل منهج عقلاي في تخطيط وتنظيم النشاطات الرياضية انطلاقا من القاعدة الأساسية لأي عمل متقن ألا وهي المدرسة النوادي الرياضية،... الخ .

فالنشاط الرياضي بشتى أنواعه موجه لجميع فئات المجتمع, كل فئة وما يناسبها ويلائمها ويتكيف مع قدراتها وأعمارها فالشباب يمارسون الأنشطة المناسبة لهم وكبار السن لهم ما يناسبهم من رياضات .

فهي كذلك تجعل الفرد يشعر بالقدرات التي يتمتع بها خاصة, ويضمن التناسق والتوافق بين شخصية وبيئته والوسط الذي يعيش فيه, والنشاط الرياضي يتيح الفرصة للفرد لإشباع هواياتهم وممارستها بشكل بناء ومناسب وهي تعتبر مطلب من المطالب الضرورية للفرد, بل الترويج عن النفس واللعب يمثلان أسلوبا علاجيا لعدة جوانب كالجانب النفسي والاجتماعي لدى البعض من الافراد للتغلب على المشكلات الشعورية لديهم ويحاول النشاط البدني الوصول بالفرد إلى صحة نفسية جيدة أي توافق اجتماعي وتوافق نفسي .

كما ان البيئة وماتحويه من متغيرات عدة تكون سببا في توجيه الفرد في عدة مجالات منها المجال الرياضي وممارسته للأنشطة المختلفة التي تهيأ الفرد من اجل اكتساب خبرات تفاعليه بين اقرانه من اجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

من هنا يبرز لنا ان التوافق النفسي والاجتماعي له اهمية كبيرة في حياة الفرد من خلال الرضا عن النفس والتفكير الايجابي والتقدم نحو الافضل وقهر الإحباط من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

وتتمحور دراستنا في هذا الموضوع حول دور النشاط البدني الرياضي في تحسين التوافق النفسي و الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين هذا لصعوبة التعامل مع هذه الفئة والضغوط النفسية التي تعانيها ومعرفة مدى تأثير الأنشطة الحركية في تحقيق نوع من التوافق النفسي والاجتماعي لديهم .

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل الرئيسي التالي :

. ما دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

أ - ما دور النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

ب - ما دور النشاط البدني الرياضي في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

2 - فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

الفرضيات الجزئية :

أ . للنشاط البدني الرياضي دور كبير في التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

ب . للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي جدا في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

3 - أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

- تسليط الضوء على دور النشاط البدني الرياضي بمحيط الاقامات الجامعية.
- إعطاء صورة واضحة على تأثير النشاط البدني الرياضي للطلاب من النواحي النفسية والبدنية.
- معرفة الأسس الواجب توفرها لكي تلعب الأنشطة الرياضية دورها في عملية التوافق النفسي والاجتماعي.
- الكشف على واقع الأنشطة الرياضية في الجزائر والخاصة بالإقامات الجامعية.
- الكشف على أهمية التعويض الفراغ بالممارسة الرياضية لفئة الطلاب .
- توضيح الفرق بين الفئة الممارسة والفئة غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي على المستويات النفسية الاجتماعية

4-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لطلاب الاقامات الجامعيين من خلال :

- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة والريح تارة أخرى .
- تحسين تنمية المهارات الحركية والتوافق العصبي العضلي.
- الرفع من مستوى فعاليات الطالب المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية والاجتماعية .
- تنمية الصفات البدنية و النفسية و المهارات الاجتماعية .
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة وتطوير البحث العلمي من اجل التطور والتزايد المستمر.

5 - أسباب اختيار الموضوع :

لا يمكن للفرد أن يعيش بمعزل عن الأحداث التي تدور حوله بل يتأثر بها، ويتجسم ذلك في سلوكيات معينة ومن هنا برزت أسباب الاختيار التي تندرج ضمن سياقين :

أ. أسباب ذاتية :

* اهتمام الباحث بموضوع النشاط الرياضي والرغبة في الاطلاع والتعمق فيه، لما له من أهمية في عملية التوافق النفسي والاجتماعي.

* الاهتمام والرغبة في الكشف عن طبيعة النشاط الرياضي في الاقامات الجامعية خصوصا لكونه يختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى.

ب . أسباب موضوعية:

*تحسين واعطاء شكل عام بأهمية وقيمة النشاط الرياضي بالإقامات وأن نجاحه وتميزه يؤدي إلى توافق نفسي اجتماعي جيد وبالتالي حياة أفضل .

* إظهار أهمية إيجاد إطارات متخصصة في هذا المجال والعمل على تكوينها مستقبلا .

* محاولة إثراء الرصيد المعرفي للمكتبة العلمية في هذا المجال نظرا لقلّة الدراسات فيه.

6 - الدراسات السابقة :

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء ، ولا بد أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث ، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث .

وقد لاحظت أن هناك بعض المذكرات التي تناولت ما يشبه موضوعي أو ما يشترك معه في بعض النقاط أذكر منها:

- الدراسة الأولى:

قام الباحث محي الدين هارون بدراسة للسنة الدراسية 2013/2014 ، كمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر- بسكرة - ، تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية ؛وقد شملت عينة الدراسة مجموعه من تلاميذ القسم النهائي للطور الثانوي وعددهم 100 تلميذ.

وقد استعمل في بحثه المنهج الوصفي .

وكانت اهم النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- اعطاء اكثر اهمية واهتمام بالمراهقين ، باعتبارهم فئة بقدر ما هي بالحويوية والنشاط ، بقدر ماهيا حساسة وشديده التأثير والتغير ، لذلك توجيهها والاهتمام بها وذلك يكون بصرفها للممارسة الرياضة والتي تبدا بالمؤسسات التربوية التعليمية .

-توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية ، لما لها من فوائد نفسيه وبدنيه وعقليه على المراهق .

- زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضية للوصول الى الاهداف المرجوة منها والرفع ان امكن معملها لزياده الاهتمام بها والدفع الى ممارستها .

- ننصح الاولياء بتوطيد العلاقة مع ابناءهم المراهقين خاصة ، والتعامل بأكثر ليونة وتفهم مع الابعاد عن اسلوب القسوة والاهمال الذي يقابل حتما بالعناد واللامبالاة ، مع محاولة صرف ابناءهم الى الممارسة الرياضية عامه وتشجيعهم على المشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس .

- ابراز الصورة والدور الحقيقي للتربية البدنية والرياضية من لجانين النفسي والاجتماعي ، وتأثيرها على المراهق من خلال توعية وارشاد الاولياء عم طريق برامج دورية ينشطها اساتذة واطباء مختصون .

- تحسين ظروف العمل وتوفير جميع الامكانيات اللازمة ، مما يساعد على اداء احسن وجه لكي نصل الى تحقيق جميع اهداف .

الدراسة الثانية :

قام الباحث: بن عبد الرحمان سيد علي بدراسة للسنة الجامعية 2008 / 2009 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، تخصص نشاط البدني الرياضي التربوي ، بجامعة الجزائر ، تحت عنوان : مساهمة الالعاب الشبه الرياضية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسطة.

وقد شملت عينة الدراسة مجموعه من تلاميذ ينتمون الى مستوى دراسي واحد للطور المتوسط وعددهم 100 تلميذ.

كما اعتمد ايضا في دراسته عن المنهج الوصفي .

وقد استعملت في بحثها هذا (اختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية والثانوية) للتحقق من الإشكالية التي طرحتها لتسهيل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من فرضيات الدراسة.

كما اعتمد ايضا في دراسته عن المنهج الوصفي .

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى استنتاجات كثيرة نذكر منها التالي :

-الإلمام بأكثر من لعبة و التنوع في استخدامها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

-إصلاح مستمر لبرامج التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية بإقامة أيام

دراسية ومنتديات وملتقيات علمية لمواكبة التطور العلمي.

-ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في التعليم المتوسط والابتدائي خاصة لكون

التلميذ فيها تين المرحلتين من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع

جوانبها.

-تكييف الألعاب الشبه الرياضية حسب قدرات التلاميذ.

-الاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في

الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية و الرياضية.

-قيام مفتش المادة بزيارات لأساتذة التربية البدنية و الرياضية والحث على استعمال الألعاب

الشبه الرياضية كوسيلة لتحقيق التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي وجلب التلاميذ لحصة

التربية البدنية و الرياضية.

- ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل من الرياضات الفردية والجماعية.
- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الشبه الرياضية في تحسين علاقة التلاميذ فيما بينهم أثناء في حصة التربية البدنية والرياضية.
- كما نوصي المسؤولين عن التربية والتعليم الاهتمام بتزويد المؤسسات التربوية بالأدوات الرياضية التي تتيح لتلاميذ مزاوله الأنشطة الرياضية بكل حرية.

الدراسة الثالثة :

قامت الباحثة: لموشي حياة بدراسة للسنة الجامعية 2003 / 2004 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس، بجامعة الجزائر ، تحت عنوان : دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة ، وقد حاولت في بحثهم الإحاطة بجميع الجوانب وأهمها معرفة الدور الذي تلعبه مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة .

وكانت عينة الدراسة تتألف من 30 حالة منها 12 حالة جانحة من مركز بن عاشور و18 حالة جانحة من مركز بئر خادم .

وقد استعملت في بحثها هذا (اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية) للتحقق من الإشكالية التي طرحتها لتسهيل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من فرضيات الدراسة .

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى استنتاجات كثيرة نذكر منها التالي :

- يوجد ارتباط وثيق بين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للمراهقة الجانحة ، فشعور الجانحة بعدم الانتماء وبالذونية يؤثر حتما في علاقتها الاجتماعية مع الآخرين .
- مراكز إعادة التربية بحاجة إلى إمكانيات بشرية ومادية تكون في مستوى حاجات وخصائص نمو مرحلة المراهقة، فالمرهق بحاجة إلى تأكيد ذاته وهو بحاجة إلى تقدير الآخرين والى الأمن والعطف والاستقلالية، وكلها أمور إذا افتقدتها المرهق على وجه الخصوص فإنه يصاب بسوء التوافق النفسي والاجتماعية لأنه بذلك يفقد إحساسه بقيمته ويفقد ثقته بالآخرين مما يدفعه إلى سلوكيات غير مقبولة اجتماعيا .

- مراكز إعادة التربية بالجزائر لم تعمل على السير وفق أساليب الرعاية الخاصة بهذه الفئة والتي أشار إليها الباحثون، وذلك لنقص الإطارات القادرة على مواكبة التطورات الخاصة بطرق التعامل مع الأحداث الجانحين .
- التخطيط السليم للبرامج والتي يجب أن تنطلق من قدرات واهتمامات وميول هذه الفئة .

الدراسة الرابعة:

قامت الباحثة: بلحاج فروجة بدراسة للسنة الجامعية 2010 / 2011 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ، علم النفس وعلوم التربية، بجامعة مولود معمري - تيزي وزو ، تحت عنوان : التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي .

وكانت عينة الدراسة تتألف من 300 مراهق متمدرس في التعليم الثانوي .

وقد استعملت في بحثها هذا المنهج الوصفي التحليلي ، واعتمدت على بعض الاختبارات النفسية من خلال الإجابة على الأسئلة وأيضا على مقياس الدافعية للتعلم .

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى نتائج نذكر منها التالي :

- عدم بحث المعلمين في الجوانب النفسية التي يمكن أن تؤثر على تحصيل المراهق ودافعيته للتعلم ويكتفون فقط بتقديم الدروس والعلامات دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس والذي يعتبر مهما لتفجير طاقته .
- رغم ما يتمتع به المراهقين من دافعية عالية للتعلم ، إلا أنهم لا يستغلون هذه الدافعية من أجل التحصيل الجيد والنجاح ، وهذا راجع إلى العوامل الأسرية والمدرسية التي لا توفر الظروف والشروط اللازمة، لتحقيق المراهق لتوافقه النفسي الاجتماعي الذي يدعم دافعيته للتعلم ..
- تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة بناء الذات وتكوين الشخصية ذات الاتجاهات والقيم ومعظم مشاكله الدراسية (تدني الدافعية، التسرب، الرسوب) والتي ترتبط بأحواله النفسية والاجتماعية والظروف التي يعيش فيها، وكل ما يحيط به من تغيرات تؤثر عليه وعلى تعليمه .

7 - ضبط المفاهيم والمصطلحات :

أ - النشاط البدني الرياضي :

هو ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع¹.

ويعرفه آخر بأنه تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم انثر وبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان²

التعريف الإجرائي :

هو نشاط يتضمن التمرينات والحركات والمنافسات النظامية والغير نظامية التي توجه النمو البدني والنفسي توجيهها صحيحاً وسليماً من أجل مصلحة الفرد والمجتمع .

ب- تعريف التوافق :

تطرق العديد من العلماء إلى تعريف التوافق ومن بين هذه التعاريف نجد :

-تعريف لندجرين Lindegren وآخرون :

تلك العملية التي يقوم الشخص من خلالها بتعديل البيئة المحيطة به .

-تعريف جابلن Ghaplin :

علاقة انسجام الشخص مع البيئة المادية و الاجتماعية .

-تعريف ايزنك Eysenk :

الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومطالبه بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل .

¹ قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص65

² أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1990، ص 93

التعريف الإجرائي :

هو عملية يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته وتقبل ما لا يمكن تعديله، حتى تحدث حالة من التوازن والتوفيق بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية، ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجي.

ج - التوافق النفسي الإجتماعي:

هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه ، كما يحقق بها أيضا حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي ، ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من افراد أسرته ومدرسته بوجه عام³ .

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من التصرفات او مجموعة من المتغيرات تطرا في سلوك الفرد

وتتسم بالاتزان سوى كانت مع نفسه او مع غيره دون حدوث خلل في هذه التصرفات والمتغيرات

السلوكية.

³ عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الاسكندرية. سنة 2010 ص 2 .

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

تمهيد

- 1- تعريف النشاط البدني الرياضي
- 2- اهداف النشاط البدني الرياضي
- 3- اهمية النشاط البدني الرياضي
- 4- دور النشاط الرياضي
- 5- تقسيمات النشاط البدني الرياضي
- 6- خصائص النشاط البدني الرياضي
- 7- انواع النشاط البدني الرياضي
- 8- النظريات المترتبة بالنشاط البدني الرياضي
- 9- دوافع النشاط البدني الرياضي
- 10- تاثيرات الممارسة البدنية والرياضية

خاتمة

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي لون من ألوان حركة الإنسان بشكل عام مستخدماً بدنه وأعضائه بشكل عام ، كما يعد أيضاً من الأنشطة البدنية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز البيداغوجية المتكلفة بتربية وغيرها من المؤسسات ومما ساعد على ذلك أن النشاط البدني الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد إذ تكسبه القوام والشكل الجيد ويمنح له الفرح والسرور ويخلصه من التعب .

1-تعريف النشاط البدني الرياضي :

-تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة.¹

-تعريف النشاط البدني :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسة موجهة من خلال إشباع حاجات الفرد ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته الفردية.²

-تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من اجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من اجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة. أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني³. ويرى " تشارلزبيوتشر " أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدف تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام⁴.

2-أهداف النشاط الرياضي:

من بين أهداف النشاط الرياضي مايلي:

* زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار .

¹ احمد زكي بدوي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان ، لبنان 1977 ص 08.

² محمد الحماسي و أمين العربي ، أساس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي-القاهرة ، 1995، ص 29.

³ علي يحي منصور، الثقافة الرياضية ، الجزء الأول ، ط1، سنة 1971 ص 209

⁴ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية. والرياضية، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992 ، ص9.

* رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.

* اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها. فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لونها من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

* اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عملا لفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

* تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه .

* اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها¹.

3- أهمية النشاط البدني والرياضي:

"اهتم الإنسان منذ قدم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والى اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية التربية الحركية عند الطفل و المراهق قادري توفيق السنة الجامعية : 2011/2012.

للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم¹.

4- دور النشاط البدني :

4-1 تنمية القدرات البدنية

يلعب النشاط البدني الرياضي دور كبير في الإرتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ، لأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق.

وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية ،لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها ، و تتمثل أهمية هذا الهدف المقصودة على النشاط البدني الرياضي، و لا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبطن الإنسان بما في ذلك الطب ، و هذا يسري على سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا.

● ونلاحظ تطور القدرات البدنية فيما يلي :

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم.

4-2 تنمية القدرات المعرفية:

نلاحظ تطور القدرات المعرفية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط البدني و بين القيم و الخبرات المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي و تحكم أدائه بشكل عام.²

4-3 تنمية القدرات النفسية:

القدرات النفسية هي الرقي بالخصائص الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له ، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان و التي تتصف

¹ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة ، دار الفكر العربي ، ط 2، مصر، 2001، ص، 41.

² عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ،نظريات و تطبيقات ،دار الكتب الجامعية ، ط 2 - مصر ، 1982 ، ص 14.

بالشمول و التكامل ، كما يؤثر النشاط البدني و الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغلها إلى مستويات السلوك.

لقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي (أوجليفيويتكو) على خمسة عشر ألفا من الرياضيين لتأثيرات نفسية منها :

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم و غيرهم.
- الاتسام بمستوى رفيع من التكييفات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر و العدوانية).

4-4 تنمية القدرات الحركية :

النشاط البدني و الرياضي يسعى دائما للوصول إلى رفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهاراته و من ثم على أدائه أيا كان خلال حياته اليومية ، و لكي يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني و الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية و أنماطها و مهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب :

- الكفاءة الإدراكية الحركية.
- الطلاقة الحركية.
- المهارة الحركية ، فاكنتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة و فوائد ذات أبعاد ، نذكر منها :

- * المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس.
- * المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- * المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان.

4-5- تنمية القدرات الاجتماعية:

يتم تطور القدرات الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني و الرياضي ، و تعتبر أحد الأهداف الرئيسية ، فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي و وفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة و النشاط البدني عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الخصال الاجتماعية المرغوبة التي تساعد في التطبيع و التنشئة الاجتماعية و التكيف مع مقتضيات المجتمع و نظمه و معاييره الاجتماعية و الأخلاقية¹.

¹ عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 15 ، 17.

5- تقسيمات النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

5-1- النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ،

ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

5-2- النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها إلى حلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل

في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

5-3- النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب

مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فديا وجماعيا¹ .

6- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

-النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وتعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد بمتطلبات المجتمع

-خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

-أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هو تدريب ثم التنافس.

-يحتاج التدريب ثم المنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة

من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها

تتطلب درجة كبيرة من الانتباه والتركيز.

-لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما

يرتبط كل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي².

7-انواع النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

¹ محمد علال خطاب وكمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة. 1965، ص70.

² عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص12.

فما كان نلاحظ، فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي من حالات عالقة في ذهنه . لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية.

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات ، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

7-1-1- النشاط الرياضي الترويحي :

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

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي¹ .

7-1-1- اهداف النشاط الرياضي الترويحي:

- إتاحة فرصة الاسترخاء وإزالة التوتر .
- إشباع الحاجة لقبول والانتماء.
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها .
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- الصحة واللياقة البدنية الجيدة .
- البهجة والسعادة والاستقرار²

7-2- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي

¹ إبراهيم رحمة ، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى، عمان، 1998 ، ص 09 .

² ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقة الصحية والبدنية ط1، دار وائل عمان ، الاردن 2001 ص، 43.

لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.¹

7-2-1- أهداف النشاط العلاجي :

- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :
- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديد
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب

تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد².

¹ أحمد بوسكرة ، النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقلياً في المراكز الطبية البيداغوجية ، مذكرة دكتوراه ، معهد التربية البدنية ، جامعة الجزائر، 2007/ 2008 ، ص 100.

² حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ، ص 47، 50.

7-3-3-النشاط الرياضي التنافسي : ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم¹ .

7-3-1- اهداف النشاط التنافسي

- التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي
- احراز نتائج جيدة خلال المنافسات .
- رفع مستوى الصحي واصفاء الروح المعنوية للفرد.
- تحقيق تنافس في اطار قيم واخلاق سامية .
- التحلي بالروح الرياضية .
- تنمية روح التعاون.
- احترام الخصم والتنافس بشرف .
- تكوين شخصية متزنة .
- تحقيق ذاتي باحراز النصر.
- تنمية الثقة بالنفس² .

7-4- النشاط الرياضي التربوي:

و هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي ما أو يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي ، و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكتملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي، وهي عبارة عن التربية البدنية والرياضية دورات رياضية تنافسية و غير تنافسية

¹ أحمد بوسكرة، نفس المرجع السابق، ص 100.

² امين انور خولي الرياضة والمجتمع، مرجع سابق ص 193

ممارسة داخل و خارج المؤسسة و المنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها و المنظمة الداخلية الخاصة "أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة.¹"

7-4-1- أهداف النشاط التربوي :

- إكساب التلاميذ حب العمل الجماعي والتعاون والارتقاء بمستوى العمل الجماعي باستخدام الأساليب التنظيمية مثل القاطرات والصفوف والتشكيلات المختلفة.
- إكساب التلاميذ الميول الرياضية الواعية والاتجاهات الايجابية نحو التربية الرياضية من خلال المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات الرياضية.
- إكساب التلاميذ السمات النفسية الايجابية التي تساهم في بناء وتنمية شخصياتهم كالنظام والطاعة والجرأة والمبادرة والشجاعة... الخ.
- إكساب التلاميذ النواحي الفنية لأداء المهارات والحركات الرياضية المختلفة.
- إكساب التلاميذ القدرات العقلية المختلفة والعمل على تنميتها عن طريق التفكير الواعي خلال ممارسة النشاط الرياضي وتنفيذ خطط اللعب، وإبداء حسن التصرف في المواقف المختلفة.
- إكساب التلاميذ قيم الجمال من خلال التعبير الحركي والأداء الابتكاري والتحديد وكذلك القوام الجيد.²

8- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد وجان بياجيه وكارول جروس، هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية النشاط البدني الرياضي تخصص النشاط البدني التربوي .نجال حميد .السنة الجامعية 2009/2008.

² إبراهيم محمد محاسنة، تعليم التربية الرياضية دار جرير للنشر والتوزيع ،الطبعة الأولى، الأردن، 2006 ، ص68.

8-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر) :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب . وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها.¹

8-2. نظرية الإعداد للحياة :

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

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة . أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز: يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

8-3. نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور

¹ محمد عادل خطاب ، النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ص، 56 ، 57.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القردية من مراحل تطور الإنسان.¹

4-8. نظرية الترويح :

يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة . والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ الخ . كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضرر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها.

5-8. نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك . هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

6-8. نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه . فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.²

¹ كمال درويش ، أمين الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1990 ، ص 225 ، 227 ، 228.

² محمد عادل خطاب ، النشاط الترويحي وبرامجه ، مرجع سابق ، ص 58.

9-دوافع النشاط البدني الرياضي:

9-1-تعريف الدافع:

الدافع بصفة عامة عبارة عن مثيرات يؤدي وجودها إلى الزيادة في احتمال حدوث استجابة، والدافع الأساسي لكل نشاط ذاتي، وهي تأخذ أشكالا عديدة، وبهذا فالدافع هو أية حالة في الفرد توجهه نحو ممارسة عمل معين وتحدد مدى كفاية نشاطه وإتمام عمله¹.

إذن فالدافع يوجه الفرد نحو مواقف معينة، ويحدد قدرة النشاط ومدى كفاية الفرد فيعمله، ويقصد بالدافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين، فالطفل نجده يقبل على اللعب ويبدل جهدا بدنيا كبيرا بدافع إشباع تعطشه الجامح للحركة. والدوافع ليست شيئا ماديا، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة وإنما هي حالات في الكائن الحي، يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة، ومن نشاط الكائن الحي نفسه . فمصادر الدوافع ليست خارجية وإنما داخلية، فهي عبارة عن مثيرات داخلية توجه الفرد إلى القيام بعمل ما².

9-2-أنواع الدوافع:

يمكن تقسيم الدوافع إلى نوعين أساسيين هما:
الدوافع الأولية والدوافع الثانوية.

9-2-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع والحاجات الفيزيولوجية أو الجسمانية، وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الراحة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال مثلا)، والحاجة إلى الحركة والنشاط...وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ "الغرائز" إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح "الغرائز" لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمونه لتفسير سلوك الحيوان.

9-2-2-الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا بالدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية، إذ يكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستقل عنها، وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك

¹ السيد خير الله، علم النفس التربوي، دار النهضة العربية، بيروت، 1986ص297.

² محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1986ص1.

كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة . ومن أمثلة الدوافع والحاجات الثانوية، الحاجة إلى التفوق، الحاجة إلى المركز أو المكانة، الحاجة إلى السيطرة والقوة، الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى التقدير والحاجة إلى إثبات الذات ... الخ¹.

9-2-3- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي بتعدد نظراتها لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية، ونظرا لتعدد الأهداف التي تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة أو غير مباشرة. ومن أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي ما يلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للفرد، واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- ألعاب الطفل في مرحلة ما قبل الدراسة (في سن السادسة تقريبا).
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى، وما تشمل عليه من مثيرات ومنبهات: كالنشاط الداخلي (درس التربية البدنية الرياضية مثلا) والنشاط الخارجي.
- التربية الرياضية في الأندية الرياضية والفرق.

-المهرجانات والمنافسات الرياضية.

-الوسائل الإعلامية للتربية الرياضية، سواء عن طريق الصحف أو المجالات أو

التلفزة والراديو ...

التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية الرياضية وهناك الكثير

من الدوافع الهامة على توجيه الفرد في ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط

بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية².

لقد قسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

-دوافع مباشرة.

-دوافع غير مباشرة

9-3-أنواع دوافع القيام بالنشاط الرياضي:

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: الدوافع المباشرة، الدوافع غير مباشرة.

¹ السيد خير الله، علم النفس التربوي مرجع سابق، ص. 159.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص158..

9-3-1- الدوافع المباشرة:

- يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي :
- * الإحساس بالرضاء للإشباع كنتيجة للنشاط البدني .
- * المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- * الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- * الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خيارات انفعالية متعددة.
- * تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .

9-3-2- الدوافع غير المباشرة:

- من أهم الدوافع الغير المباشرة مايلي :
- * محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- * ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج .
- * الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي .
- * الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة ، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا¹.

10- تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية:

10-1- ممارسة النشاط الرياضي وأثره على الحالة المزاجية:

- يعني المزاج حالة الفرد، انفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوب فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر عكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث لتتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية، واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية (*PROFIL OF MOODSTATE*) ويتكون هذا المقياس من 56 تقيس 06 أبعاد.
- التوتر والقلق والاكتئاب والحزن، الغضب والعدوان، الحيوية والنشاط، التعب والكسل، الاضطراب والارتكاب، وأهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد الغير الممارس للنشاط البدني الرياضي.
- وأظهرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، والسباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالات المزاجية،

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية التربوية الحركية عند الطفل و المراهق قادري توفيق السنة الجامعية : 2011/2012.

فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة، وإنما ما تزال لأنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات.¹

10-2 - ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في هذا العصر الذي يمكن أن نطابق عليه ببساطة (عصر القلق).

ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب، وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 60%، وهو أكثر انتشاراً بين النساء والرجال بنسبة 12%، وغالبا ما يبدأ عمر الشاب.

وتشير نتائج البحوث التي قام بها " دشمان " 1986 على عينة قوامها 1950 طبيبا أمريكيا أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويذهب " دشمان " إلى توقع زيادة ممارسة النشاط الرياضي كنوع من الوقاية من العلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تطور مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.

محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمارين الرياضية.

10-3 - ممارسات النشاطات الرياضية وأثرها على الحياة الاجتماعية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن.

وتجدر الإشارة إلى أن الأداء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

لقد حاول " كارتر " 1987 التعرف على العلامة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي هي أكثر استمتاع بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها:

- زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعية.

¹ أسامة راتب، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977، ص 23.

ولقد لخص كل من " فولكنيز " سنة 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوه إلى السعادة.
- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية.¹

10-4- تأثير النشاط الرياضي على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة، وإنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية له تأثير أو يؤثر على تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد. وقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل " كوبر (1987 KOOPER) ". " وكان (1967 KANE) "، و (1977 SETCURR) و "مرجان (1980 MORGANE)" أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في:

- الثقة في النفس، المنافسة، انخفاض المنافسة، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول.²

¹ أسامة راتب، رياضة المشي، المرجع السابق، ص 24-27.

² (أسامة كامل رواتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة ط 1997، ص 43.

خاتمه:

إن النشاط الرياضي يهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة والوقاية من الأمراض وتعلم مهارات حركية يمكن استغلالها في الحياة اليومية لقضاء المصالح والحاجيات وكسب القوام الجميل والسليم والمنظر اللائق للجسم ، ايضا يقلل من اضطرابات النفسية.

ولهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر الذي يعانيه الفرد، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتحقيق الصحة النفسية للفرد .

الفصل الثاني

التوافق النفسي والاجتماعي

تمهيد

1- مفهوم التوافق

2- معايير التوافق

3- مجالات التوافق وابعاده

4- العوامل التي تؤثر في التوافق

5- الاتجاهات النفسية المفسرة للتوافق

6- بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق

7- ميكانيزمات التوافق

8- اشكال التوافق

خاتمة

تمهيد:

يعتبر التوافق مصطلح شديد الارتباط بالشخصية وهو أكثر المفاهيم انتشارا وشيوعا في علم النفس وكذا الصحة النفسية وقد تضاءلت أهميته في هذا العصر الذي ازدادت فيه الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي، وقد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم ويجمعون على أنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهم الفرد نفسه والثاني البيئة المادية والاجتماعية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته وللجماعة التي يعيش بين أفرادها، ونظرا لكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة خصصنا هذا الفصل للتوافق النفسي والاجتماعي

1- مفهوم التوافق :

إن المقصود بالتوافق هو أن يصل الفرد إلى إشباع حاجياته و متطلباته و مواجهة الضغوط الاجتماعية التي تفرضها البيئة إلى الوصول إلى الإشباع لكي يتحقق في النهاية الانسجام والابتعاد عن القلق و التوتر الذي ينشأ في حالة عدم الإشباع¹.

و تذهب أغلب التعاريف الواردة في علم النفس إلى أن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء والبيولوجيا، ويؤكد على ذلك "لازاروس" في قوله " إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء"، وهو ما يؤكد داروين في نظرية "النشوء والارتقاء"، وقد عدله من قبل علماء النفس ويسمى التوافق بدل التكيف، ويؤكد على كفاح الفرد من أجل العيش والبقاء.²

ويشير هذا التعريف نقطة هامة تتمثل في الاختلاف حول مدلول كل من مفهومي التكيف، والتوافق عند البعض من علماء النفس، والمهتمين بالسلوك الإنساني.

فالتكيف كما يقول "جون بياجيه" هو عملية تتم عن طريق تحقيق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد إما أن يدخل على سلوكه التعديل، مما يساعده على تحقيق التوازن بين سلوكه، وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها، إما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته، وحاجاته في الاتجاه الذي يريده³.

أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته، وكل صراعاته، ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية، أو السواء، أو الانسجام، أو التناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة، والعمل وفق التنظيمات التي ينخرط فيها الإنسان، وعليه فالتوافق هو مفهوم إنساني⁴.

¹ فوزي محمد جيل ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2000 ، ص 64 ، 65 .
² . بن عبد الرحمان سيد علي، مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق. النفسي الاجتماعي لدى المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية ب ر سيدي عبد الله. الجزائر، سنة 2008، ص65.
³ جمال محمد صقر، إتجاهات في التربية والتعليم، دار المعارف بمصر، ط1، القاهرة، سنة 1965، ص83.
⁴ حسن صالح الدهري، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999، ص55.

تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

قدرة الفرد في توفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي واحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع¹.

2-2- معايير التوافق:

أخذ الأشخاص العاديين وكذا المختصين بدراسة السلوك البشري مجموعة من المعايير التعيين طريقها يستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده ، ومن اهم هذه المعايير المستخدمة للتمييز بين حالات التوافق السوي والغير السوي هي:

2-1- المعيار الإحصائي:

وهو عبارة عن محك يقوم على المعنى الإحصائي السريع الخصائص الإنسانية ، كالطول ، والوزن والذكاء ، وفي هذه الحالة التي ينحرف كثيرا عن المتوسط أو الحالة التي تدخل ضمن خصائص الأغلبية ، فالشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الكبير من مجموعة الناس. تطلب هذا المعيار أن تكون الأدوات التي تقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها حتى تمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا ، وما يؤخذ على هذا المعيار هو انه يهتم بالسلوك الظاهر دون الاهتمام بدلالة سلوك ودوافعه ونتائجه ، كما انه يصلح لتقييم الاشياء المحسوسة كالطول مثلا ، بينما يصعب بواسطته قياس أو تصنيف بعض سمات الشخصية أو الاتجاهات وما إلى ذلك.

2-2- المعيار الحضاري (الاجتماعي):

حسب هذا المعيار فان الشخص السوي أو المتوافق هو الذي يساير المعايير الاجتماعية ويمتثل لقواعد الضبط الاجتماعي ، والشاذ او غير السوي الذي يتصرف عكس ذلك . لكن وجود مقومات حضارية وثقافية مختلفة باختلاف الثقافات والمجتمعات تجعل من التوافق مسألة نسبية موقف على نوع المجتمع وحضارية وقيمه ، وعليه ليس هناك معيار إنساني عام فما يعد سويا في مجتمع قد مرضا وشدوذا في مجتمع اخر . كما يؤخذ على هذا المعيار ان المجتمع نفسه ليس دائما بالمجتمع السوي ، يمر بظروف وأوضاع تشيع فيه الأمراض النفسية والآفات الاجتماعية ، ومن ثم يكون الخضوع أو الإمتثال لهذا المجتمع أمر متناقض لمعنى التوافق.

¹ السيد خير الله ، بحوث نفسية وتربوية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1981، 75.

2-3- المعيار المرضى (الباثولوجي):

يصنف هذا المعيار الأشخاص حسب أعراض الإكلينيكية ، فالأفراد غير المتوافقين (غير الأسوياء) هم الذين تظهر عليهم أعراض مرضية ، بينما توافقين أو الأسوياء لا تظهر عليهم هذه الأعراض .ومما يأخذ على هذا المعيار هو انه لا يستطيع تحديد درجة التي نقف عندها ونقول أن هذا السلوك سوي أو هذا شاذ.

2-4 المعيار المثالي:

يعتمد هذا أساسا على أحكام قيمة تطلق على أشخاص ، وعادة ما استمد أصوله من اصوله من الأديان وجهاز القيم الأخلاقية ، والسواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب والدنو .من كل ما هو مثالي والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا لكل ما يؤخذ على هذا المعيار هو أن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا من جهة، ومن جهة أخرى هو أن ما هو طبيعي في مجتمع ما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر.

2-5 محك المقاييس (الاختبارات):

الذي يركز في تصنيفه لحالات التوافق سوء التوافق عند الأفراد على مجموعة من المقاييس، أو بطارية الاختبارات التي تهدف الى قياس جوانب مختلفة من شخصياتهم كالشعور بالرضا عن الذات ، والاتزان الانفعالي وقوة التحمل والذكاء ، التوافق الشخصي لاندماج الاجتماعي إلى غير ذلك ، لكن يؤخذ على هذا المحك افتقار المقاييس إلى تصور أساسي لصفة توافق التي تشتق منه؟ أسئلة الاختبار أو المقياس ، فهل للتوافق بعد واحد أو عدة أبعاد مختلفة؟ هذا فضلا من أن صدق الإختبارات أو المقاييس وثباتها كانت ومازالت موضع نقد بالنسبة للكثير من العلماء، والمهتمين بعلم النفس¹.

3- مجالات التوافق وأبعاده:

إن أبعاد التوافق تشمل مجالين رئيسيين وهما التوافق النفسي (الشخصي) والتوافق الاجتماعي.

¹ نصر الدين جابر ،علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء ، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر ، سنة 1997 ص67.

3-1 التوافق النفسي (الشخصي):

يقصد به مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد بالأمن الشخصي كما يتمثل في اعتقاده على نفسه وإحساسه بقيمته وشعوره بالحرية في توجيه السلوك دون سيطرة الغير وكذا الشعور بالانتماء¹.

فالتوافق النفسي يتضمن السعادة مع النفس والثقة بها، والرضا عنها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والتمتع بالأمن الشخصي والسلم الداخلي ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب في مراحلها المتتالية وهو ما يحقق الأمن النفسي نجد ما يلي :

3-1-1 التوافق الجسمي: ونعني به أن تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله فلا يجوز في الحالة الصحية، أن يقوم عضو جسم بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه الجسد، وإلا نشأت حالة مرضية أي انه قدرة الجسم على مواجهة الصعوبات التي تحيط بالفرد فيجب أن يكون بحيث يقاوم التغيرات المألوفة من درجة حرارة جو مثلاً، و أن يكيف نفسه لتغيرات في التغذية و مواعيدها أي توافق بين وظائف الجسم المختلفة في عملها².

3-1-2 التوافق العقلي: يتحقق التوافق العقلي بقيام كل العمليات العقلية كالإدراك و التفكير و الذكاء و الاستعدادات بدورها و كاملاً وبالتنسيق مع بقية العمليات.

3-1-3 التوافق الانفعالي: و يتضمن الهدوء والاستقرار و الثبات و الضبط الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال، و التماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية.

3-14- التوافق مع الذات: وهي فكرة الإنسان عن ذاته مع قدرته الذاتية ومدى تطابق نظريته عن ذاته مع واقعه كما يدركه الآخرون فإن تطابقت فكرة الإنسان عن ذاته مع فكرته عن واقعه فإنه يكون متوافقاً و سعيداً مع نفسه و مع الآخرين³.

3-2- التوافق الاجتماعي:

ويقصد بالتوافق الاجتماعي بأنه: مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تقوم على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، والتي تعبر عن العلاقات الفرد الاجتماعية، كما يتمثل في معرفة الفرد للمهارات

¹ أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر، ط1، 2009، ص 101.

² عبد العزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، ط4، القاهرة، 1952، ص 6.

³ عبد الله يوسف أبو سكران: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي والخارجي للمعاقين حركياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير،

الجامعة الإسلامية، غزة، 2009، ص 44.

الاجتماعية المختلفة و التحرر من الميول المضاد للمجتمع و العلاقات الأسرية الطيبة و العلاقات الحسنة في محيط الفرد .

حيث يفترض التوافق الاجتماعي العلاقة المتبادلة بين الناس ذوي الخصائص الشخصية التي تساعد على التنفيذ الناجح للأدوار الاجتماعية و ليس من الضروري في هذه الحالة تشابه طباع الأشخاص و الإمكانيات وإنما من الضروري انسجامها ليحدث التوافق.¹

إذا يتضمن التوافق الاجتماعي السعادة مع الآخرين الاتزان بالالتزام بأخلاق المجتمع، تقبل النقد، سهولة الاختلاط و من خلال هذا نورد بعض الأبعاد المكونة له و منها :

3_2-1- التوافق الزوجي: يعرفه كارل روجرز: "قدرة كل من الزوجين على دوام حل العديد من الصراعات التي إذا تركت لحطمت الزواج."

فالتوافق الزوجي هو نمط من أنماط التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد إقامة علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج، حيث يجد كلا الزوجين في علاقتهما ما يشبع حاجتهما الجسمية و العاطفية و الاجتماعية مما ينتج عن حالة من الرضا عن الزواج.²

3_2-2 التوافق الأسري: و يتمثل في استقرار العلاقات الأسرية و التفاهم و الحب المتبادل بين أفراد الأسرة.

كما يتضمن السعادة الأسرية و القدرة على تحقيق مطالب الأسرة، و سلامة العلاقات بين الوالدين و بين الأبناء حيث تسود المحبة و الثقة الاحترام المتبادل بين الجميع، و يمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب و حل المشكلات الأسرية.³

3-2-3 التوافق الدراسي: يتضمن الشعور بالرضا عن التواجد بالمدرسة أو الجامعة مع القدرة على إقامة علاقات ناجحة مع الزملاء والأساتذة، و القدرة على استيعاب المواد الدراسية و النجاح فيها، و تحقيق الملائمة مع البيئة و المواظبة على الحضور و الانتباه الفعال داخل حجرة الدراسة و المحافظة على النظام و الرغبة في الاستمرار م النجاح فيها.

3-2-4 التوافق المهني: "ويتحقق بالرضا عن العمل وذلك بالاختيار المناسب للمهنة عن القدرة و اقتناع شخصي، و الاستعداد لها، و الانجاز و الكفاءة و الإنتاج و الشعور بالرضا و النجاح¹ .

¹ ف. ف. يوغوسلافسكي و آخرون ، ترجمة: جوهي سعد : علم النفس العام ، وزارة الثقافة ، دمشق ، 1997 ، ص 213 .
² يحيي باي ليندة أمال ، الحاجات الإرشادية لغير المتوافقين في الزواج ، رسالة ماجستير ، جامعة باتنة ، 2002 ، ص 10 .

4-العوامل التي تؤثر في التوافق:

أولاً: الصحة الجسمية

تلعب الصحة الجسمية دوراً كبيراً في تحقيق التوافق لدى الإنسان، فالمتمتع بصحة جسمية جيدة يستطيع أن يحقق الكثير من أهدافه. لذلك يعاني بعض ذوي الصعوبات الخاصة المتعلقة بالصحة النفسية من سوء التوافق، إذا لم تتوفر المساندة الاجتماعية، والعوامل الروحية .

ثانياً: تحقيق مطالب النمو

مطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته. ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، وعدم تحقيقها يؤدي إلى شقاء الفرد وفشله. ولكل مرحلة من مراحل النمو مطالب خاصة بها سواء في الطفولة أو المراهقة أو الرشد.. إذا استطاع الإنسان أن يحقق مطالب النمو في المراحل المختلفة، وخاصة في مراحل العمر الأولى تصبح لديه القدرة على تحقيق التوافق في المراحل العمرية التالية .

ثالثاً : معرفة الذات

كلما كان الإنسان على وعي كبير بما لديه من قدرات وإمكانيات كلما أصبح توافقه أكثر يُسرّاً. كلما استطاع أن يضع أهدافاً يمكن تحقيقها كلما كان توافقه ناجحاً .

رابعاً: معرفة الواقع

معرفة الإنسان للواقع الاجتماعي والمادي الذي يعيش فيه يجعله يضع الاحتياطات اللازمة التي تُيسر له التفاعل مع ذلك الواقع ويستطيع أن يتوافق معه بكل يسر وسهولة .

خامساً: اكتساب المهارات

الفرد الذي يسعى لتطوير مهاراته المختلفة من خلال التعلم والتدريب المستمر والمتواصل يكون أكثر توافقاً من غيره، والمهم في حياتنا المعاصرة أن يعمل الأفراد على التدرب واكتساب مهارات تطوير الذات لأنها تساعد على تحقيق الثقة بالنفس، ومواكبة المتغيرات الحديثة .

¹ حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1977 ، ص 29.

سادساً: المساندة الاجتماعية

يكون التوافق أيسر وأسهل إذا كان الإنسان يعيش في مجتمع يُقدم له ما ينقصه من خبرات ومهارات إزاء ما يواجهه من صعوبات وتحديات .

سابعاً: الإيمان

إن مستوى إيمان الفرد يجعله أكثر تقبلاً لما يواجهه من تحديات وصعوبات في حياته، ويجعل وصوله للرضا والتوافق سهلاً وميسراً¹.

5- الاتجاهات النفسية المفسرة للتوافق :

5-1- مدرسة التحليل النفسي :

يرى فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية ، أي لن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته ، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية "للهم" بوسائل مقبولة اجتماعياً ، ويرى فرويد أن العصاب و الذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق و يقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات : - قوة الأنا - القدرة على العمل - القدرة على الحب .

أما عن يونغ : فيعتقد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف ، كما أشار أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو المرونة بين ميولنا الانطوائية و الانبساطية .

أما فورم : فيعتقد أن الشخصية هي التي لديها تنظيم موجه في الحياة ، لديها القدرة على التحمل والثقة. أما اريكسون : فقد أشار إلى أن الشخصية المتوافقة لا بد و أن تنسم بالثقة و الاستقلالية و التوجه نحو الهدف ، الإحساس الواضح بالهوية ، القدرة على الألفة و الحب.²

5-2- المدرسة السلوكية:

تفترض المدرسة السلوكية أن الشخص يتعلم السلوك من خلال تفاعله مع البيئة وعلى هذا الأساس يستجيبون للمثيرات التي تقدمها لهم البيئة وفي أثناء تلك العملية تتكون أنماط من السلوك ، والشخصية

¹ نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني : النمو النفس اجتماعي وعلاقته بالتوافق والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، 2005 ، ص51.

² فواز بن محمد الصويط : الاختبار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، المملكة السعودية ، 2007 ، ص 65.

في نهاية الأمر . فالتوافق عند السلوكيون يأتي عن طريق البيئة الاجتماعية و البيولوجية المحيطة بحيث أننا نكتسبه عن طريق مثيرات و منبهات .

فالسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة و التي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ولقد اعتقد J.B.Watson&B.F.Skinner إن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.¹

5-3- المدرسة الإنسانية:

يرى أصحاب المدرسة الإنسانية و على رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات بأن للتوافق النفسي معايير تكمن في ثلاث نقاط وهي:

__ الإحساس بالحرية.

__ الانفتاح على الخبرة.

__ الثقة بالمشاعر الذاتية.

فيرى روجرز أن الشخص المتوافق هو الذي يمتلك مفهومًا إيجابيًا عن الذات و متقبل لذاته فهو يستقبل الخبرات التي تواجهه في حياته اليومية ويدركها صحيحًا و تتحول هذه الخبرات لتصبح جزءًا من مفهوم الذات مما يؤدي إلى استمرار نموه

5-4- المدرسة المعرفية:

فمن بين رواد المدرسة نجد "كييلي" صاحب نظرية المفاهيم الشخصية فقد شبه كييلي الإنسان بالعالم الذي يحاول فهم الحوادث المحيطة بهم في هذا الكون من خلال نظام من المفاهيم أو التكوينات المعرفية ويعمل الفرد على اشتقاق فرضيات من هذه التكوينات المعرفية فهذه التكوينات هي سبب التوافق أو عدمه.

¹ حياة لموشي: دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقة الجانحة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2003، ص 216.

كذلك نجد "ألبرت آليس" صاحب النظرية العقلية الانفعالية حيث يرى بأن الطريقة التي يفسر فيها الإنسان الحوادث التي يتعرض لها هي المسئولة عن ذلك.¹

6- بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق:

6-1 النظرية الواقعية للحياة:

كثيرا ما نرى الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعيشي، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين وتعساء رافضين كل شيء هذا يشير إلى سوء التوافق أو الصحة النفسية، وفي المقابل هم أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأقراح واقعين في الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

6-2 مستوى طموح الفرد:

لكل فرد مطامح وآمال وبالنسبة إلى الفرد المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكانياته الحقيقية ويسعى لتحقيقها من خلال دافع الانجاز، ويشير هذا توافق الفرد، بينما نجد الآخر الذي يطمح في أن يصل ويحقق آمال بعيدة المدى عن إمكانياته فيلجأ إلى المضاربة والمقامرة بما له أو بأسرته أو بعمله وإذا لم يحقق شيء يظل ناقما عن الحياة وحقودا على الآخرين وكلها مؤشرات تدل على سوء التوافق مع المجتمع الذي ينخرط فيه.

6-3 الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات، أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجات إلى الطعام والشراب، الحبس بطريقة مشروعة وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية، لذلك وفي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بنفسه أنه محبوب من الآخرين، وفي معظم مشروعاته التي تعنيه.

كما أن الإنسان نفسه في حاجة إلى التقدير وإلى الحرية وإلى الانتماء، إذا ما أحس بأن كل هذه الحاجات مشبعة لديه، فإن هذه بمثابة أحد المؤشرات المهمة لتوافقه ويحدث العكس إذا ما أحس أنها غير مشبعة.

¹ بشير إبراهيم محمد الحجار ، التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظة غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، 2006 ، ص 36.

6-4- الثبوت الإنفعالي:

وهي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق والتي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ويتسم بالهدوء والرزانة ويتحكم في انفعالاته (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية).¹

6-5- سعة الأفق:

تعد من السمات التي تساعد في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وينسجم الفرد الذي وصف بهذه الصفة أو السمة بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الايجابيات من السلبيات، وذلك يتم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم مسبباتها وقوانينها، ومن ثمة تتم الشخصية بالهدوء والتوازن والتوافق وهو نقيض للشخص ضيق الأفق المعلق على نفسه الذي يصعب التعامل معه ومن ثم يعاني من سوء التوافق.

6-6- مفهوم الذات:

تعد من السمات التي تشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات لديه يتطابق مع واقعته كما يدركه الآخرين يكون متوافقا وإذا كان مفهوم الذات لديه أدى به إلى الغرور والتعالي مما يفقده ويبعده على الواقع وعن إدراك الآخرين له، وهذا يتسم سلوكه بالنقص وبتضخم ذوات الآخرين ويؤدي هذا به أيضا إلى سوء التوافق.

6-7- المسؤولية الاجتماعية:

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين، وإزاء المجتمع بقيمته وعاداته ومفاهيمه وفي هذه الحالة يكون الشخص عصريا ومن ثمة يتعد عن الأنانية والذاتية ويتمثل في سلوك الفرد والاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته وعدم التفریط في مصادر الثروة في بلده.

6-8- المرونة:

وهي نقيض التصلب، أي أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته، أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور والبعد عن التطرف ويجعل الشخص مسايروا ومغايرا، يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وان يغيرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى مقتنع بها وهذا نهج ديمقراطي، أي أن لا يكون مسايروا أو مغايرا بصفة ما كما يتمثل في سلوك الشخص المتوافق لبعدي الاعتمادية والاستقلالية إذ تتطلب بعض مواقف الحياة أن يعتمد الشخص على الآخر، وفي الوقت تتطلب مواقف،

¹ بن عبد الرحمان سيدي علي، مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة ت ب في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مرجع سابق، ص 82.

ترى أن يكون الفرد على استقلالية، لذلك يتسم سلوك الشخص المتوافق بعدوى القيادة والتبعية إذا تتطلب بعض المواقف أن يكون الشخص قائدا خصوصا إذا تطلب الموقف خبرته المناسبة في هذا المجال كما تتطلب مواقف أخرى أن يكون تابعا¹.

7- ميكانيزمات التوافق:

تعد الحيل النفسية للدفاع أساليب سلوكية توافقية لا شعورية، وتعرف أحيانا بميكانيزمات التوافق، أو حيل الدفاع النفسي، أو ردود الفعل الدفاعية، يستخدمها الفرد عند فشله في تحقيق أهدافه بفعل عوامل الإحباط والصراع هروبا من المواقف المؤلمة، هذه العوامل التي يعجز عن مواجهتها بأساليب مباشرة يبرر فشله منطقيا أمام نفسه وأمام الآخرين، ويتخلص من التوتر ويتحرر من القلق والشعر بالذنب، ويشعر بالإرتياح والتوافق مع الموقف².

وميكانيزمات التوافق سلوك غير شعوري تتعدد مظاهره، لا تستهدف حل الأزمات النفسية بقدر ما تهدف إلى تخلص الفرد ولو بصورة مؤقتة من حالات الشعور بالنقص والتوتر، للحفاظ على الاتزان الشخصي، ومن بين الميكانيزمات الأكثر استعمالا ما يلي:

7-1- الكبت Refoulement :

وهو ميل لا شعوري إلى النسيان وعدم الوعي، وذلك لمنع تأثير المكبوت، الأمر الذي لا يتحقق مع ذلك إلا في الكبت الناجح حيث يظل المكبوت فعالا³.

بمعنى آخر الكبت عملية نفسية لا شعورية تتم في نطاق الوعي وتحول دون خروج الأفكار الخائبة أو الرغبات المؤلمة أو المحرمة المرفوضة إلى مجال الشعور، والطفو من أجل الإشباع، فيستعان بهذه العملية للابتعاد أو تجنب المواقف أو الحوادث المؤلمة التي تسبب إزعاجا وقلقا، فالفرد يستخدم هذه الوسيلة بطريقة لا شعورية عندما يكبت إشباع دافعه الجنسي مثلا، بسبب الوازع الديني أو نواهي الضبط الاجتماعي الراضية لطريقة إشباعه لهذا الدافع، كما يستعان بها للتخفيف من شدة قلقه الناجم عن فشله في تجسيد طموحاته المتعددة التي كثيرا ما تصطدم بنظام الأسرة أو بأساليب المعاملة الوالدية السيئة، أو مع عادات وتقاليده محيطه الاجتماعي، ويكون الكبت في بعض الأحيان نتيجة الإحباط، وتكراره بصورة مفرطة يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية مثل الأرق وفقدان الشهية للطعام والقلق الحاد، وظهور النزعة العدوانية، وتعاطي المخدرات والإفراط الجنسي كما يؤدي عند البعض إلى ظهور بعض الأمراض النفسية-الجسدية، أي تتحول الدافع الرغبات المكبوتة عند الشخص إلى آلام

¹ حسن صالح الدهري، الشخصية والصحة النفسية، مرجع سابق، ص 55، 56، 57.

² حسن صالح الدهري، الشخصية والصحة النفسية، نفس المرجع، ص 60.

³ حسن صالح الدهري، كاظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، سنة 1999، ص 61.

جسمية مثل الصداع، الشعور بالتعب، والإرهاق أو المسترزية التحويلي، كالشلل الجزئي أو العمى البصري أو فقدان الحساسية... الخ، كل هذه الأعراض تمثل مؤشرات عدم التوافق.¹

7-2- العدوان Agression :

يعد العدوان من ردود الفعل الرئيسية للإحباط، حيث ترتبط النوبات العدوانية وتتحرك بفعل الإحباط، ويقترن العدوان بانفعال الغضب، فقد يستثار إذا كان هناك مثير لذلك، ويعد الانفعال استجابة غير مسيطر عليها من جانب الفرد، كرد فعل لعائق أو مجموعة عوائق توجهه وتمنعه من إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، عندها يلجأ الفرد إلى العدوان بإيذاء الآخرين أو الذات، أو كلاهما معا.

وعلى هذا الأساس فالمعتدي يعاني من إحباط شديد سابق أو متوقع، ولديه شعور بالنقص، وقد يكون عدوانه لتوقعه عدوانا، أو هو رد فعل لعدوان وقع عليه بالفعل، أو أن العدوان هو بحاجة إلى تأكيد ذاته عندما يتعرض إلى إثارة خطيرة من الخوارج، أو من الداخل ويظهر هذا التأكيد على شكل انفعال شديد تتبعه، استجابات تعويضية لمواجهة هذا الموقف.²

ويرتبط العدوان عند المراهق بسعيه لتأكيد ذاته، وقد يكون العدوان سلوكا إلا أنه يستمر مادامت الحياة موجودة في تأدية وظيفة ضرورية تتصل بجهود المراهق لأن يكون شخصا فريدا متميزا عن الآخرين، والسعي إلى تأكيد الذات، تحقيق الاستقلالية يتخذ طابعا حادا في المراهقة، وهذا يجعل المراهق حساسا ومعرضا أكثر من سواه للغضب والعدوان.

7-3- الإسقاط Projection :

يعمل هذا الأسلوب للتخفيف من معانات غير معروفة المصدر بالنسبة للشخص، لأنه ميكانيزم يعمل بطريقة لا شعورية، فقد يشعر الشخص ببعض العيوب والدوافع المستهجنة، والأفكار غير المقبولة اجتماعيا ويرفض وجودها في نفسه، ويتبرأ منها بإسقاطها.³

ومفهوم التحليل النفسي فإن الإسقاط حيلة نفسية لا شعورية يلجأ إليها الشخص للدفاع عن نفسه ضد مشاعر غير صادرة أو مؤلمة في داخله مثل الشعور بالذنب، أو الشعور بالنقص، فالمرهق قد ينتقد سلوك الزملاء ويلومهم على تصرفاتهم السيئة التي يتصف بها هو في الحقيقة ليلتمس عذرا لهذه التصرفات، وللتخفيف من شعوره السيئ.

¹ نصر الدين جابر، علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، الجزائر، سنة 1997، ص 101.

² حسن صالح الدهري، مرجع سابق، ص 64.

³ حسن صالح الدهري: مرجع سابق، ص 70-72.

7-4- التبرير Rationalisation :

تهدف هذه الحيلة النفسية إلى إبراز أسباب شعورية غير حقيقية من واقع الأمر، يقتنع بها الشخص لأنها تبدو معقولة ومرتنة وتلقي قبولاً اجتماعياً.

وهي من الحيل التي يلجأ إليها الفرد لإبعاد التهمة عن نفسه، أو لتبرئة ذاته من الشعور بالذنب. وتهدف عملية التبرير إلى مخادعة الغير بتزييف الحقائق فمثلاً: التلميذ الذي يفشل في امتحان آخر السنة، فيبرر فشله بإرجاعه إلى عيوب في شخصية المدرس أو صعوبة المواد الدراسية، أو لعدم توفر الوقت الكافي للمراجعة، والتبرير العادي غير المبالغ فيه يحافظ على الإلتزان النفسي ويوفر الأمن في بعض الحالات، ولكن تكراره واستعماله بطريقة مفرطة خاصة لدى المراهقين، مثل شكاويهم وانتقاداتهم، وتبريرات تصرفاتهم يؤدي بهم إلى الاعتقاد بجدوى هذه العملية النفسية، ويتعاملون معها على أنها حقيقة ويتعدون بذلك عن مواجهة العقبات، كما تضعف قدراتهم على تحمل المسؤوليات.

7-5- التعويض Compensation :

هي عملية تستخدم من طرف الفرد لتغطيه ضعف أو نقص في صفة مقبولة اجتماعياً أو أخلاقياً ويلجأ إليها الفرد بقصد التغلب على الشعور بالضعف أو الدونية، بإحراز تفوق في ميدان آخر، واتباع أنماط جديدة من السلوك، فالتلميذ الذي لم يسعفه الحظ في النجاح في الدراسة يعوض فشله في نشاط رياضي أو فني، فهذه الوسيلة الدفاعية تغطي صفة غير مستحبة بصفة أخرى كثر تقبلاً من طرف الشخص والآخرين مع الاجتهاد في ممارستها.

7-6- الإغلاء والتسامي Sublimation :

حسب فرويد فإن هذا الميكانيزم الدفاعي يعمل على تحويل الحفرة غير مرغوب فيها إلى اتجاه آخر بحيث يحدث تعديلاً في الهدف¹.

بمعنى آخر هي تلك العملية التي يتم فيها تحويل طاقة الميول والحوادث المكبوتة وتوظيفها في ميدان النشاط الإنتاج، وتقرها الأوضاع الاجتماعية والتقاليد، والهدف منها عموماً هو تحويل الرغبة المراد إشباعها التي تلقي رفضها أو استهجاناً من قبل الوسط الاجتماعي إلى سلوك مقبول يرضي فيه الغير ويستحسنه الفرد يستعين بها لإغلاء طاقات دوافعه المكبوتة في كل نشاط سامي يتم فيه إشباع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً، كإهتمام الدراسة أو العمل، أو المشاركة في الأنشطة الرياضية أو ممارسة بعض الهوايات.

7-7- أحلام اليقظة:

¹حسن صالح الدهري: مرجع السابق، ص73.

حيلة نفسية دفاعية تخيلية، يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق أهدافه وطموحاته بطريقة غير واقعية التي عجز عن تحقيقها في الواقع، فتخفف عنه مشاعر الفشل والإحباط والقلق، يستمتع بمشاعر القوة والتفوق والنجاح في الخيال، بعيدا عن حدود الواقع ومشكلاته¹.

تتضمن أحلام اليقظة انسحاب ذهني من عالم الواقع لتحقيق ما يصبوا إليه، كما تفسر على أنها اهتمامات شخص لتحقيق توافق مقبول بين تطلعاته والواقع المعاش، فهي نوع من التخيلات وسلسلة من الصور الخيالية الحوادث المتخيلة التي تمر في خيال الفرد، وعندها يترك العنان لعقله ولمخيلته لينتقل دون إشباع في الحياة الواقعية، وفي فترة المراهقة مثلا يلجأ الكثير من المراهقين لمثل هذه الحيل الدفاعية بسبب تعدد طموحاتهم صعوبة تحقيقها، ومواضيعها تبقى ذاتية، فهم يعوضون حالات الفشل والإحباط بلحظات تأمل وتفكير يعيدون بها بناء طموحاتهم، يستسلمون لأحلام اليقظة باعتباره وسيلة هروب من ظرف الواقع.

تبقى هذه الحيلة اللاشعورية طبيعية إذا كانت في صورتها المعتدلة، وتمهد لعمل إبداعي ولكنها تكون وسيلة سحائية في صورتها المبالغ فيها².

8- اشكال التوافق :

8-1- التوافق الحسن/حسن التوافق:

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة و لا يصطدم فيها بمعايير المجتمع الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من الإلتزان في إرضاء مطالب الفرد ومطلب المجتمع في آن واحد، دون الإضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع ويعرف (أحمد عزة راجح) حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توافقا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه³.

8-2- سوء التوافق:

إن سوء التوافق هو: " فشل الإنسان في تحقيق إنجازاته و إشباع و حاجاته و مواجهة صراعاته و من ثم يعيش الفرد في الأسرة و العمل و التنظيمات التي ينخرط فيها في حالة عدم الانسجام وعدم التناغم و إذا ما زاد هذا القدر من سوء التوافق اقترب الفرد من العصاب " .
تري سهير كامل احمد: " و الأغلب أن يحقق الفرد توافقا ناجحا أو أعلى يحقق شيئا من التوافق و لو كان فاشلا غير سوي وهذا ما هو يسمى بسوء التوافق " .

¹ نصر الدين حابر: مرجع سابق، ص103.

² حسن صالح الدهري: مرجع سابق، ص74.

³ أحمد عزة راجح: علم النفس الصناعي، الدار القومية، ط3، 1965، ص 38.

فسوء التوافق ينشأ عندما تكون الأهداف ليست في تحقيقها أو عندما تحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع فهو يتضمن الخفض غير المرضي للحاجة".
 فهو يمثل حالة عجز من جانب الفرد في أن يحقق حلا مناسباً لمشكله و إرضاء موقف لحاجته ومن ثم الفشل في خفض توتراته بدرجة مرضية¹.
 وبالتالي فالسلوك التوافقي هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة أو صعوبات مواقفها وهكذا يكون سوء التوافق ناتج عن عدم القدرة في ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي و عدم القدرة على تخطي عقبات البيئة و التغلب على صعوباتها².

¹ فرج عبد القادر طه ، سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، 1980 ، ص 16 ، 17.
² كمال دسوقي ، علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1974 ، ص 33.

خاتمه:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقها يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي والاجتماعي وأهم الاتجاهات النفسية المفسرة له والعوامل المؤثرة فيه وسوء التوافق وأسبابه والغرض من هذا هو وصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني والدراسي ... وهذا يعني تحقيق الأهداف وفق المتطلبات التي يفرضها المحيط, وهذا ما يجعل الفرد سعيدا وناجحا في حياته .

الفصل الثالث

طلبة الاقامات الجامعية

1- تعريف الجامعة

2- أهداف الجامعة

3- دور الجامعة

4--تعريف الاقامة الجامعية

5-وظائف الاقامة الجامعية

6-مفهوم الطالب الجامعي

7 -خصائص الطالب الجامعي

8-مشكلات الطالب الجامعي

خاتمة

تمهيد:

تعتبر الجامعة العنصر الأساسي الذي ينبعث منها شعاع الأمل في العلم والمعرفة، وتظهر أهميتها في قيامها بالابتكارات و إنتاج المعرفة في كل المجالات ، وخاصة في ظل العالم المتصارع والتطور التكنولوجي في كافة مجالات الحياة، لذا ينبغي مواكبة هذه التغيرات لمواجهة المعرفة المتزايدة، لأن حاجات الطلبة للتعلم تتزايد لمواجهة حياة العمل التي تتطلب نموا زائدا في جميع النواحي الفردية و الاجتماعية. ولكي تقوم الجامعة بوظائفها على أكمل وجه، أصبح من الضروري أن يتلقى طلابها تدريسا جيدا، من اجل تأهيل الطالب لأداء دوره الكامل داخل المجتمع ، ومن اجل تحقيق هذا الهدف ، عملت الجزائر منذ الاستقلال على رفع مستوى التعليم العالي ، بحيث عملت على تشييد الجامعات على مستوى كل الوطن ،وقدمت من التسهيلات المادية ما يتيح للجميع فرصة التعلم ، ولكل المستويات الاجتماعية دون تمييز إيماننا منها بأهمية تكوين وتعليم الشباب ودوره في معادلة بناء المجتمع .

1- تعريف الجامعة:

هناك من يعتبرها المصدر الاساسي للخبرة ، والمحور الذي يدور حوله النشاط الثقافي في الآداب والعلوم والفنون فمهما كانت اساليب التكوين وادواته فان المهمة الاولى للجامعة ينبغي ان تكون دائما هي التوصيل الاخلاق للمعرفة الانسانية في مجالاتها النظرية والتطبيقية ، وتهيئة الظروف الموضوعية لتنمية الخبرة الوطنية التي لا يمكن بدونها ان يحقق المجتمع اية تنمية حقيقية ، في الميادين الاخرى ، والحقيقة ان الجامعة لا تعيش في فراغ ولا يمكن ان تنتعش الا اذا كيفت نشاطاتها التعليمية ، وبحوثها مع متطلبات المجتمع ، وقد تهمش ويستغنى عنها اذا ماهي عاجزة عن تحقيق هذا التكيف ، فهي تزدهر وتتطور كلما نجحت في ان تكون مركزا نشطا للإبداع العلمي والثقافي والذي يدخل في اطار تقدم المجتمع ورفقيه . وهناك من يعتبرها مؤسسة انتاجية تعمل على اثراء المعارف وتطور التقنيات وتهيئة الكفاءات مستفيدة من التراكم العلمي الانساني في مختلف المجالات العلمية ، الادارية والتقنية .

وتعرف الجامعة انها تختص بكل ما يتعلق بالتعليم العالي والبحث العلمي الذي تقوم به كلياتها ومعاهدها من خلال هيئة التدريس والطلبة الباحثين في سبيل خدمة المجتمع والارتقاء به حضاريا متوخية الارتقاء به في سبيل الفكر وتقدم العلم وتنمية القيم الانسانية ، وتزويد البلاد بالمختصين والفنيين والخبراء في مختلف المجالات واعداد الانسان المزود بأصول المعرفة وطرائق البحث المتقدمة .

كما يقصد بالجامعة كل أشكال التعليم التي تمارسها المؤسسات - التي قد تكون جامعات او كليات أو معاهد أو مدارس عليا أو أكاديميات أو غير ذلك في مستويات تعليمية تعقب المدرسة الثانوية - والحصول في أغلب الأحوال على شهادة عامة .

واذ عرفها هول "HOLL" على أنها : "تنظيم اجتماعي يسعى الى تحقيق أهداف تتسم بالخصوصية والنسبية على أساس نسبي من الاستمرارية، وحيث تغطي ملامحها على استمرارية الهدف أو الخصوصية ، ومنها حدود ثابتة وأنماط معيارية ، وترتيب وهيكل السلطة، ونظم اتصال، ونظام من الحوافر يتيح لمختلف الأفراد العمل معا لتحقيق هدف معين¹ ."

2- أهداف الجامعة:

يمكن تلخيص رسالة الجامعة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها فيما يلي:

1- تعليم وإعداد كفاءات بشرية متخصصة قادرة على تحمل مسؤوليات الحياة العلمية والعملية، ومن ثم فإن الجامعة دورها القيادي في تزويد المجتمع بالقوى العاملة المؤهلة عاليا والقادرة على الإسهام في عملية التنمية.

¹ محمد حسين رسمي، أساسيات الادارة التربوية، دار الوفاء للدنيا، للطباعة والنشر الاسكندرية، ط1، 2004 ص 65.

- 2- البحث العلمي وتنمية المعرفة بشتى ألوانها فلا شك أن الجامعة هي مجتمع الباحثين والعلماء الذين يقومون بنشاط علمي مميز يهدف إلى إثراء المعرفة وتقديمها.
- 3- النشر: إذ لا تقتصر مهمة الجامعة على إجراء البحوث وإعداد الباحثين وإنما إلى تقديم نتائج البحوث التي تجربها عن طريق وسائل النشر وتعد مطبعة الجامعة وسيلة نشر بحوث أعضاء هيئة التدريس.
- 4- حماية التراث الإنساني والحفاظ على نتائج الفكر البشري.
- 5- إن رسالة الجامعة هي رسالة تعليمية علمية اجتماعية روحية سياسية وحضارية أيضا.

3- دور الجامعة:

- يظهر دور الجامعة في كثير من المجالات المختلفة منها:
- 1- تقوم الجامعة بالحفاظ على المعايير الثقافية داخل المجتمع.
 - 2- للجامعة دور في معرفة تحديات العولمة وعواصفها الاقتصادية والسياسية والثقافية
 - 3- في محيط الجامعة تتولد المصطلحات الجديدة واقتصاد المعرفة وغيرها من المفاهيم والنظريات والرؤى المختلفة حول القضايا الداخلية المحلية و القضايا الدولية و العالمية.
 - 4- للجامعة دور في مواجهة تحديات محو الهوية الثقافية إما على المستوى الداخلي والخارجي.
 - 5- للجامعة دور في الحفاظ على التزاماتها نحو المجتمع، خاصة في تنمية المهارات والمعلومات، وتوفير تنمية الأمور الأساسية وكذلك الاقتصادية والتكنولوجية المتغيرة الموضوع الذي يتم في نظامها جدول الأعمال التعليمية التي يجب أن يتم إنجازها في المستقبل.
 - 6- للجامعة دور في مواجهة تحديات التبعية التكنولوجية التي يفرضها النظام الدولي القائم وغير المتوازن للعلاقات والمبادلات الثقافية بين الدول.
 - 7- دور الجامعة في مواجهة التحديات المعلوماتية خاصة على المستوى المعرفي الهائل الذي يتساهل على الطلاب الجامعيين، وبالتالي يجب ووضع الخطط والآليات اللازمة لمواجهة تحديات المعلوماتية.
 - 8- الجامعة دور في مواجهة تحدي الأمن القومي خاصة من طرف الخارج أو على مستوى الداخل، وذلك بتوعية الطلاب الجامعيين بذلك وخطورة ذلك على الوطن¹.

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، قارور نورة ،عموش ليندة ، السنة الجامعية

يعد التعليم الجامعي من أهم العوامل المؤثرة في التغيير الاجتماعي وتقدم المجتمعات البشرية باعتباره يشكل الركيزة الفكرية والفنية لها وله دور مميز في تنمية الانتماء الوطني القومي وإعداد الكوادر البشرية إلى كافة المستويات وفي مختلف المجالات الاجتماعية بالإضافة إلى دوره في توسيع المعرفة الانسانية كل هذا يؤديه التعليم الجامعي من خلال الوظائف المتعددة والمتمثلة:

يهدف التعليم الجامعي إلى تنمية شخصية الطالب في جميع جوانبها من خلال تحصيل المعارف وتكون اتجاهات جادة واكتسابه فكر اعتمد على المنطق العلم وتؤكد معارف جديدة و تتطلب عملية التعليم هذه القيام بأداء محاضرات في مواعيدها المبرمجة وتوزيع مخطط المادة الدراسية على الطلبة والابتعاد على الاملاء والتلقين وحشو المعلومات والعدل بين الطلبة وذلك حتى توفر جو من الحرية والمسؤولية¹.

3.1. البحث:

يعد البحث العلمي احد العوامل المهمة في خلق المعرفة وتطويرها والحفاظة عليها وتحقيق التقدم العلمي والتقني ويعتبر القيام بالبحوث في الجامعات سبيل رئيسي ومهم في رفع المستوى العلمي فيها وحتى تكون هذه البحث ناجحة في مهمتها لا بد من توفر الدعم المعنوي والمادي والتسهيلات المطلوبة ويمكن القول اولا الاعداد والتخطيط للبحوث والقيام بها وتشجيعها وتنمية الاهتمام بالكفاءات الوطنية والقومية والانسانية

3-2. الخدمة العامة

تعد الجامعة بؤرة علمية وثقافية في المجتمع من خلال تقدم الخدمات في المجالات العلمية والثقافية والمساعدة في حل ما قد يواجهه من صعوبات ومشاكل ومساعدته على استغلال موارده الطبيعية بصورة ايجابية من خلال توفير تدريب القوى البشرية وتقديم النصح والارشاد ، كما تساعد على تكوين الفكر العلمي وتساهم في تحقيق الملاءمة ما بين الأصالة والمعاصرة وتحاول مد الجسور بينها وبين قطاعات المجتمع بشكل عام والبيئة المحلية بشكل خاص في جو من التفاعل المستمر

4- تعريف الاقامة (الحي الجامعي):

يتكون الديوان الوطني للخدمات الجامعية من هياكل مركزية وهياكل محلية تسمى الاقامات الجامعية ، وهي الهيكل القاعدي الأساسي تتكون كل واحدة منها حسب أهمية عدد الطلبة الواجب استيعابهم من وحدة أو عدة وحدات إيواء أو إطعام.

وتتولى تقديم الخدمات مباشرة لفائدة الطلبة في مجال دفع المنح والإيواء والإطعام والنقل والأنشطة الثقافية والرياضية والخدمات الاجتماعية الأخرى .وعلى هذا الأساس فالإقامة الجامعية مؤسسة

¹ سعيد التل واخران ، قواعد الدراسات الجامعية ، مرجع سابق ، ص 149، 150.

عمومية ذات طابع إداري تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي، باعتبار أن مدير الإقامة هو الأمر بصرف اعتمادات التسيير التي يفوضها إليه مدير العام للديوان للخدمات الجامعية. وهذا ولا بد من الإشارة هنا إلى نقطة مهمة وهي أن استقلالية الإقامات الجامعية استقلالية تامة قد قلصت مع نشوء مديريات الخدمات الجامعية بتاريخ 16 ديسمبر 2003. وتعرف المادة الثانية والثالثة من قانون الأحياء الجامعية بأن الحي الجامعي مكان إقامة تفتحه الإقامة لصالح الطلبة المعنيين على أساس شروط معينة ومعايير تحددها نصوص تنظيمية ولا يمكن أن يدخله شخص أجنبي عن الحي بدون ترخيص من الإدارة. ويحدد هذا التعريف الفئة التي لها الحق في الحصول على الإيواء وهي فئة الطلبة المعنيين، أي ليس كل الطلبة بل فقط الذين تتوفر فيهم شروط معينة وقد رأينا سابقاً أن معيار الاستفادة من الإيواء هو المسافة الفاصلة بين الحرم الجامعي ومكان سكن الطالب والمقدر بـ 30 كلم بالنسبة للإناث و 50 كلم للذكور كما تعرف على أنها مؤسسة عمومية تمثل الهيكل القاعدي الرئيسي لقطاع الخدمات الاجتماعية الجامعية، وهي مجال اجتماعي سكني يضم جمهور محدد يتمثل في فئة الطلبة الجامعيين الداخليين، وظيفتها هي: "إنتاج القرب الفيزيقي والاجتماعي من الجامعة لفائدة البعيدين عنها من خلال توفير إطار حياة و عمل يعوض الطلبة المقيمين عن إطار حياتهم الأسرية العادية"، تتكون من هياكل أو بنى فرعية (إدارة، غرف، مطعم، عيادة، قاعات رياضة و محاضرات نادي... الخ)

تعكس وظائف فرعية رسمية مقابلة للإيواء، الإطعام.. الخ ويسير الحي الجامعي مدير الإقامة إلى جانب ممثل الطلبة القاطنين بالحي والعمال الذين يسهرون على توفير الأمن في الحي الجامعي حسب النظام الداخلي للحي الجامعي.

5- وظائف الإقامة الجامعية:

حتى تتمكن الإقامة الجامعية من أداء وظائفها على أكمل وجه، فقد نظم المشرع الإقامات الجامعية في شكل مصالح وفروع وهذا قصد التكفل بأداء الخدمات المباشرة، كما وسعت التعليمات الوزارية المشتركة المؤرخة في 06 جويلية 1996 من سلطات مديرتها، (بصفته أمر ثانوي بالصرف، تسيير الموارد البشرية وإبرام الصفقات، وقد سحبت منه هذه الصلاحيات الثلاث بعد نشوء مديرية الخدمات الجامعية لاعتبارات معينة سنتطرق إليها لاحقاً). يكلف مدير الإقامة الجامعية بضمان تسيير الوسائل البشرية والمادية والمالية التي يخصصها الديوان للإقامة الجامعية ويتخذ أي تدبير يساعد على تنظيم المصالح التابعة لسلطته وحسن سيرها. وهذه الصفة يقوم بما يأتي:

- هو الأمر الثانوي بصرف اعتمادات التسيير التي يفوضها إليه المدير العام للديوان.

- هو المسؤول عن الأمن والمحافظة على النظام والانضباط في الإقامة الجامعية.
- يشارك في إعداد النظام الداخلي للإقامات الجامعية ويسهر على تطبيقه بعد أن يحدده المدير العام للديوان.
- يسهر على رعاية المنشآت الأساسية والتجهيزات وعلى صيانتها.
- وعلى العموم فإن أهم وظائف الإقامة الجامعية تتمثل فيما يلي:

1-5 الإيواء:

- يعتبر الإيواء من الوظائف الرئيسية بل إنها الوظيفة الأولى التي تضطلع بها الإقامة الجامعية، باعتبار أن طبيعة وجودها تقوم على أساس توفير الإيواء للطلبة الوافدين من مناطق بعيدة وقد أشرنا سابقا إلى المعايير التي يقوم على أساسها إيواء الطلبة بالإقامة الجامعية.
- وتتمثل عملية إيواء الطلبة في منحهم غرف بأجنحة أعدت خصيصا لهذا الغرض، وتجهز هذه الغرف بمجموعة من الوسائل التي من شأنها توفير الراحة وشروط الدراسة، كراسي، طاوولات، بطيعة الحال أغطية، أفرشة، كما تتوفر على شروط فيزيقية وصحية محددة، إنارة، تدفئة، تهوية، نظافة.
- ويشرف على متابعة إيواء الطلبة قسم إداري خاص يسمى في العادة بقسم الإيواء بالإدارة العامة للإقامة الجامعية يقوم بـ:

- تسكين الطلاب حسب النظام المعمول به، وتسجيل بياناتهم.
- الإشراف على المباني السكنية.
- المحافظة على مرافق السكن الطلابي وصيانتها ونظافتها بصفة دورية، والإبلاغ عن أي عطل طارئ.
- توفير احتياجات أجنحة الإيواء.
- التوقيع على إخلاء طرف الطلاب بعد التأكد من عدم وجود أي عهدة عليهم للسكن.
- استقبال اقتراحات وشكاوى الطلاب والعمل على حلها.

بالقيام بهذه الوظائف لإدارة الإسكان تهدف إلى:

- تأمين الإقامة المريحة للطلاب وتهيئة المناخ الملائم لهم لزيادة تحصيلهم العلمي
- وشغل أوقات الفراغ بكل ما هو مفيد.
- توفير الرعاية الصحية والنفسية للطلاب والعناية ببرامج الترويح الهادفة لهم.
- التعرف على مشاكل الطلاب والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها.
- تدريب الطلاب على المشاركة والاندماج في حياة سليمة.
- مساهمة في بناء شخصية الطالب .

2-5 الإطعام:

- يعتبر الإطعام ثان أهم وظيفة تقوم الإقامة الجامعية، وترتبط هذه الوظيفة ارتباطاً وثيقاً بالوظيفة الأولى، وتكتسي أهمية خاصة بالنظر إلى ارتباطها ببعدها البيولوجي لدى الطلبة المقيمين، ويشرف على أدائها المطعم من خلال:
- إعداد قائمة أو لائحة الطعام خلال فترة معينة تكون في الغالب أسبوعاً.
 - تقديم وجبات ذات كمية ونوعية.
 - تنوع الوجبات من حيث النوع.
 - ويقدم المطعم ثلاث وجبات هي الفطور، الغداء، العشاء، وهنا تجدر الإشارة إلى التزام إدارة المطعم بتقديم وجبات خاصة للطلبة الذين يعانون من بعض الأمراض. هذا كله مع مراعاة الشروط الصحية.

3-5 النقل:

- توفير وسائل النقل اللازمة لتنقل الطلبة المقيمين إلى أماكن بيداغوجية، وإن كانت هذه الوظيفة لا تشرف عليها الإقامة الجامعية بصفة مباشرة.

4-5 الرعاية والوقاية الصحية:

تكثسي رعاية الطلبة من الناحية الصحية والوقائية جزءا هاما من وظائف الإقامة تجنبنا لأي خطر قد يصيب الطلبة كالأضرار المعدية، وعليه تتوفر الإقامة الجامعية على عيادة يشرف عليها أطباء وممرضين يقومون بإجراء فحوصات لفائدة الطلبة سيما منهم ذوي الأمراض المزمنة الذين يخضعون لمتابعة خاصة، كما تقدم الإسعافات الضرورية في الحالات الطارئة، وتخصص سيارة إسعاف لنقل الحالات التي تتجاوز إمكانات العيادة.

5-5 الأمن:

تقوم أجهزة الأمن بمراقبة الدخول والخروج للإقامة تجنبنا لعبور الغرباء بالدرجة الأولى حفاظا على سلامة الطلبة من كل خطر وحفاظا على ممتلكاتهم، كما يقوم جهاز بمراقبة تجاوزات الطلبة ثانيا، وعموما تهدف وظيفة توفير الأمن إلى تحقيق الراحة النفسية للطلبة.

5-6 النشاطات الثقافية والرياضية:

قصد قتل الروتين اليومي لحياة الطلبة وشغل أوقات الفراغ في أنشطة تعود بالفائدة الإيجابية على المستوى النفسي والفكري والجسمي للطلاب، تسخر الإقامة الجامعية المستلزمات المادية اللازمة لممارسة بعض الأنشطة الثقافية والرياضية.

كالملاعب، قاعات مخصصة لهذا الغرض، كما تخصص اعتمادات مالية توجه لتمويل النشاط الطلابي، وهذا كله يهدف لتحقيق التكيف مع الحياة الجامعية وتعويض النقص المتأني من بعد الطالب عن محيطه الاجتماعي الأصلي¹.

6- مفهوم الطالب الجامعي :

ان مفهوم الطالب كغيره من المفاهيم التي ينبغي التركيز عليها اثناء هذه الدراسة و يعرفه ليلة بأنهم الصفوة الأكثر وعيا وامكانية من حيث التبادل العلمي وقد لا يوجد التباين بين الصفوة والقاعدة الشبانية في المجتمعات النامية في معنى اخر يؤكد ليلة انه يجب التركيز على الشباب المثقفون لانهم الفئة الأكثر استعدادا لحمل الثورة والتغيير والعنف وكذا الرفض وقد يكون السبب الكافي لاعتبارهم الفئة الأكثر

¹ مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، في علم اجتماع تنظيم قسم علم الاجتماع كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بسطي نور الدين، السنة الجامعية : 2008/2007.

ادراكا بطبيعة التفاعل الاجتماعي والايديولوجي السائد او لكزتهم القاطنين بالمراكز الحضارية التي تسبح عادة في بحر من التفاعلات والتيارات العديدة والمتبادلة¹

7- خصائص الطالب الجامعي :

7-1 الخصائص الجسمية والنفسية :

وتتمثل الخصائص الجسمية في باستمرار النمو نحو النضوج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العضلي العصبي . كما أن المناعة ضد الامراض العضوية الخطيرة تكون في هذه الفترة أقوى منها في المراحل السابقة كما يزداد الطول والوزن وتتغير نسب العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة حيث تبلغ أوج نضجها وتنضج قوة الجسم . وتحاول الغزائر التغيرات الأخرى في الشكل والصوت والطاقة التي يتمتع بها الانسان² .

كما أن هذه التغيرات العامة تتأثر بالكثير من العوامل البيئية والوراثية والتي من بينها : انتقال الصفات الوراثية عبر الأجيال والافرازات الغددية . ونوع التغذية ودرجة صحته . ثم البيئة الثقافية والجغرافية على سبيل يؤثر في لون البشرة ولون الشعر تشكل هيئة الوجوه والمعالم .. أما البيئة والأحوال النفسية فتؤثر على نمو الغدد وظيفيا ومقدار الافرازات والهرمونات التي تفرزها الغدد لذا يختلف الشباب عن بعضهم البعض في درجة النمو الجسمي... ويترتب عليها تكوين شخصية الشاب الاجتماعية³ .

7-2 الخصائص الاجتماعية:

يمكننا تلخيص أهم الخصائص الاجتماعية في النقاط التالية :

- يبدو الشباب غير راض ثم يتجه الى التعقل في النقد الذاتي .
- ايداء الرغبة في الاصلاح , ثم الاتجاه نحو ممارسة الاصلاح نفسه ,
- يبدو اهتمام الشاب بالجامعة ثم يتجه اهتمامه الى المجتمع .
- عدم المواصلة المشروعات حتى نهايتها , ثم العمل على إنجاز المسئوليات .
- الرغبة في الترويج الذاتي ثم الانتقال الى الترويج الاجتماعي .
- التفكير في المهنة ثم في الممارسة المهنية .
- التفكير في الاسرة الجديدة ثم المسئوليات الاجتماعية .
- الشباب له درجة عالية من الدينامية والمرونة تبلغ ذروتها في تلك الفترة من العمر .

¹ رشيد أحمد عبد اللطيف ، طريقة تنظيم المجتمع في الخدمة الوطنية الدراسات الجامعية الحديثة ، الاسكندرية ، 1999، ص، 30 .

² نورهان منير حسن ، القيم الاجتماعية والشباب ، ط ، دار المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية ، مصر ، 2008، ص 244، 245.

³ وفاء محمد البردعي ، شبل بدران، دور الجامعة في مواجهة النظر الفكري، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر ، ط1، 2002، ص 311، 312.

- الشباب له القدرة على التغيير والنمو وأكثر تجاوبا مع مستلزمات التغيير وأكثر فئات المجتمع قدرة على العطاء السخي بهدف تحقيق الذات وإثبات القدرة على تحمل المسؤولية¹.

7-3 الخصائص العقلية :

- يتميز الشباب بالرومانسية والمثالية المطلقة وينعكس ذلك على أسلوب تعامله ونظرته الى الحياة ومتطلباته مع الآخرين .
- نزعة استقلالية تأكيداً لذاته, فهو يحاول أن له رأيه الخاص , وموقفه المتميز في كل قضية أو مسألة .
- ناقد دائماً وذلك بحكم مثالية عادة ما ينقد الواقع قياساً بما يجب ان يكون .
- يحاول التخلص من كافة ألوان الضغوط المتسلطة عليه لتأكيد التعبير عن الذات والرغبة في التحرر.
- توتر شخصيته يعرضه لانفجارات انفعالية تؤدي اختلال في علاقته الاجتماعية بدءاً من الأسرة الى المدرسة فالعمل .
- درجة عالية من الحيوية تبلغ ذروتها, وكذلك من النشاط والمرونة.
- فهو يرغب دائماً في التحديد والتغيير, فهو أكثر قدرة على التعامل والاستجابة للمتغيرات من حوله وهو أسرع في استيعاب المستجدات ويعكس ذلك ما لديه من رغبة في تغيير الواقع الذي وجدته ولم يشارك في صنعه.
- رغبة ملحة كي يكتشف هوية نفسه وكذلك الآخرين والمجتمع والعالم .
- وهو ديناميكية مستمرة . حيث يمتلك الشباب والقدرة على التغيير. يستحدث أنماطاً ثقافية جديدة في المجتمع كطرز الملابس الذي يرتديه².

¹ نورهان منير حسن، القيم الاجتماعية والشباب، مرجع سابق، ص 247، ص 248.

² نورهان منير حسن، القيم الاجتماعية والشباب، ص 250، 251.

8-مشكلات الطالب الجامعي :

8-1 المشكلات الدراسية :

كثيرا ما يواجه الطالب الجامعي مشكلات دراسية في مرحلة الجامعة منها :

- يعتمد التعلم في الجامعة الى درجة كبيرة على مهارات التحليل والتركيب والتطبيق .
- يزداد اعتماد الطالب على نفسه .
- تزداد حاجة الطالب على مهارات دراسية في الجامعة مثل استخدام المكتبة وكتابة الملاحظات اثناء المحاضرة التي تعطى بسرعة غير املائية وكتابة البحوث والتقارير. و كذلك يتطلب قراءة كمية كبيرة من المادة ويتضمن الرجوع الى مصادر متعددة .
- ان كثير من المسابقات في الجامعة تستدعي اتقان الطالب لغة ثانية بالاضافة الى لغة الام .

8-2 المشكلات الصحية :

تتعلق بصحة الطالب مثل التعب وضعف البصر وضعف السمع والسمنة المفرطة وفقدان الشهية وأمراض الجهاز التنفسي واضطرابات المعدة والاعاقة الحركية والجسمية والامراض المزمنة وكثيرا من هذه المشكلات يكون في زيادة فترة الامتحانات بسبب زيادة مستوى الضغط .

8-3 المشكلات الاقتصادية :

نتائج عن الواقع الاقتصادي للأسرة لأنها تؤمن المصاريف التي يحتاج إليها الطالب ويهم شعر بعض الطلبة بالخرج أمام زملائهم بسبب عدم توفر الملابس المناسبة أو مصروف الجيب كما ان بعض الطلبة لا يجدون المكان المناسب للدراسة بسبب صغر البيت وعلى الطالب التقليل من أهمية المشكلات الاقتصادية والمالية وحفظ مشار الحرج .

8-4 المشكلات النفسية :

تظهر لدى بعض الطلبة مشاعر القلق والاكتئاب والحزن والغضب لاسباب بسيطة والشعور بالخجل وضعف الثقة بالذات ويمكن للطالب ان يعمل على تجاوز تدني الذات من خلال المشاركة في نشاطات الطلابية التي توفرها الجامعة كما يمكن لمراكز الارشاد في الجامعة ان تساعد في تقديم برامج وقائية وعلاجية في مواجهة مثل هذه المشكلات .

8-5 المشكلات الاسرية :

ينظر الطالب الى نفسه كشخص ناضج وراشد لانه يعطي دورا بارزا في ادارة شؤون ذاته وشؤون غيره وهو في الوقت نفسه مازال معتمدا على الاسرة من النواحي المالية والاجتماعية فيشعر الطلبة ان الاهل يتدخلون في شؤونهم ويتوقعون منهم اكثر مما يستطيع انجازهم .

8-6 المشكلات الاجتماعية :

تتمثل في صعوبة تكوين صداقات وصعوبة التحدث مع الاخرين وضعف الثقة ومهارات الاتصال بالإضافة إلى مشكلات علاقتهم مع الاساتذة و كثيرا ما يقول الطلبة أن الاساتذة يمنعوهم من الحوار، ويمكن أن يساهم تحسين مهارات الاتصال في معالجة مشكلات العلاقات الاجتماعية¹ .

¹ سعيد النل واخرون، قواعد الدراسات الجامعية مرجع سابق ، ص 466،460

خاتمة

مما سبق يمكن القول ان الجامعة لها دور كبير في تنشئة الطالب اذ تعتبر هاته المرحلة من اهم المراحل التعليمية التي يمر بها فهي مركز لإنتاج العلم والمعرفة اذ تسعى الى زيادة الوعي الثقافي والاخلاقي وتنظيم المعارف وفتح المجال الواسع للتعلم على مستوى عالي , حيث تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف الجامعة واهدافها ودورها , ثم التعرف على مفهوم الاقامة الجامعية ووظائفها وفي الاخير قمنا بتعريف الطالب الجامعي وذكرنا اهم خصائصه ، وكذلك المشكلات التي يواجهها الطالب في الجامعة .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات الميدانية للبحث

1 - تمهيد

2 - المنهج المستخدم

3 - الدراسة الاستطلاعية

4 - تحديد المجتمع الأصلي للبحث

5 - تحديد عينة البحث

6 - خصائص العينة , طريقة اختيارها

7 - تحديد طريقة بناء الأداة

8 - ضبط الشروط العلمية للأداة (الصدق , الثبات)

9 - المجال الزماني والمكاني

10- الأدوات الإحصائية المستعملة

- تمهيد :

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة ، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يستغنى عنه، فالعمل المنهجي المنظم بإمكانه أن يترجم معظم أهداف البحث. و يمكن إرجاع هذه الأهمية إلى المنهج الذي تم الاعتماد عليه ، و عينة الدراسة ونوع الأدوات التي تساعد الباحث على جمع المعلومات من الميدان .

وقد جاء هذا الفصل لتوضيح ذلك كله ، حيث يحتوي على الإجراءات المنهجية من خلال عرض لطبيعة المنهج المطبق في البحث ، بالإضافة إلى تحديد عينة الدراسة والأدوات العلمية المستعملة.

2- المنهج المستخدم:

عادة ما يختار الباحث طريقة يعتبرها دليلاً للسير فيه في معالجة أفكار البحث وهو المنهج الذي سيستخدمه في الدراسة، إذ انتقاه يخضع إلى معياري طبيعة الموضوع والأهداف التي يرمي البحث إلى بلوغها، من هنا فإن موضوع الدراسة هذا يتطلب استخدام المنهج الوصفي الذي يناسب دراسة الفرضيات التقريرية، ويسمح باستعمال أدوات البيانات (الملاحظة، المقابلة، الاستمارة) ولكونه يساعد على كشف واقع دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ، من خلال تحليل وتفسير آراء الطلبة المقيمين بالاقامات .

يعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل وتفسير بشكل علمي ومنظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين¹، والذي تتمثل وظيفته في انه يقوم على جمع البيانات وتصنيفها وتدوينها ومحاولة تفسيرها وتحليلها من اجل قياس ومعرفة آثار وتأثير العوامل على إحداث الظاهرة محل الدراسة بهدف استخلاص النتائج، ومعرفة كيفية الضبط والتحكم في هذه العوامل، وأيضا التنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل، وهو أيضا عبارة عن استسقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها².

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث نظرا لارتباطها بالميدان من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث .

وأول خطوة قمت بها في الدراسة الاستطلاعية في شهر فيفري 2016 بعد الذهاب إلى زيارة الاقامة الجامعية 500 سرير لبشاش بسكرة زيارة أولية وحددت العينة .

ثم واصلت العمل في المذكرة إلى أن هيأت الاستمارة وتم تحكيمها من طرف بعض الاساتذة وبعد موافقة الأستاذ المشرف عليها يوم 08 مارس 2016، ويوم 10 مارس 2016 قمت بتوزيع الاستمارات الاستبائية وقبل العطلة بيومين أي يوم 15 مارس 2016 قمت بجمعها.

¹ عمار بوحوش، محمد محمود ذينبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص 140.

² رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 129.

4- تحديد المجتمع الأصلي للبحث :

هو مجتمع محدود أو غير محدود من المفردات أو العناصر أو الوحدات

أو يقصد بمجتمع البحث جميع المفردات والأشياء التي نريد معرفة حقائق عليها، كما يعرف بأنه كل العناصر التي تستهدفها الدراسة سواء أكانت هذه العناصر أفراد، أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث، أو الدراسة¹.

وبالتالي فإن مجتمع الدراسة في بحثنا هذا يتحدد في الطلبة المقيمين باقامة 500 سرير لبشاش بيسكرة حيث اخترنا 60 طالب من بين هاته الاقامة .

5- تحديد عينة البحث :

وهي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الأصلي للدراسة .

ويمكن تعريفها كذلك بأنها مجموعة من مفردات مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة بحسب أنواع العينات بحيث تكون المفردات المختارة تحمل نفس خصائص المجتمع الأصلي للدراسة² وتشتمل عينة الدراسة على 60 طالب ، أي تمكن الباحث من استلام 60 استمارات مكتملة البيانات وصالحة للتحليل.

6- خصائص العينة وطريقة اختيارها:

- سن أفراد المجتمع:

الجدول رقم 01: يمثل متوسط سن أفراد العينة

من خلال الاستمارة نجد أعمار الطلبة كالتالي : 3 طلبة اعمارهم 18 سنة، 6 طلبة اعمارهم 19 سنة، 9 طلبة اعمارهم 20 سنة ، 13 طالب اعمارهم 21 سنة ، 10 طلبة اعمارهم 22 سنة ، 8 طلبة اعمارهم 23 سنة ، 6 طلبة اعمارهم 24 سنة ، 5 طلبة اعمارهم 25 سنة .

¹ محمد عبيدات و آخرون: منهجية البحث العلمي، دار وائل للطباعة و النشر، الطبعة الثانية، عمان، الأردن، 1999 ص 84 .

² أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2003 ، ص 166.

عدد الطلبة	متوسط السن
60	21.56

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن سن طلبة الاقامات يتراوح من 18 سنة إلى 25 سنة ، ومتوسط أعمارهم 21.56 سنة .

- طريقة اختيار العينة :

من منطلق أن مجتمع البحث يتميز بكبر الحجم، فقد تم استعمال أسلوب العينة البسيطة والذي يعني "يتطلب استخدام هذه الطريقة ضرورة حصر كامل العناصر التي تتكون منها مجتمع الدراسة الاصيلي ومعرفتها ليتم لاحقاً الاختيار من بين تلك العناصر.

وبموجب هذه الطريقة يعطى لكل عنصر من عناصر مجتمع الدراسة الاصيلي فرصة الظهور لكل عنصر معروفة ومحددة مسبقاً .

وتتميز العينة العشوائية البسيطة ببساطة تطبيقها واستعمالها كما تتميز بأن نتائجها تكون قابلة للتعميم على مجتمع الدراسة الاصيلي اذا كان حجم العينة كبيراً نسبياً³ .

7- أدوات جمع البيانات :

لقد استعملت هذه الدراسة عدد من الأدوات البحثية كوسائل لجمع البيانات من الواقع الميدان، وتمثل في الآتي:

- استمارة الاستبيان: تعتبر عملية الاستبانة من أكثر الأدوات استعمالاً في جمع البيانات، ولقد تم صياغتها من مشكلة البحث وتساؤلاته وأهداف وفروض الدراسة، وتعرف بأنها " نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من اجل الحصول على بيانات معينة ، كما أنها وعاء يضم مجموعة من الأسئلة الموجهة للأفراد بهدف الحصول على معلومات حول موضوع أو موقف معين من خلال موقف مواجهة يجمع بين باحث ومبحوث في أن واحداً⁴ . ولقد احتوت الاستمارة .

ولقد احتوت الاستمارة على 33 سؤالاً مقسمين إلى محورين وهي:

³ محمد عبيدات واخرون، منهجية البحث العلمي، مرجع سابق ص،89،88.

⁴ عبدالله محمد عبد الرحمان، محمدعلي بدوي :مناهج وطرق البحث الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، بيروت 2004، ص،2،329.

• المحور الأول: يضم 17 سؤال متعلقة بدور النشاط الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات .

• المحور الثاني: يضم 16 سؤال متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية .

8 - ضبط الشروط العلمية للأداة :

8-1-الصدق :تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار .

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار .
يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما⁵. وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له، حيث قمنا بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة بسكرة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحورين المقترحين .
والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها.
وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر وكذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين.

8-2- الثبات:

وهو أن يعطي الاستبيان نفس النتائج، إذا ما استخدم أكثر من مرة على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، ولقد قمنا بتوزيع الاستمارة بعد تعديلها على الطلبة ، وبعد أسبوع أعدنا توزيعها على نفس العينة للتأكد من صحة المعلومات وبالفعل كانت النتائج متشابهة تماما مما يدل على الثبات والصدق في الإجابة على الأسئلة .

⁵ مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999، ص 13.

9 - المجال المكاني والزمني :

9 - 1 - المجال المكاني :

لقد قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على بعض اقامات جامعة بسكرة .

9 - 2 - المجال الزمني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأول من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى (ديسمبر ، جانفي، فيفري) للجانب التمهيدي والنظري أمّا الجانب التطبيقي فقد كان في شهري مارس و افريل حيث تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها .

10- الأدوات الإحصائية:

- تستعمل هذه الطريقة أو العملية قصد الحصول على المعلومات الدقيقة التي تسمح بتحليل موضوعي للنتائج المتحصل عليها, وقد اعتمد الباحث على طريقة النسب المئوية وذلك بواسطة الطريقة الثلاثية لعملية إحصائية على النحو التالي:

$$\frac{ت \times 100\%}{ع} = س \quad \left\{ \begin{array}{l} \leftarrow \frac{ع}{س} \\ \leftarrow \frac{ت}{س} \end{array} \right.$$

$$\frac{التكرارات \times 100\%}{عدد الأفراد} = النسبة المئوية$$

حيث:

ع: تمثل عدد أفراد العينة .

ت: يمثل عدد التكرارات .

س: يمثل النسبة المئوية .

- المتوسط الحسابي : (س)

$$س = \frac{\sum (س_1 + س_2 + س_3 + \dots + س_n)}{ن}$$

– س: المتوسط الحسابي

– (س+1س+2س+3س+.....+س_ن): مجموع التكرارات

– ن: عدد العينات

فقد تم استعمال طريقة المتوسط الحسابي لمعرفة متوسط السن والخبرة المهنية لمجموعة أفراد العينة .

الفصل الثاني

1 - عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة

2 - استنتاج عام

3 - اقتراحات

4- خاتمة

5- قائمة المراجع

6 - الملاحق

تمهيد :

تحتل المرحلة الميدانية أهمية خاصة في البحوث، فالقيمة الحقيقية للبحث لا تتمثل فقط في جمع التراث النظري والإطلاع على البحوث و الدراسات التي تناولت المشكلة موضوع الدراسة، و إنما تتمثل في اعتمادها على العمل الميداني، فالمرحلة الميدانية من أهم مراحل الدراسة. وبعد تحديد الإجراءات المنهجية يعتبر هذا الفصل خاتمة الدراسة ، حيث سنستعرض فيه أهم وآخر جزء من الدراسة. فسننطلق فيه إلى ترجمة النتائج في شكل جداول وأعمدة بيانية وعرض وتحليل هذه النتائج مع مناقشتها والخروج بنتيجة عامة وإعطاء اقتراحات الخ .

- عرض وتحليل ومناقشة البيانات :

- بيانات متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

- الجدول رقم 02 :مدى مساهمة النشاط الرياضي في رفع المعنويات داخل الاقامات؟

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 93.33	56	نعم
% 6.66	4	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن (93.33%) من الطلبة يرون ان النشاط البدني الرياضي يساهم في رفع المعنويات ، أما النسبة الأخرى (6.66%) من إجابات الطلبة يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول : - نبرر اجابة الاغلبية بان النشاط البدني الرياضي يساهم في رفع المعنويات وذلك بقتل اوقات الفراغ وزيادة المتعة .

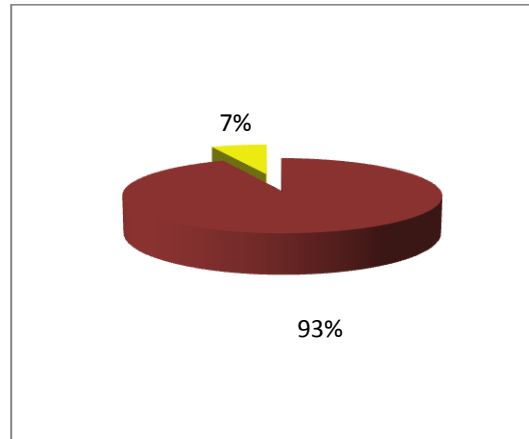
- الأقلية (6.66%) نبرر اجاباتهم لأن لهم أنشطة اخرى يمارسونها من اجل رفع معنوياتهم كالمطالعة ومشاهدة التلفاز.

نعم لا

الشكل رقم 01 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 02 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في رفع المعنويات داخل الاقامات



– الجدول رقم 03:

– مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحسين النتائج الدراسية.

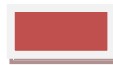
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%75	45	نعم
%25	15	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال النتائج نلاحظ أن نسبة (75%) يقولون أن ممارسة النشاط البدني تساهم في تحسين النتائج الدراسية اما نسبة 25% يؤيدون عكس ذلك.

مناقشة نتائج الجدول :

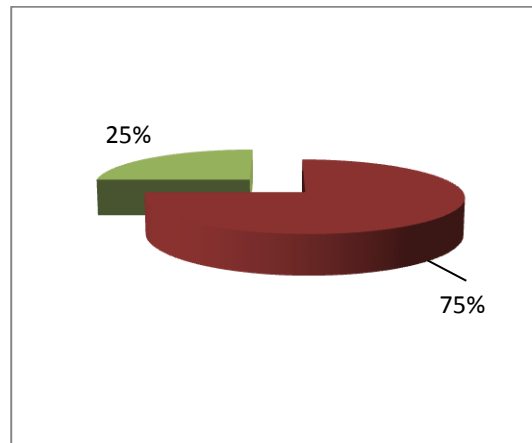
نبرر اجابة النسبة الكبير وذلك لان الرياضة تساهم في تنمية الذكاء و الابداع واكساب الخبرات والمعارف جديدة ونبرر اجابت الاقلية لانهم يرون ان النشاط الرياضي مجرد ترفيه و ملاً اوقات الفراغ ولا اكثر.



لا



نعم



الشكل رقم 02 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 03 :

. مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحسين النتائج الدراسية.

- الجدول رقم 04 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة في درجة حب التطوع و المبادرة .

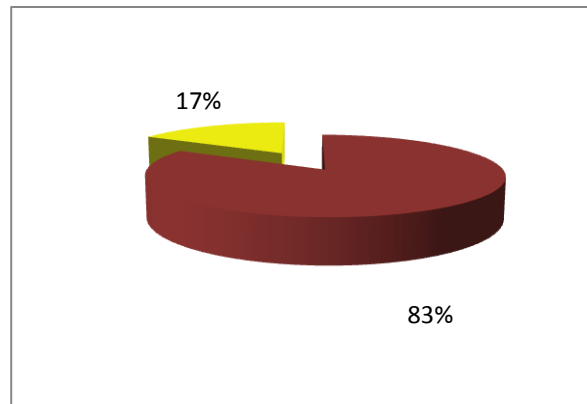
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%83.33	50	نعم
%16.66	10	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال النتائج نلاحظ أن نسبة (%83.33) يرون أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من روح التطوع والمبادرة اما النسبة %16.66 فيها العكس.

مناقشة نتائج الجدول :

نعلل اجابة الاغلبية وذلك من خلال تنظيم دورة او دورات رياضية ونبرر اجابة الاقلية لان الرياضية ماهية الا مجرد لعبة وان تنمية حب التطوع والمبادرة يكون من خلال حملات تشجير و النظافة مثالا.



الشكل رقم 03 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 04 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة في
درجة حب التطوع والمبادرة

- الجدول رقم 05 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة درجة التفائل وتوقعهم الأفضل.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
91.66%	55	نعم
8.33%	5	لا
100%	60	المجموع

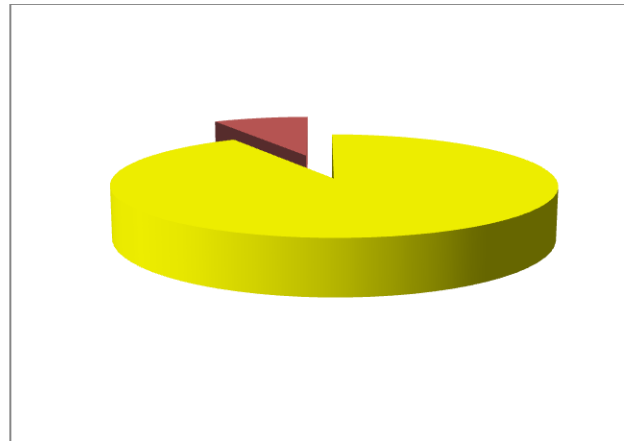
عرض وتحليل نتائج الجدول :

نسبة (91.66%) من الطلبة يرون أن ممارسة النشاط الرياضي يزيد في درجة التفائل وتوقع الأفضل اما نسبة 8.33% فهم يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر اجابة النسبة الكبيرة من خلال نظرهم للنشاط الرياضي لأنه يساهم في تجديد الطاقة النفسية الجسمية والنفسية والاقلية نفسر اجاباتهم بانهم يرونها مجرد ترفيه وارهق النفس الجسم.

نعم لا



الشكل رقم 04 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 05 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة درجة
التفائل وتوقعهم الأفضل

– الجدول رقم 06 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الإبداع والمشاركة في مختلف الأنشطة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%66.66	40	نعم
%33.33	20	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ أن نسبة (66.66%) يرون أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من الإبداع والمشاركة في مختلف الأنشطة ونسبة 33.33% يرون أنها لا تساهم ولا تزيد من الإبداع في الأنشطة .

مناقشة نتائج الجدول:

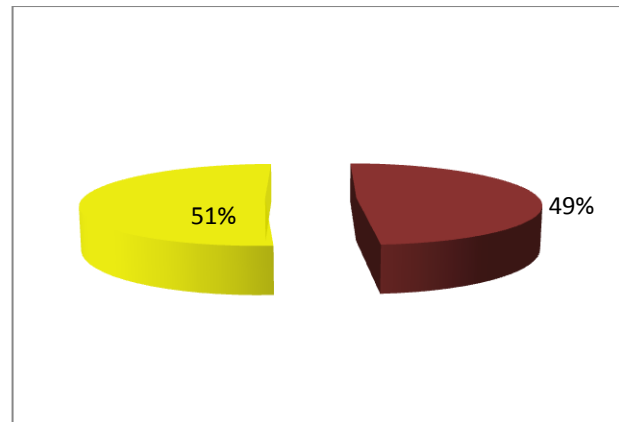
نبرر اجابة الاغلبية بان النشاط الرياضي ينمي ويعزز الشجاعة والثقة بالنفس مما يجعل الفرد مقداما ومتحفزا في جميع الانشطة وبالنسبة الى اجابة الاقلية نعللها بانهم يرون النشاط الرياضي نظرة سطحية وانها لا تزيد في الإبداع وروح المشاركة.

نعم لا

الشكل رقم 05 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 06 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الإبداع والمشاركة في مختلف الأنشطة.



- الجدول رقم 07 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة والفرح

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%91.66	55	نعم
%8.33	5	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة (91.66%) من الطلبة يرون ان النشاط الرياضي يساهم في تحقيق السعادة والفرح والنسبة 8.33% يرون عكس ذلك.

مناقشة نتائج الجدول :

نعلم او بالأحرى نفسر اجابة الاغلبية بنعم وذلك من خلال تحقيق الفوز كمثال في المقابلات الرياضية والدورات الرياضية واما بالنسبة للأقلية والتي اجاباتهم كانت ب لا ويعود الى عدم ممارستهم اطلاقا للرياضة وبالتالي يرحمون من لذة الفوز الذي من خلاله يكون الفرح والسعادة .

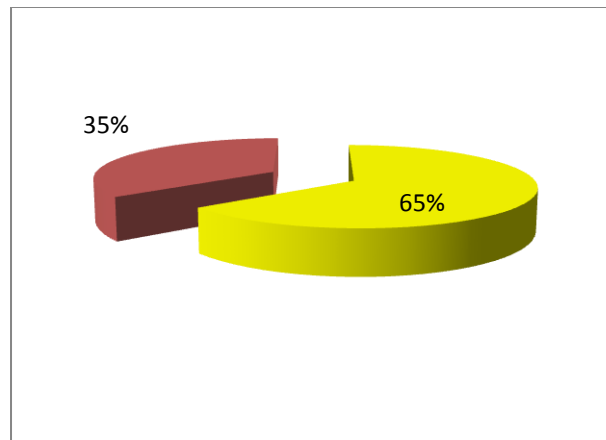
نعم  لا 

الشكل رقم 06 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 07 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق

نوع من السعادة والفرح



– الجدول رقم 08 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية


النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%90	54	نعم
%10	6	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من الجدول نلاحظ أن نسبة (90%) يقولون بأنهم ان ممارسة النشاط يساهم في الاهتمام بالصحة و النظافة الشخصية ونسبة 10% يرون العكس .

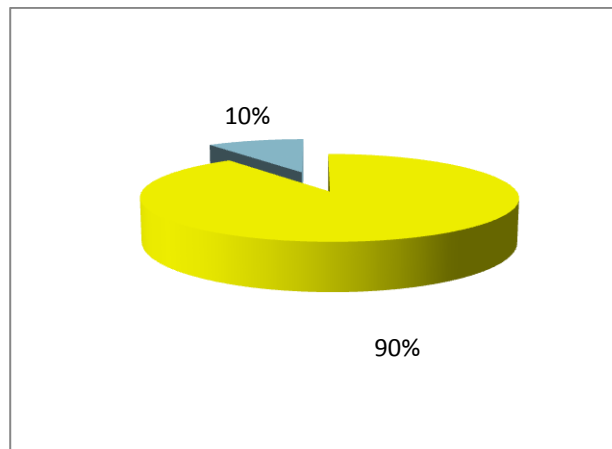
مناقشة نتائج الجدول :

نفسر نسبة 90 وذلك من خلال الاستحمام بعد كل ممارسة للنشاط الرياضي وتجنب بعض الآفات الاجتماعية كالتدخين والمخدرات ونسبة 10 نفسر اجاباتهم لانهم يرون ان الصحة والنظافة الشخصية ماهي الا مسألة ثقافة وتربية اسرية منذ الصغر .

نعم  لا 

الشكل رقم 7 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 08:
مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة
الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية



– الجدول رقم 09 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تقليل من درجة الانعزال


النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%58.33	35	نعم
%41.66	25	لا
%100	60	المجموع

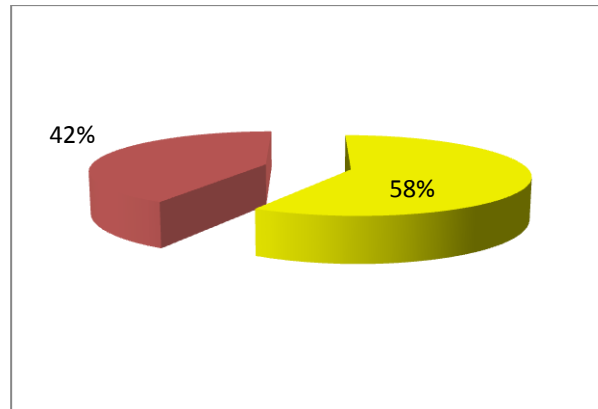
عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى (58.33%) يقولون بأنه يقلل من درجة الانعزال والنسبة 41.66% الأخرى فهي عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (58.33%) نعلل اجابتهم لان ممارسة النشاط الرياضي كالألعاب الرياضية الجماعية تفرض وتحمل عليهم الاندماج في الفريق وذلك من اجل تحقيق هدف واحد وهو الفوز والاقليية نعلل اجابتهم ب لا لانهم يرون الاشخاص المنعزلين لديهم اما عقد نفسية او مشاكل ولن تتمكن الرياضة من دمجهم في المجتمع .

نعم  لا 



الشكل رقم 8 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 09 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في

التقليل من درجة الانعزال

– الجدول رقم 10 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في زيادة التشجيع على تحدي الصعاب وحل المشاكل

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%80	48	نعم
%20	12	لا
%100	60	المجموع

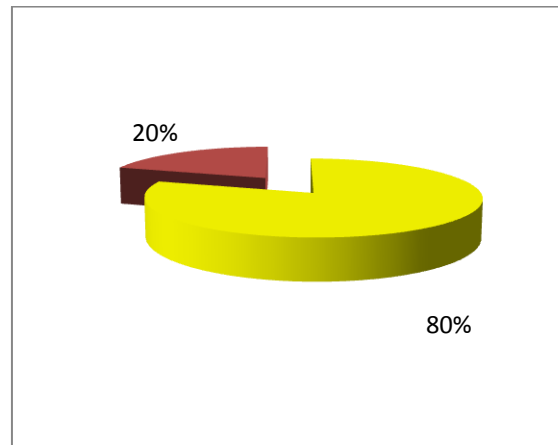
عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة (%80) من الطلبة يقولون بأن ممارسة النشاط الرياضي يزيد من تشجيع الصعاب وحل المشاكل ونسبة %20 يرون انه لا يزيد من تشجيع تحدي الصعاب وحل المشاكل.

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (%80) نبرر اجابتهم لان المشاركة مثلا لفريق متواضع امام فرق ممتازة في دورة رياضية والفوز بها وحل المشكلات يكون من خلال فض النزاعات بطريقة سلمية وذكية.

ونسبة الاغلبية 20 نبرر اجاباتهم لانهم لا يمارسون النشاط الرياضي .



الشكل رقم 09 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 10 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
زيادة التشجيع على تحدي الصعاب وحل
المشاكل

– الجدول رقم 11 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في زيادة الشجاعة والجرأة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%88.33	53	نعم
%11.66	7	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن الطلبة الذين يرون بأن النشاط الرياضي يزيد في الشجاعة والجرأة بنسبة (%88.33) والنسبة الباقية (%11.66) يقولون بأنه لا يزيد في الشجاعة والجرأة.

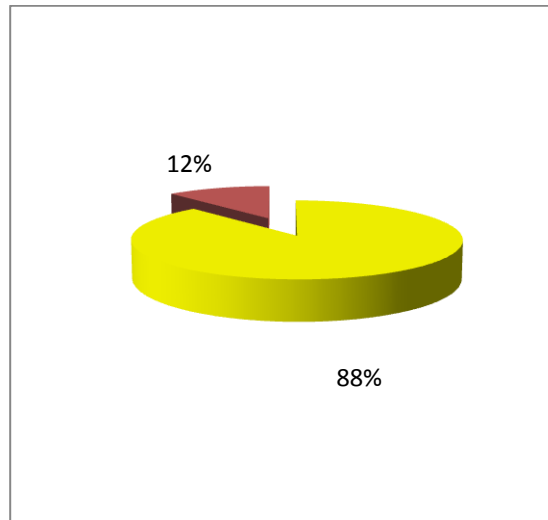
مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (%88.33) نبرر اجاباتهم كعرض عليهم ادوار مختلفة كالتحكيم في دورات رياضية اما بالنسبة للأقلية نبرر اجاباتهم لانهم يرون ان الشجاعة والجرأة تولد مع الفرد او مورثة .

نعم لا

الشكل رقم 10 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 11 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي يزيد في
الشجاعة والجرأة



- الجدول رقم 12 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التأثير الايجابي على زيادة الثقة بالنفس

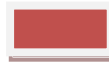
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%81.66	49	نعم
%18.33	11	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ أن نسبة (%81.66) من الطلبة يقولون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا في زيادة الثقة بالنفس ونسبة %18.33 من الطلبة يقولون لا.

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة التي تقول نعم تفسر اجاباتهم عن طريق مثال كالفوز في مقابلة رياضية امام فريق ممتاز بنقص عددي اما الاغلبية فنرى انهم لا يمارسون النشاط الرياضي اطلاقا وبالتالي لا يشعرون بها .



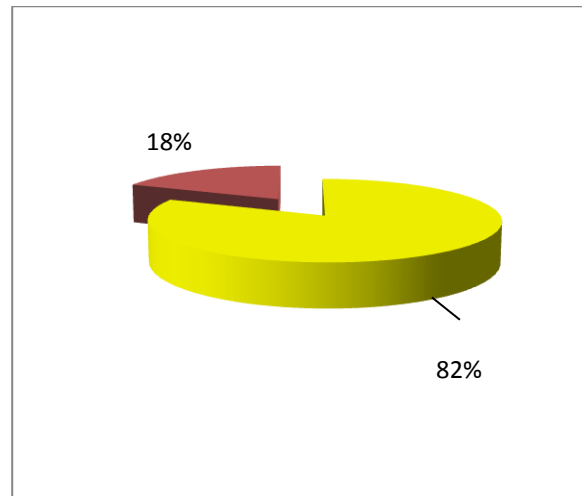
لا



نعم

الشكل رقم 11 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 12 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
التأثير الايجابي على زيادة الثقة بالنفس



– الجدول رقم 13:

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%58.33	35	نعم
%41.66	25	لا
%100	60	المجموع

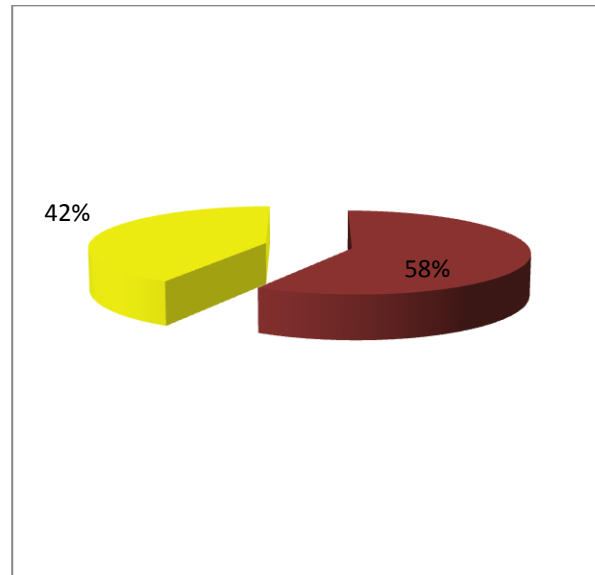
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (58.33%) يرون أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين ، أما النسبة المتبقية (41.66%) فيرون أن النشاط البدني الرياضي لا يساهم في التقليل من الاحراج عند مواجهة الناس العاديين.

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الأولى نعلل أجاباتهم وذلك من خلال التعرض بكثرة للمواقف المخرجة والمزعجة والتعود عليها وبالتالي تصبح اشياء عادية لديهم اما الاقلية نفسر اجاباتهم بانهم يرون ان الاحراج والانزعاج شيء في وطبيعي في الانساء ولا يمكن للنشاط الرياضي ان يقلل منه .

نعم  لا 



الشكل رقم 12 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 13:

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين.

– الجدول رقم 14 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار

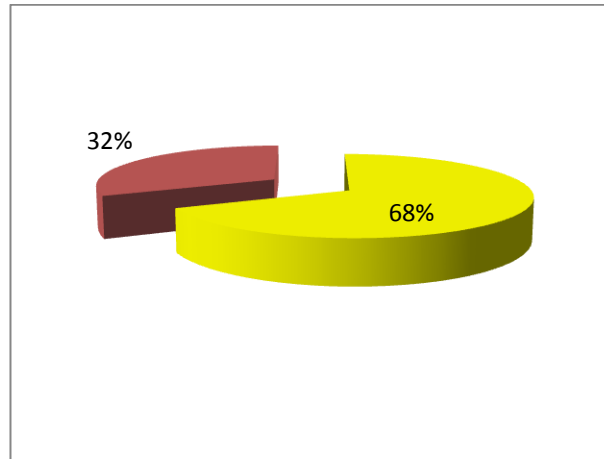
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%68.33	41	نعم
%31.66	19	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (68.33%) يرون النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار ، والنسبة (31.66%) يرون أنه لا يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى نبرر اجاباتهم وذلك لأنها ترى ان النشاط الرياضي يزيد من الثقة بالنفس وهذا ينعكس بصورة إجابيه على التردد والتذبذب في لتخاذ القرارات والاغلبية نفسر اجاباتهم لانهم يرون التردد والتذبذب في اتخاذ القرارات تعود الى نفسية وثقة .



الشكل رقم 13 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 14 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار

- الجدول رقم 15 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة اليأس والفشل

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%71.66	43	نعم
%28.33	17	لا
%100	60	المجموع

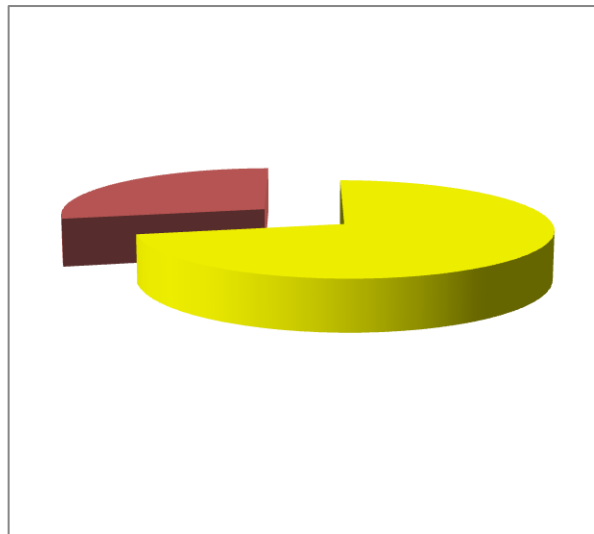
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة (%71.66) من الطلبة يرون بأن النشاط الرياضي يساهم في التقليل من حدة اليأس والفشل، بينما نسبة (%28.33) من الطلبة يقولون بأنه لا يساهم .

مناقشة نتائج الجدول :

نسبة (%71.66) أجابوا ب نعم وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي المتداول كالفوز في مباريات او مقابلات (كرة القدم, كرة الطائرة) والنسبة الاخرى (%28.33) والذين اجابو ب لا يرون ان هناك امور ونشاطات اخرى تساهم في التقليل من حدة اليأس والفشل كالنجاح في المشوار الدراسي .

نعم ■ لا ■



الشكل رقم 14 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 15 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
التقليل من حدة اليأس والفشل

- الجدول رقم 16 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف والعصبية

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%78.33	47	نعم
%21.66	13	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (%78.33) وهي الأغلبية ترى أن النشاط الرياضي يساهم في التقليل من العنف والعصبية والنسبة الاقلية %21.66 ترى العكس .

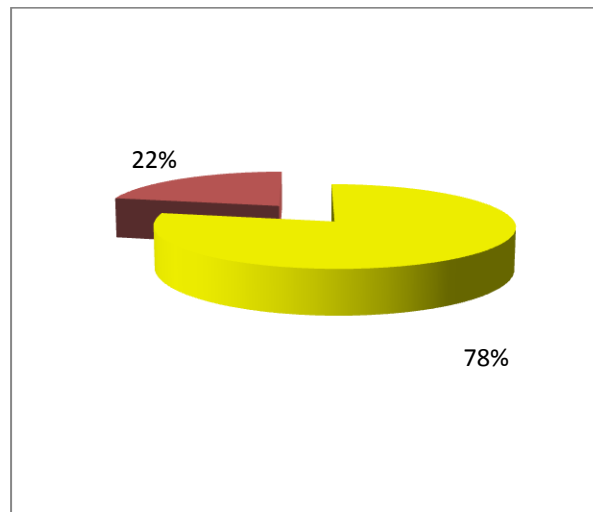
مناقشة نتائج الجدول :

الأغلبية (%78.33) أحبوا ب نعم نفسر اجاباتهم من خلا تصريفهم للطاقة الزائدة والتي هي ما تكون سببا في العنف العصبي واما الاقلية %21.66 والتي نسبتهم يرون ان العنف والعصبية مسألة اسرة ومجتمعات.

نعم لا

الشكل رقم 15 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 16 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي في التقليل من
العنف والعصبية.



مناقشة وتحليل المحور الثاني : بيانات متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

- الجدول رقم 17 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على اصدقاء جدد

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%100	60	نعم
%0	00	لا
%100	60	المجموع

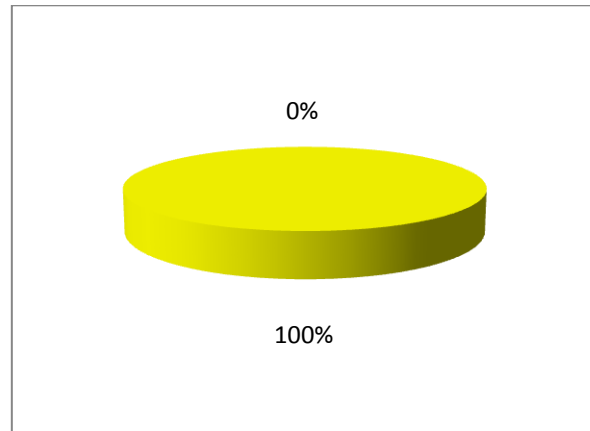
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن معظم الطلبة يرون ان النشاط الرياضي يساهم في التعرف على اصدقاء جدد.

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر اجابت النسبة الاجمالية من خلال حتمية التفاعل والاحتكاك بين الرياضيين وخاصة في الرياضات الجماعية .

نعم لا



الشكل رقم 16 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 17 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على اصدقاء جدد

- الجدول رقم 18 :

مدى المشاركة في الدورات الرياضية داخل الاقامة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
61.66%	37	نعم
38.33%	23	لا
100%	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى (61.66%) من الطلبة يشاركون في الدورات الرياضية داخل الاقامات والنسبة الاخرى لا يشاركون فيها.

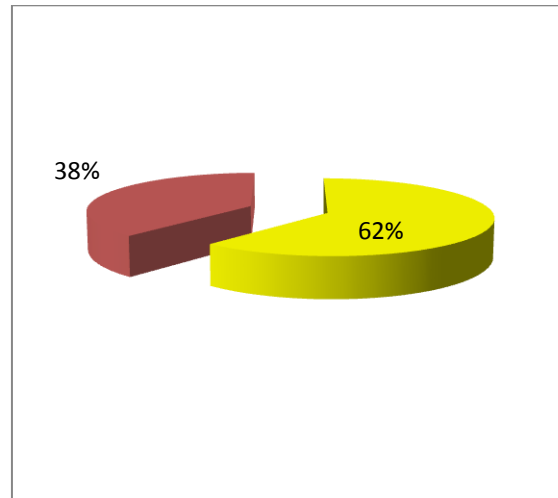
مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (61.66%) نبرر إجابتهم وذلك من خلال رغبتهم في الحصول على المتعة والحماس والترفيه عن النفس ايضا اثبات قدراتهم اما الاقلية والتي نسبتهم 38.33% نعلل اجابتهم لانهم يرون ان هناك سوء اثناء تنظيم هاته الدورات مما ينتج عنها مشاكل كالشتم وغيرها.

نعم لا

الشكل رقم 17 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 18 :
مدى المشاركة في الدورات الرياضية داخل
الاقامة



- الجدول رقم 19 :

مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
25%	15	نعم
75%	45	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (75%) لا يساهمون في تنظيم الدورات الرياضية والنسبة 25% يساهمون ويتطوعون في تنظيم هاته الدورات .

مناقشة نتائج الجدول :

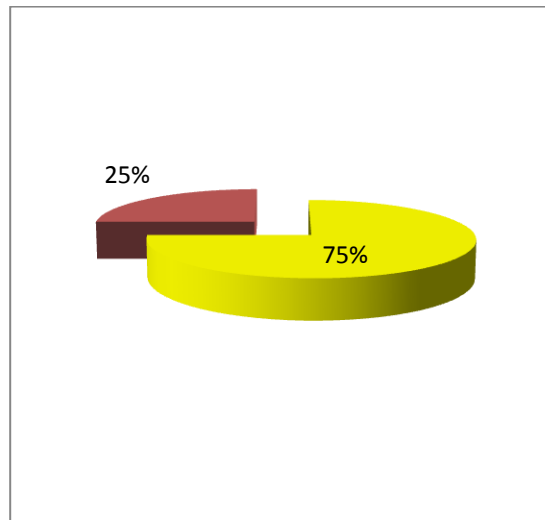
نفسر اجابت الأغلبية (75%) وذلك اعدم وجود وقت كافي من اجل تنظيمات ايضا وتجنب المشاكل والعراقيل اما الاقلية نبرر اجاباتهم وذلك لحسين تسيير وتنظيم اوقاتهم ومعرفة كيفية مواجهة هاته العراقيل .

نعم لا

الشكل رقم 18 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 19 :

مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية



- الجدول رقم 20 :

مدى تشجيع زملاء الإقامة على ممارسة النشاط الرياضي.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
41.66%	25	نعم
58.33%	35	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (58.33%) لا يساهمون في تشجيع الزملاء على الممارسة والنسبة الاقلية 41.66% يساهمون في تشجيع الزملاء على الممارسة .

مناقشة نتائج الجدول :

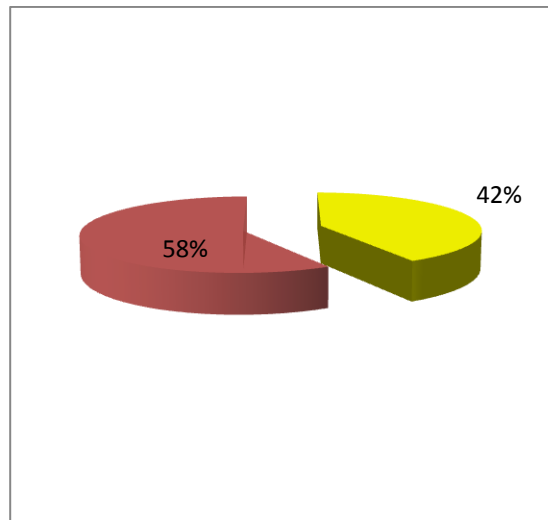
الأغلبية (58.33%) أجابوا ب لا ويعود ذلك الى نقص ثقافة التشجيع مع نقص اسلوب الترغيب والنسبة القليلة والذين يعود ذلك الى وعيهم التام مع جرأتهم في توصيل الافكار التوعوية لإيجابيات النشاط البدني الرياضي.

نعم لا

الشكل رقم 19 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 20 :

مدى تشجيع زملاء الإقامة على ممارسة النشاط الرياضي



- الجدول رقم 21 :

مدى تبادل الادوار مع الزملاء اثناء ممارسة النشاط البدني

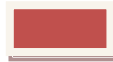
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%85	51	نعم
%15	9	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (%85) يساهمون في تبادل الادوار مع الزملاء اثناء الممارسة اما النسبة الاخرى لا يتبادلون الادوار .

مناقشة نتائج الجدول :

الاجلبية نعلل اجاباتهم من خلال ضرورة التبادل من اجل السيورة الحسنة للمقابلة اضافة تشبعهم بالروح الرياضية اما الاقيلة نبرر اجاباتهم لنقص الروح الرياضية لديهم و انانيتهم في القيام بجميع الادوار .



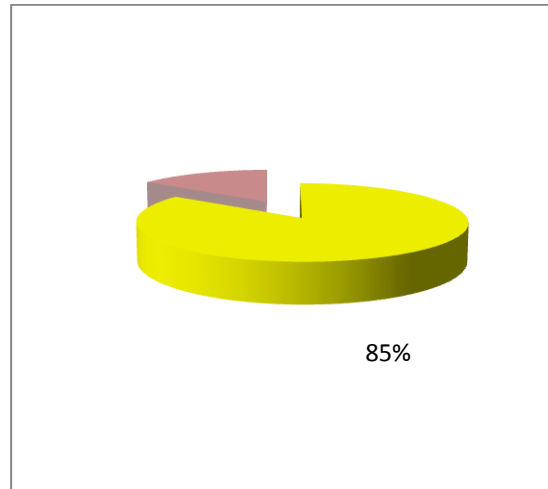
لا



نعم

الشكل رقم 20 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 21 :
مدى تبادل الادوار مع الزملاء اثناء ممارسة
النشاط البدني



- الجدول رقم 22 :

مدى التعاون مع الزملاء اثناء الممارسة.

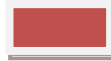
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%90	54	نعم
%10	6	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (%90) يساهمون في التعاون مع الزملاء اثناء الممارسة اما الاقلية والتي نسبتهم %10 لا يساهمون .

مناقشة نتائج الجدول :

والنسبة الغالبة %90 نفس آرائهم من خلال ضرورة التعاون والتضامن من اجل تحقيق الهدف الواحد وهو الفوز اما الاقلية ونسبتهم %10 نفس اجاباتهم لانهم اشخاص يجون ابراز قدراتهم اضافة الى احتقارهم للزملاء في نفس الفريق .



لا

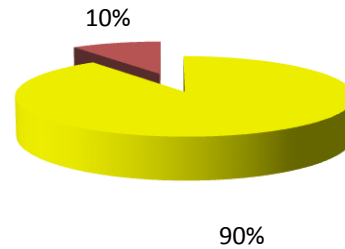


نعم

الشكل رقم 21 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 22:

مدى التعاون مع الزملاء اثناء الممارسة



- الجدول رقم 23 :

مدى التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%8.33	5	نعم
%91.66	55	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (91.66%) من الطلبة لا يساهمون في التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة اما الاقلية فهم يساهمون في ذلك .

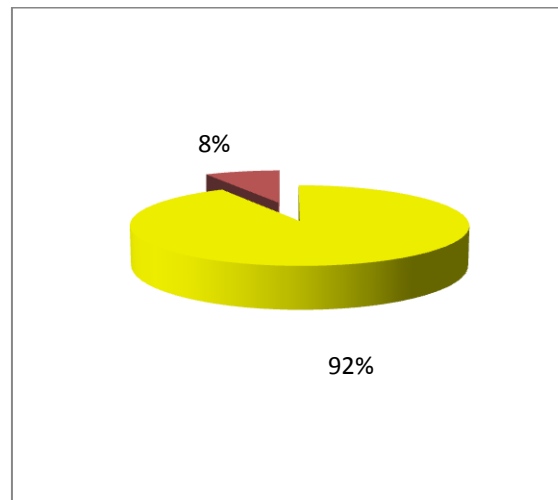
مناقشة نتائج الجدول :

الاجلبية نبرر اجاباتهم من خلال انهم يريدون ان النشاط الرياضي ترفيه و تروح عن النفس وله اهداف اخرى اسمى سوى الناحية النفسية والجسمية والاجتماعية الخ اما النسبة الاخرى نبرر اجاباتهم على وجود ضعف في مستوى والشخصية وبالتالي فهم يحاولون ابراز قوتهم من خلال الشجار والعنف.

نعم لا

الشكل رقم 22 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 23 :
مدى التشاجر مع الزملاء اثناء الممارسة



- الجدول رقم 24 :

مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
46.66%	28	نعم
53.33%	30	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (53.33%) يرون أنهم لا يمارسون النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة اما النسبة الاخرى فهم يمارسون النشاط حتى بغياب الرغبة مع الزملاء .

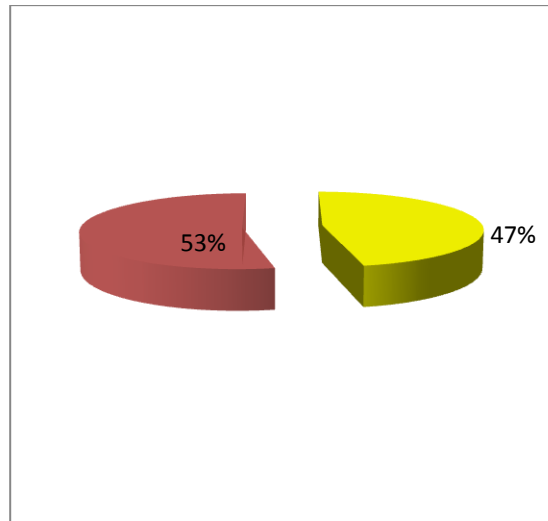
مناقشة نتائج الجدول :

معظم الطلبة اجابوا بلا وذلك راجع الى ان الرغبة هي التي تتحكم فيهم ولا يخضعون الى أي اراء اخرى تعاكس رغبتهم اما النسبة الاقل والذين كانت اجوبتهم ب نعم هم يتمتعون بالسلاسة والسهولة في الاقناع .

نعم  لا 

الشكل رقم 23 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 24 :
مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء حتى
بغياب الرغبة



- الجدول رقم 25 :

مدى العدل اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي مع الزملاء

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
61.66%	37	نعم
38.33%	23	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة (61.66%) يرون أن اثناء الممارسة النشاط الرياضي يساهمون بالعدل اما النسبة الاخرى أي الاقلية فهم لا يتمتعون بالعدل اثناء الممارسة .

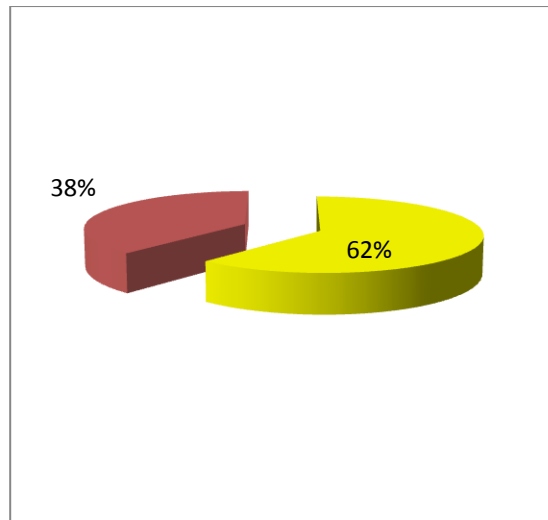
مناقشة نتائج الجدول :

نسبة الكبرى اجابوا ب نعم وذلك لانهم يرون ان العدل اثناء الممارسة ضرورة حتميا لاستمرارية اللعب وعدم فقدان الزمالة والنسبة الاخرى نفس اراءهم بانهم يجيئون للفوز لدرجة انهم لا يتحايلون بشتى انواع الطرق من اجله.

نعم لا

الشكل رقم 24 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 25 :
مدى العدل اثناء ممارسة النشاط البدني
الرياضي مع الزملاء



- الجدول رقم 26 :

مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز .

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%76.66	46	نعم
%23.33	14	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (%76.66) من الطلبة يتمتعون برغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز اما النسبة الاخرى تغيب الرغبة لديهم في الاحتفال .

مناقشة نتائج الجدول :

نسبة الغالبة (%76.66) نبرر اجاباتهم بانهم اشخاص يحبون التعبير عن مشاعرهم وافراغ مكبوتاتهم اما النسبة القليلة %23.33 فهم اما اشخاص خجولين او يرونها انها تصرفات زائدة .



لا



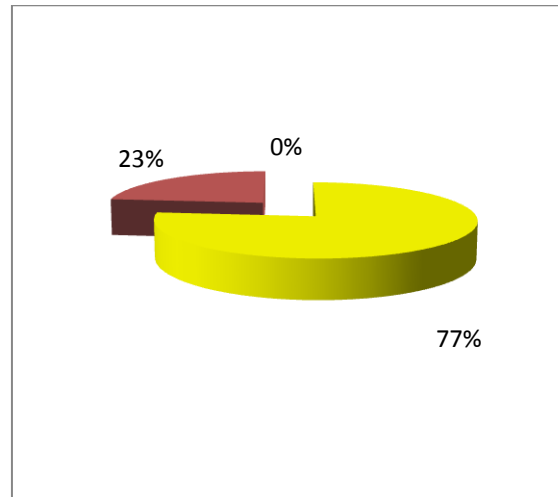
نعم

الشكل رقم 25 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 26 :

مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد

الفوز



- الجدول رقم 27 :

كيفية التصرف مع الزملاء اثناء الممارسة عند المضايقة .

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%90	54	حسنة
%10	6	عنيف
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (%90) يتصرفون تصرفات حسنة عند المضايقة من قبل الزملاء اثناء الممارسة اما النسبة الاخرى تصرفاتهم عنيفه عند المضايقة من قبل الزملاء .

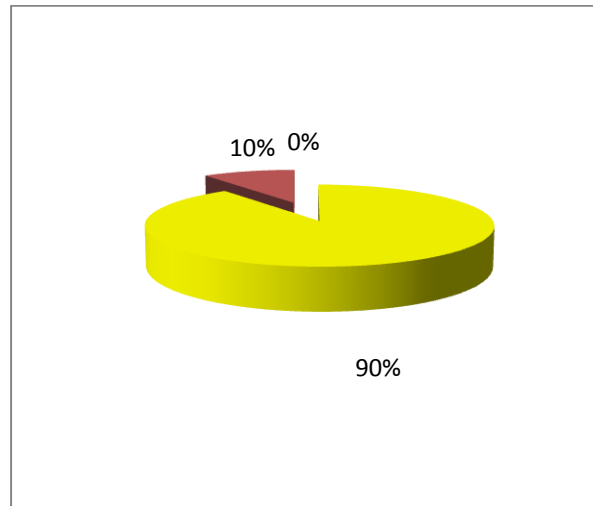
مناقشة نتائج الجدول :

نفسر اراء الاغلبية لانهم يرون انفسهم مثقفين وذوي مستوى عالي وبالتالي يجب التحلي بالتصرفات الايجابية اثناء المضايقة ونبرر اجابة واء النسبة الاخرى لانهم يرونها اهانة وبالتالي يجب رد الاعتبار لهم .

نعم لا

الشكل رقم 26 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 27 :
كيفية التصرف مع الزملاء اثناء الممارسة عند
المضايقة



- الجدول رقم 28 :

مدى التحسن في المزاج مع الاسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي .

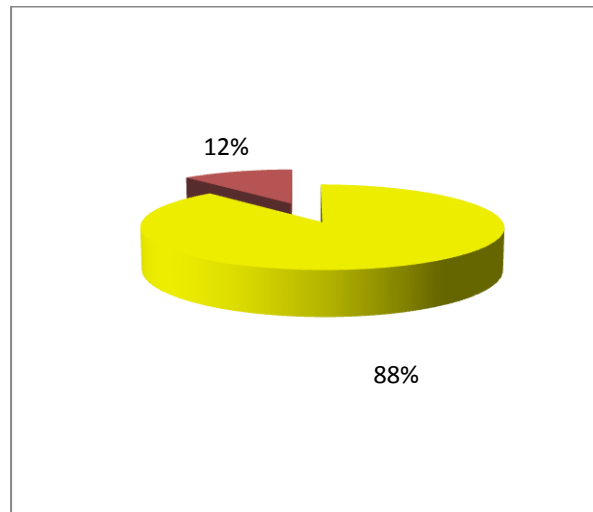
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%88.33	53	نعم
%11.66	7	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (%88.33) يرون ان مع طيلة ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تحسين المزاج مع الاسرة اما النسبة الاخرى اي الاقلية فهم يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر اجابة الاغلبية وذلك بتصريف الطاقة الزائدة في النشاط الرياضي مما ينعكس ويعود بالإيجاب في تحسين التعامل مع الاسرة اما الاقلية نبرر آرائهم بان لهم ظروف غير عادية داخل اسرهم كالمشاكل العالية .



الشكل رقم 27 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 28 :
مدى التحسن في المزاج مع الاسرة طيلة
ممارسة النشاط الرياضي .

- الجدول رقم 29 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة

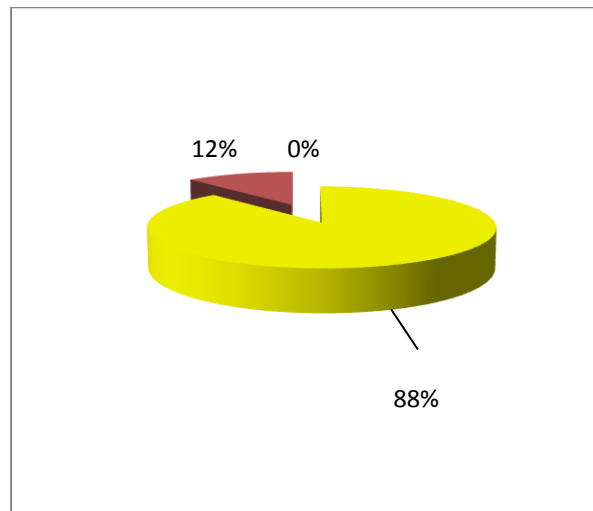
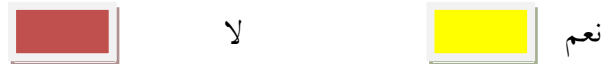
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%88.33	53	نعم
%11.66	7	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (%88.33) يرون أن النشاط الرياضي يساهم في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة، والنسبة الأخرى (%11.66) ترى أن النشاط الرياضي لا يساهم في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نبرر اراء النسبة الكبرى كتبريرنا للسؤال السابق اما الاقلية فنرى ان النشاط الرياضي لا يؤثر فيهم من خلال تصريف الطاقة الزائدة وبالتالي تبقى العلاقة بينهم وبين الزملاء والاساتذة كما هي .



الشكل رقم 28 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 29 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين العلاقة مع الزملاء والاساتذة

- الجدول رقم 30 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في توطيد العلاقة بين الطلبة و العمال والاداريين بالإقامة.

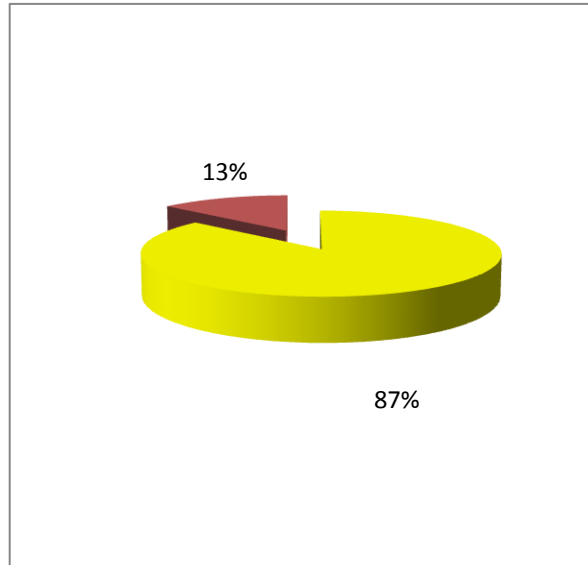
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%86.66	52	نعم
%13.33	8	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (%86.66) يرون أن النشاط الرياضي يساهم في توطيد العلاقة بين الطلبة والعمال والاداريين بالإقامة ، والنسبة الأخرى (%13.33) ترى أن النشاط الرياضي لا يساهم في ذلك.

مناقشة نتائج الجدول :

نبرر رأي النسبة الكبرى كتريرنا للسؤالين السابقين اما الاقلية نبرر ارائهم كتريرينا للسؤال السابق .



الشكل رقم 29 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 30 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في توطيد العلاقة بين الطلبة و العمال والاداريين بالاقامة.

- الجدول رقم 31 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في مواجهة الاشخاص.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%71.66	43	نعم
%28.33	17	لا
%100	60	المجموع

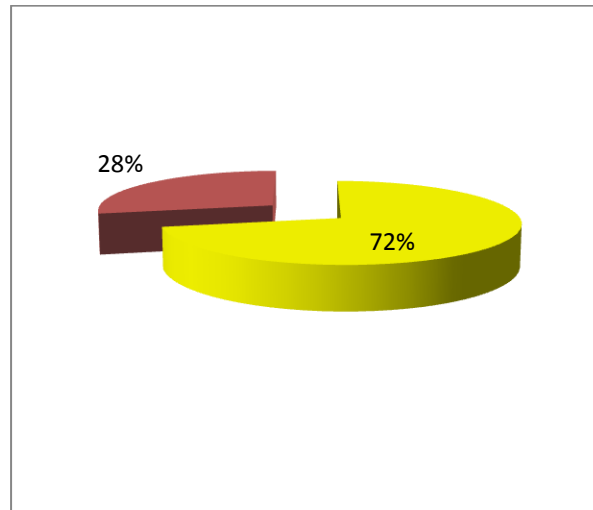
عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (%71.66) يرون أن النشاط الرياضي يساهم في مواجهة الاشخاص ، والنسبة الأخرى(%28.33) ترى أن النشاط الرياضي يساهم أحيانا في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نعلل رأي النسبة الكبرى بان النشاط الرياضي وخاصة الجماعي يحتم المواجهة بالتالي يكسبهم الثقة بالنفس والشجاعة والجراءة في المواجهة اما رأي الاقلية فهو راجع الى عدم تأثرهم المطلق للرياضة من جهة المواجهة .

نعم لا



الشكل رقم 30 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 31 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في

مواجهة الاشخاص

- الجدول رقم 32 :

مدى استمرارية الوطاده في العلاقة خلال الانقطاع عن الممارسة .

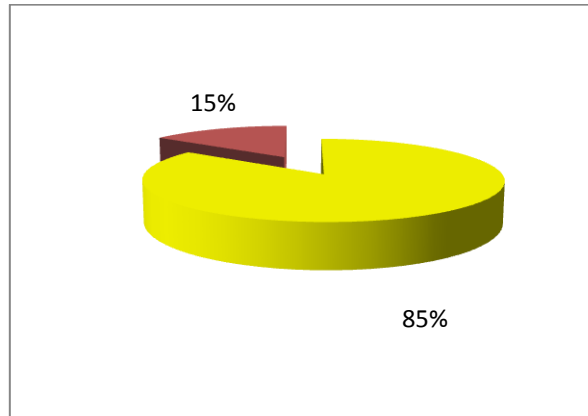
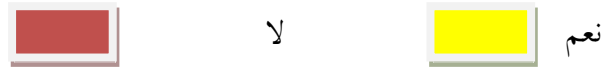
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
%85	51	نعم
%15	9	لا
%100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة (85%) يرون أن استمرارية في ممارسة النشاط الرياضي تساهم توطيد العلاقة، والنسبة الأخرى (15%) ترى أن الاستمرارية في الممارسة النشاط الرياضي لا تساهم في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الغالبة 85% تعود آرائهم الى عدم طول المدة في الانقطاع وبالتالي عند الرجوع الى الممارسة يحتكون من جديد بزملاتهم اضافة الى افرغ مكبوتاتهم والتي تنعكس اجاب على الزملاء الاخرين اما الاقلية فترى بانهم ينقطعون عن الممارسة لمدة طويلة وبالتالي نقص الاحتكاك اضافة الى التدهور في الجانب النفسي والاجتماعي مما يؤثر في علاقاتهم مع زملائهم .



الشكل رقم 31 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 32 :

مدى استمرارية الوطاده في العلاقة خلال
الانقطاع عن الممارسة

- استنتاج عام :

- نقص كبير في التجهيزات الرياضية في الاقامات (ملاعب ، كرات ، قاعات رياضة)

- عدم وجود اطرار مختصين بهذا المجال بالإقامات .

-نقص تشجيع الطالب على رفع مستوى فعالياته لمواجهة حياته سوى المادية والاجتماعية .

- أكبر معوق للنشاط الرياضي في الاقامات هو ضعف التجهيزات الرياضية .

ويساهم النشاط البدني الرياضي التوافق النفسي مساهمة كبيرة من خلال :

- رفع معنويات الطلاب - يساهم في تحقيق السعادة والفرح للطلاب - يزيد من نسبة التفاعل الايجابي بينهم - يساهم أيضا في تحسين البنية الجسمية واعتدال القوام - يزيد في الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية - يساهم في زيادة شجاعة التلاميذ وجرأتهم - يزيد الثقة بالنفس لديهم - له دور كبير في المساهمة في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين - يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار - يساهم في التقليل من العنف والعصبية لدى الطالب - يساهم في تحسين النتائج الدراسية - يزيد في درجة تفائل للطلاب وتوقعهم الأفضل - يزيد في محاولات الإبداع لدى الطلاب ومشاركتهم في الأنشطة .

- اقتراحات :

- بعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمربين، توصلنا إلى النتائج التالية :
- يجب تسطير البرامج الرياضية بالاقامات من طرف الدولة تحت إشراف مختصين في النشاط الرياضي .
 - تخصيص مختصين في النشاط الرياضي بالاقامات أو تكوين المربين على الأقل من اجل توجيههم وتوعيتهم .
 - تجهيز الاقامات بمختلف التجهيزات الرياضية (ملاعب، قاعات رياضية، كرات الخ) .
 - تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط الرياضي وتوعيتهم بفوائد الرياضة وإنشاء نوادي رياضية مختلفة حسب السن والجنس .
 - يجب تبليغ الطالب على اهمية مبدأ الأمن والسلامة أثناء القيام بالنشاط الرياضي .

خاتمة :

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت، وانطلاقاً من المشكلة المطروحة و المعاشة ميدانيا حول دور النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الاقامات قمنا بصياغة فرضية عامة تنص على أنه يوجد دور ايجابي للنشاط البدني الرياضي في عملية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين .

وللتحقق من صحة أو بطلان فرضية البحث قمنا بصياغة 02 فرضيات جزئية تناولت: دوره في التوافق النفسي، و دوره في تحقيق التوافق الاجتماعي ، ثم وزعناه على مجموعة من أفراد العينة و المقدر عددهم ب 60 طالب، وبعد تفريغ النتائج المتحصل عليها والتعليق عليها ومناقشتها تحصلنا على نتائج أثبتت فعلا صحة الفرضيات المعتمدة في البحث .

ومنه فالفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال دراستنا هذه هي أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير وهام في جعل الطالب يرضى عن نفسه ويفكر تفكيراً ايجابياً و يقهر الإحباط ويبني شخصيته ، بل ويستطيع أن يفرض نفسه و يؤثر على جميع ما يحيط به ، وهذا من خلال التوافق النفسي والاجتماعي الجيد الذي يتمتع به، والذي يمكن بواسطته أن يحقق نتائج ممتازة في مختلف المجالات .

ومن خلال ما سبق يتضح جلياً أنه من أجل تحقيق الأهداف المسطرة لهاته الفئة لابد و يجب الاهتمام بجميع النواحي المتداخلة في حياتهم، ابتداءً بالناحية النفسية من خلال تنمية تقديره لذاته وثقته بنفسه و هذا بتحسين توافقه النفسي والاجتماعي وبالتالي النجاح في الحياة ، وهذا لا يأتي إلا عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب

1. إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى، عمان، 1998.
2. إبراهيم محمد محاسنة ، تعليم التربية الرياضية .الأردن :دار جرير للنشر والتوزيع، ط1، 2006.
3. أحمد بن مرسللي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003.
4. أحمد عزة راجح: علم النفس الصناعي، الدار القومية، ط3، 1965.
5. أديب محمد الخالدي : المرجع في الصحة النفسية ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2009
6. أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.
7. أسامة كامل رواتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
8. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1990.
9. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001.
10. امين انور خولي الرياضة والمجتمع ,سلسلة عالم المعرفة المجاس الوطني الثقافي للادب و الفنون ,الكويت، 1996.
11. بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل ، دار المسيرة، ط1، عمان ، 2008.
12. جمال محمد صقر: إتجاهات في التربية والتعليم، دار المعارف بمصر، ط1، القاهرة، سنة 1965.
13. حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1977.
14. حسن صالح الدهري و كاظم هاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، 1999.

15. حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999.
16. حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة، 1998.
17. رابع تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
18. رشيد أحمد عبد اللطيف طريقة تنظيم المجتمع في الخدمة الوطنية الدراسات الجامعية الحديثة الاسكندرية، 1999.
19. ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقة الصحية والبدنية ط1, دار وائل عمان, الاردن، 2001.
20. سعيد التل واخران ، قواعد الدراسات الجامعية ، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع ، عمان ، 1997.
21. السيد خير الله، علم النفس التربوي، دار النهضة العربية، بيروت، ، 1986.
22. السيد خير الله .بحوث نفسية وتربوية, دار النهضة العربية, القاهرة, 1981.
23. صالح حسن الداھري , وهيب مجيد الكبيسي: علم النفس العام, دارالكندي , ط1, الأردن , 1999.
24. عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، ط4 ، القاهرة ، 1952 ،
25. عبد الله محمد عبد الرحمان، محمد علي بدوي: مناهج وطرق البحث الإجتماعي، ط2، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2004.
26. عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية الاسكندرية، 2010 .
27. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي – نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط 2 مصر، 1982.
28. علي يحي منصور: الثقافة الرياضة، ج1، ط1، سنة 1971.
29. عمار بوحوش، محمد محمود زينبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.

30. ف. ف. بوغوسلوفسكي و آخرون ، ترجمة: جوهر سعد : علم النفس العام ، وزارة الثقافة ، دمشق ، 1997.
31. فرج عبد القادر طه : سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج ، مكتبة الخانجي ، القاهرة 1980 .
32. فوزي محمد جيل : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2000.
33. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي , مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب , الجزء الثاني , جامعة الموصل , العراق , 1990.
34. كمال درويش و أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، 1990 .
35. كمال دسوقي : علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1974.
36. محمد الحماسي و أمين العربي: أساس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 .
37. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1986 .
38. محمد حسين رسمي: أساسيات الادارة التربوية، ط1، دار الوفاء للعالم، للطباعة والنشر الاسكندرية، 2004.
39. محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة
40. محمد عبيدات واخرون: منهجية البحث العلمي، القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، شارع الجمعية العلمية، سنة 1999 .
41. محمد علال خطاب و كمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، 1965.
42. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية . والرياضية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992 .
43. مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999 ،

44. نصر الدين جابر: علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، الجزائر، سنة 1997
45. نورهان منير حسن: القيم الاجتماعية والشباب، ط، دار المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر، 2008.
46. وفاء محمد البردعي، شبل بدران، دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري، ط1، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 2002.
- ثانيا: مذكرات ورسائل ماجستير ودكتوراه:
47. أنيس عبد الرحمان عقيلان: أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2002،
48. أحمد بوسكرة: النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية، مذكرة دكتوراه، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر، 2007/2008
49. بشير إبراهيم محمد الحجار: التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظات غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2006،
50. بن عبد الرحمان سيد علي: مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية ب ر سيدي عبد الله. الجزائر، سنة 2008
51. حياة لموشي: دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقة الجانحة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2003
52. عبد الله يوسف أبو سكران: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي والخارجي للمعاقين حركيا في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2009،
53. فواز بن محمد الصويط: الاختبار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة السعودية، 2007
54. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية التربية الحركية عند الطفل و المراهق قادري توفيق السنة الجامعية: /2011/2012.

55. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية التربية الحركية عند الطفل و المراهق قادري توفيق السنة الجامعية : /2011/2012.
56. نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني : النمو النفس اجتماعي وعلاقته بالتوافق والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، 2005
57. نصر الدين جابر :علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء ، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الإجتماعي، جامعة ،الجزائر ، سنة 1997.
58. يحي باي ليندة آمال : الحاجات الإرشادية لغير المتوافقين في الزواج ، رسالة ماجستير ، جامعة باتنة ، 2002
59. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم اجتماع تنظيم قسم علم الاجتماع كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بسطي نور الدين السنة الجامعية : /2008/2007/ .
60. مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ,قارور نورة ,عموش ليندة السنة الجامعية : 2013/2012.
61. بن عبد الرحمان سيدي علي: مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصص ت ب في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله الجزائر، 2008.

ثالثا: المعاجم

62. احمد زكي بدوي- معجم العلوم الإسلامية- مكتبة لبنان - لبنان 1977.

الملاحق

* جامعة محمد خيضر – بسكرة *

* معهد علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية *

* قسم التربية الحركية *

استبيان

إلى الطلبة الجامعيين بالاقامات الجامعية بسكرة ، لي عظيم الشرف أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان ,بغية الإجابة على جملة من التساؤلات , والتي تدخل ضمن موضوع بحثي و المتمثل في: دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية دراسة ميدانية على اقامة 500 سرير لبشاش بسكرة.

راجين منكم تسهيل المهمة والإجابة من اجل تسهيل عملية بحثنا .

ملاحظة : الرجاء وضع X في الخانة المناسبة .

تحت

من إعداد الطالب :

إشراف:

د.دشري حميد

- بن عمر سيف الله

السنة الجامعية: 2015 - 2016

المحور الأول: بيانات عامة :

1 - السن : سنة .

المحور الاول: للنشاط البدني الرياضي دور كبير في التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين .

2 - هل ترى ان النشاط الرياضي داخل الاقامات يساهم في رفع المعنويات ؟

نعم لا

3 - هل ممارستك للنشاط الرياضي تساهم في تحسين النتائج الدراسية ؟

نعم لا

4 - حسب رأيكم هل ترون ان ممارسة النشاط الرياضي داخل الاقامات تزيد في درجة حب التطوع والمبادرة لديكم ؟

نعم لا

5 - هل ترى ان ممارسة النشاط الرياضي بالاقامات تزيد في درجة التفائل وتوقعهم الأفضل ؟

نعم لا

6 - حسب رأيكم هل ممارسة النشاط الرياضي تزيد في محاولات الإبداع والمشاركة في مختلف الأنشطة ؟

نعم لا

7- هل ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تحقيق نوع من السعادة والفرح ؟

نعم لا

8- حسب وجهة نظرك هل ممارسة النشاط الرياضي يساهم في زيادة الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية؟

نعم لا

9- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من درجة الانعزال؟

نعم لا

10- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من تشجيع على تحدي الصعاب وحل المشاكل؟

نعم لا

11- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي - حسب رأيكم - يزيد في الشجاعة والجرأة؟

نعم لا

12- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا في زيادة الثقة بالنفس؟

نعم لا

13- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين؟

نعم لا

14- هل ترى ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار؟

نعم لا

15- حسب رأيك هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من حدة اليأس والفشل؟

نعم لا

16 - هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من العنف والعصبية ؟

نعم لا

المحور الثاني : للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي جدا في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

17- هل تعرفت على اصدقاء جدد يمارسون معك في النشاط الرياضي ؟

نعم لا

18- هل تشارك في الدورات الرياضية المنظمة داخل اقامتك ؟

نعم لا

19- هل تطوعت انت وزملاءك بتنظيم دورة رياضية؟

نعم لا

20- هل تشجع زملاءك بالاقامة على ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

21- هل تتبادل الادوار مع زملاءك اثناء ممارستك للنشاط البدني ؟

نعم لا

22- هل تتعاون مع زملاءك اثناء الممارسة؟

نعم لا

23- هل تتشاجر مع زملاءك اثناء الممارسة ؟

نعم لا

24-هل تمارس النشاط الرياضي مع زملائك حتى ولو كنت لا تريد ذلك؟

نعم لا

25-اثناء ممارستك للنشاط الرياضي هل انت عادل مع زملائك؟

نعم لا

26-هل تحتفل بالانتصار مع زملائك بعد الفوز؟

نعم لا

27-اثناء ممارستك للنشاط الرياضي وعند مضايقة احد زملائك لك كيف تكون معاملة؟

حسنة عنيف

28-هل تلاحظ تحسن في مزاجك مع استرك طيلة ممارسة للنشاط الرياضي؟

نعم لا

29-هل حسن النشاط الرياضي علاقتك مع اصدقاءك واساتذتك؟

نعم لا

30-هل ترى ان ممارستك للنشاط ساهم في توطيد العلاقة بينك وبين عمال واداريين الاقامة؟

نعم لا

31-هل ممارسة النشاط الرياضي يساهم ايجابيا في مواجهتك للاشخاص؟

نعم لا

32-خلال انقطاعك للممارسة النشاط هل تبقى علاقة وطيدة مع زملائك؟

نعم لا

ملخص البحث:

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية دراسة ميدانية باقامة 500 سرير لبشاش بيسكرة .

الهدف من الدراسة :

- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة والريح تارة أخرى .
- تحسين تنمية المهارات الحركية والتوافق العصبي العضلي .
- الرفع من مستوى فعاليات الطالب المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية والاجتماعية .
- تنمية الصفات البدنية و النفسية و المهارات الاجتماعية .
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة وتطوير البحث العلمي من اجل التطور والتزايد المستمر .

التساؤل العام:

- ما دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية .

التساؤلات الجزئية:

- دور النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

- ما دور النشاط البدني الرياضي في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين؟

الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الاقامات الجامعيين .

- للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي جدا في التوافق الاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعيين.

إجراءات الدراسة :

العينة: العينة تتكون من 60مختصين من اقامة 500سرير لبشاش .

المجال الزمني: لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للطلبة وتحكيمها في أول من شهر مارس، وفي النصف الشهر نفسه تم توزيع الاستبيان .

المجال المكاني: باقامة 500سرير لبشاش بولاية بسكرة.

المنهج : المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة: الاستبيان .

النتائج المتوصل إليها:

- نقص كبير في التجهيزات الرياضية في الاقامات (ملاعب ، كرات ، قاعات رياضة)

- عدم وجود اطارات مختصين بهذا المجال بالاقامات .

-نقص تشجيع الطالب على رفع مستوى فعالياته لمواجهة حياته سوى المادية والاجتماعية .

- أكبر معوق للنشاط الرياضي في الاقامات هو ضعف التجهيزات الرياضية .

الاقتراحات:

- يجب تسطير البرامج الرياضية بالاقامات من طرف الدولة تحت إشراف مختصين في النشاط الرياضي .

- تخصيص مختصين في النشاط الرياضي بالاقامات أو تكوين المرين على الأقل من اجل توجيههم وتوعيتهم .

- تجهيز الاقامات بمختلف التجهيزات الرياضية (ملاعب، قاعات رياضية، كرات الخ) .

- تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط الرياضي وتوعيتهم بفوائد الرياضة وإنشاء نوادي رياضية مختلفة حسب السن والجنس .

- يجب تبليغ الطالب على أهمية مبدأ الأمن والسلامة أثناء القيام بالنشاط الرياضي .