

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص : التدريب الرياضي عالي المستوى
تحت عنوان:

دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على بعض السمات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الأحياء الجامعية في ظل تحديات العولمة الثقافية

بحث وصفي مسحي أجري على طلبة الحي الجامعي 1000 سرير (18-23 سنة) - تيسمسيلت -

إشراف الدكتور:
مجاهد مصطفى

من إعداد الطالبين:
- بوشعيب مختار
- جابر بلقاسم

السنة الجامعية : 2015 / 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حزق بن علی

الإهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله
ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي
وعلى والدي من عمل صالح ترضاه وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .
أما بعد:

الى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني
إلى بر الأمان ... أمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة
إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء، إلى ،
عائلة بوشعيب: عبد القادر، ميلود، أسامة، يوسف، عبد الجليل، أمين، محمد،
كرومة، منال، ريتاج، ليناء، مريم، والأخوات: أحلام، نوال، جميلة
إلى رفقاء الدرب: حسن فتحي بن علي السعيد صدام
أيوب تقي حليم بلقاسم عباس فتحي
والى أصدقاء الحي الجامعي: زنائي عيسى بلقاسم صدام
أيوب التقي وإلى كل من يعرفنا من قريب أو من بعيد وإلى كل من لم يتسن لي ذكرهم
إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

بوشعيب حنّال

الإهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله
ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي
وعلي والدي من عمل صالح ترضاه وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .
أما بعد:

الى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء، إلى ،

إلى عائلة جابر : محمد، براهيم، التونسي، الخرشى

إلى رفقاء الدرب: حسن فتحي بن علي السعيد صدام أيوب تقي

حليم بلقاسم مختار عباس فتحي

والى أصدقاء الحي الجامعي: زناتي عيسى بلقاسم صدام أيوب التقي وإلى كل من يعرفنا من

قريب أو من بعيد وإلى كل من لم يتسن لي ذكرهم

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

جابر بلقاسم

المحتويات

أ	البسمة
ب	التشكرات
	الاهـداء
ج	
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

1	مقدمة
3	مشكلة البحث
4	فرضيات البحث
4	أهداف البحث
5	أهمية البحث
5	مصطلحات البحث
6	الدراسات المشابهة

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي

14	تمهيد
15	1- الترويح
15	1-1- مفهوم الترويح
15	1-2- تعريف الترويح
17	1-3- أهداف الأنشطة الترويحية
18	1-4- أغراض الأنشطة الترويحية
19	1-5- أهمية الأنشطة الترويحية

22	1-6- خصائص النشاط الترويحي
23	2- النشاط الرياضي الترويحي
23	2-1- تعريف النشاط الرياضي الترويحي
24	2-2- النشاط الرياضي الترويحي والدين الإسلامي
25	2-3- أهمية النشاط الرياضي الترويحي
25	2-4- التأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي الترويحي
26	2-5- أقسام النشاط الرياضي الترويحي
27	2-6- أهداف النشاط الرياضي الترويحي
30	خلاصة

الفصل الثاني : السمات النفسية والاجتماعية

32	تمهيد
33	1- الأصول النفسية للترويح
33	2- التأثيرات النفسية للترويح
34	3- التفسيرات النفسية للترويح
37	4- الأنماط السلوكية في الترويح
37	5- تحقيق الذات والترويح
38	6- الترويح وتأكيد الذات
39	7- الترويح والاسترخاء
40	8- سلوك الاستكشاف والإثارة والترويح
40	9- المفاهيم الاجتماعية المرتبطة بالترويح
44	10- التكيف النفسي والاجتماعي
51	خلاصة

الفصل الثالث: العولمة الثقافية

53.....	تمهيد
54.....	1- مفهوم العولمة
54.....	1-1 التعريف اللغوي للعولمة
54.....	1-2 التعريف الاصطلاحي للعولمة
55.....	2- مفهوم العولمة عند بعض الأدباء والمفكرين
55.....	3- العولمة تتسم بالعلم الغزير
55.....	4- العولمة تتسم بتوفير المهنية العالية
55.....	5- العولمة تتسم بالمرونة والتنوع
56.....	6- المفهوم الإيجابي للعولمة
56.....	7- المفهوم السلبي للعولمة
57.....	8- الفرق بين العولمة والعالمية
58.....	9- نشأة العولمة
58.....	9-1 المرحلة الأولى: مرحلة التكوين
59.....	9-2 المرحلة الثانية: مرحلة ميلاد المصطلح
59.....	9-3 المرحلة الثالثة: مرحلة النمو والتمدد
60.....	10- أهداف العولمة
61.....	10-1 أهداف العولمة على الصعيد الثقافي الإجتماعي
62.....	11- سلبيات العولمة
63.....	خلاصة

الفصل الرابع: خصائص طلاب المرحلة العمرية

من 18 إلى 23 سنة

65.....	تمهيد
66.....	1- خصائص طلاب المرحلة الجامعية
67.....	1-1- النمو الجسمي
67.....	1-2- النمو الحركي
67.....	1-3- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي
69.....	2- برامج النشاط الرياضي الترويحي خلال المرحلة الجامعية
69.....	3- أهداف النشاط الرياضي الترويحي خلال المرحلة الجامعية
70.....	4- مميزات النشاط الرياضي الترويحي بالمرحلة الجامعية
71.....	خلاصة

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

74.....	تمهيد
75.....	1- منهج البحث
75.....	2- مجتمع وعينة البحث
75.....	3- مجالات البحث
76.....	4- متغيرات البحث
76.....	5- أدوات البحث
77.....	6- صعوبات البحث
78.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

80.....	1-1- المحور الأول: الجانب النفسي
90.....	1-2- المحور الثاني: الجانب الاجتماعي
100.....	2- مناقشة فرضيات البحث
101.....	4- الاستنتاجات
102.....	3- خلاصة عامة
103.....	4- التوصيات

المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الأولى.	
02	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الثانية.	
03	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الثالثة.	
04	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الرابعة.	
05	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الخامسة.	
06	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة السادسة.	
07	يوضح $كا^2$ المحسوبة للعبارة السابعة.	
08	يوضح $كا^2$ المحسوبة للعبارة الثامنة.	
09	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة التاسعة.	
10	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة العاشرة.	

....

11	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الحادية عشر.	
12	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الثانية عشر.	
13	يوضح $كا^2$ المحسوبة للعبارة الثالثة عشر.	
14	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الرابعة عشر.	
15	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الخامسة عشر.	
16	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة السادسة عشر.	
17	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة السابعة عشر.	
18	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة الثامنة عشر.	
19	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة التاسعة عشر.	
20	يبيّن $كا^2$ المحسوبة للعبارة العشرون.	

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
	يبين انه يفضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين	01
	يبين ان الانشطة الرياضية الترويحية تعلمنا التكيف مع المواقف الاجتماعية.	02
	يبين ان الانشطة الرياضية تمكنك من اكتساب صفة التسامح.	03
	يبين ان الاشتراك في الانشطة الرياضية يعلمك التعاون مع الاخرين.	04
	يبين ان الانشطة الرياضية تعمل علي تحقيق التالف بين افراد المجتمع.	05
	يبين انه يتم تبادل الخبرات والمعارف بين افراد المجتمع عند ممارسة الانشطة الرياضية.	06
	يبين ان ممارسة النشاط الرياضي ينمي الشعور بالانتماء للمجتمع.	07
	يبين ان ممارسة الانشطة الرياضية تمكننا من التدريب علي القيادة وتعلم المسؤولية.	08
	يبين ان ممارسة الانشطة الرياضية تساعد علي اكتساب الخلق العالي.	09
	يبين ان ممارسة الانشطة الرياضية تؤدي الي تطوير القيم السلوكية في الحياة الاجتماعية.	10

....

	يبين ان الانشطة الرياضية هي غالبا الطريق لازالة التوترات النفسية.	11
	يبين ان المشاركة في الانشطة الرياضية تمكننا من التحكم في الانفعالات.	12
	يبين ان الانشطة الرياضية تساعد علي تنمية الثقة بالنفس.	13
	يبين ان النشاط الرياضي يعتبر من افضل وسائل الراحة النفسية والاسترخاء.	14
	يبين ان ممارسة الانشطة الرياضية تمكنني من ابراز المواهب والمهارات.	15
	يبين ان الطالب يشعر بالحياة والنشاط عند ممارسة النشطة الرياضية.	16
	يبين ان ممارسة الانشطة الرياضية تمنحك المكانة والتقدير.	17
	يبين ان التحصيل الدراسي الجيد ناتج عن ممارسة النشاط الرياضي.	18
	يبين ان ممارسة الانشطة الرياضية تساعدنا علي التحرر من الضغوطات اليومية.	19
	يبين ان ممارسة الانشطة الرياضية تمنحنا فرصة ومجال للتعبير عن المشاعر والاحاسيس.	20

◀ ملخص البحث:

تم البحث تحت عنوان "دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ علي بعض السمات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الأحياء الجامعية في ظل تحديات العولمة"، والذي يهدف إلى إبراز مكانة الأنشطة الرياضية الترويحية وأهميتها في تفعيل الناحية النفسية والناحية الاجتماعية لدى طلبة الأحياء الجامعية، وكان الفرض من البحث هو دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوطات النفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية لدى الطالب الجامعي في ظل تحديات العولمة، وتمثلت العينة في طلبة الإقامة الجامعية "جامعة تيسمسيلت 1000 سرير" ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تتراوح أعمارهم ما بين (18-23 سنة)؛ وتم اختيار عينة البحث للدراسة الأساسية من 300 طالب ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، موزعين على الأنشطة التالية: كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، الجري، التنس، والذين يشكلون نسبة 20% من المجتمع الأصلي. واشتمل البحث على عدة أدوات للوصول إلى الهدف المنشود واختبار صدق الفروض وهي المصادر والمراجع واستبيان خاص بالأساتذة واستمارة استبائية موجهة لطلبة الإقامة الجامعية، وفي ضوء أهداف البحث وفرضياته، تم التوصل إلى نتائج ذات دلالة إحصائية ومن أهمها أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد طلبة الأحياء الجامعية في التقليل من الضغوطات النفسية والتوترات العصبية والتخلص من الروتين اليومي في ظل تحديات العولمة هذا من جهة، ومن جهة أخرى تساهم في نشر القيم والمبادئ الاجتماعية وتنمي الشعور بالانتماء والتفاعل بين أفراد المجتمع وتحسين العلاقات، وفي الأخير يوصي الطالبان الباحثان بضرورة توفير كافة الإمكانيات من أجهزة وأدوات لتشجيع الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالأحياء الجامعية، وتخفيف غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وحثهم على ضرورة ممارستها بغية دمجهم في المجتمع والتخفيف من الضغوطات والتوترات النفسية لديهم في ظل التحديات التي تفرضها العولمة.

➤ **Résumé de la recherche en français:**

Été à la recherche intitulée «L'impact des activités sportives de loisirs sur certaines des cotes psychologiques et sociale entre les étudiants des logements universitaires" qui vise à rehausser le profil des activités sportives, de loisirs et son importance dans l'activation des termes psychologiques et sociales parmi les élèves de cours de biologie, et l'hypothèse de la recherche est le rôle des activités sportives, récréatives soulager la détresse psychologique et l'amélioration des relations sociales avec l'étudiant universitaire, et a été l'échantillon dans c "Tesemsilet 1000 lit mâle - Mostaganem" praticiens des activités de sports récréatifs entre les âges de (18-23 ans); a été choisi comme l'échantillon de recherche pour l'étude de base de 300 élèves praticiens d'activités sportives et de loisirs, répartis dans les activités suivantes: football, volley-ball, basket-ball, course, le tennis, la natation, et qui représentent 20% de la société d'origine. La recherche comprenait plusieurs outils pour atteindre l'objectif souhaité et de tester la sincérité des hypothèses dont les sources et les références et d'un questionnaire sur les enseignants et forment un questionnaire adressé aux étudiants de l'université de résidence, et à la lumière des objectifs et hypothèses de recherche, a été atteint sur les résultats de la signification statistique est le plus important que la pratique d'activités sportives, les étudiants d'aide de loisirs l'étudiants des logements universitaires en réduire la détresse psychologique et le stress mental et de se débarrasser de la routine quotidienne d'une part, d'autre part contribuer à la diffusion des valeurs et des principes sociaux et de développer un sentiment d'appartenance et de l'interaction entre les membres de la communauté et à améliorer les relations, et dans ce dernier recommande les chercheurs talibans doivent fournir toutes les capacités de l'équipement et des instruments pour encourager les étudiants à pratiquer des activités sportives de loisirs des quartiers universitaires, et de stimuler non-pratiquants de loisirs des activités sportives et les a exhortés à exercer la nécessité de les intégrer dans la société et l'atténuation des pressions psychologiques et des tensions dont ils disposent.

1-مقدمة :

التقدم العلمي والتقني في العصر الحديث، أدى إلى زيادة وقت الفراغ، وأصبح هذا الوقت يشغل مكاناً بارزاً في المناقشات التي تدور حول التطور الاجتماعي وآفاقه، لما له من أهمية في بناء الفرد والمجتمع، ولقد أدت هذه التغيرات وتسارعها إلى زيادة الطلب على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للجميع، فالتطور الاجتماعي والتقدم العلمي وزيادة المتنامية في وقت الفراغ والرغبة في زيادة معدلات الإنتاج والوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بالبدانة، وأمراض القلب والتوتر النفسي والعصبي أدت إلى اهتمام الدول بتوفير فرص ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لجميع الفئات وزيادة حماس الأفراد للاستمتاع بروح اللعب وممارسة الأنشطة الحركية، والتي أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا الحاضر وذلك لمواجهة التغيرات الحديثة في المجتمعات المعاصرة.

لقد تطور الاهتمام بالنشاط الرياضي في المؤسسات المختلفة في المجتمع، خصوصاً المؤسسات الاجتماعية والتربوية ولاسيما الجامعات وبما أن الهدف الأساسي من التعليم الجامعي هو تنمية شخصية الفرد وتهذيب سلوكه مما يتماشى مع الأهداف العلمية من حيث صقل القدرات العقلية والتدريب على التفكير السليم لمعالجة القضايا والمشاكل المختلفة التي يواجهها في حياته اليومية، ولعل من السبل الفعالة في تحقيق هذه المقاصد المشاركة في الأنشطة الترويحية والتي تحتل بدورها مكانة هامة في حياة أفراد المجتمع المعاصر، وذلك لعدة أسباب من أهمها الزيادة الكبيرة في أوقات الفراغ، و يعد إدراك الأفراد للمكانة الحيوية و الصّحية لهذه الأنشطة من أهم أهداف برامجها، وخاصة تلك الأنشطة التي تملأ الحياة بالمتعة والسرور، فالترويح لا يتطلب تكلفة أو تعقيداً، لأن العديد من أشكاله البسيطة والمتيسرة للجميع تعمل على إشباع رغباتهم ومساعدتهم في المحافظة على صحتهم البدنية والعقلية والنفسية وتعتبر الرغبة في الترويح من إحدى الممارسات الدالة على تكوين الإنسان المرتبطة به وبمختلف جوانب حياته وأحواله (العمل، العبادة، الصحة، المرض، .. وغيرها)، ومع تعدد وتنوع المجتمعات والثقافات البشرية فإن الترويح -كغيره من السلوكيات الإنسانية كسلوك وممارسات ومحتوى وتنظيم- عادة ما يكون خاضعاً لعادات المجتمع ولنوع الثقافة والمعتقدات السائدة فيه، وذلك كشرط لقبوله من قبل المجتمع والتفاعل معه، وبالتالي فهو يتأثر بما يمكن أن يتأثر به المجتمع بسياقاته الثقافية المختلفة (اجتماعياً، اقتصادياً، تربوياً، .. وغيرها)، ويعد الترويح الرياضي من الأنشطة التي لاقت اهتماماً كبيراً من العلماء والباحثين في هذا المجال وذلك لأنه لا يوجد لون من ألوان النشاط الترويحي يحوز على الاهتمام التلقائي للأفراد ويستولي على انتباههم أكثر من الأنشطة الرياضية.

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين :
الجانب النظري :

ويشتمل على اربعة فصول، بحيث تناولنا في الفصل الأول النشاط الرياضي الترويحي أما في الفصل الثاني فتطرقنا إلى السمات النفسية والاجتماعية ، وأما في الفصل الثالث فقمنا بعرض العولمة الثقافية وأخيرا خصائص طلاب المرحلة العمرية من (18-23 سنة).

الجانب التطبيقي:

هو عبارة عن تحليل ومناقشة نتائج استبيان الطلبة، هذه الأخيرة جاءت بعد قيامنا ببحث ميداني وأخذنا فيه فئة طلبة الأحياء الجامعية كعينة للبحث.

ومن أجل ذلك جاءت محاولتنا في البحث والدراسة لهذا الموضوع آملين أن نوفق في إظهار الإطار الحقيقي للدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في الحياة الجامعية للطلبة، كما قمنا بتقديم بعض الاقتراحات للوصول إلى التقييم الحسن للمستوى الرياضي لطلبة الأحياء الجامعية.

2- الإشكالية:

التيار الفكري الجديد الذي شد إليه انتباه فئة من المثقفين العرب هو تيار العولمة بشق أبعاده وهو تيار يختلف في نظرنا اختلافا جذريا عن جميع التيارات السياسية والفكرية الغربية التي أثرت في الفكر العربي الحديث فقد اكتسح بسرعة فائقة الحواضر والبوادي وفرض نفسه عبر ثقافة الصورة على جميع الفئات، وأما مكنم الخطر فهو أن الطابع الناهض للانتحار القومي والوعي القومي العربي الذي يميز ظاهرة العولمة ويستهدف طمس الهوية القومية العربية ويتقاطع مع الخصوصية الثقافية العربية فلا شك أن العولمة بقدر ما تعني الهيمنة الثقافية الأمريكية، عبر فرض النموذج الثقافي الكوني الأمريكي على الأمم والقوميات ومنها الأمة العربية، تعني اجتثاث الثقافة العربية وتغييبها وإحلال الثقافة الأمريكية محلها. وبقدر ما في الثقافة من سمة التلاحق وتجاوز جميع الحدود المكانية والزمانية والدينية بقدر ما تعبر الثقافة عن هوية خاصة لأية أمة بل لأية مجتمع، بسمة ثقافية تميزه عن غيره. (سن عبد الله، العايد، 2004، الصفحات 72-73)، والمجتمع الجزائري يعتبر من المجتمعات التقليدية والنامية، والتي لها احتكاك مباشر بتأثيرات العولمة الثقافية

وعلى هذا الأساس دعت الضرورة إلى دراسة بعض السمات النفسية والاجتماعية، وكيفية الحفاظ عليها في ظل التحديات التي تفرضها العولمة الثقافية، وبما أن التربية البدنية والرياضية بصفقتها ظاهرة إجتماعية تسعى إلى إكتساب الفرد مختلف نواحي وجوانب السلوك الإجتماعي المقبول، كالتعاون والأخلاق الحميدة، والروح الرياضية الجيدة، حيث تعد مؤثر حيوي في العملية التربوية باعتبارها مناهج تربوي، اللذي يعد بدوره المحرك الأساسي للطالب، وهذا ما يساعده في المحافظة على بعض السمات والمبادئ الأصلية والتي تمثل في مجملها كل مركب يحمل في طياته شخصية قائمة بذاتها. وهذا ما يجعل التربية البدنية والرياضية أمام مفارقة بين كونها مؤدية لدورها، والذي يكمن في محافظتها على شخصية الأفراد، خاصة في ظل ما تفرضه العولمة من تحديات تعمل على تحديد السمات النفسية و الإجتماعية المحلية والقضاء عليها وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية في الحفاظ على بعض السمات النفسية و الاجتماعية ظل تحديات العولمة لدى طلبة الاحياء الجامعية ؟

3- التساؤلات الفرعية:

- هل تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية الشعور بالانتماء للمجتمع في ظل تحديات العولمة لدى الطالب الجامعي؟

__ هل تعد ممارسة الأنشطة الرياضية من أفضل وسائل الراحة النفسية للطالب الجامعي في ظل تحديات العولمة؟

_أهداف البحث:

__ معرفة دور مساهمة ممارسة الأنشطة الرياضية في الحفاظ على بعض السمات النفسية و

الاجتماعية في ظل تحديات العولمة لدى طلبة الاحياء الجامعية .

- إبراز دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية الشعور بالانتماء للمجتمع في ظل تحديات العولمة لدى الطالب الجامعي .

__ إبراز مدى مساهمة ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها من أفضل وسائل الراحة النفسية والاسترخاء للطالب الجامعي في ظل تحديات العولمة

الفرضية العامة :

__ تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية في الحفاظ على بعض السمات النفسية و الاجتماعية في ظل تحديات العولمة لدى طلبة الاحياء الجامعية .

الفرضيات الجزئية :

__ ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في الحفاظ على بعض السمات النفسية في ظل تحديات العولمة لدى الطالب الجامعي .

__ ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في الحفاظ على بعض السمات الاجتماعية في ظل تحديات العولمة لدى الطالب الجامعي .

4- أهمية البحث :

تتمثل الأهمية النظرية لهذا البحث في التعرف على مدى إسهام ممارسة الأنشطة الرياضية في الحفاظ على بعض السمات النفسية والاجتماعية للطلاب الجامعي في ظل تحديات العولمة. أما الأهمية العملية لهذا البحث تكمن في معالجة المشكلات اليومية التي يعاني منها الشباب الجامعي في ظل تحديات العولمة مثل ضعف الانتماء والتفاعل الاجتماعي بين الطلبة.

5_ تحديد المصطلحات والمفاهيم:

النشاط الرياضي:

هو النشاط المنظم و الموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا (عقليًا، نفسيًا، بدنيًا، ثقافيًا، اجتماعيًا).

السمة:

هي نظام نفسي يتميز بالتعميم والتمركز ويختص بالفرد، ولديه القدرة على نقل العديد من الميول المتعادلة وظيفياً وعلى الخلق والتوجه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيري والتوافقي وهي الحقائق النهائية للتنظيم النفسي. (بدر محمد الأنصاري، 1998، صفحة 15)

السمات النفسية:

هي الخصائص السلوكية والاستعدادات النفسية التي تتميز الفرد عن غيره من الناس، وتتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تظم القدرات العقلية والوجدان والانفعال والإرادة، ويتميز بالثقة بالنفس، ويرى ألبورت: "أن السمات النفسية هي عبارة عن بناء عصبي نفسي خاص بالفرد والذي يعمل على توجيه سلوكه". (سهير كامل أحمد، 2002)

السمات الاجتماعية:

وهي الأنماط السلوكية الانفعالية المركبة والتي يشترك فيها الفرد مع غيره من الناس، ويقصد بها قدرة الفرد على تكوين علاقات مع كثير من الأفراد أو تكوين علاقات مع جماعات، ويتميز الفرد الاجتماعي بالانبساطية وحب الآخرين والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة للمواقف الاجتماعية، لذا يكون شخصاً محبوباً من قبل الجميع. (بحولة أحمد يحيى، 2001)*

العولة :

هي عملية تتراجع فيها حثيثا تلك الحدود التي تفصل بين الأفراد وتلك التي تفصل بين المجتمعات، ومن شأن هذه العملية أن تغير من طبيعة التفاعل البشري في كثير من الأصعدة (الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والثقافية، وللبيئة والتكنولوجية... الخ) وان تغير من الطريقة، التي ندرك بها الزمان والمكان والتي تتصور بها العالم ونتصور أنفسنا.

6- الدراسات السابقة والمشاهدة:

لقد اهتمت القليل من الدراسات العلمية ببحث معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام، والقليل منها اهتمت بالأنشطة الترويحية الرياضية وكذلك العزوف عن ممارسة الأنشطة الرياضية سواء داخل الجامعات أو المدارس في مختلف المراحل وفيما يلي استعراض لأهم تلك الدراسات التي ترتبط بموضوع هذه الدراسة :

عنوان الدراسة:

أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في منهجية التربية البدنية والرياضية للدكتور: "احمد تركي" بعنوان " دور التربية البدنية في الحفاظ على الهوية الثقافية في ظل العولة الثقافية"، والتي تمت بمعهد سيدي عبد الله الجزائر، سنة 2009/2008.

أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير خصائص العينة من حيث المستوى، المنطقة، الجنس على أبعاد الهوية
- معرفة تأثير ممارسة التربية البدنية على أبعاد الهوية الثقافية.
- محاولة إبراز أهمية القيم الاجتماعية الثقافية في ميدان النشاط البدني.

الفرضيات:

- _ تلعب التربية البدنية دورا هاما ضمن المنظومة التربوية في الحفاظ على قيم الهوية الثقافية للمجتمع الجزائري.
- تؤثر خصائص العينة على أبعاد الهوية الثقافية.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الهوية الثقافية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية.

6

- يوجد انعكاس لتمثلات أساتذة التربية البدنية للمادة وأبعاد الهوية الثقافية عند التلاميذ. وتمثل منهج الدراسة في المنهج الوصفي, وشملت العينة 900 تلميذ من ولاية الشلف وتيزي وزو والجزائر تم اختيارها بطريقة عشوائية, كما قام الباحث بالاعتماد على أداة الاستبيان الخاص بالتلاميذ والأساتذة ومقياس الاتجاهات ليكارت الخاص بالتلاميذ .

نتائج الفرضية الأولى:

متغير المنطقة تؤثر على بعد الدين والانتماء والتقاسم الثقافي الإعلام والاتجاهات نحو الهوية الثقافية والاتجاهات نحو العلمانية, وأما متغير المستوى فهو يؤثر في على بعد الدين والانتماء والتقاسم الثقافي الإعلام والاتجاهات نحو الهوية الثقافية والاتجاهات نحو العلمانية, كما لا يؤثر متغير الجنس على بعد الدين والانتماء والتقاسم الثقافي والاتجاهات نحو الهوية الثقافية, بينما يؤثر على الاتجاهات نحو الإعلام والاتجاهات نحو العلمانية.

نتائج الفرضية الثانية:

خاصة بمتغير الممارسة حيث انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص البعد الديني, كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص بعد الانتماء والتقاسم الثقافي, كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص الاتجاهات نحو الهوية الثقافية, وعليه فان الفروق تتبين من خلال المناطق والمستويات .

نتائج الفرضية الثالثة:

نتائج عبارات التربية البدنية والعولمة عدم وجود فروق دالة بين إجابات الأساتذة, كما لا توجد فروق دالة في نتائج مختلف الأبعاد المتعلقة بتمثلات الأساتذة للمادة وعلاقتها بأبعاد الهوية الثقافية.

وكانت بعنوان "واقع ممارسة النشاط الرياضي في الأحياء الجامعية"، تمحورت الإشكالية في هل النشاط البدني الرياضي كاف للترويح عن النفس لدى طلبة الأحياء الجامعية؟

7

عينة البحث :

أجريت هذه الدراسة على طلبة الحيين الجامعيين بن يحي بلقاسم بمستغانم والأمير عبد القادر بوهراڤ.

وطرح الطلبة الباحثون الفرضيات التالية :

✓ ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى طلبة الأحياء الجامعية له دور إيجابي في الترويح عن النفس.

✓ إلى أي مدى يساهم النشاط الرياضي الترويحي في عملية التحصيل الدراسي.

الهدف من الدراسة :

وتمثل الهدف من الدراسة في معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى طلبة الأحياء الجامعية.

منهج الدراسة : اتبع الطلبة الباحثون في دراستهم المنهج المسحي.

نتائج الدراسة : وتمثلت أهم الاستنتاجات في ما يلي :

✓ اتضح أن قناعة الطلبة وثقتهم في أن النشاط البدني له دور إيجابي في الترويح عن النفس، في حين أنه لوحده غير كاف للترويح.

✓ تبين أن معظم الطلبة بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية الترويحية يجذبون الترويح عن النفس

بوسائل أخرى (انترنت، رحلات، حفلات ..).

وخرج الطلبة الباحثون بالتوصيات التالية :

✓ زيادة اهتمام المسؤولين على مستوى الأحياء الجامعية بالنشاط الرياضي.

✓ توفير قاعات الانترنت والإعلام الآلي لإعطاء فرصة للطلبة الذين لا يفضلون النشاط البدني

الرياضي في الأحياء الجامعية.

✓ تنظيم رحلات خاصة ترفيهية لكسب المعارف.

✓ 2- دراسة بن نعجة محمد وآخرون :

✓ بعنوان : "ممارسة الرياضة والترويح في إطار الشريعة الإسلامية"، وطرح الطلبة الباحثون إشكالية : "هل ممارسة الرياضة تتوافق مع قواعد الشريعة الإسلامية؟"

8

عينة الدراسة : أجريت على 168 أستاذ جامعي من أصل 562 من مجتمع البحث.

فرضيات الدراسة : وتمثلت فرضياتها في ما يلي :

✓ تساعد الأنشطة الرياضية والترويحية على دعم القيم والمثل العليا التي تتوافق مع مجتمعنا.

✓ إن الممارسة الرياضية لا تتوافق مع قواعد الشريعة الإسلامية.

✓ أن ممارسة الترويح لا تتم في إطار الشريعة الإسلامية.

✓ هناك إمكانية توافق بين ممارسة الرياضة والترويح في المجتمع الإسلامي.

الهدف من الدراسة : وتهدف إلى :

✓ معرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية في الحياة بالنسبة للفرد والمجتمع.

✓ معرفة ما إذا كانت الممارسة الرياضية تتوافق مع قواعد الشريعة الإسلامية.

✓ التعرف على الإطار الذي تتم فيه ممارسة الرياضة والترويح ومدى موافقته للشريعة

الإسلامية.

✓ تحديد إمكانية التوفيق بين ممارسة الرياضة والترويح عند المجتمع الإسلامي.

نتائج الدراسة :

استنتج الطلبة الباحثون أن معظم الأساتذة يقومون بممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية ويشاركونهم في ذلك أفراد عائلاتهم، كما وجدوا أن هناك نقص في المنشآت الرياضية والوسائل اللازمة التي تسمح بممارسة مقبولة، واستنتجوا أيضا أنه يمكن للمرأة ممارسة الرياضة والترويح في الملاعب والساحات العامة.

وكانت أهم توصياتهم فيما يلي :

✓ ضرورة توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة حتى تساعد على الممارسة في ظروف جيدة.

✓ تعديل في البرنامج الدراسي وذلك بالزيادة في الحجم الساعي.

✓ التأكيد على قيام المسجد بوظيفته في التوجيه والاهتمام بتعميم المكتبات.

✓ تشجيع ودعم المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية مع مراعاة الشرائع والقيم المثلى للدين الإسلامي.

9

3- دراسة قويدر بن براهيم :

بعنوان "ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية على بعض مجالات النمو الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا"، حيث صيغت الإشكالية: هل تعتبر النشاطات الرياضية الترويحية من العوامل التي تساهم في تفاعل وتكيف الأطفال المتخلفين عقليا؟

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة تمثلت في:

✓ المشرفين داخل مراكز المتخلفين عقليا وكان عددهم 40.

✓ أولياء الأطفال الموجودين في المركز وعددهم 23.

وكانت العينة من عدة مراكز من ولايتي مستغانم ومعسكر.

الهدف من الدراسة :

✓ مساعدة الفئة المتخلفة عقليا على إشباع حاجياتهم الأساسية أي السعي وراء السعادة

والمتعة.

✓ الكشف عن مدى تأثير النشاطات الرياضية الترويحية في إكساب المتخلفين عقليا بعدة

سمات حسنة وطيبة.

✓ إبراز الدور الفعال والملموس الذي يمكن أن يحققه الأولياء من خلال تشجيع أبنائهم على

ممارسة النشاطات الرياضية والترويحية.

فرضيات الدراسة :

✓ النشاطات الرياضية الترويحية إحدى العوامل التي تساهم في دمج وتفاعل وتكيف الأطفال

المتخلفين عقليا مع المجتمع.

✓ اكتساب المتخلف عقليا لسمة التأخي والتعاون من خلال ممارستهم للنشاطات الرياضية الترويحية داخل المركز.

✓ للأولياء دور فعال وكبير تكمّله النشاطات الرياضية والترويحية المقترحة في المراكز.

نتائج الدراسة :

خلصت الدراسة إلى وجود أثر إيجابي على النمو الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا من خلال ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية، وهذه فرضية عامة تحققت اعتمادا على النجاح والتقدم في التكيف وسرعة الاندماج في المجتمع.

10

كما أوصى الطلبة الباحثون بما يلي :

✓ النشاطات الرياضية الترويحية من ابرز الوسائل الفعالة التي يمكن من خلالها إبراز المركز للمعوقين بالوصول إلى نتائج في إدماج المعاق.

✓ توفير الإطارات المتخصصة.

✓حث الأطفال المعاقين على تقمص دور البطولة.

✓التشجيع على النشاطات الرياضية الترويحية بين الأطفال المعاقين لكسر الفوارق بينهم وبين

الأطفال العاديين.

الكتاب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

النشاط الرياضي

الترويحي

تمهيد	
1- الترويحي	
1-1 مفهوم الترويحي	
2-1 تعريف الترويحي	
3-1 أهداف الأنشطة الترويحية	
4-1 أعراض الأنشطة الترويحية	
5-1 أهمية الأنشطة الترويحية	
6-1 خصائص النشاط الترويحي	
2- النشاط الرياضي الترويحي	
1-2 تعريف النشاط الرياضي الترويحي	
2-2 النشاط الرياضي الترويحي والدين الإسلامي	
3-2 أهمية النشاط الرياضي الترويحي	
4-2 التأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي الترويحي	
5-2 أقسام النشاط الرياضي الترويحي	
6-2 أهداف النشاط الرياضي الترويحي	
خلاصة	

تمهيد:

لقد أصبحت ظاهرة وقت الفراغ والترويحي تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، كما بدأ الاهتمام بالترويحي كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ولذا فقد تعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر وزيادة الطلب على الترويحي لاستثمار هذا الوقت، ويمكن التعرف على حضارة مجتمع ما من خلال معرفة الوسائل التي يستخدمها في مواجهة وقت الفراغ.

وقد أطلق على عصرنا هذا العديد من المسميات والتي من أهمها عصر التكنولوجيا، عصر القلق، عصر الفراغ، عصر الترويحي، ولذا فقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويحي كونه أفضل استثمار لوقت الفراغ. وقد وجد الإنسان على مرّ الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية، فمهما اختلف الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة، وهناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الرياضية الترويحية، ومن خلال هذه الأنشطة يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته ويبتكر ويفهم. وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف النشاط الرياضي الترويحي.

1- الترويحي :

1-1- مفهوم الترويحي :

لقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويحي وذلك لإدراكها بأنه يعد أفضل استثمار لوقت الفراغ إذ توجد علاقة وثيقة بين وقت الفراغ والترويحي فكلما ازداد وقت الفراغ ازدادت الحاجة للترويحي. (الجمامي، محمد، مصطفى، عايذة عبدالعزيز، 1998م، صفحة 35)

بينما يوضح تشريرز وبيتر Chris & Peter أن هناك فرقاً بين النشاط الرياضي التنافسي وأنشطة أوقات الفراغ والترويحي، فالفرد يمارس النشاط الترويحي الذي يمنحه السعادة والمرح بعيداً عن مشكلات العمل وضغوط الحياة اليومية، أما النشاط الرياضي التنافسي فيتمثل في إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى أداء رياضي في نوع النشاط الذي يمارسه وإعداده للاشتراك في المنافسات والبطولات، وأن الفرد حين يمارس النشاط الرياضي الترويحي بطريقة موجهة ومبنية على الأسس العلمية التربوية فإن عملية التربية تتم في الوقت نفسه. (كمال درويش، أمين الخولي، 1990م، صفحة 193)

ويشير ريتشارد Richard إلى أن النشاط الترويحي يعتمد في ممارسته أساساً على قدرة الفرد وإشباع حاجاته ودوافعه سواء كان الدافع هو السعادة الشخصية أو اكتساب صحة جيدة أو اكتساب نواحي ثقافية واجتماعية، فيعطي الترويحي فرصة هامة للشباب والكبار للمشاركة الاجتماعية والصحية والتعاونية مع الآخرين. (G, Riechard, 1977)

1-2- تعريف الترويحي:

في عصرنا الحالي تتردد كلمة الترويحي في كل مكان وعلى كل لسان ولكن في معظم الأحيان لا يقصد بها مفهوم واحد، فهناك العديد من التعريفات التي تحاول تفسير معنى الترويحي: فيعرف تشارلز بيوتشر Charles Bucher الترويحي بأنه "يرتبط بأوجه الأنشطة التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي". وعرفه كارل سون وآخرون Carlson. and Others بأنه "الخبرة في قضاء وقت فراغ ممتع ويشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على إشباع فوري". (Carlson.and Other، 1963، صفحة 52) وبأنه "نشاط

وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ". (Carlson and Other، 1963، الصفحات 36-37)

ويقول برايت Barailt بأنه: "نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ، ودوافعه الأولية هي الرضا أو السرور الناتج عن هذا النشاط". (عطيات محمد خطاب، 1990م، صفحة 26)

ويرى بتلر Petiler أن الترويح "هو نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد لممارستها بدافعية ذاتية والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم خلقية ومعرفية واجتماعية". (كمال درويش، محمد الحماهمي، 1986م، الصفحات 13-21)

وتعرفه تهاني عبد السلام بأنه "رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور يحسبه الإنسان قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط إما سلبياً أو إيجابياً أو إبداعياً فهو هادف وبنّاء ويتم في وقت الفراغ والاشتراك فيه يكون تلقائياً ويتسم بحرية الاختيار". (تهاني عبد السلام، 1979م، صفحة 13)

ويؤكد جروبي وجربن Groy & Greben أن الترويح يعد حالة انفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب في الحياة، وبالرضا وأن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة والإنجاز والانتعاش والقبول والنجاح، والقيمة الذاتية والسرور، والتدعيم الإيجابي بصورة الذات كما أنه يعد من الأنشطة المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعياً". (الحماهمي، محمد، مصطفى، عايدة عبدالعزيز، 1998م، صفحة 36)

ويعرفه الفاضل وأحمد محمد بأنه "جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة اجتماعياً وعقائدياً والتي تؤدّي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقاً لإرادة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي". (الفاضل، أحمد محمد، 2002م، صفحة 45)

ومن التعريفات السابقة يرى الباحثان من وجهة نظرهما أن تعريف الفاضل للترويح هو شامل ويرجع السبب في ذلك إلى كون هذا التعريف :

شاملاً لسمات النشاط التروحي:

✓ يحدث أثناء وقت الفراغ.

✓ يتسم بالاختيارية.

- ✓ يحتوي على نشاط.
- ✓ يحدده الدافع الداخلي.
- ✓ متنوع وأشكاله متعددة.
- ✓ يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.
- ✓ جاد وغرضه في ذاته.
- ✓ يتسم بالمرونة.
- ✓ التجديد.
- ✓ الإحساس بالسعادة ويعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط الترويحي وليس الكسب المادي.

ثم إن أهم المتغيرات التي أثرت في زيادة الطلب على الترويحي في العصر الحديث ما يلي :

التقدم التقني، البطالة، الزيادة في وقت الفراغ، زيادة الدخل المادي، والزيادة السكانية، ويرتبط الترويحي بالدافعية إذ يقترن بميول واتجاهات وحاجات الأفراد والجماعات كما أنه يتصل بالهوايات ومن ثم يتضح دور المؤسسات التعليمية وكذلك الأسرة فيتعلم أبنائها للمهارات والهوايات وتنمية مواهبهم، كما يتضح دور وسائل الاتصال في ترسيخ مفهوم الترويحي لدى أفراد المجتمع ودفعهم نحو ممارسة الأنشطة الترويحية، كما أن الشخص يجد في الترويحي فرصة للتعبير عن نفسه لذلك يجب أن يختار النشاط المناسب لقدراته واستعداداته ليجد من خلاله الراحة والسعادة والرضا.

1-3- أهداف الأنشطة الترويحية :

إن أهم أهداف الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ تتمثل في ما يلي:

1-3-1- اكتساب وتنمية الصحة البدنية :

يلعب الترويحي وخاصة الترويحي الرياضي دوراً هاماً في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه، ويعمل كذلك على اكتساب الفرد القدرات والمهارات الحركية كما يكسبه اللياقة البدنية والوظيفية.

1-3-2- اكتساب وتنمية الصحة النفسية والعقلية :

إن الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي، وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع حياته ومع المجتمع.

1-3-3- اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية :

مما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في اكتساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتنميتها مثل تقوية العلاقات بين الأفراد وبين الفرد والجماعة واحترام الغير والمودة والصداقة والأخوة والثقة بالآخرين والولاء للمجتمع وإنكار الذات والتعاون وحب العمل وأداء الواجب والتطوع للخدمات الاجتماعية.

1-3-4- اكتساب خبرات معرفية :

تسهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات، فالأنشطة الترويحية تمنح الفرد معارف ومعلومات ومهارات وقدرات جماعية وأنشطة متعددة. (عطيات محمد خطاب، 1990م، الصفحات 33-34)

1-4-4- أغراض الأنشطة الترويحية :

إن حاجة الإنسان للترويح تدفعه إلى أن يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة المليئة بالسعادة والبهجة، والحياة التي تتسم وتتصف بالموازنة بين العمل واللعب والترويح، ويمكن أن نوضح أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

1-4-4-1- غرض حركي :

إن الدافع الحركي يعتبر دافعاً أساسياً لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي هو أساس النشاط البدني الذي يعتمد عليه البرنامج الترويحي.

1-4-4-2- غرض الاتصال بالآخرين :

يقوم كثير من الممارسين للأنشطة الترويحية بممارسة أي نوع منها لإشباع رغبتهم وأوقات فراغهم، ويهدف من ذلك أيضاً إلى اكتساب صداقات وعلاقات جديدة من الآخرين فالإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكن أن يستقل بحياته عن المجتمع وأفراده، وهذا الاتصال والاحتكاك وتكوين

علاقات جديدة يتم من خلال ممارسة أنشطة ترويحية فهي تحقق هذه الميزة للإنسان خاصة، وأن الصداقة وتكوين العلاقات أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية تتم في جو من السعادة والمحبة والألفة مما يزيد من قوة الترابط الاجتماعي لدى الأفراد.

1-4-3- غرض تعليمي :

تساعد الأنشطة الترويحية على إكساب الأفراد الممارسين مهارات ومعارف جديدة من خلال تعلم الفرد لأي لعبة أو هواية خاصة عندما يجد أن هذه الهواية تلي رغبته وتحقق القدرة على اكتشاف مهاراته ومحاولة تعلم هوايات أخرى جديدة ومهارات حديثة.

1-4-4- غرض ابتكاري فني :

تقوم الأنشطة الترويحية على تهيئة الفرصة للأفراد على الابتكار والإبداع فالشخص عندما يقوم بممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية، فإنه في الغالب يقوم بممارسة الأنشطة والهوايات التي يجد فيها المتعة والرغبة، ويشعر بأنه قادر على العطاء خاصة إذا كانت هذه الهواية الترويحية التي يمارسها تحقق له إشباع رغباته وميوله وتساعد على الابتكار والإبداع من خلال محاولة الفرد تطوير قدراته أثناء ممارسة النشاط الترويحي وإظهار إبداعاته. (تهاني عبد السلام، 1979م، الصفحات 115-116)

ويرى الباحثان أن أهداف وأغراض الترويح متنوعة وشاملة فهي لا تهدف وتهتم بجانب واحد وتُهمل بقية الجوانب، وإنما تهتم بجميع الجوانب المختلفة للفرد وذلك من أجل الحصول على حالة التكامل التي يسعى الفرد للحصول عليها من خلال ممارسة هذه الأنشطة الترويحية.

1-5- أهمية الأنشطة الترويحية :

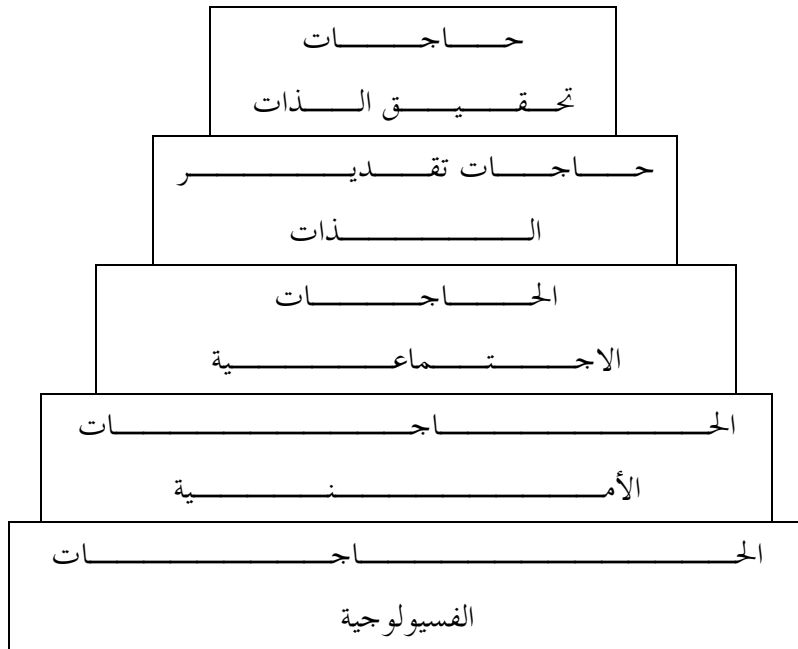
تشير تهاني عبد السلام إلى أن هناك نزعة طبيعية للشباب من أن يمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره واتجاهاته وآرائه من خلال ما يسمى بالأنشطة الترويحية، وترى أن تحقيق السعادة التي يتطلع إليها كل إنسان دون اعتبار للجنس أو للعنصر البشري أو للعقائد هو المحور الأساسي للترويح. (كمال

درويش، محمد الحماسي، 1986م، صفحة 57)

كما يعتقد بتلر Petler أن الترويحي يسهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعالاته وأخلاقه، كما يسهم الترويحي في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد، ومن جانب آخر يعمل على دعم الحياة الديمقراطية وإنعاش الحالة الاقتصادية للفرد وللمجتمع وأيضاً يسهم في التقليل من ارتكاب الانحرافات والجرائم. (كمال درويش، محمد الحماسي، 1986م، صفحة 57)

وبالتالي فإنّ الترويحي يعد مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، وللترويحي دور هام في تحقق التوازن بين العمل والراحة من عنائه فتتحقق السعادة للإنسان، وكذلك في اكتسابه للعديد من القيم الفسيولوجية والبدنية والاجتماعية والنفسية والتربوية.

كما يوضح ماسلو Maslow أن الحاجات البشرية مكونة من خمس مستويات وهي تتمثل في الشكل التالي:



شكل رقم (01): نموذج الحاجات وفقاً لهرم ماسلو Maslow

1-5-1- الحاجات الفسيولوجية :

وهي تمثل الحاجات الضرورية للإنسان، وتعد أكثر الحاجات التي يحاول الفرد إشباعها وهي الأكل، النوم، المأوى، الصحة، الراحة، وللترويح دور حيوي وهام في التقليل من عناء العمل وفي تنمية صحة الفرد.

1-5-2- الحاجات الأمنية :

وهي تشمل الاستقرار والأمان والتحرر من الخوف والوقاية من الأخطار. وللترويح دور هام في تحقق تلك الحاجات من خلال اكتساب الفرد أنواعاً عديدة من المهارات، وتوفير الراحة النفسية للفرد مما يحقق له التوازن والاستقرار النفسي.

1-5-3- الحاجات الاجتماعية :

وتؤكد تلك الحاجات على أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وهي تتضمن الرغبة في إقامة علاقات وصدقات مع الآخرين، والانتماء إلى الجماعات المختلفة والقبول الاجتماعي ويحقق الترويح تلك الحاجات من خلال اشتراك الفرد في نشاط ترويجي مع الآخرين.

1-5-4- حاجات تقدير الذات :

يطلق على هذه الحاجات "بالحاجات الذاتية أو النفسية"، وتحتوي على الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس والقدرة على الإنجاز واحترام الذات والتقدير من الآخرين وللترويح دور هام وحيوي في تحقق تلك الحاجات.

1-5-5- حاجات تحقيق الذات :

وتلك الحاجات تمثل قمة الهرم في تسلسل الحاجات وهي ترتبط بالحاجات المتمثلة في النجاح في التعبير عن الذات والقدرة على الإبداع والابتكار وتطوير الشخصية، وإنجاز العمل أو النشاط، ويلعب

الترويحي دوراً بارزاً وهاماً في تحقيق تلك الأوجه من النشاط، وخاصة عند ممارسة أوجه الأنشطة من خلال المشاركة الإبداعية أو الإيجابية. (الجماعي، محمد، مصطفى، عايدة عبدالعزيز، 1998م، صفحة 41)

وفي ضوء هذه الحاجات وفقاً لتسلسلها في مستوياتها الخمس يتضح أن تلك المستويات لا تعني بأنها مستقلة عن بعضها البعض بل هي متداخلة ومتراصة، ويعتمد كل منها على الآخر حيث لا يمكن للفرد أن ينتقل لمستوى حتى يتمكن من إشباع المستوى الذي قبله وهكذا مع جميع المستويات، ولهذا وضعت على شكل هرمي.

ويرى درويش وآخرون "أن الأنشطة الترويحية بمختلف أنواعها تساهم في اكتساب الفرد للخبرات والمهارات والأنماط المعرفية، وتنمية التذوق الفني، والموهبة وهيئة الفرص للإبداع والابتكار وبالتالي تعمل على تحسين صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية والعقلية". (كمال درويش ومحمد الجماعي وأمين الخولي، 1982م، الصفحات 41-43)

وبالتالي نستخلص أن ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ تسهم في :

- ✓ التخلص من الآثار المترتبة عن الإرهاق والملل من العمل.
- ✓ التقليل من التوتر العصبي والاكتئاب النفسي والقلق، وبالتالي تحقيق التوازن النفسي.
- ✓ تساعد الأنشطة الترويحية الرياضية الفرد في التعبير عن ميوله واتجاهاته الفردية وإشباعها.
- ✓ حاجاته النفسية والتنفيس عنها بطريقة مقبولة لكل من الفرد والمجتمع.
- ✓ تنمية وتطوير الشخصية الإنسانية المتكاملة.
- ✓ اكتشاف الحياة بمنظور التفاؤل.
- ✓ تحقيق السعادة والحرية للفرد.
- ✓ تجديد نشاط وحيوية الفرد.
- ✓ الإبداع والابتكار.
- ✓ تنمية المواهب والقدرات.
- ✓ الارتقاء بالتذوق الفني والجمالي.
- ✓ تكوين العلاقات الإنسانية.
- ✓ تقدير قيمة العمل الجماعي. (كمال درويش، محمد الجماعي، 1986م، صفحة 59)

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويحي، إلى أن النشاط الترويحي تتضح أهميته في الحياة المدنية وذلك من خلال :

- ✓ تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن النفس.
- ✓ المساعدة في العمل على تحسين الصحة البدنية والانفعالية والعقلية.
- ✓ المساعدة على التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة.
- ✓ تنمية وتعزيز القيم الديمقراطية. (كمال درويش، محمد الحماهمي، 1986م، صفحة 57)

1-6-6- خصائص النشاط الترويحي :

للنشاط الترويحي خصائص تميزه عن الأنشطة الأخرى، ومن أهمها :

1-6-1- الهادفة :

المقصود بها أن يكون النشاط هادفاً وبناءً، أي أن يكتسب الفرد المهارات والقيم والاتجاهات التربوية، ويساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال ممارسته للنشاط الترويحي.

1-6-2- الدافعية :

بمعنى أن الإقبال والارتباط بالنشاط يتم وفق الرغبة الفرد الممارس للنشاط الترويحي بدافع ذاتي.

1-6-3- الاختيارية :

1-6-4- يمارس في وقت الفراغ :

بمعنى أن يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل وبعد الانتهاء من تلبية احتياجاته، وذلك يعني أن الترويحي يعد أهم الأنشطة التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ.

1-6-5- التوازن النفسي :

يحقق الترويحي للفرد التوازن النفسي من خلال الأنشطة الترويحية، فلكل إنسان أعماله الخاصة التي يؤديها في حياته، وهذه الأعمال تكون غير كافية لإشباع الميول المتعددة للفرد، ولذا تبقى لدى الفرد ميول أخرى لا تزال في حاجة إلى إشباع، وهذه الميول يمكن إشباعها خلال وقت الفراغ.

1-6-6- حالة سارة:

أي أن النشاط الترويحي يجلب السرور والمرح والبهجة إلى نفوس الممارسين، وبذلك يكون الفرد في حالة سارة أثناء الممارسة. (كمال درويش، محمد الحماحي، 1986م، صفحة 56)

ويرى الباحثان أن هذه الخصائص التي تميز النشاط الترويحي عن الأنشطة الأخرى من حيث إيجاد حالة من التوازن في الجوانب المختلفة من حياة الراغبين في ممارستها.

2- النشاط الرياضي الترويحي :

2-1- تعريف النشاط الرياضي الترويحي :

يعتبر إبراهيم فهيم: "أن الترويحي الرياضي من أحب ومن أفضل الأنشطة الترويحية للأفراد وذلك لما يسهم به هذا النشاط من تنمية عضوية ووظيفية، ولما يحققه من متعة كاملة، وذلك فضلاً عما يستنفذه هذا النشاط من طاقة فائضة بصورة بناءة، أي أن النشاط الرياضي الترويحي لا يمكنه معالجة الأمراض العصبية لكن يمكنه أن يخفف من حدة الأمراض التي تنشأ عن اضطراب أو كسل في وظائف الجسم مثل بعض حالات الإمساك والصداع والعصبية التي تتفاقم بسبب أعباء الحياة ومطالبها، ومن بين أنشطته التنس، ركوب الخيل، الصيد، السباحة وما إلى ذلك." (إبراهيم فهيم، 1970م، صفحة 69)

ويعرفه الحماحي وآخرون بأنه "ذلك النوع من الترويحي الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويحي تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل الألعاب والرياضات." (الحماحي، محمد، مصطفى، عابدة عبدالعزيز، 1998م، صفحة 84)

ويعرفه الباحثان إجرائياً على أنه ذلك النوع من الترويحي الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها، والتي يمارسها طلاب الأحياء الجامعية في أوقات فراغهم سواء داخلها أو خارجها.

ولقد اهتمت المجتمعات البشرية بالرياضة البدنية منذ زمن بعيد، ولكن الاهتمام بها قد تضاعف في العصر الحديث نتيجة لاعتماد الإنسان على الآلات في كثير من مرافق الحياة حتى توافرت لديه زيادة في طاقته الجسمية وزادت أوقات فراغه لحد كبير، وأصبح من مستلزمات الأمور أن يحصل كل فرد على قدر من الترويحي الجسمي الذي يتناسب مع مرحلة نموه ويتفق مع حاجته البدنية، ويتضمن هذا النوع من الترويحي درجات وألوان مختلفة من النشاط.

2-2- النشاط الرياضي الترويحي والدين الإسلامي :

إن الرياضة هي أحد الفروع المهمة في التربية الإسلامية لقول النبي صلى الله عليه

وسلم: "علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، كما تحفل الحياة الاجتماعية السلفية بالأحداث الرياضية قبل وبعد بعثة النبي صلى الله عليه وسلم، وخلال فترة الخلفاء الراشدين رضوان الله عليهم وكانت تجد الدعم والتأييد سواء على المستوى الشعبي أو مستوى الأمة أو علماء الدين فإن ابن القيم الجوزية قد أفرد مؤلفاً كاملاً تحت اسم "الفروسية" وهي الرياضة المشهورة التي عرفتتها الحضارات العربية، وكان لذلك أهداف منها ترفيهية وأخرى تدريبية.

كما يشهد تاريخ العرب بمدى شغف المسلمين بالرياضة منها النزال السباق والألعاب الترفيهية ونجد هذا في أشعارهم وتراثهم الذي تناقلته الأجيال، ولقد كانت من الأنشطة المحمودة التي أثنى عليها النبي صلى الله عليه وسلم والخلفاء الراشدين من بعده رضوان الله عليهم وبعض العلماء والفقهاء على مدى تاريخ الحضارة الإسلامية، ومن الباحثين المحدثين محمد كمال العلوي رصد في تاريخ العرب ما يزيد عن 45 لعبة كانوا يمارسونها، بل إن عدداً كبيراً من الرياضات المعاصرة في العالم تعود إلى الأصول العربية الإسلامية منها رياضة "البولو" التي مارسها المسلمون في العصر العباسي وأخرى تحت اسم "الصوالج أو الصولجان".

ويشير محمد قطب إلى أن الأنشطة الرياضية هي جزء من مناهج التربية الإسلامية كما تنص على ذلك أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم، ومجمل الأهداف من وراء هذه الأهمية هو تقوية الجسم وتعويده على الاحتمال وبذل الجهد لإنجاز الأعمال الصعبة؛ ليس هذا فقط بل أعطت للإنسان فرصته ونصيبه من الحياة للاستمتاع بها. (أمين أنور الخولي، 1996م، الصفحات 178-179)

2-3- أهمية النشاط الرياضي الترويحي :

يتفق ريتشارد ادلمان Ritchard Adlerman مع فروي Froway على اعتبار أن اللعب والنشاط

الرياضي الترويحي كمنخفض لحالات القلق والتوتر، ويفضله يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، ومن خلاله يتمكن الشخص تقييم وتقويم إمكانيته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار. (محمد محمد الافندي، 1965م، صفحة 444)

ثم إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ضرورية لكل الأعمار، حيث أن الجسم يبقى في نمو مستمر، فهو يحتاج إلى الحركات الرياضية للتأكد من نمو العضلات والعظام والقلب وكل الأعضاء الحيوية الأخرى بشكل طبيعي وسليم بالإضافة إلى بناء الشخصية السليمة، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الشخص من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحيحة، وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز. (مصطفى حسين وآخرون، 2002م، صفحة 94)

2-4- التأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي الترويحي : تتمثل في ما يلي :

- ✓ الصحة واللياقة البدنية.
- ✓ البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- ✓ مفهوم إيجابي للذات وتحقيقها ونمو الشخصية.
- ✓ نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد العلاقات.
- ✓ إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر، والتنافس المقبول.
- ✓ إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي.
- ✓ احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.
- ✓ تقدير الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها والشعور بالانتماء. (أمين أنور الخولي، صفحة 155)

2-5- أقسام النشاط الرياضي الترويحي :

يمكن تقسيم أنشطة الترويحي الرياضي إلى المجموعات الرئيسة التالية:

2-5-1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط :

تعتمد تلك الأنشطة على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في أنشطتها لا يحتاج إلى مستوى عالٍ من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك الأنشطة بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة،... الخ.

2-5-2- الألعاب أو الرياضات الفردية :

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية التزلج على الجليد، المشي، الجري، الفروسية، الجولف، السباحة، ركوب الدراجات، الخ...

2-5-3- الألعاب الزوجية :

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية، ومن أمثلة الألعاب الزوجية: التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، المبارزة، الخ...

2-5-4- ألعاب الفرق :

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك الأنشطة يكون على مستوى عالٍ من التنظيم مقارنةً بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق، ومن أمثلة تلك الرياضات كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي، الخ... (اسماعيل غولي، إبراهيم مروان، 2001م، صفحة 96)

2-6- أهداف النشاط الرياضي الترويحي :

قام المحامي ومصطفى وآخرون بتحديد أهداف الترويحي الرياضي وفقاً لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

2-6-1- الأهداف الصحية :

- هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام وتتضمن الأهداف التالية:
- ✓ تطور الحالة الصحية للفرد.
- ✓ تنمية العادات الصحية المرغوبة.

- ✓ الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
 - ✓ الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق، وللتوتر العصبي.
 - ✓ التغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- 2-6-2- الأهداف البدنية :**

- وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام لأنشطتها وهي:
- ✓ تنمية اللياقة البدنية.
 - ✓ تجديد نشاط وحيوية الجسم.
 - ✓ المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
 - ✓ الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
 - ✓ الوقاية من بعض انحرافات القوام.
 - ✓ الاسترخاء العضلي والعصبي.
 - ✓ مقاومة الالهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-6-3- الأهداف المهارية :

- وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل أهم الأهداف التالية:
- ✓ تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
 - ✓ تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر.
 - ✓ تعليم الأنشطة الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة.
 - ✓ تنمية المهارات الحركية للفرد.
 - ✓ تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة.
 - ✓ الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً.

2-6-4- الأهداف التربوية :

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب التربوي، وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- ✓ تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- ✓ تزويد الفرد بالعديد من الخبرات التي تنفعه في حياته.
- ✓ استثمار أوقات الفراغ.
- ✓ تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء.
- ✓ الارتقاء بسلوك الفرد.
- ✓ تنمية قوة الإرادة.
- ✓ تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
- ✓ التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد، أو بين الجماعات.

2-6-5- الأهداف النفسية :

- وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب النفسي، وتحتوي على التالي :
- ✓ تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
 - ✓ تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويحي لذاته.
 - ✓ إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية رياضية.
 - ✓ تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
 - ✓ الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
 - ✓ تنمية مفهوم الذات.

2-6-6- الأهداف الاجتماعية :

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد بانتظام وتتضمن ما يلي:
- ✓ التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين.

- ✓ تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- ✓ إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- ✓ تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي.

✓ تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

2-6-7- الأهداف الثقافية :

وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية:
✓ تزويد الفرد بالثقافة الرياضية أي بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الأنشطة الترويحية الرياضية.

- ✓ تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- ✓ التعرف على العديد من أنشطة وقت الفراغ وأنشطة الخلاء.
- ✓ التعرف على عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بممارسة وطبيعة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- ✓ تعلم الفرد الممارس للأنشطة الرياضية وكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.

2-6-8- الأهداف الاقتصادية :

وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لأنشطة الرياضة للجميع، وتتضمن أهم الأهداف التالية:
✓ زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.
✓ زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
✓ زيادة الإنتاج على مستوى الدولة.
✓ تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.
✓ التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليل انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، وذلك بفضل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية.
(الحماحي، محمد، مصطفى، عايدة عبدالعزيز، 1998م، الصفحات 90-95)

خلاصة:

ومن خلال ما سبق نستخلص أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد والراقي بها وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي يؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعا في مجتمعه، فالنشاط الرياضي الترفيهي يهتم بالفرد كموضوع ومادة ويدرسه من جوانبه العديدة من خلال المقاربات السابقة والتي استشهدنا من خلالها بأراء علماء وباحثين في مجال الترويح والترفيه بجميع أنواعه وبالتالي فالنشاط الرياضي الترويحي وهو اختصاص من اختصاصات التربية البدنية والرياضية يساهم في بناء المكانة العلمية للتربية البدنية والرياضية ضمن العلوم الإنسانية والاجتماعية.

الفصل الثاني

السمات النفسية والاجتماعية

تمهيد :

تمثل العلاقة بين الترويح والسلوك الإنساني موضوعا هاما في دراسات وقت الفراغ، ويرجع ذلك إلى الدور التربوي الذي يؤديه المجتمع في تشكيل سلوك أبنائه، وإلى دور وقت الفراغ والترويح في تحقيق التكامل والألفة والترابط بين أفراد المجتمع وفي تنمية شخصياتهم، كما أن الترابط الأسري الذي يتم بين أفراد الأسرة الواحدة وبين الأسر في وقت الفراغ يعد ضرورة ومطلبا لكل مجتمع ينشد التعاون الفعال والترابط والتضامن بين أفراده وجماعته.

كما أن ظهور الاهتمامات المشتركة بين أفراد الجماعة الواحدة يؤدي إلى توليد الشعور بالترابط بينهم، أما ظهور الاهتمامات المتعارضة فإنه يؤدي إلى الصراعات ومظاهر التمزق الاجتماعي بين أفراد الجماعة، ولذا فإن التشابه في أنماط المشاركة في النشاط ييسر سبل التفاهم والتقارب بين أفراد الجماعة الواحدة ويؤدي إلى ظهور الشعور بالانتماء للجماعة وتقوية الروابط بينهم.

والتنشئة الاجتماعية هي العملية التي يتعلم من خلالها الفرد طرائق مجتمع أو جماعة يتعامل معها، ويتعلم من خلالها كيف يستطيع أن يُكَيِّف نفسه مع ما تتطلبه الأدوار الاجتماعية وما تتضمنه من تعلم واستيعاب أنماط السلوك والقيم والمشاعر التي يرتضيها هذا المجتمع.

1- الأصول النفسية للترويح:

تعد المعالجات النفسية لموضوعات الترويح وأنشطة الفراغ من المعالجات الحديثة نسبياً، ولقد أخذت اهتمامات السيكولوجيين في التزايد المستمر فيما يتصل بالدوافع والقيم والاتجاهات والمدركات المتضمنة في الترويح، ولقد أشار نيولنجر و كرنندال Crandall & Neulinger أن الأبحاث الحديثة يمكن أن تدعم وتؤكد صحة المقولة: "أنا لم نعد نفتنح بأسماء الأنشطة التي يشرك فيها الناس، إننا نريد الآن أن نعرف ماذا تعني هذه الأنشطة للممارسين".

كما يتنبأ علماء النفس الاجتماعي بأن الجوانب المرتبطة بسلوك اللعب، ومشاركة الجماعة سوف تصبح من الموضوعات الهامة في البحث النفسي في الترويح والنشاط البدني بشكل عام.

ويعتقد كيرلنجر Kerlinger أن المفهوم النفسي للترويح وأنشطة الفراغ يؤكد أساساً على الإنجاز وتنمية الشخصية من خلال الاختيار الحر، وممارسة الأنشطة ذات المعنى والتي تجعل للفراغ قيمة متواصلة مع معطيات مجتمعنا الحديثة والتي تكاد تسحق فيها الشخصية الإنسانية بطريقة أو بأخرى.

(Weiskopf; C, Donald, 1982, p. 65)

2- التأثيرات النفسية للترويح :

إنَّ الاشتراك في بعض أشكال الترويح يعبر عن ضرورة نفسية لأغلب الأفراد، ولكن لسوء الحظ فإنه من الصعوبة إبراز الفوائد النفسية بأدلة قاطعة أو تقرير تأثيرات الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل حاسم، وذلك لصعوبة أن تعزل الأبحاث بين تأثيرات الترويح وبنية المؤثرات المحيطة الأخرى، إلا إذا كان الفرد تحت ظروف معينة تتيح التحكم كظروف المدرسة أو المستشفى أو ما شابه ذلك من المؤسسات، فالفرد الواحد من الممكن أن يستفيد نفسياً من نمط ترويحي معين ولا يستفيد منه فرد آخر، ربما تطلب الأمر نمطاً ترويحياً مغايراً تماماً كي يحقق الاستفادة النفسية المرجوة.

هذا بالإضافة إلى الخبرة الترويحية-في الغالب-تثمر العديد من ردود الفعل النفسية وليس رد فعل واحد في ذات الفرد الممارس، بل في بعض الأحيان تتمزج ردود الفعل هذه سواء السالبة أم الموجبة، الأمر الذي يدعونا إلى القول بأن كل أشكال الترويح لها أهمية نفسية، أما كون نمط ترويحي معين له

تأثيرات إيجابية أو سلبية فهذا يتوقف إلى حد بعيد على الفرد المشترك نفسه وكيف يتعامل مع النشاط الترويحي.

3- التفسيرات النفسية للترويح :

3-1- سيكولوجية اللعب كتفسير للترويح :

لعل المدخل المناسب لدراسة الجوانب التفسيرية لسيكولوجية الترويح هو دراسة سيكولوجية اللعب، بعد أن أحلطنا الفلاسفة وعلماء النفس والاجتماع بأن اللعب هو أصل الترويح، ويعتبر اللعب جانباً هاماً من جوانب تنمية السلوك الإنساني وخلال مراحل النمو المختلفة، يتعلم الطفل من اللعب أكثر مما يتعلم من أي نشاط آخر، واستناداً لرأي لورانس فرانك Lorance Frank فإن اللعب هو الطريقة التي يتعلم بها الفرد ما لا يستطيع أحد تعليمه، فهي الطريقة التي يستكشف بها الفرد نفسه ويوجهها نحو العالم والزمان والمكان والمخلوقات والأشياء، فاللعب تعبير عن الوجود الذاتي للفرد حيال الكون.

ومن خلال اللعب يتعلم الطفل كيف يعيش عالمنا الرمزي الحافل بالمعاني والقيم، وفي نفس الوقت يساعده اللعب على اختيار واستكشاف عالمه الخاص بطريقة فردية محضة، ومن خلال اللعب يمارس الطفل ويتدرب على الأنماط المركبة للحياة وللاتصال والتفاعل الاجتماعي. بمفهومه العريض.

لقد كتبت روث سترينج Ruth String ما معناه أن اللعب بمثابة تاريخ حياة الطفل، فهو مؤشر

لنضجه الاجتماعي كما أنه يعكس شخصيته بوضوح أكثر من أي نشاط آخر. (Russell. Ruth. V, 1982, p.

152)

واللعب هام أيضاً بالنسبة للكبار ولا يقتصر على الأطفال، فتنفيذ الأبحاث أن الرجال والنساء ممن يمارسون اللعب أو الرياضة أو أي نشاط بدني آخر هم أكثر تكيفاً على المستوى الانفعالي من غيرهم (غير الممارسين للأنشطة البدنية)؛ ذلك لأن النشاط البدني يقدم ألواناً من الإثارة والتفاعل بأنواعه المختلفة مع الغير من الناس، كما أن للعب والنشاط البدني اتجاهات بناءة وإيجابية نحو المجتمع مع أسلوب حياة متميزة ومختلفة، ذلك لأن النشاط البدني دعا لتكوين مفهوم الذات وتقدير عالي للنفس، كما أنه يساعد على التوجه الاجتماعي للحياة بشكل أفضل.

ولقد كان اللعب يعد أمراً تحوطه المحاذير حتى أوائل القرن العشرين، وبالتدريج احتل اللعب مكانة مميزة في المجتمعات الحديثة والمعاصرة، فقد أخذت السلطات تنظر إليه كأمر طبيعي أو مرغوب فيه. (كمال درويش، أمين الخولي، 2001م، صفحة 176)

3-2- اللعب في نظرية التحليل النفسي لفرويد:

قدم سيغموند فرويد S.Freud نظريته المعروفة بالتحليل النفسي في بداية القرن العشرين، ولقد طورها تلاميذه من بعده إلى أن صارت أحد المدارس النفسية الكبرى، ولقد أشار كرواس Kraus إلى أن العديد من المفاهيم الأساسية التي أبرزها فرويد بالإضافة إلى العديد من الحيل والآليات النفسية كان لها تطبيقاتها المتعمقة في فهم اللعب، والانتقال من الطفولة - (التي تسيطر عليها الغرائز) - إلى النضج - (الذي يسيطر عليه التكيف الاجتماعي) - يواجهه بالكثير من المصاعب والإحباطات التي يمكن أن يتدرب عليها ويتطبع بها من خلال اللعب والألعاب، ولقد استخدم اللعب دائماً لتمثيل الحوادث المرعبة أو الخبرات غير السارة، وذلك من أجل السيطرة والتغلب عليها والتقليل منها أو إبطالها. والكثير من هذه الحيل "كالكبت، النكوص، التعويض، التوحد... الخ" والتي وصفها فرويد من المحتمل أن تتصل اتصالاً مباشراً ببيئة اللعب، هذا بالإضافة إلى العديد من النظريات والمفاهيم التي كان لها تأثيرها الهام في تسيير سيكولوجية اللعب والترويح، كمبدأ اللذة والذي اعتبره فرويد أحد الحوافز الأساسية للسلوك الإنساني. (Fured. S, 1959, p. 186)

ووجهة نظر فرويد القديمة أن الحوادث في اللعب تتغير إلى حد كبير حتى تتوافق مع رغبات الطفل، لذلك فهي لم تعد تبدو كسبب لتواتر ظهور التجارب المؤلمة بكثرة في اللعب، فالأطفال الذين يكرهون تناول الدواء يعمدون إلى مناولته لعرائسهم، والوقائع المخيفة كحوادث الحريق مثلاً، يعاد تمثيلها بتفاصيلها الدقيقة المميزة. (أحمد بلقيس، توفيق مرعي، 1982، صفحة 105)

ويعتقد فرويد أن أغلب الكائنات تحاول أن تحتفظ بأقل مستوى ممكن من التوتر العصبي، وأي زيادة في الاستثارة قد تفضي إلى مشاعر غير سارة والعكس صحيح، فنقص الإثارة يؤدي إلى مشاعر غير سارة، واللعب يمكن الفرد من السيطرة على مواقف مزعجة وغير سارة بالنسبة له، ذلك لأن الصراعات والتوترات تتكرر سواء في الخيال أو عن طريق اللعب، وهذا التكرار يؤدي إلى تخفيف الهياج

الذي استناره، أي أن اللعب يعد حيلة (ميكانيزم) للسيطرة على الأحداث المزعجة وهو تفسير يتفق مع المجاهدة في سبيل اللذة والهرب من الألم . (سوزنا ميلر، 1974، صفحة 83)

3-3- تفسير نظرية جان بياجيه للعب :

يشير بياجيه Peaget في نظريته لتفسير اللعب إلى أهمية خاصة على المستوى النفسي إلى أنه تعبير عن "تطور نمو الأطفال ومطلب أساسي له في ذات الوقت"، فلكل مرحلة نمو أنماطها المرتبطة بها من اللعب والألعاب المتميزة مع التسليم بالاختلافات الثقافية بين المجتمعات فيما يتصل بأنماط اللعب. وتتلخص نظرية بياجيه في تفسير اللعب في أن الطفل ليس بالرجل الصغير بل هو مخلوق يمر بعدة مراحل عقلية متميزة، بحيث يختلف نمط التفكير بالنسبة لكل مرحلة عما سواها، وفي هذا السياق تعد مفاهيم "مثل التطور والنمو المعرفي والعقلي". بمثابة محاور أساسية لهذه النظرية وأنماط اللعب الخاصة بكل مرحلة تعبر عن أسس واتجاهات النمو المعرفي والعقلي لهذه المرحلة، فالألعاب تساعد الطفل على استكشاف عالمه والتفاعل مع بيئته والتعرف على معايير مجتمعه، ويتم ذلك من خلال عمليتين أساسيتين هما: التمثيل، المواءمة.

و التمثيل عملية تعبر عن "استيعاب المفاهيم لتحويلها إلى قيم معرفية خاصة به وتعبر عن ذاته"، بينما تعبر المواءمة عن "النشاط والحيل (Mécanismes) التي يؤديها الطفل ليتوافق ويتكيف مع بيئته"، والمواءمة في هذا المعنى تفيد تسهيل عملية التمثيل وتيسيرها وصولاً إلى حالة التوافق التي تعبر عن توازن بين عمليتي التمثيل والمواءمة، أما في حالة التوازن بين العمليتين فإن ذلك يدفع ويؤدي إلى التقليد والمحاكاة.

والعب في رأي بياجيه أنه التمثيل الخالص الذي يحول المعلومات الحديثة الواردة بحيث تتناسب واحتياجات الفرد ومطالبه، وبهذا فإن اللعب والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية التطور العقلي أو المعرفي، وبالتالي فاللعب والمحاكاة يمران في نفس مراحل النمو والتطور التي يمر بها العقل. وبهذا يتوازي النضج في اللعب مع النضج العقلي.

وبالتالي اللعب واقعي ويستوجب تنظيمه وتحسينه ليكون مجالاً للنمو والتطور بصورة أفضل فهو مجال رحب وجيد بل ثري لنمو الطفل على جميع المستويات السلوكية "حركياً، معرفياً، انفعالياً، وهذا يدعم موقفه التربوي والثقافي والاجتماعي والترويحي. (أحمد بلقيس، توفيق مرعي، 1982، صفحة 109)

4- الأنماط السلوكية في الترويح :

يكتنف الترويح مدى واسع من الأنشطة السلوكية، وأشكالا متباينة من الرضا النفسي، والترويح كأى نشاط إنساني يمكن معالجة سلوكياته بالجمع والتصنيف استنادا للخصائص البدنية أو النفسية للممارس، ولقد اقترح كل من مورفي وويليامز مجالاً تصنيفياً يضم سلوكيات الترويح يمكن الاستفادة منه في شتى جوانب الترويح وبرامجه.

4-1- السلوكيات الاجتماعية :

"حيث يتصل الناس ببعضهم البعض بأقل قدر من الوعي بالدور الاجتماعي" ويتضمن أنشطة مثل: اللقاءات، والحفلات، وزيارة الأقارب.

4-2- سلوكيات المشاركة:

"وهي أنشطة تجمع الناس حول اهتمامات مشتركة" مثل: أندية السيارات، وجمع طوابع البريد، وجمع التحف.

4-3- السلوكيات التنافسية :

"وهي أنشطة تتضمن مجالاً كاملاً من الرياضات والألعاب و المنافسات المتصلة بفنون الأداء أو أنشطة الخلاء" مثل: "ألعاب الفريق، و ألعاب المضرب".

4-4- سلوكيات المخاطرة :

"وهي الأنشطة الترويحية التي تتضمن مخاطرة واضحة حيث احتمال الخطر أو الموت وارد" مثل: القفز بالمظلات، تسلق الجبال، الطيران الشراعي. (كمال درويش، أمين الخولي، 2001م، صفحة 182)

5- تحقيق الذات والترويح :

بمراجعة قائمة الحاجات الإنسانية يتضح لنا بكل جلاء أن ظروف الحياة الحديثة أو المعاصرة كما يطلق عليها أصبحت ذات فرصة محدودة للناس كي يعبروا عن أنفسهم ويحفظوا ذواتهم.

إن الإحباطات التي يواجهها أغلب الأفراد سواء في العمل أو في الحياة المدنية عموماً تجعل الناس يعملون ما في وسعهم لتحقيق وتأمين الجانب البدائي أو المستوى الأدنى من سلم الاحتياجات الذي ذكره ماسلو، أما الجانب الرفيع أو المستوى الأعلى من سلم الاحتياجات ذو الطابع المعنوي كتحقيق الذات وتأكيد الذات وتقديرها فيظل غير نشط في ظل ما يواجه الفرد من منغصات وضيق فرص التعبير والاعتراب.

ولقد أشار ماسلو إلى أن قلة من الناس تلك التي تحصل على أعلى الحاجات مستوى، كما أن الشخص الذي يؤكد على ذاته له إدراك حاد بالنسبة لواقعية الأمور، فهو متحرر من الخوف ومن العوامل التي تدفع الآخرين لإقناع الواقع وتغطيته، فهو متقبل لنفسه وللآخرين وللطبيعة، وهناك دلائل بالنسبة لسمات التلقائية والإبداعية لدى الأفراد ممن يحققون ذواتهم. (Harris, D, V, 1973, p. 185)

ولقد أكد فارينا J.Farina في كتابه "نحو فلسفة للفراغ" أن تأكيد وتحقيق الذات هو هدف الفراغ والترويح، حيث ينظر للفراغ على أنه "ظرف أو حالة يكون الإنسان فيها حراً من المتطلبات الملحة للحاجات المتدنية المستوى" ولأن الفراغ حالة شخصية ومكون من مجموعة أنشطة لا ترتبط مباشرة بالأهداف النفعية، والتي تقبل على أنها ترقية وارتفاع في تحقيق الذات، فهو يرى أن جوهر مفهوم الفراغ يتصل بحرية الفرد في التعبير عن ذاته من خلال مدى واسع متاح من الأنشطة سواء بدنية أو عقلية أو روحية من أجل السعي نحو أكمل قدرات للفرد كإنسان، وهذه الرؤية تتواءم مع نظرية ماسلو للدافعية لدى الإنسان والتي أدركت أن السلوك مادام غالباً مدفوعاً فهو غالباً ما يتقرر بطريقة بيولوجية ثقافية موقفية. (سلوى سامي الملا، 1972، صفحة 98)

6- الترويح وتأكيد الذات:

يتيح الترويح قدراً كبيراً من فرص تأكيد الذات، فكل فرد يحتاج إلى الإحساس بقيمته الشخصية فذلك أدعى لتحقيق الثقة بالنفس التي تمكن الأفراد من تحقيق أقصى قدرات لهم، ومواجهة المصاعب والضغط التي يقابلونها في حياتهم.

وقديما كانت أخلاق العمل وآدابه تخلق بيئة اجتماعية ونفسية حيث يجد الناس أهدافهم غالبا وكذلك تقديرهم لأنفسهم في أعمالهم كإحساسهم بالإنتاج والصنعة والتفرد والامتياز والفن والمهوبة والخبرة والابتكار.

أما الآن فالتخصيص الدقيق في الصناعة وأنظمة الإنتاج، ضالة حجم المشاركة في العمل قد خلقت فرصا أكثر من الوظائف المتاحة غير الشخصية وغير المرضية، وبسبب قيود المواعيد وعبء العمل، تضاءلت كرامة الأفراد بالتدريج في أعمالهم، وقل افتخارهم بإنتاجهم وجودتهم وضاقت فرص التعبير عن النفس.

فالكثيرون من الأفراد يعملون لمجرد إنتاج قطع صغيرة هي جزء من المنتج أو عملية لاحقة للجهاز، الأمر الذي يصعب معه الإحساس بالرضا عن إسهامهم الحدود والمتكرر لدرجة الملل، وهو ما يطلق عليه الشعور بالاغتراب.

ولكن على الجانب الآخر نجد أن العاطلين يواجهون أيضا مشكلة تقديرهم لأنفسهم، وعدد العاطلين في العالم أخذ في الزيادة المطردة لأسباب اجتماعية واقتصادية عديدة، لذلك فإن للترويج دورا هاما ينتظره لمقابلة الاحتياجات النفسية للعاملين و العاطلين على سواء، ناهيك عن احتياجات كبار السن وأرباب المعاشات والفئات الخاصة أو المعوقين، حيث يتيح الترويج لهم تحقيق ذواتهم وتأكيد أنفسهم والشعور بإنجازاتهم الشخصية عبر الأنشطة الرياضية الترويحية المتنوعة التي تقابل الفروق الفردية المختلفة لديهم مما يزيد إحساسهم بالقيمة الشخصية لأدائهم في هذه الأنشطة، ومثال ذلك: الاشتراك في الرياضات التي تتصف بالمخاطرة أو مغامرات الخلاء أو تلك الرياضات التي تتيح فرص مواجهة أفراد آخرين أو العوامل الطبيعية حيث تتصف بالخبرة الفعالة والمنافسة الشريفة وتقدير الأداء البدني. والاشتراك في الجمعيات العلمية أو الدينية وخدمة المجتمع من أجل تنمية البيئة أو توجيه الشباب، والتي توفر أنشطة تتيح الاستمتاع بخدمة الناس، والإسهام المتميز لبرامج هذه الجمعيات ينظر إليه بتقدير خاص واحترام من الجميع.

والاندماج في هوايات جمع الأشياء مثل "طوابع البريد" والتي من شأنها توفير فرص التعاون

الاجتماعي ولو على سبيل التبادل مما يتيح مشاعر الفخر والاعتزاز بين ممارسيها.

بالإضافة إلى أن العديد من الأفراد يحققون ذواتهم بأسلوب فردي بحث عن طريق أنشطة معينة فردية كالقراءة أو البحث أو الهرولة أو الرحلات.

والمشاركة الترويحية لا تعني تحقيق الذات بطريقة فورية آلية لأن النشاط الرياضي الترويحي قد يحتاج إلى بعض المهارات الخاصة وربما بعض المعلومات سواء كانت بسيطة أو مركبة، ولذلك فإن تحقيق وتأکید الذات لا يتم بطريقة فعلية إذا فشل الفرد في تحقيق مستوى نجاح في النشاط المختار الذي يمارسه، وهو مستوى يمكن للفرد أن يقدره بنفسه ويتوقعه الآخرون منه. (Weiskopf; C. Donald، 1982، صفحة 143)

7- الترويح والاسترخاء :

يفترض العديد من المفكرين وعلماء النفس أن اللعب والترويح، والأنشطة البدنية على وجه العموم تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للاستجمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني، على اعتبار أن هذه الأنشطة لها القدرة الإيجابية على التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد العقلي.

ولقد أشاد الكثيرون بقيمة الاسترخاء والاستجمام الناتج عن الترويح حتى ذهب "جوتس موث رائد التربية البدنية الألمانية" إلى أن صاغ نظرية تفسر اللعب في ضوء إسهامات اللعب في الاستجمام وتفترض أن التفسير الأساسي للعب يكمن في وظيفته في الراحة والاستجمام والاسترخاء من عناء العمل ومشاقه.

ولعل الاسترخاء من أهم الفوائد الناتجة عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، فالترويح بألوانه قادر على استبدال مشاعر الإرهاق والتعب والجزع والتوتر بمشاعر البهجة والمتعة والسعادة والراحة فهو قادر على تحويل العقل المتعب إلى عقلية منفتحة، وعلى تحويل النفسية المنهارة المنحطة إلى نفسية منتعشة مقبلة على الحياة.

والحاجة إلى الاسترخاء أحد الحاجات المهمة للأفراد بعد عناء يوم عمل مرهق أو في أعقاب خبرة انفعالية مزعجة أو بعد أداء واجب ثقيل أو ممل لمدة طويلة، بل إن هناك بعض الوظائف التي تتطلب من أصحابها البحث عن وسائل للاسترخاء حتى قبل القيام بالعمل. (دافيد هارولد فنك، 1977، صفحة 74)

8- سلوك الاستكشاف والإثارة والترويح :

يعتقد ديزموند أن الأشكال المركبة للأنشطة البدنية المميزة للإنسان إنما هي في جوهرها وسائل أساسية لمحاولات الإنسان لاستطلاع قدراته البدنية واستكشاف إمكاناته ومحاوله الاحتفاظ بها، كما يرى في كل المجالات النشطة، يكون الإنسان خلالها مشتركا في عملية الاستكشاف وتجريب أشكال معقدة ومتخصصة من الأنشطة. (سوزنا ميلر، 1974، صفحة 89)

09- المفاهيم الاجتماعية المرتبطة بالترويح :

لقد كان تاريخ الإنسان الاجتماعي دائما خلال حياته يستخدم وقت فراغه في أداء أنواع مختلفة من الأنشطة الترويحية والفنية مما أفاده كثيرا في مجال مجتمعه حتى ولو كانت طبيعية هذا المجتمع الصيد أو الرعي البدائي حيث الحصول على الغذاء أمر شاق فقد وجد الإنسان متسعا من الوقت ليمارس أنواعا من النشاط الفني والترويحي فمثلا استخدم الإغريق القدماء وقت الفراغ في الأنشطة الرياضية والبدنية واستغله العرب في قرض الشعر.

والحضارة التي تهيأها البشرية الآن هي في الواقع حضارة اجتماعية أساسها الإنتاج من خلال

الجماعات البشرية اعتمادا على العمل والجزء الآخر منه وهو وقت الفراغ، ويوضح بريتشارد Prichard أن الحياة الاجتماعية يسودها نوع من الترتيب والتماسك والاستقرار، كل هذا ينشأ عن تنسيق النشاط الاجتماعي، فكل فرد يمارس دورا معيناً في الحياة العامة من خلال نسق اجتماعي وهو يختلف عن النسق الطبيعي، لأن الأول في جوهره نسق خلقي معنوي، وهذا يشير إلى أن الترويح يفتقر إلى المنفعة المادية المباشرة ونظرا لميلها إلى الفطرة الطبيعية للإنسان فهي لا تعترف إلى حد كبير بمكونات النسق الاجتماعي مثل المكانة الاجتماعية والوضع الاجتماعي ولأن كانت مقيدة بالمعايير الاجتماعية كالأخلاق والتقاليد، إلا أنه لا يمكننا إنكار أبعاد الترويح الاجتماعية فبمجرد تناول موضوع الترويح سنعرض حتما له كظاهرة اجتماعية وكنظام اجتماعي.

واجتماعية الترويح يجب أن تنبع من دور المؤسسات والنظم الاجتماعية التي تتصل بتقديم الخدمات الترويحية لأبناء المجتمع والتي يطلق مؤسسات الترويح كالأندية والروابط الاجتماعية، المسارح، دور السينما ومراكز الشباب بجانب المؤسسات التعليمية والتربوية والاجتماعية، ويكتمل هذا من خلال التعرف على القوى الاجتماعية المؤثرة في كفاءة المؤسسات والمحصل الدراسي، كالنظم الاجتماعية

وثقافة المجتمع والتراث الشعبي الفولكلوري للمجتمع، ومن هذا يجب أن نفهم أن الترويج هو غايات ووسائل وهو محصلة أشكال التعاون بين المؤسسات والنظم والقوى الاجتماعية المختلفة داخل المجتمع. (د. كمال درويش، 1997، صفحة 161)

9-1-1- الترويج كنظام اجتماعي :

من هذا المدخل نريد التعرف على مفاهيم علم الاجتماع المرتبطة بالترويج وهو يعتبر في نظر علماء الاجتماع نظاما اجتماعيا أساسيا، والنظم الاجتماعية في تعريف ويليام أوجبرن William Ogburn: "هي الطرق التي ينشئها وينظمها المجتمع لتحقيق حاجات إنسانية ضرورية".

واعتبار الترويج نظاما اجتماعيا مرهونا بعوامل نجاحه كنظام تلك العوامل التي قد تجعل منه مفككا غير ناجح فيصير مساعدا فقط أو يجعله نظاما ناجحا، وفي هذه الحالة يتجه الترويج إلى توحيد أجزائه وإلى تكييف نفسه كوحدة نسقية حضارية ككل في هذا المجتمع وهي الخاصية المميزة لأي نظام ناجح في أي مجتمع والعوامل التي تساعد الترويج على القيام كنظام اجتماعي ناجح تتلخص في أن يكون له هدف أو عدد من الأهداف الواضحة، وأن يتميز بالاستمرار والدوام في المجتمع،... وأن يكون - كنظام اجتماعي - من عوامل التوافق بين الأجزاء المختلفة للحضارة، ويفيد التاريخ الاجتماعي أن النظام الاجتماعي تتفاوت أهميته وتختلف تماما عن قيمته من عصر حضاري لآخر، فنظام السيرك في روما كانت له أهمية تختلف تماما عن أهميته في روما المعاصرة، ونظام الرياضة في أثينا القديمة كانت له مكانة تختلف بلا شك عن مكانته في أثينا الحديثة، إذن يتوقف اعتبار الترويج كنظام اجتماعي أساسي أو فرعي على نمط الترويج السائد ومدى استيفائه لمقومات النظم الاجتماعية.

9-1-2- عناصر تحليل الترويج كنظام اجتماعي :

- أ- قوة بشرية منفذة للنظام وهي تمثل قيادات الترويج ورواده والمؤيدون له والمستفيدون منه.
- ب- معدات وأجهزة تيسر للأعضاء تأدية وظائفهم ونشاطاتهم.
- ج- التنظيمات والطرق والكيفيات أو ما يسمى بقواعد إدارة الترويج.
- د- أشكال الظاهرة الاجتماعية المصاحبة للنظام كالقيم والتقاليد.

ه- وظائف النظام التي من خلالها يشبع الأفراد احتياجاتهم مثل استثمار وقت الفراغ في اللياقة

البدنية أو اكتساب القيم الجمالية. (محمد عاطف غيث، 1979، صفحة 55)

9-2-1- الترويح كظاهرة اجتماعية :

إن الترويح من وجهة نظر اجتماعية أخرى يعتبر ظاهرة اجتماعية إنسانية ذات أبعاد فسيولوجية ونفسية في الوقت نفسه، ومن فإن الترويح يتأثر بأشكال الظاهرة الاجتماعية، فيتأثر بالعبادات الشعبية كالأحتفالات تنعكس على مظاهر السلوك الجمعي للأفراد، ويتردد قول "لقد جري العرف على ذلك" في المحافل والأنشطة الاجتماعية بمختلف أنواعها. ويعتبر الاجتماعيون العرف بمثابة دستور الأمة، وشأنه في ذلك شأن التقاليد التي تمثل مصطلحات اجتماعية ذات صفة إجبار وإلزام وهي ترتبط بالطبقة الاجتماعية التي تأخذ بها، فإذا اعتبرت إحدى الطبقات الرقص نوعاً من التقاليد فرمما اعتبرته طبقة أخرى نوعاً من الخروج عن التقاليد.

9-2-2- مقومات الترويح كظاهرة اجتماعية :

إن المقارنة بين خصائص الظاهرة الاجتماعية وخصائص الترويح يتضح من خلالها العلاقات التالية

:

أ- التلقائية: الترويح ينشأ عادة من تلقاء نفسه لإشباع احتياجات ضرورية للأفراد.

ب- الموضوعية: وجود نظام الترويح لا يرتبط بوجود أفراد معينين وإن اختلفت أساليب التعارف والاصطلاح من مجتمع لآخر.

ج- النسبية: تختلف أنماط الترويح من مجتمع لآخر تبعاً للمعايير الاجتماعية لكل مجتمع.

د- الترابط: إن النظم الاجتماعية يؤثر بعضها على بعض كالتأثير والتأثير بين الترويح والتربية

والفلسفة.

ه- الجبر والإلزام: لا يستطيع الترويح الخروج مما رسمته النظم الاجتماعية من حدود، وإن كانت

التربية وعناصر التنشئة تقلل من شعور الفرد بالضغط.

و- التغيير: الترويح ليس ثابتاً بل يتعرض للتغيير سواء من ناحية البناء والوظائف من جيل لآخر ومن

حضارة لأخرى.

والدراسة الموضوعية لتفسير الترويح كظاهرة اجتماعية تتم من خلال تتبع عملية التطور الكاملة التي مُدت بها خلال التكوينات الاجتماعية المختلفة وهو ما نصح به دور كايم Dorkheim بشكل عام. (علي محمود إسلام الفار ، 1978 ، صفحة 78)

9-3- الترويح والتنمية الاجتماعية :

يساهم الترويح في دفع عجلة التنمية الاجتماعية من خلال معطيات تربوية هامة، فخارج نطاق المدرسة يمكن للفئات التالية أن تستفيد ببرامج الترويح:

- الشباب الذي لم يلتحق بالمدرسة.

- المتسربون من المدرسة الابتدائية.

- المتخرجون من مراحل التعليم المختلفة وفي انتظار العمل المناسب.

- الكبار والعجزة والمخالون على المعاش.

- ربات البيوت والأمهات.

لهذا لا يمكن أن تقتصر تصوراتنا للدور الاجتماعي على أنه مجرد ناقل للتراث الثقافي لأن ذلك يمثل

فقط البعد التربوي للترويح، إنما للترويح إسهامات واضحة في تغذية التغيير والإصلاح الاجتماعي من

خلال القيم والمهارات والاتجاهات التي يبيثها في ممارسيه، وهي كلها عوامل دافعة للنمو والتقدم

الاجتماعي. إذ من المفترض على الترويح أن يقابل احتياجات المجتمع والأفراد، ويشبع الأنشطة والبرامج

التي تساهم في التغييرات والمستحدثات، ويعمل على توجيهها حتى يستفاد من التأثير الفعال للترويح تجاه

عوامل التغيير الثقافي في أي مجتمع ينشد التنمية الاجتماعية. والتغيير الثقافي هو نتاج قانون التغيير، فكل

المجتمعات ليست ثابتة، ومع بداية القرن العشرين أثرت الاختراعات الحديثة في التغيير الاجتماعي بشكل

فاق كل التوقعات، فقد حدثت تغييرات شديدة في أنماط ونماذج الثقافة ولم يستثن الترويح بالطبع من

عوامل التغيير وفي الوقت نفسه كان عليه موائمة دوره في مقابلة احتياجات التغيير الاجتماعي.

ومن الممكن أن يكون للترويح وأنشطة الفراغ دور هام وأثر فعال إذا ما أخذت على عاتقها نشر

المفاهيم والمبادئ الاجتماعية والإيديولوجية التي ارتضاها المجتمع بشكل غير مباشر مع التأكيد على

مفهوم الحرية المسؤولة باعتبار أن مفهوم من أُلصق المفاهيم بالترويح، وبذلك يمكن للترويح أن يحقق

غرضاً اجتماعياً هاماً هو التماسك الاجتماعي وبخاصة في تلك المجتمعات ذات الفئات المتعددة الأعراق

والعناصر والطوائف، بمعنى أن يتاح للفرد أن يتعرف على نوع العلاقات الاجتماعية ذات القيمة الكبيرة في مجتمعه وهو غرض يسهم الترويح في تحقيقه متضافرا مع بقية النظم الاجتماعية كالتربية والاقتصاد. إن الترويح واستثمار أوقات الفراغ من الخدمات الاجتماعية الأساسية لأي مجتمع، فيرتبط الترويح ووقت الفراغ بمفهوم الرفاهية الاجتماعية، وهو مفهوم يعبر عن وضع الأشخاص في علاقة فعالة مع الموارد الاجتماعية التي يكونون في حاجة إليها. (عبد الباسط محمد حسن، 1970، صفحة 132)

10- التكيف النفسي والاجتماعي :

10-1- مفهوم التكيف وأبعاده :

إن للإنسان مجموعة من الحاجات البيولوجية والاجتماعية عليه أن يشبعها، فمثلا عندما يجوع تراه يحاول الحصول على الطعام، والوحدة تدفعه للبحث عن جماعة ينظم إليها قصد التحدث والتعاون مع أفرادها، وباعتباره عضوا في جماعة ما فهو يتأثر بتصرفات الجماعة ومطالبها، فإذا قام بعمل لا ترضاه هذه الأخيرة فإنه يشعر أن الصلة بينه وبينها قد اضطربت فيضايقه ذلك ويعمل على إعادة العلاقة إلى توازنها، فالسعي وراء الطعام يلبي حاجة فيزيولوجية واللجوء إلى التجمع يحافظ على التوازن النفسي والاجتماعي، نلاحظ أن هذا التوازن الذي يسعي إليه الإنسان عبارة عن ظاهرة لعملية التكيف. ومفهوم التكيف له عدة معاني فقد بينت بعض الدراسات أن أصل مصطلح التكيف البيولوجي مبني على أساس نظرية داروين للتطور والانتقاء الطبيعي 1859، فحسب تطور السلالات في الحياة هناك انتقاء طبيعي؛ الأمر الذي جعل بعضها يزول لكونها لم تتمكن من التكيف مع متطلبات الحياة أما البقية فهي التي استطاعت التكيف، إن هذا النوع من التكيف البيولوجي يؤكد على ناحية أساسية وهي أن الكيان العضوي القادر على التلاؤم مع الشروط البيئية والزوال وهذا ما يحدث عند الإنسان فإن استطاع أن يتلاءم مع التغيرات الجديدة يعيش حياة سوية بعيدة عن الاضطرابات والتناقضات والعكس صحيح.

وبناء على ما تقدم نستخلص أن الحياة عبارة عن عملية تكيف يستطيع بها الإنسان الاستجابة للمطالب النفسية الاجتماعية، والقررة على مواجهة المثيرات المتنوعة باستجابات سلوكية مختلفة داخل المجالات الحياتية المتعددة الأبعاد حتى تستمر الحياة بصورة سوية مقبولة.

ويختلف التكيف عن التوافق في كون التكيف هو التفاعل مع البيئة أي ملائمة الفرد بمحيطه الخارجي أما التوافق فيعني التغيير بالفعل والإنسان يتكيف من أجل التوافق وليس العكس، ويلاحظ كاتل Cattell أن الفرق بين التكيف والتوافق يكمن في أن: " التكيف يستخدم بمعنى الاجتماعي فالمجرم والمتعاطي للمخدرات كلاهما غير متكيف، حيث أن السلوك كل منهما يتعارض ومعايير وقيم الجماعة. وعليه يعني التكيف التلاؤم مع المحيط الخارجي، أما التوافق فيعني العمليات النفسية البنائية وليس الوظيفية فقط؛ وعلى هذا فالعصي غير متوافق ذلك أن حياته الانفعالية لا تخل من الصراع، والفرد الذي يسلك سلوكا يرضى عنه المجتمع ولكنه يتعارض مع ما يؤمن به بسبب له صراعا نفسيا، هذا الفرد يكون متكيفا ولكن غير متوافق.

10-2- العوامل المؤثرة في التكيف :

إنّ العوامل المؤثرة في التكيف عديدة ومتعددة، منها ما يعود إلى رغبات الفرد كالحاجات العضوية الفيزيولوجية ومنها ما يعود إلى المؤثرات المحيطة به مثل الحاجات الثانوية المكتسبة، ومنها ما يعود إلى التكوين النفسي للفرد؛ ونذكرها على النحو الآتي:

إشباع الحاجات الأولية الفطرية البيولوجية وهي ذات وظيفة حيوية تعمل على حفظ بقاء الفرد، وبدونها يتعرض للهلاك، حيث ترتبط بالتكوين الفيزيولوجي العضوي له مثل الحاجة إلى الطعام، الشراب، الملابس، النوم وغيرها من الحاجات. وكذا إشباع الحاجات الثانية المكتسبة وهي تكتسب من البيئة وتتأثر بنوعية التنشئة الاجتماعية، وإن كانت مبنية على أسس فطرية. فهي تعتبر حاجات اجتماعية نفسية حيث أنّها عوامل ضرورية لحدوث عملية التكيف بين الفرد وبيئته. كما أنّها ذات وظيفة هامة إذ تنظم إشباع الحاجات البيولوجية وضبطها مثل: الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى الأمن والاستقرار، والحاجة إلى الانتماء، الحاجة إلى النجاح وتقدير النفس واحترام الآخرين، الحاجة إلى إثبات أو تحقيق الذات، الحاجة إلى اكتساب المعارف والخبرات الجديدة. وإن معرفة الفرد لذاته ومدى قدراته وإمكانياته، يعتبر شرطا رئيسيا من شروط التكيف. فالفرد إذا عرف حق المعرفة مدى إمكانياته وقدراته التي تؤهله لتحقيق رغباته، فإنه في الواقع يكون أقل عرضة للإحباط وسوء التكيف من غيره الذي لا يعرف نفسه وإمكانياته وقدراته، وتكون رغباته تفوق تلك القدرات بكثير. وهناك عامل هام من

العوامل المؤثرة في التكيف وهو المرونة وعدم الجمود، فالفرد الذي يتصف بالجمود العقلي أو الفكري والذي يؤدي به الى الشعور بالتوتر والاضطراب النفسي والاجتماعي، تظهر عدم قدرته على التكيف في إطار الوسط البيئي والاجتماعي الجديد. (حسين عبد الحميد أحمد رشوان، 2003م، الصفحات 184-185)

10-3- أبعاد التكيف :

التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي.

10-3-1- التكيف النفسي :

هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، غير كاره لها أو نافر منها أو ساحط عليها أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والرتاء للذات إن الأساس الأول لعدم التكيف النفسي هو وجود حالة صراع انفعالي يعاني منها الفرد، وينشأ الصراع عادة نتيجة وجود دوافع مختلفة تواجه كل منها الفرد وجهات مختلفة كالصراع بين الدافع الجنسي وبين الحرمات الاجتماعية والقوانين الوضعية، أو الصراع بين الرغبة في العدوان وبين الخوف من تعرض الفرد إلى العتاب بسبب عدوانه على غيره، يتضح من الأمثلة أنه لا توجد حالة من حالات الصراع إلا إذا تعرض الإنسان إلا حالة من حالات المنع والإحباط. ويعرف الإحباط أنه: " العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته ودوافعه، أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل".

إن موضوع الإحباط الذي تناوله العديد من الباحثين مثل فرويد، أدلر، بافلوف يتعلق مباشرة بعملية الصراع حيث لا توجد حالة صراع إلا إذا وجدت حالة إحباط ناجمة عن دافعين متعارضين لا يمكن إشباعهما في الوقت نفسه، وتتضمن حالات الصراع العامة في الحياة اليومية ظاهرة نفسية أخرى تتمثل في الخوف والقلق، حيث يكون كل من الإحباط والصراع والقلق حلقة مفرغة ذات عناصر متشابهة. ويعرف القلق بأنه: "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ نتيجة صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف". (رشيد حميد العبودي، 2003م، صفحة 126)

10-3-2- أبعاد التكيف النفسي :

✓ اعتماد الطفل على نفسه :

الاعتماد على النفس نشاط تطوري تعمل الأسرة على غرسه في نفسية الطفل منذ الصغر، ففي الريف مثلاً نجد العائلات تعطي زمام الحكم لمن هو أكبر فتخلق عند الطفل صعوبة الاعتماد على النفس والاستقلال، وفي المجتمعات المتقدمة نجد الآباء يصرون على السيطرة الكاملة فينشأ عند الطفل مبدأ الرفض لتلك القيود في المعاملة، فيتعلم الهروب من معايير السلطة الأبوية معتقاً في ذلك بمجموعة من القيم المضادة لقيم الآباء المستمدة من السينما والأفلام، وهكذا يتحقق للطفل في المجتمع الصناعي نشاط الاعتماد على النفس لأن الاعتماد عليها يتطلب الثقة بها أولاً، والطفل الذي يتعلم الاستقلال في المنزل هو أقل استسلاماً وخضوعاً في المدرسة، ذلك لأن عملية التربية تفض على التلميذ نوعاً من القيود يرفض التمسك بها، والمدرسة تفرض على التلميذ الاعتماد على نفسه متى أصبح قادراً على النطق السليم والقراءة الصحيحة، فتقديم الجوائز والتهنئات نظراً للمجهود المعتبر خلال السنة الدراسية ذلك المجهود هو ثمرة الاعتماد على نفسه، وتقديم العقاب لمن لم يجتهد ويعتمد على نفسه في إعداد دروسه وذلك بتحويله إلى قسم أقل يتناسق مع عمره العقلي.

✓ إحساس التلميذ بقيمته :

إن الحاجة إلى تقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية أقوى الحاجات النفسية وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري، فكل شخص مهم جداً في نظر نفسه أي أن قسماً كبيراً من سلوكنا مدفوع بنظرتنا إلى أنفسنا، ودوافع الذات تتجلى منذ أن يكون الطفل في المهد وحين يطالب بأن ينتبه إليه من حوله وإلا فيصرخ، والتلاميذ في المدارس يظهرون هذه الدوافع الذاتية عندما يجتهدون بكل جد من أجل أن تذكر أسماءهم في لوحة الشرف، ومن هنا أن نتساءل هل إحساس التلميذ بقيمته يؤثر على العملية التربوية؟ وإذا كان كذلك فكيف يستطيع المعلم والمدرسة غرس هذه الصفة في تلاميذنا؟ للإجابة على هاذين السؤالين يجدر بنا أن نقول أن المعلم الجيد والمدرسة الحسنة هما اللذان يستطيعان إقناع التلميذ على أن تقدير الذات والرضا عنها إنما ينبع من الجهد والعمل المثمر والإنجاز المبدع، ولذلك المعلم الكفاء والمدرسة الجيدة أساس لخلق هذا الجو وتربية التلميذ على مثل هذه المفاهيم.

ونجاح العملية التربوية يتأثر بمدى تكيف التلميذ مع نفسه وتحرره من جميع العراقيل التي تقف في سبيل إشباع حاجاته، وإحساس التلميذ بقيمته يؤثر على العملية التربوية بالسلب أو الإيجاب.

✓ شعور التلميذ بالحرية :

الحرية أساس الإرضاء للحاجات الضرورية ومثل ذلك أن الإنسان لا يشعر بقيمته الشخصية والخبرات السعيدة مع الآخرين إذا كان قيد الإلزام والتوجيه، والحاجة إلى الحرية حاجة هامة تبدأ من الحياة الباكرة للفرد وذلك ما نلاحظه عند عرقلة صغيرة عن المشي فإنه يبكي ويصرخ حتى تحرره، والحرية التي تتوفر في ظل القوانين والقواعد مقبولة هي حرية صنعها الأفراد لأنفسهم، ففي البيت تعني الحرية إمكانية إشباع رغباتهم عن طريق الكبار ومشاركتهم في المناقشة بإعطاء رأي شخصي، كذلك تعني الحرية عدم معاقبته عند قضاء وقت أطول خارج المنزل وبالتالي فإن هذه السلوكيات التي يتلقاها التلميذ من أفراد أسرته أو أفراد مدرسته تعدد له نسبة الحرية التي يتمتع بها في إدارة أعماله، والتلميذ في المدرسة يتطلع لمشاركة التلاميذ في إدارة المدرسة هذا ما يجعله يشعر بأنه يساهم في وضع القوانين وبالتالي يحترم هذه القيم والواضح أن التلاميذ في المدرسة لا يستطيعون ممارسة الحكم الذاتي ولكن يمكن السماح لهم بالتعبير عن أفكارهم.

✓ شعور التلميذ بالانتماء :

تعتبر الصداقة الوثيقة بين الطفل وزملائه من أسباب زيادة العلاقات الاجتماعية وتوطيدها، وفي مرحلة الطفولة ما بين التاسعة والثانية عشر تزداد علاقة الطفل ورفاقه أكثر من أي وقت مضى لأن الصداقة التي يكونها الطفل خارج محيط الأسرة سبب في النمو الانفعالي السوي، ويبلغ ميل الطفل نحو الانتماء أقصاه عند سن الحادية عشر، بحيث يجد التحالف مع الآخرين ومن هنا تتكون العصابات المتنافية مع الصبيان ضد عصابات أخرى، ويحس الأطفال في هذا السن إحساسا شديدا بالولاء والخضوع، والانتماء للتلاميذ ضروري جدا وهو يأتي عن طريق المشاركة في الحياة الجماعية للمدرسة.

10-3-3- التكيف الاجتماعي :

تعتبر البيئة المحيطة بالفرد كالأسرة والمدرسة والحي والمجتمع الكبير الذي يعيش فيه بمؤسساته المختلفة من أهم المقومات التي تدخل في بناء شخصية الفرد، فهي مصدر أساسي لاكتساب القيم الاجتماعية الصحيحة والقيم الأخلاقية السامية التي يؤمن بها المجتمع ويتطلع إلى تحقيقها في أبنائه وأجياله الناشئة، فنحن نعيش في مجتمع تحدث فيه عمليات التأثير والتأثر المتبادلة والتفاعلات بين أفراد ذلك المجتمع حيث ينشأ بينهم نمط ثقافي معين يتصرفون وفق النظم والقوانين ويخضعون للتقاليد والقيم للوصول على حل مشاكلهم من أجل بقائهم بطريقة سليمة. فعندما نتكلم عن التكيف فإنه يعني تكيف الإنسان مع البيئة ونرى أن المحيط يظهر وكأنه يحاول قدر الإمكان التلاؤم والتكيف وفق رغبات الفرد؛ فالمحيط الاجتماعي يمثل نوع من التكيف المتبادل أي هناك تكيف متبادل بين والبيئة وهذا الأمر لا نجد في نظرية "داروين" لتكيف العضوية حسب ظروف المحيط فسلوك الإنسان عن ذلك الجهد الذي يبذله من أجل تغيير المحيط وفق حاجاته، ولا يكون متكيفا إلا إذا تمكن من تكيف المحيط وفقه من جهة والتوصل إلى التفاهم مع أفراد مجتمعه وإقناعهم بإرادته في الحياة من جهة أخرى.

ويعرف هيبير Hyber التكيف الاجتماعي بأنه: "مدى قدرة الفرد على الاستقلال وكسب عيشه دون مساعدة الغير، ومدى قدرته على إنشاء علاقات اجتماعية وشخصية مع الغير في إطار اجتماعي محض." (السيد عبد العاطي السيد، 2000م، صفحة 52)

10-3-4- أبعاد التكيف الاجتماعي :

✓ المستويات الاجتماعية :

نفهم من خلال كلمة المستوى الاجتماعي مكانة الأسرة داخل المجتمع فقد يكون هذا المجتمع جيدا، متوسطا أو ضعيفا، فالمكانة الاجتماعية التي تتخللها الأسرة تهيئ للطفل أو التلميذ مكانة داخل المدرسة، فمثلا المأكل والملبس يؤثران على الطفل أمام زملائه، الأمر الذي يجعل من التلميذ كأنه غير فعال في مدرسته وفي مجتمعه، فالطفل ذو المستوى الاجتماعي الضعيف معرض لسوء التكيف. ومهمة المدرسة هنا هي التربية والتعليم أي المساواة بين الجميع وتهذيب مجموعة الأطفال غير الأسوياء.

✓ المهارات الاجتماعية:

يقصد بالمهارة ما يؤديه التلميذ من أعمال على درجة عالية من القدرة والسرعة وهناك نوعان من

المهارة:

- مهارات عقلية كإجراء بعض العمليات الحسابية أو تعلم لغة أجنبية.
- مهارات حركية كالعمل على الحاسوب.

وتنمو المهارات من خلال إثبات الطفل نموه في هذه المهارة في الوسط الاجتماعي الذي يكون فيه

خاصة خلال اللعب والرياضة، وهذه المهارات يجب الحصول عليها منذ الطفولة حتى سن الرشد بل تستمر طول حياة الفرد.

✓ العلاقات في الأسرة :

الأسرة نظام اجتماعي رئيسي وهي مصدر الأخلاق والدعامة الأولى لضبط السلوك، وهي مركز

تكوين الفرد، إذ تتشكل الشخصية عن طريق التقييد والمحاكاة بتصرفات الوالدين ونشأة العلاقة بين

الطفل والأسرة فتكون الشدة الوجدانية لعلاقات الوالد والأم قوية لدرجة أنه ينظر إليها على أنها جزء من ذاته، والوالدين يقدمان للطفل الرعاية المعنوية والمادية، ولكن المعنوية النفسية في أول الأمر كالحب

الحنان والعطف والطمأنينة، والأمن النفسي أكثر من المأكل والمشرب، فالتعامل مع الوالدين ينمي في

الطفل روح الثقة بالنفس، وتزداد هذه الثقة كلما تقدم به السن أي حتى دخوله مرحلة الاستقلالية.

✓ العلاقات في المدرسة :

ينشأ للطفل علاقات داخل المدرسة كالعلاقة بين التلميذ والمعلم التي لها أكبر أثر في تكيف سلوكه،

فالمعلم يعمل باستمرار على خلق جانب الحب في نفس الطفل وهو الموجه الحازم للتلميذ الذي يهين

الجو المناسب ويساعد التلاميذ على مواجهة الشدائد، كما أن القدرة الدراسية عامل هام لحدوث

التكيف لأنه كلما زادت تلك القدرة الدراسية كلما جعلت التلميذ أكثر تكيفا في قسمه. ونحتفظ

بالقول أن في التكيف وبالتكيف مع المحيط يتوصل الإنسان إلى تأكيد ذاته وإبراز شخصيته، فلا يكفي

التكيف فحسب وإنما أيضا لا بد أن يبرز الشخص بكيانه ونشاطه لتحقيق أهداف سامية في الحياة، ومن

جهة أخرى فإن العلاقات الاجتماعية وتفاعل الأفراد فيما بينهم سواء في المدرسة أو الأسرة أو الرفاق يؤدي إلى عملية التطبيع الاجتماعي. (استعايل علي سعد، 2000م، الصفحات 83-89)

خلاصة:

ومن خلال ما سبق نستخلص أن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يتعلمها الفرد من مشاركته في الأنشطة الرياضية الترويحية تعد جزءا كبيرا يساهم في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابيا على مجموع سلوكيات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطور الصحة البدنية والانفعالية وكذا العقلية وتساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي دون أن ننسى المساهمة الفعالة في بناء الشخصية وتنمية ودعم القيم والعلاقات الإنسانية والاجتماعية.

الفصل الثالث

العلمة الثقافية

تمهيد:

في ظل التغيرات العالمية المعاصرة، يلاحظ تراجع دور العملية الثقافية الإجتماعية في المجتمعات التقليدية والنامية، تلك العملية التي كانت الأكثر تأثيراً في تطور وإدارة هذه المجتمعات وذلك بسبب الإختراق الكاسح للعمليات الإقتصادية والإعلامية، والثقافية، فلقد بات واضحاً أن الإختراق الثقافي، خاصة في ظل العولمة بألياتها المعاصرة، يعمل على تهديد منظومة القيم الأصلية، ويشكل نوعاً من الإزدواجية الثقافية التي تجتمع فيها تناقضات الأصالة والمعاصرة، مما يؤدي إلى تهميش أو تغيير ملامح الثقافة الوطنية.

ومن خلال هذا المنطلق يمكننا القول أن العولمة الثقافية والتي تعتبر من مظاهر العولمة عامة تمثل تهديداً للقيم الإنسانية بحكم أنها تسعى إلى تثبيت قيم أخرى محل القيم الأصلية، وهذا ما يعرف بـقيم العولمة التي تعمل بشكل أو بآخر على جعل الفرد أياً كانت صفته أو جنسه التقييد بها، وبالتالي التنكر لقيمته الأصلية وعاداته وتقاليده، وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل.

2- مفهوم العولمة عند بعض الأدباء والمفكرين:

1- " العولمة هي إصطباغ عالم الأرض بصيغة شاملة لجميع أقوامها وكل من يعيش فيها، وتوحيد أنشطتها الإقتصادية والإجتماعية، من غير إعتبار لإختلاف الأديان والثقافات والجنسيات والأعراف.

2- العولمة من منظور المتغربون والعلمانيون العرب هي تعميم التبادلات الإقتصادية والإجتماعية والثقافية على نطاق الكرة الأرضية، فهي تحريك للأشياء والأفكار والأشخاص بصورة لا سابق لها من السهولة والديمومة والشمولية.

3- العولمة من منظور المفكر الإسلامي فيري هي: مفهوم إستعماري جديد في إسمه قديم في مسماه، يهدف إلى جعل العالم قرية صغيرة تحت قيادة الولايات المتحدة الأمريكية، وسيطرة القطاع الإلكتروني، وأساطيل الشركات المتعددة الجنسيات. (رضا محمد الدعوق، 2005، صفحة 16)

ويرى بعض الباحثين أن العصر القادم وهو العولمة يتسم بعدة سمات، وأبرزها ثلاث سمات متمثلة في:

3- العولمة تتسم بالعلم الغزير: ونعني بهذا أن مصادر العلم والمعرفة، تعددت أكثر مما كانت عليه من قبل، فلم تعد تقتصر على المدارس ووسائل الإعلام والكتب بل تعدتها إلى توفر الأقراص المدججة (CD) والتي يمكن من خلالها أن يحمل الإنسان مكتبة كاملة في جيبه.

4- العولمة تتسم بتوفير المهنة العالية: ونعني بهذا أن المهارات المهنية يجب أن تكون ذات مستوى متقدم في الأداء، وهذا ما يسهل للإنسان في إقتصاد الوقت للتعامل مع هذا التقدم العلمي، متداخل الإستفادة منه.

5- العولمة تتسم بالمرونة والتنوع: والمرونة في هذا المعنى لا تقتصر على المادة فحسب، بل تتعداها إلى مرونة الموقف والفكر، وتنوعهما، وهذه من أخطر القضايا التي تهدد الأمة، لأن الهوية الثقافية على المحك، بمعنى وضع الهوية الثقافية والحقوق السياسية تحت مضلة هذا الموقف والفكر.

- إلا أنه عند طرح هذه المفاهيم نجد أنها تقارب مفهوم العولمة من جهة وتتفاوت معه من جهة أخرى، حيث له هذه التعاريف تمثل إتجاهين متمثلين في:

- الإتجاه الأول: إتجاه كلي يصور العولمة من جميع جوانبها.

- الإتجاه الثاني: إتجاه كلي يصور العولمة من خلال الكشف عن أهم جوانبها. (إبراهيم عبد الهادي المليحي ومحمد

محمود المهدي، 2005 ، صفحة 14)

وعليه فالعولمة لها مفاهيم متعددة منها هو إيجابي ومنها ما هو سلبي .

6- المفهوم الإيجابي للعولمة: العولمة هي التعاون بين الشعوب والأمم وذلك بإزالة كل العوائق التي تقف وتواصل هذه الشعوب فيما بينها، وذلك بغض النظر عن ثقافتهم وأجناسهم وعرقهم ولغاتهم وعاداتهم وتقاليدهم، وهذا ما يسهل الإختلاط الحر والمباشر بين الأفراد، وتبادل الخبرات والثقافات فيما بينهم.

7- المفهوم السلبي للعولمة: بإختيار الإتحاد السوفياتي نشأ ما يسمى بالنظام العالمي الجديد بقيادة الولايات المتحدة الأمريكية، والتي يناصرها الدول الغنية خاصة الأمم المتحدة وإسرائيل، وهذا القطب الواحد يهدف إلى عملية التنميط. بمعنى يهدف إلى إتباع النمط الأمريكي بكل مبادئه وقيمه، وهذه المبادئ الجديدة تمثل مفهوما للعولمة مخالف للمفهوم الذي كان سائد قبل إختيار الإتحاد السوفياتي. (زكريا إمام، 2000، الصفحات 184-185)

ولو رجعنا إلى المفهوم الإجتماعي للعولمة نجد أنها تحدد من خلال ثلاثة مفاهيم على حسب الدراسة التي قام بها "جتر باتلسون" سنة 2000 وهذه المفاهيم متمثلة في:

أولاً: العولمة كعملية إنتقال: بمعنى أن العولمة هي عملية تغيير من وإلى، تتبع عند مستوى الوحدة، وهكذا تضمن العولمة إنتقال عمليات التبادل بين الحدود تبقى محتفظة بهويتها من خلال عملية العولمة.

ثانياً: العولمة عملية تحول: بمعنى أن العولمة تحدث على مستوى النظام ككل، بحيث تؤثر على هوية الوحدات بحيث يحرص هذا المفهوم على التمييز بين الوحدات والمنظومات إلا أن التمييز يعتبر نسبياً وإشكالياً بتحويل المنظومة إلى وحدة من نوع آخر.

ثالثاً: العولمة عملية تجاوز: بمعنى أن العولمة لا تحدث تغييراً فقط في الهوية وإنما أيضاً تحدث تغيير الشروط وجود الإنسان، والمجالات التي تتواجد هذه الشروط. (جبر، الصفحات 35-37)

- بعد كل هذه التعريفات المقدمة نجد أن للعولمة تعريفات عديدة تختلط أحيانا وتتمايز أحيانا أخرى، إلا أنها في مجملها تتجه نحو التأكيد على أن الآليات الإقتصادية والسياسية والثقافية والمعلوماتية ساهمت بصورة كبيرة في تشكل العالم بمظاهر متشابهة من مختلف العوالم، وهذه المظاهرة نابعة من جذور تاريخية تعود على حسب بعض الآراء إلى بدايات العصر الحديث في أوروبا، وعليه فإن التقارب القائم بين شعوب العالم وتشكلهم بمظاهر الحضارة الغربية والأمريكية على حسب ما سبق وأن ذكرنا في المفهوم السلي للعولمة فإن هذا التشكل هو الذي يثير عوامل الاختلاف في تحديد مفهوم جامع للعولمة. (إبراهيم عبد الهادي المليحي ومحمد محمود المهدي، 2005، الصفحات 41-

42)

والعولمة لم تعد مفهوما جديدا، إلا إذا تم توظيف هذا المفهوم في ثوبه الجديد، لا سيما أن الإنسان قد أدرك أبعادها منذ إمتلاكه لأدوات البحث والإستقصاء، مع إدراكه في نفس الوقت بأنه يعيش في عالم له خصوصيته ولا يجب أن تنتهك حرمة هذا العالم الثقافية والإقليمية، وهذا الفهم للعولمة ربما يكون مقبولا من الناحية الإقتصادية، لأن الإنسان عند معرفته للعولمة، كانت هذه المعرفة ناتجة عن زاوية إقتصادية ومادية، وربما يكون مرفوضا إذا كان منصبه في جوانب أخرى غير الجانب الإقتصادي. (حجر، صفحة 11)

يمكن إعطاء مفهوم قريب للعولمة بعد تقديم مجمل التعاريف السابقة، والذي يقول بأن العوالم هي عملية إنصهار إقتصادي وسياسي وثقافي ولشعوب وثقافات الأرض في نمط واحد يصطبغ بصيغة القوى المؤثرة فيه، إلا أن هذا التعريف لا يمكن أن نقول عنه أنه تعريف مانع وجامع للعولمة، وعليه من خلال ما تم توضيحه، لا بد من التمييز بين العوالم والمصطلحات المشابهة لها، والمقارنة لها إن صح التعبير، وهذه المصطلحات متمثلة في: العالمية - الأومية - التدويل - الأمركة.

8- الفرق بين العوالم والعالمية:

1- العوالم أوسع من العالمية.

2- العوالم مرتبطة بالكونية وأنظمة الإنسان سواء في الكون أو في الأرض، أما العالمية فهي مرتبطة بمصطلحا ومضمونا بالأرض والإنسان.

3- العولمة لا تسير في خط موازي للعالمية، لأن العولمة خاصة بالتقنيات والسوق والسياسة والمعلوماتية، أما العالمية فهي خاصة بالقيم والحقوق والحريات والثقافة والديمقراطية. (باسم علي حريسان،

2001، الصفحات 24-26)

4- العولمة هي إدارة للهيمنة، أما العالمية هي طموح إلى الإرتفاع بالخصوصية إلى مستوى عالمي.

5- العولمة هي إرادة للهيمنة، إما العالمية هي طموح إلى الإرتفاع بالخصوصية إلى مستوى عالمي.

6- العولمة هي إحتواء للعالم، والعالمية تفتح على ما هو عالمي وكوني.

9- نشأة العولمة:

لقد مرت العولمة بثلاثة مراحل على حسب ما يتجه إليه بعض الباحثين، وهذا بناءً على التطورات التي حدثت في الفترة الزمنية المواكبة لكل مرحلة، وتمثل هذه المراحل في:

9-1- المرحلة الأولى: مرحلة التكوين:

كما تعرف بالمرحلة الجنينية، إذ أطلق عليها البعض هذا المصطلح باعتبار أن العولمة مثلها مثل الكائن الحي، لا بد أن يمر بمراحل ابتداء من المرحلة الجنينية، بحيث يكون مصطلح العولمة في هذه المرحلة محل مراجعة ونقاش (إبراهيم عبد الهادي المليحي ومحمد محمود المهدي، 2005، صفحة 28). حيث يمكن القول أن المرحلة الأولى للعولمة ترجع جذورها إلى منتوجات الفراعنة القدماء، وهذا من خلال رحلاتهم إلى بلاد بونت (الصومال حالياً)، أو إلى الفينيقيين (الشام حالياً)، أو بوصولهم إلى كل من أمريكا الشمالية وأمريكا اللاتينية قبل غير من المكتشفين.

حيث برزت ظاهرة العولمة ضمن قضايا إنسانية أين بدأت صياغة المفاهيم ومحاولة تنظيمها على مستوى العالم وهي متمثلة فيما يلي:

- الألعاب الأولمبية.

- جوائز نوبل للسلام.

- التاريخ الميلادي للتقويم والجريجوري.

- إنشاء عصبة الأمم.
 - إنشاء الأمم المتحدة.
 - البنك الدولي للإنشاء والتعمير.
 - صندوق النقد الدولي (رضا محمد الدعوق، 2005 ، الصفحات 19-20).
- حيث أنه يوجد سبعة عوامل تفاعلت من أجل تأسيس مضمون مصطلح العولمة وهي متمثلة فيما يلي:
- الغزو والإجتياح العسكري.
 - التجارة والتبادل بين الأفراد والشعوب.
 - الحوار والفكر وما ينتجه من فرص للإقناع.
 - الرؤية والتصور المشترك للغد المراد تحقيقه.
 - الإعلام.
 - السيطرة الحضارية بقيمتها ومثلها ومبادئها. وأسسها.
 - فرض إرادة الإخضاع المستمرة.

9-2- المرحلة الثانية: مرحلة ميلاد المصطلح:

لقد تزامن ميلاد مصطلح العولمة مع إنتهاء عمل منظمة الجات وبدء عمل منظمة التجارة الدولية، بالإضافة إلى إزالة كافة الحواجز والقيود الفاصلة بين الدول، وإضفاء حرية مرور رؤوس الأموال عبر الدول، والضغط الشديد على الحكومات للتخلي على سيادتها في إطار توقيع معاهدة دولية، لضمان عدم الرجوع عن هذا التوقيع فيما بعد. (إبراهيم عبد الهادي المليجي ومحمد محمود المهدي، 2005 ، الصفحات 30-31)

حيث ترجع الإرهاصات الأولى لميلاد المصطلح إلى السبعينات أين سادت فترة الوفاق أي بعد إنتهاء الحرب الباردة، وتفكك الإتحاد السوفياتي وسقوط الإشتراكية، وحلول محلها الرأسمالية، أي

بمعنى يرجع ميلاد المصطلح إلى ظهور القطبية الواحدة المتمثلة في الولايات المتحدة الأمريكية، ولكن بهذا المعنى لا يمكن القول أن العولمة حديثة النشأة وإنما صياغة مصطلحها هو الذي يعتبر حديث

النشأة. (رضا محمد الدعوق، 2005، صفحة 20)

9-3- المرحلة الثالثة: مرحلة النمو والتمدد:

في هذه المرحلة حدث بما شبيهه التشابك بين الأمور السياسية والثقافية والاجتماعية وما غير ذلك، بالإضافة إلى إزالة العوائق والفواصل الزمنية والجغرافية.

يوجد الكثير من الباحثين إتبعوا نموذج "رولاند وبرستون" الذي رصد من خلاله المراحل المتتابعة لتطور العولمة وإمتدادها عبر الزمان والمكان، وحيث ينقسم النموذج إلى خمس مراحل وهي:

- مرحلة الجينية التي إستمرت في أوروبا منذ بداية القرن الخامس عشر حتى منتصف القرن الثامن عشر.

- مرحلة النشوء التي إستمرت في أوروبا من منتصف القرن الثامن عشر حتى عام 1980 وما بعده.

- مرحلة الإنطلاق التي إستمرت من عام 1870 وما بعده حتى العشرينيات من القرن العشرين.

- مرحلة الصراع من أجل الهيمنة التي إستمرت من العشرينيات حتى منتصف الستينات.

- مرحلة عدم اليقين التي بدأت منذ الستينات وأدت إلى إتجاهات وأزمات في التسعينات.

10- أهداف العولمة:

العولمة ما هي إلا تكريس للهيمنة الأمريكية، وتعميق لسلطتها المطلقة على العالم، فالحركة الإعلامية من أقمار صناعية ومحطات فضائية، والحركات السياسية والعسكرية والإقتصادية بمنظمتها ومؤسساتها الدولية، تعمل جميعا على فرض الهيمنة الأمريكية، وتحقيق مصالح الرأسمالية، وذلك من خلال نمط العالم بما يتفق وتلاك المصالح، مع وضع المعايير التي تحقق تلك الأهداف.

ففي نطاق الإسلام، يعتبر الدين الإسلامي هو الهدف الأول في العولمة، لأنه أما تنفيذ المخططات الصهيونية، والتي تحركها الإرادة الأمريكية، حيث أن هدف أمريكا هو دمج الدين (رضا محمد الدعوق،

2005 ، الصفحات 29-30) الإسلامي ضمن العقائد المنحرفة والأفكار المنحرفة، وبذلك تصبح بما يسمى عولمة الدين ولكن بمنظور غربي، ووفقا للشرائع الغربية المنافية لشرائعنا ومن هنا تبرز أهداف العولمة على الصعيد الثقافي، والإجتماعي بحكم أنه المسير للفكر الإنساني في حياته الإجتماعية بالإضافة إلى الصعيد الإقتصادي والسياسي.

10-1 أهداف العولمة على الصعيد الثقافي الإجتماعي:

إن للعولمة أهداف إيجابية على الصعيد الثقافي والإجتماعي والتي يمكن إجمالها في النقاط التالية:

- التركيز على قيم حضارية معينة مثل إحترام كرامة الإنسان وأدميته، وحقه في حرية التعبير والتعليم والعيش الكريم وما غير ذلك من الحقوق.

- التركيز على إحترام الإختلاف في الحضارات وإحترام الرأي الأخر.

- تنظيم برامج التعاون الثقافي والتربوي والعلمي بين مختلف المعاهد والجامعات والدول تحت رئاسة منظمات وهيئات دولية.

- إعطاء الفرصة لقوى الإبتكارو الإختراع والتحسين والتطوير والتنمية والإنتماء والتفاعل بهدف تحقيق غايات سامية. (إبراهيم عبد الهادي المليحي ومحمد محمود المهدي، 2005 ، صفحة 38)

- إن هذه الأهداف تعتبر جزءاً من الأهداف الإيجابية للعولمة في المجال الإجتماعي وخاصة الثقافي. إلا أنه من جهة أخرى فإن العولمة لها أهداف سلبية، وهذا ما هو متجسد في واقعنا اليوم حيث تتمثل هذه الأهداف السلبية في:

- إعادة تكوين الفكر الإنساني وتغيير مفاهيمه وقيمه الأخلاقية لتحل محلها قيم الإستهلاك والمادة.

- تخلي الأمم وخاصة الأمة الإسلامية عن شخصيتها وعقيدتها ومبادئها، والدوبان في شخصية واحدة متمثلة في الشخصية الأمريكية.

- إتباع الأنماط السلوكية والتربوية والتشريعية والإعلامية الغربية، وعدم مخالفتها بحيث تؤدي هذه الأخيرة إلى تطبيق الجزء الجزئي أو الكلي أو التدريجي، وهذا على أساس أن الرفض للعوالم الغربية يعتبر مخالف للأعراف والقوانين الدولية.

- تدمير العمق الثقافي للأمم المتحدة وإلغاء هويتها، من أجل تسهيل عملية تسطيح حياة الأمم وشعوبها وتجريدها من الروح الثقافية. (رضا محمد الدعوق، 2005، صفحة 30)

11- سلبات العولمة:

للعولمة سلبات كثيرة، وللأسف العالم الإسلامي مصاب بأثر هذه السلبات، وذلك منذ أوائل القرن العشرين، حيث أن هذه الفترة تتزامن مع الغزو الاستعماري للبلاد الإسلامية، ولكن رغم ذلك يمكن تجنب بعض هذه السلبات، وفرض المفاهيم الإسلامية ومحو المفاهيم العلمانية، إلا أن هذا لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الوعي والبصيرة والعلم والشجاعة، بالإضافة إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة، ويمكن القول أنه من أخطر سلبات العولمة هو تهديد هويتنا الثقافية الحضارية، والإمتزاج بالهوية العلمانية الغربية الحديثة، وفرض الهوية الإسلامية هو أول خطوة يجب إتباعها للدخول إلى حلبة العولمة الإقتصادية.

إن تجنب سلبات العولمة غير مقتصر على العالم الإسلامي فقط بل تعداه إلى كل أنحاء العالم، فبواسطة المفاهيم الإسلامية يمكن معالجة بعض سلبات العولمة التي تظهر على المستوى العالمي مثل تصحيح النظرة المادية الأحادية، لأن الحياة هي مادة وروح، وعلى هذا. (محمد الجوهري حمد الجوهري، 2002، صفحة 69)

الأساس يمكن القول أن سلبات العولمة لا تقتصر على الدول النامية فقط، بل شملت أيضا الدول المتقدمة.

و يمكن ذكر أهم سلبات العولمة وهي متمثلة في:

- تآكل سيادة الدولة وأبرز مثال على ذلك هو السماح للشركات العابرة للقارات بحرية الحركة في الدول دون إعتراض من الدول.

- خلط الثقافات بمعنى محو الثقافة الأصلية للدول وحلول محلها الثقافة الغربية العلمانية بقيمتها ومبادئها وأسسها المنافية لمبادئ وقيم وأسس الثقافات الأصلية.

- إزدياد الفقراء فقرا سواء كانوا دولا أو أفراد فقراء في الدولة، وهذا راجع لعدم الأخذ بوسائل العولمة مثل الإنترنت وتكنولوجيا المعلومات، وعدم الإنضمام لمنظمة التجارة الدولية، وغير ذلك من الأسباب التي لا يمكن للدول الفقيرة مواكبتها.

- محاولة توحيد العالم بمعنى أن العولمة تنادي بضرورة عالم واحد يتسم بثقافة وحضارة واحدة. (محمد

الجهري حمد الجهري، 2002 ، صفحة 69)

خلاصة:

إن العولمة فعلت فعلتها في قيمنا، حتى أنستنا أرواحنا وقيمنا وعاداتنا وتقاليدنا، وأكثر من ذلك هويتنا الثقافية، وجعلتنا عبدا للمادة دون أن ندري، جعلتنا نلهث ونتسابق بل نتقاتل للحصول على أكبر قدر من الماديات، دخلت علينا العولمة من كل الجوانب وحاصرتنا بخيلها وركبها، لم تترك لنا فرصة للنجاة، حطمت فينا كل جميل، وهذا ما جعل الباحثين إلى القول أن العولمة تطرح أسئلتها على المثقفين العرب الذين يعتقد بعضهم، بأنها ظاهرة بعيدة عن عالمهم معتمدين في ذلك على البعد الجغرافي، وكأنهم لم يعرفوا بعد أن آثار العولمة تتسلل من أصغر المسام، وهذا بمساعدة وسائلها وأدواتها، وهذا ما يؤدي في الأخير إلى تشكيل قيم مادية استهلاكية مكان القيم الإنسانية للإنسان العربي والإسلامي، بحيث يصبح بذلك للقيم المادية التي أنشأت في ظل العولمة الثقافية.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

من 18 إلى 23 سنة

- تمهيد
- 1- خصائص طلاب المرحلة الجامعية
- 1-1- النمو الجسمي
- 1-2- النمو الحركي
- 1-3- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي
- 2- برامج النشاط الرياضي الترويحي خلال المرحلة الجامعية
- 3- أهداف النشاط الرياضي الترويحي خلال المرحلة الجامعية
- 4- مميزات النشاط الرياضي الترويحي بالمرحلة الجامعية
- خلاصة

تمهيد :

تحاول الدول عند وضع خططها التنموية أن تظفر فئة الشباب على الاهتمام الأكبر، في دراسة المشكلات المختلفة التي يواجهونها، وتراعى في ذلك أن تحقق أكبر قدر من الرعاية التربوية والاجتماعية والنفسية بل والترفيهية، محاولة في ذلك استثمار الطاقات البشرية والتي إن وجهت وجهتها الصحيحة فإن قطف الثمار ستجنيه هذه المجتمعات، ولعل السباق الحضاري بما يحويه من تقدم في كافة المجالات العلمية والتقنية فضلاً عن الثورة المعلوماتية إنما تدفع الشباب إلى التطور وتنامي نمط الحياة التي يعيشونها، ولذا نلاحظ أن العالم قسم إلى ثلاث فئات الأول وهو المتطور ثقافياً وحضارياً وتقنياً، والعالم الثالث والذي يئن بعض دوله من الفقر والبؤس والجهل والمرض، ولا غرابة في ذلك الفارق الحضاري .

ولكل مرحلة من مراحل العمر حاجاتها الأساسية التي لا بد من إشباعها والتي تترتب في حالة عدم إشباعها مشكلات كثيرة ومتعددة، وفي إشباعها حماية ووقاية وضمنان لعدم الانحراف والتعريض بهم للوقوع في المشكلات، وإذا كان إشباع تلك الحاجات هاماً لكل مراحل عمر الإنسان فإنها تكون أكثر أهمية وضرورية بالنسبة للشباب، وإن تلبية هذه الاحتياجات وتوفيرها للشباب تعتبر ضرورة وقائية تؤمن جيلاً محصناً قوياً ذا شخصية مميزة سليمة ومعافى من العقد والسلبيات، كما أن في تأمين الشباب بهذه الاحتياجات ما يعزز فيهم الثقة وينمي روح الإبداع.

خصائص المرحلة العمرية من 18-23 سنة :

1- خصائص طلاب المرحلة الجامعية:

إن مرحلة التعليم الجامعي تسمى مرحلة التعليم العالي وينتمي إليها الطلاب من سن 18 إلى 23 سنة، ويطلق على تلك المرحلة مرحلة الشباب، وتعد أنشطة الترويح بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتوجيه الطلاب إذ تسهم بدور فعال في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال اشتراك الطلاب في تلك الأنشطة واستثمار أوقات فراغهم، كما أن الأنشطة الترويحية في الجامعات تمارس وفقاً لأسس اختيارية تخضع لرغبات الطلاب ولاحتياجاتهم ولظروف الجامعة، وللوقت المتوفر للطلاب لممارسة الأنشطة المختلفة. (الحمامي، محمد، مصطفى، عابدة عبد العزيز، 1998م، صفحة 198)

ويقتصر التعامل مع طلاب التعليم العالي في مجال الرياضة على النشاط الرياضي الحر في قطاعات المعاهد العليا والجامعات، حيث لا توجد في معظم هذه القطاعات مناهج للتربية البدنية، وإنما يقتصر على اشتراك الطلاب في أنشطة رياضية يختارونها بأنفسهم، ويرجع ذلك إلى أن الميول نحو النشاط في

هذه المرحلة تكون أكثر وضوحاً، فالمراحل التعليمية السابقة لمرحلة التعليم العالي لها مناهج معتمدة، وجداول دراسية محددة، ولكن الأمر يختلف في قطاعات التعليم العالي حيث يعتمد الأمر على الممارسات الحرة الموجهة، وتوفير إمكانات الممارسة الرياضية على مدار اليوم بما يتناسب مع أوقات الطلاب المتباينة، ورغم كون ممارسة الأنشطة الرياضية لقطاع الطلاب لا يتم بصورة إجبارية إلا أنه لا يجب أن يتحول الأمر إلى ممارسة عشوائية دون رقابة غير ملتزمة. (كمال عبد الحميد، صبحي حسنين، 1997م، صفحة 28)

ونظراً لأن طلاب هذه المرحلة يمثلون مجموعات عديدة من التخصصات الدراسية، لذلك وجب علينا أن نوليهم اهتماماً خاصاً وذلك بمعرفة التغيرات التي يمرون بها، والمشاكل التي يعانون منها، إلى جانب تلبية حاجياتهم الأساسية وكذا العلاقة التي تربطهم بالأنشطة الرياضية الترويحية، وإيجاد بعض الحلول للقضاء على مشاكلهم وانفعالاتهم، ومن المهم ومن الممكن أن تساهم المشاركة الرياضية الترويحية خلال هذه المرحلة فتتحول الممارسة الرياضية إلى عادة دائمة وأن تشكل الممارسات الرياضية بما يلاءم اختلاف طبيعة وميول هؤلاء الطلاب، ويجب مراعاة خصائص النمو التي تميز هذه المرحلة من العمر. وهي تتلخص في الآتي:

1-1- النمو الجسمي :

في هذه المرحلة يتجه النمو الجسمي نحو الاكتمال، ويكتسب الجسم قواماً معيناً، ويزداد النمو في الطول والوزن عن المرحلة السابقة زيادة طفيفة، وتظهر الفروق في الطول والوزن بصورة واضحة.

2-1- النمو الحركي :

وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية، نظراً لاكمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة، ويمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظراً لاكمال الأجهزة العضوية الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل، ومقاومة التعب، إذ يستطيع الفرد في هذه المرحلة التدرّب يومياً، ويتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة كما نجد أن هناك نزعة لدى الكثير نحو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي، في حالة عدم وصولهم إلى مستوى معين وينقلون إلى متفرجين أو يزاولون بعض الأنشطة الرياضية التي لا تحتاج إلى بذل مزيد من الجهد في أوقات فراغهم. (محمد حسن علاوي ، 1991م، الصفحات 150-151)

3-1- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي :

- في هذه المرحلة يصل الفرد إلى سن الرشد القانوني والذي يستطيع فيه ممارسة حقوقه المدنية وبذلك يصبح قادراً على تحمل المسؤولية، ومن أهم خصائص ومميزات هذه المرحلة ما يلي:
- ✓ يزداد تقدير الفرد للقيم أكثر من المرحلة السابقة، وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجاته.
 - ✓ يزداد اهتمام الفرد بحياته المهنية فيضطر إلى تحديد ميوله وحاجاته الترويحية لنقص وقت فراغه، ويختار نوعاً من أنواع النشاط الترويحي، ما يمنحه قدر من المتعة فهو يفضل الأنواع التي يتفوق فيها أو التي تتيح له المكانة الاجتماعية أو الأنواع التي تمنحه فرصاً أكبر لعقد علاقات اجتماعية خاصة مع أفراد الجنس الآخر.
 - ✓ اشتداد النزعة الاستقلالية وتأكيد الاهتمام بالذات.
 - ✓ زيادة الاهتمام بالحديث والمناقشة مع الأقران والكبار لاكتساب الثقة والمهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية.
 - ✓ تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والخارجية.
 - ✓ تتخذ العناية بالمظهر صورة أكبر للفت النظر والعناية بالذوق والتناسب في اختيار الملابس، ويهتم الشباب بإظهار عضلاتهم وقدرتهم على التحمل بأقصى صورة ممكنة.
 - ✓ التخصص في الدراسة أو المهنة، وازدياد التفكير في المستقبل وزيادة قدرته على الاستقرار في دراسته أو في مهنته.
 - ✓ يميل الشباب للحصول على المال لتحقيق استقلالية الذات، كما يقل الميل إلى الادخار عن مراحلها السابقة.
 - ✓ بدء الاتجاه الفعلي للاشتراك في مشروعات الإحلال الاجتماعي والخدمة العامة وممارستها بعد إدراك احتياجات المجتمع ومسئولية الشباب حياله.
 - ✓ ميل كبير نحو القراءة وخاصة قصص المغامرات، وتحليل الشخصيات البارزة وتتبع الصحف والمجلات وخصوصاً أبواب الرياضة والسياسة.
 - ✓ تزداد حاجة الشباب إلى النشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية وقدرته الحركية، والحفاظة على قوته وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وكذلك العمل على رفع مستواهم في ميادين تخصصهم.

✓ احتياجه لتنظيم وقت الفراغ بحيث " يكتسب الفرد خبرات متقدمة ومتنوعة في ألوان النشاط المختلفة.

✓ يكون في احتياجهم إلى مثل عليا يؤمنون بها أو إلى قيادة موجه لفهم أنفسهم والعناية بذاتهم واستعداداتهم الخاصة.

ثم إن خصائص الشباب في هذه المرحلة تتباين وتختلف بشكل واضح، فهي المرحلة التي يظهر فيها التناسق في النمو، واكتمال الصفات البدنية والحركية، كالقوة والسرعة والتحمل، وبميل التوافق العضلي إلى أحسن حالاته ويتمكن الفرد من أداء مختلف الحركات التي سبق أن اكتسب خبرات فيها وبالمستوى الذي يتطلبه الأداء لفترة طويلة نسبياً، تعبر عن قدرته على تحمل الأداء، كما يميل الفرد إلى تكوين جماعات وصدقات على نطاق أوسع من المرحلة السابقة، وينمو تقديره للنشاط وللقيم المختلفة المترتبة على مشاركته في هذا النشاط، ويزداد الشباب اهتماماً بالأمور الاجتماعية السياسية، وتزداد قدرته على تحمل المسؤولية، واختيار النشاط الذي يفضله وبمكثته التخصص فيه. (لبنى عبد العزيز زهران ، 1998م، صفحة 242)

وتنطلق أهمية الأنشطة الرياضية للشباب في هذه المرحلة إلى تعزيز القدرات الذهنية، فالعملية التعليمية لا تؤتي ثمارها دون صحة بدنية ونفسية، ولذلك يجب أن يتيح النشاط الرياضي -سواء أكان بصورة فردية أو جماعية- التوازن بين قدرات الفرد البدنية والمهاري هو إطلاق قدراته الذهنية، فالفرد في المجتمع الحديث في أمس الحاجة لهذا التوازن من الجانبين البدني والفكري، حتى يمكنه مواجهة تحديات العصر الذي تزداد فيه التكنولوجيا، ويحتاج إلى إطلاق فكره الإبداعي، والصحة البدنية المتوفرة في ممارسة النشاط الرياضي تساعد في المشاركة في بناء مجتمع منتج.

2- برامج النشاط الرياضي الترويحي خلال المرحلة الجامعية :

إن الشباب في مرحلة التعليم الجامعي يمثلون الطاقة الإبداعية التي يستند عليها المجتمع في بناء مستقبله السياسي والاجتماعي والاقتصادي، ولذلك اتجهت الدول إلى إنشاء مرافق خاصة برعاية الشباب في الجامعات والمؤسسات التعليمية وإعداد البرامج المفيدة بحيث يستطيع الفرد أن يمارس مختلف حقوقه المدنية ويصبح قادراً على تحمل المسؤولية.

فالشباب هو العنصر البشري الأساسي في أي مجتمع يجب أن يهتم بهم وذلك من خلال تهيئة الظروف والحياة الدراسية الملائمة والجيدة والأنشطة الطلابية المختلفة لتنميتهم علمياً واجتماعياً وبدنياً وانفعالياً. بما يتماشى مع خصائصهم وميولهم واتجاهاتهم. (لبلى عبد العزيز زهران ، 1998م)

3- أهداف النشاط الرياضي الترويحي خلال المرحلة الجامعية :

يذكر إبراهيم عبد المقصود أن النشاط الرياضي بالجامعات له أهداف ويسعى لتحقيقها ومنها:

- ✓ شغل أوقات فراغاً لطلاب واستثمار طاقاتهم. بما يعود عليهم وعلى الوطن بالنفع.
- ✓ إشباع الحاجات النفسية الضرورية للطلاب من خلال ممارستهم للأنشطة الطلابية المنظمة.
- ✓ توسيع القاعدة الطلابية لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- ✓ خلق روح الترابط الاجتماعي والتنافس الشريف بين الطلاب.
- ✓ تنمية روح القيادة من خلال تنظيم وتنفيذ العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ✓ نشر الوعي والثقافة الرياضية بين الطلاب. (محمد أمينة مصطفى، 1984م، صفحة 25)

4- مميزات النشاط الرياضي الترويحي بالمرحلة الجامعية :

- من أهم المميزات التربوية للنشاط الرياضي في المرحلة الجامعية ما يلي:
- ✓ يعتبر حقلاً لتنمية المهارات التي سبق وأن تعلمها الطالب في المراحل الدراسية السابقة ومنه فرصة لاختيار الطالب ما يتناسب مع ميوله من أنشطة ويحسن من مستواه فيها.
- ✓ يساعد الاشتراك في الأنشطة الرياضية الترويحية على حسن استغلال أوقات الفراغ لأنها لا تحتاج إلى مستوى عالي من المهارة وعن طريقها يمكن للطلاب إجادة اللعبة التي يجيها.
- ✓ يتيح النشاط الرياضي للطلاب فرصاً لاكتشاف مجالات جديدة واكتساب خبرات لم يسبق لهم أن مارسوها.

✓ يتيح المشاركة في النشاط الرياضي التدرج على القيادة وتنفيذ الأنشطة الرياضية. (لبلى عبد العزيز زهران ، 1998م، الصفحات 157-159)

ثم إن خصائص الشباب في هذه المرحلة تتباين وتختلف بشكل واضح، فهي المرحلة التي يظهر فيها التناسق في النمو، واكتمال الصفات البدنية والحركية، كالقوة والسرعة والتحمل، ويميل التوافق العضلي

إلى أحسن حالاته ويتمكن الفرد من أداء مختلف الحركات التي سبق أن اكتسب خبرات فيها وبالمستوى الذي يتطلبه الأداء لفترة طويلة نسبيا، والتي تعبر عن قدرته على تحمل الأداء، كما يميل الفرد إلى تكوين جماعات وصدقات على نطاق أوسع من المرحلة السابقة، وينمو تقديره للنشاط وللقيم المختلفة المترتبة على مشاركته في هذا النشاط، ويزداد الشباب اهتماما بالأمور الاجتماعية والسياسية، وتزداد قدرته على تحمل المسؤولية، واختيار النشاط الذي يفضله ويمكنه التخصص فيه. (لبنى عبد العزيز زهران ، 1998م، صفحة 242)

خلاصة :

إنَّ الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دورا كبيرا في هذه المرحلة، حيث أنها تساهم بشكل واضح في تحديد ملامح شخصيات الطلاب وذلك باستغلال دوافعهم واحتياجاتهم وميولهم التي يتميزون بها خلال هذه المرحلة، إضافة إلى ذلك توفر لهم الارتياح النفسي والذهني وتساهم في التوافق والاتزان بين النمو الجسمي والنفسي والعقلي، وتعمل على تنمية السمات والقيم الأساسية والأخلاقية للطلبة، كما أنها تمتص بعض الحالات النفسية التي يعانون منها كالقلق والانطواء.

ولا بد من إعطائهم المزيد من الفرص لاكتساب الخبرات عن طريق التدريب العملي، بحيث يتم تثبيت الاتجاهات والقيم في قواعد التكامل الاجتماعي وآداب السلوك، وأصول العلاقات بين الناس وتكوين الصداقات، وتكامل العمل الجماعي حتى تصبح هذه الاتجاهات مقومات سلوكية لشخصياتهم، ونشر الأنشطة الرياضية الترويحية من القاعدة العريضة للشباب وغرس عاداتها السلوكية في نفوسهم، تمكيناً لهم من الاستمتاع بالحياة وإسهاماً في تحقيق رفاهية المجتمع.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد	
1- منهج البحث	
2- مجتمع وعينة البحث	
3- مجالات البحث	
4- متغيرات البحث	
5- أدوات البحث	
6- صعوبات البحث	
خلاصة	

تمهيد :

سعيًا للوصول إلى نتائج يحسن التخطيط السليم لضرورة الدراسة الميدانية حتى تتمكن من الإجابة عن تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه لهذا اتضح بحثنا في وضع معالمها على النحو التالي :

الفصل الأول : هذا الجزء سيُخصَّص في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، نبرز من خلاله منهج البحث الذي سوف يُستخدم لتوصيف العينة، بالإضافة إلى شرح أدوات البحث المعتمدة وكذا صدق وثبات وموضوعية مقياس العبارات المقدمة، الذي يتم فيه توظيف وإيضاح أهم القواعد والاعتبارات التي ينبغي مراعاتها حين التنفيذ، وسيتضمن أيضا تجربة البحث الأساسية، يُحدد أثناءها كيفية تطبيق وتفريغ وتصحيح بيانات أدوات البحث بأساليب إحصائية دقيقة وأخيرا المعالجة الإحصائية .

ويعالج الفصل الثاني تحليل البيانات وتفسير النتائج ومناقشتها، ومن ثم يتم فيه مقارنة نتائج البحث بالفرضيات، وخاتمة المطاف هو خلاصة ثم تُتبع بجملة من الاقتراحات والتوصيات .

الدراسة الأساسية :

1- منهج البحث :

لقد استعملنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية نظراً لأهميته ولائحته لطبيعة البحث كما يرى "فندلين Vandline" إن المسح الذي يوجه لحل المشكلات التي تتعلق بالإدارة المدرسية أو تدريب الرياضات أو غيرها من الظواهر تتم بتوجيه أسئلة مبدئية، أي البحث في أوصاف دقيقة للأنشطة والعمليات والأشخاص وهذا يعني تشخيص الوضع الراهن في بعض الأحيان وتحديد الاختلاف بين الظواهر ومحاولة وضع أحداث مستقبلية. (تركي راجح ، 1984م، صفحة 129)

والمنهج المسحي هو استقصاء ينصب على ظاهرة أو الظواهر التعليمية أو التربوية أو النفسية بقصد تشخيصها وكشف جوانبها ثم تحديد العلاقة بين عناصرها والعلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى. (أحمد بدر، 1979م، صفحة 270)

2- مجتمع وعينة البحث :

العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث:

يعرفها "محمد مكي": "أما مجموعة أفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً". (محمد مكي، صفحة 69)

مجتمع البحث هم طلبة الإقامة الجامعية "بن يحيى بلقاسم 2000 سرير ذكور-مستغانم" ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تتراوح أعمارهم ما بين (18-23 سنة).

1-2- مواصفات اختيار العينة :

تم اختيار عينة البحث للدراسة الأساسية بطريقة مقصودة من 200 طالب ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، موزعين على الأنشطة التالية : كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، الجري، التنس، السباحة.

3- مجالات البحث :

1-3- المجال البشري :

تكونت عينة البحث في الدراسة الأساسية من 200 طالب من الإقامة الجامعية (بن يحيى بلقاسم 2000 سرير ذكور)، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-23 سنة) ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، والذين يشكلون نسبة 10% من المجتمع الأصلي.

2-3- المجال المكاني :

أجري البحث بالحى الجامعي بن يحيى بلقاسم 2000 سرير ذكور، مستغافم.

3-3- المجال الزمني :

تم الشروع في الجانب النظري ابتداءً من 2011/11/21م، أما الجانب التطبيقي فكان الشروع فيه ابتداءً من 2012/04/05م إلى غاية 2012/05/15م، وقد تم في هذه المدة إعداد الاستبيان وتوزيعه ليتم بعد ذلك تفريغ محتواه وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها وفي الأخير وضع الخلاصة العامة والتوصيات.

4- متغيرات البحث :

1-4- المتغير المستقل: وهو الذي يؤثر على المتغير التابع ويتمثل في الأنشطة الرياضية الترويحية.
2-4- المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل ويشمل بعض الجوانب النفسية والاجتماعية لدى طلبة الإقامة الجامعية.

5- أدوات البحث :

وجب على الطالبان الباحثان أن يستخدموا عدة أدوات للقيام بالدراسة والوصول إلى الهدف المنشود، واختبار صدق فروضهما، واشتملت التطرق إلى :

1-5- المصادر والمراجع :

هذا لجمع المادة الخيرية وهي عملية سرد المعلومات النظرية المرتبطة بالموضوع تتماشى وأهداف البحث، للوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل ولإيجاد توصيات للنقاط الناقصة من خلال الاستناد على مراجع المصادر العلمية العربية والأجنبية من كتب، مجلات، مذكرات، محاضرات...، التي لها صلة بالموضوع.

2-5- استبيان خاص بالأساتذة :

استبيان يتضمن مجموعة من العبارات عرضت على بعض الأساتذة والدكاترة المحكمين، للأخذ بآرائهم حول أنسب العبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغير التابع المراد قياسه والذي يشمل بعض السمات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الإقامة الجامعية. ويمتاز الاستبيان بكونه يساعد على جمع المعلومات الجديدة والمستجدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث. (عمار مجوش ، 1990م ، صفحة 38)

5-3- الاستمارة الاستبائية :

لقد تم إعداد الاستمارة الاستبائية وتوزيعها على الطلبة واشتملت على محورين :

✓ المحور الأول: تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على الناحية النفسية.

✓ المحور الثاني: تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على الناحية الاجتماعية.

5-4- الأدوات الإحصائية :

✓ المتوسط الحسابي: ويرمز إليه س_ـ =

$$\frac{\sum X_i}{n}$$

حيث: ن: عدد أفراد العينة (مصطفى حسين باهي، 1999م)

✓ ك²:

$$K^2 = \frac{(T - S)^2}{n}$$

ت م

حيث : ت ش: التكرار المشاهد، ت م: التكرار المتوقع

6- صعوبات البحث :

ونحن في صدد إجراء البحث اعترضتنا بعض الصعوبات انطلاقاً من :

✓ ندرة وقلة المصادر والمراجع التي تعالج مواضيع الترويح وأوقات الفراغ.

✓ صعوبة إيجاد العينة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية.

خلاصة :

تضمن هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية في الدراسة الأساسية حيث اشتمل على منهج البحث وعلى العينة ومواصفاتها وكيفية اختيارها، وبعدها تطرقنا إلى مجالات البحث والأدوات المستعملة مع اختيار الوسائل والعلاقات الإحصائية المناسبة لهذا البحث.

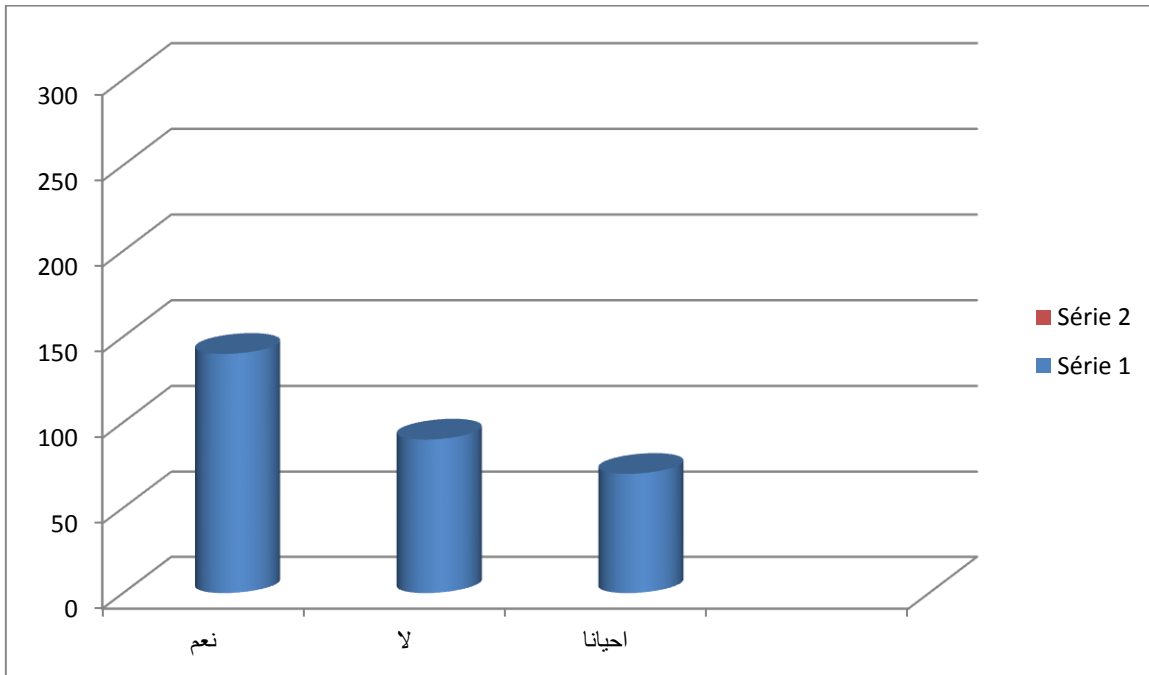
-السمات الاجتماعية :

هل تفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين؟

الدرجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	26	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (01) :يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الاولى

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (26) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 ، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي انه يفضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.



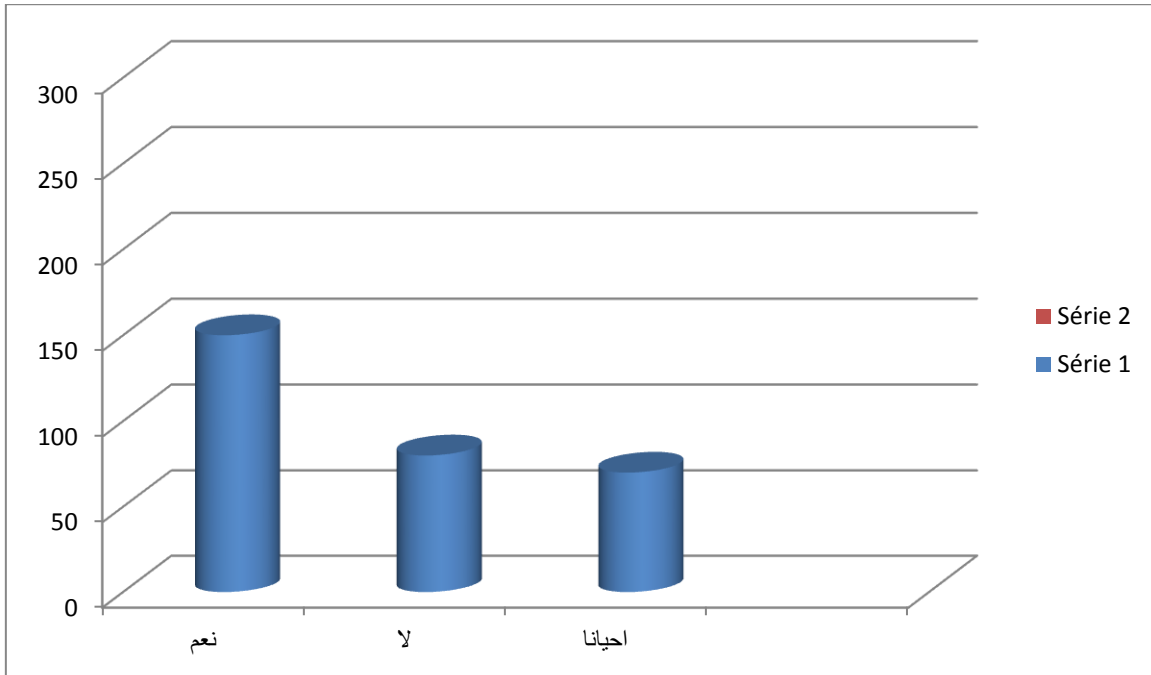
الشكل البياني (01): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الأولى.

هل تعلمنا الانشطة الرياضية الترويجية التكيف مع المواقف الاجتماعية؟

درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	ك χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	38	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (02): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثانية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة χ^2 المحسوبة والتي بلغت (38) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان الانشطة الرياضية الترويجية تعلمنا التكيف مع المواقف الاجتماعية.



شكل بياني رقم (02): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثانية

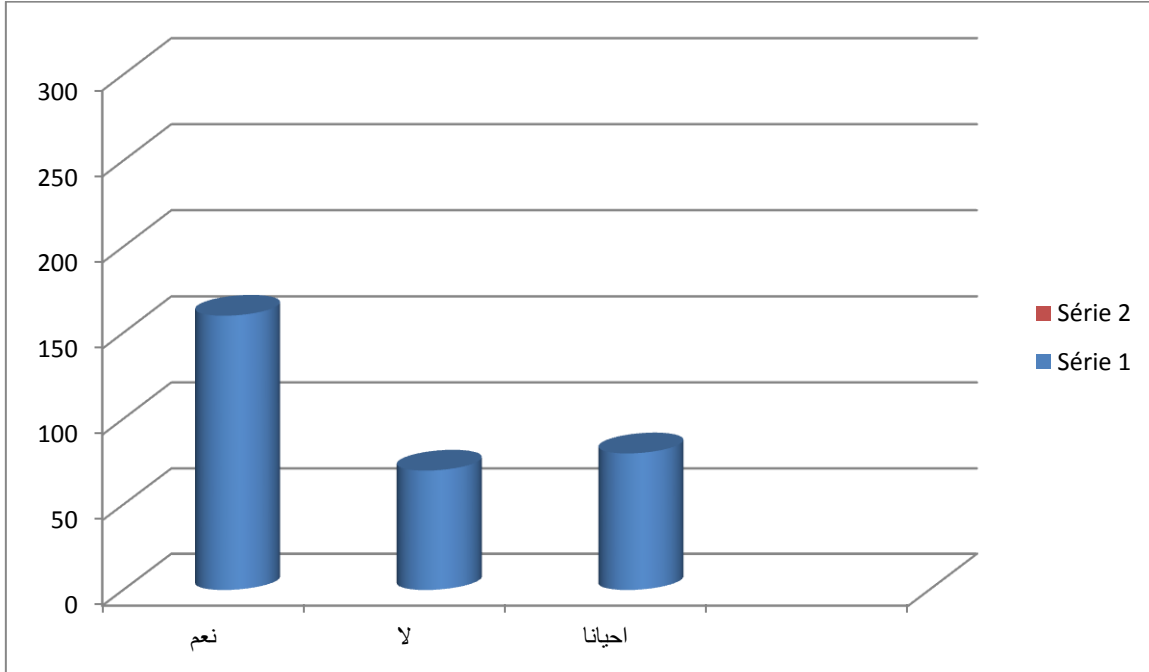
-هل تتمكنك الانشطة الرياضية من اكتساب صفة التسامح والاحترام؟

الدرجة الحرية	χ^2 المحسوبة	ك χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
2	54	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (03): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثالثة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة χ^2 المحسوبة والتي بلغت (54) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة

احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان الانشطة الرياضية
تمكنك من اكتساب صفة التسامح.



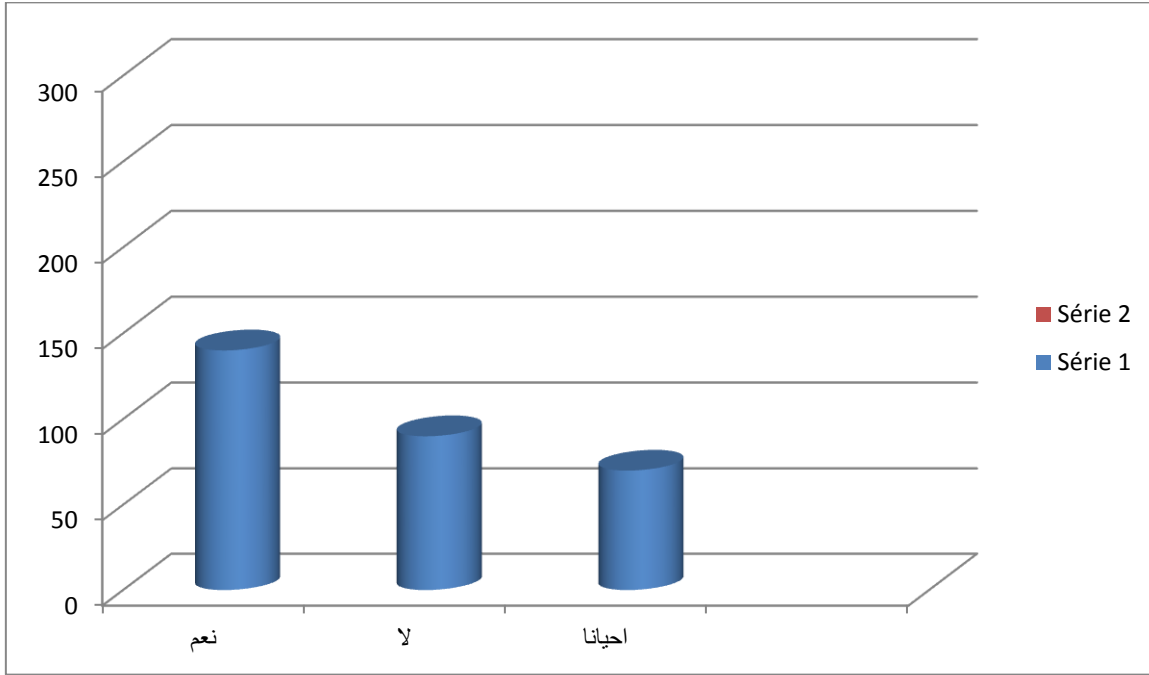
شكل بياني رقم (03): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثالثة.

هل الاشتراك في الانشطة الرياضية تعلمك التعاون مع الاخرين ؟

الدرجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة المجدولية χ^2	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	14	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (04): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الرابعة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة χ^2 المحسوبة والتي بلغت (14) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان الاشتراك في الانشطة الرياضية يعلمك التعاون مع الاخرين.



شكل بياني رقم (04) يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الرابعة .

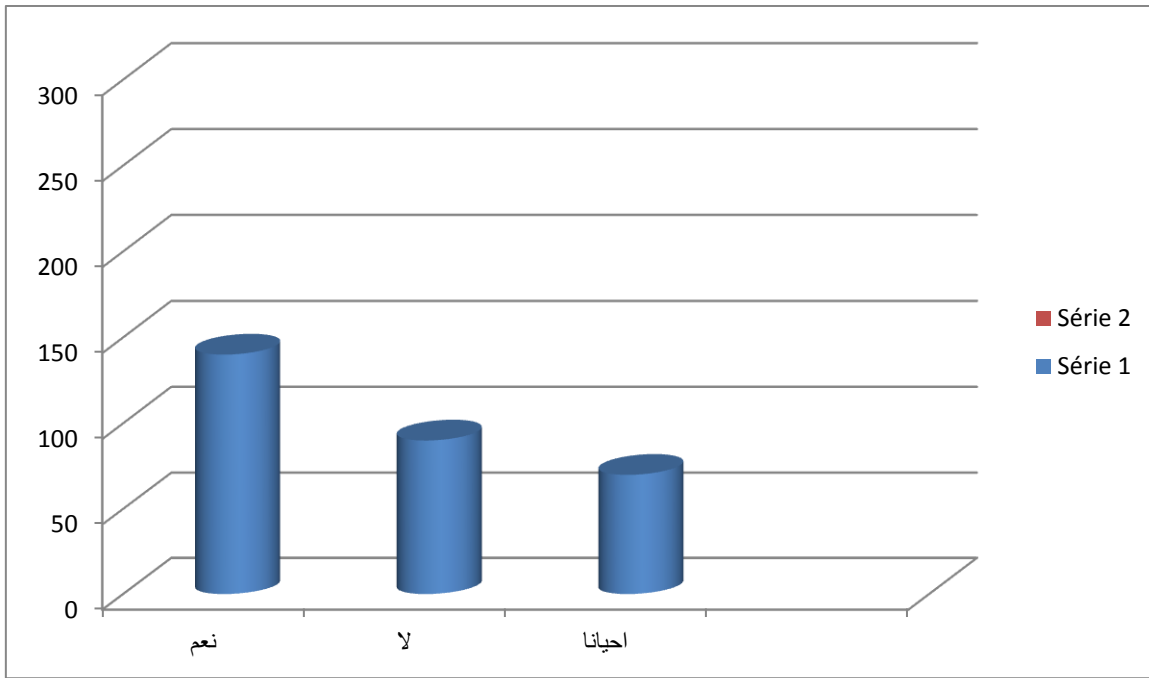
هل تعمل الانشطة الرياضية علي تحقيق التالف بين افراد المجتمع ؟

الدرجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	30.50	5,99	0,05	دال

--	--	--	--	--

الجدول رقم (05) :يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الخامسة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (30.50) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 ، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان الانشطة الرياضية تعمل علي تحقيق التالف بين افراد المجتمع.



شكل بياني رقم (05):يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الخامسة.

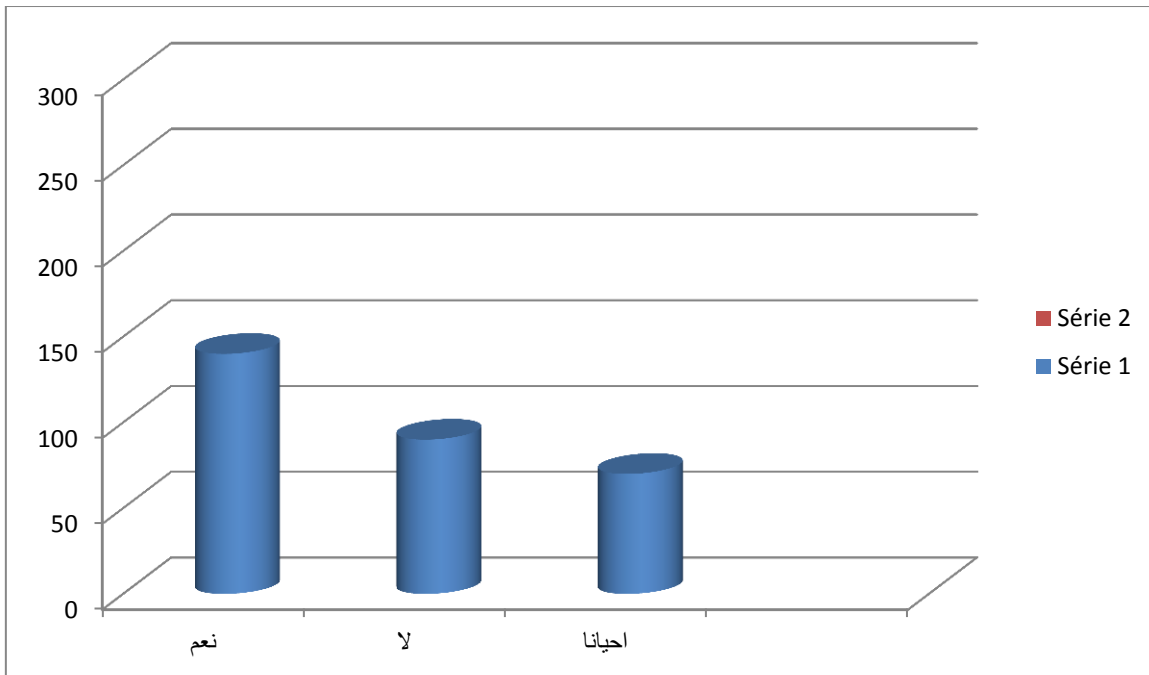
هل يتم تبادل الخبرات والمعارف بين افراد المجتمع عند ممارسة الانشطة الرياضية ؟

درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية

2	9.50	5,99	0,05	دال
---	------	------	------	-----

الجدول رقم (06) :يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة السادسة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (9.50) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 ، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي انه يتم تبادل الخبرات والمعارف بين افراد المجتمع عند ممارسة الانشطة الرياضية.



شكل بياني رقم (06):يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة السادسة.

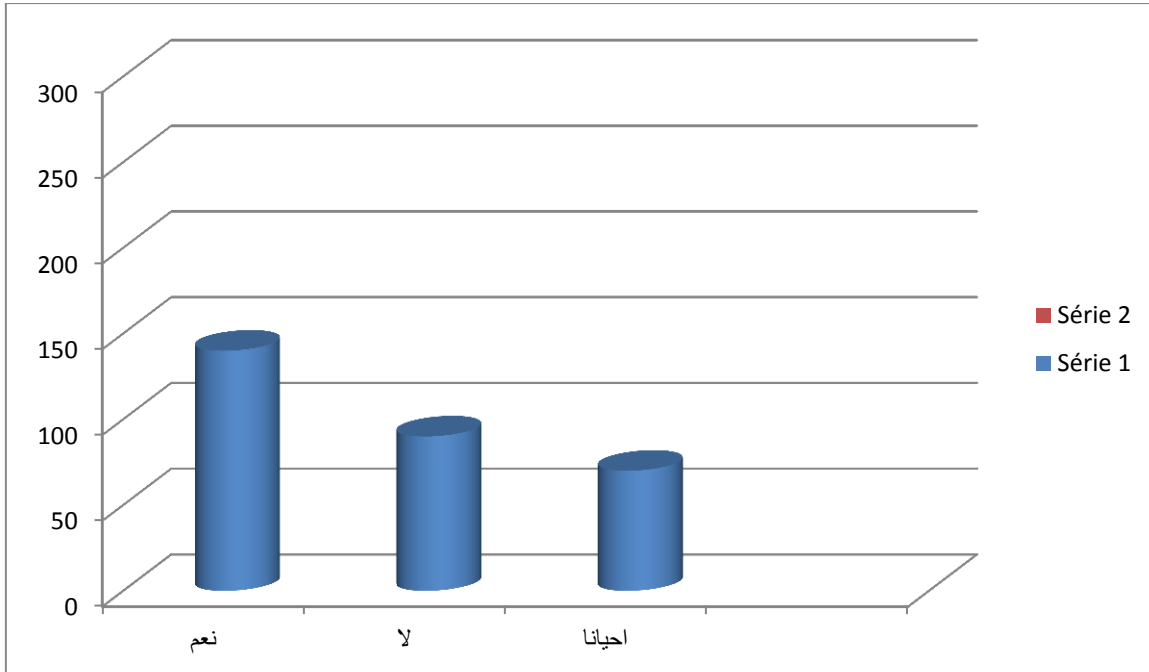
هل ممارسة النشاط الرياضي ينمي الشعور بالانتماء للمجتمع ؟

درجة	ك ²	ك ² الجدولية	مستوى	الدلالة
------	----------------	-------------------------	-------	---------

الاحصائية	الدلالة		المحسوبة	الحرية
دال	0,05	5,99	43.22	2

الجدول رقم (07): يمثل قيمة كـ المحسوبة للعبارة السابعة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة كـ المحسوبة والتي بلغت (43.22) أكبر من قيمة كـ الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان ممارسة النشاط الرياضي ينمي الشعور بالانتماء للمجتمع.



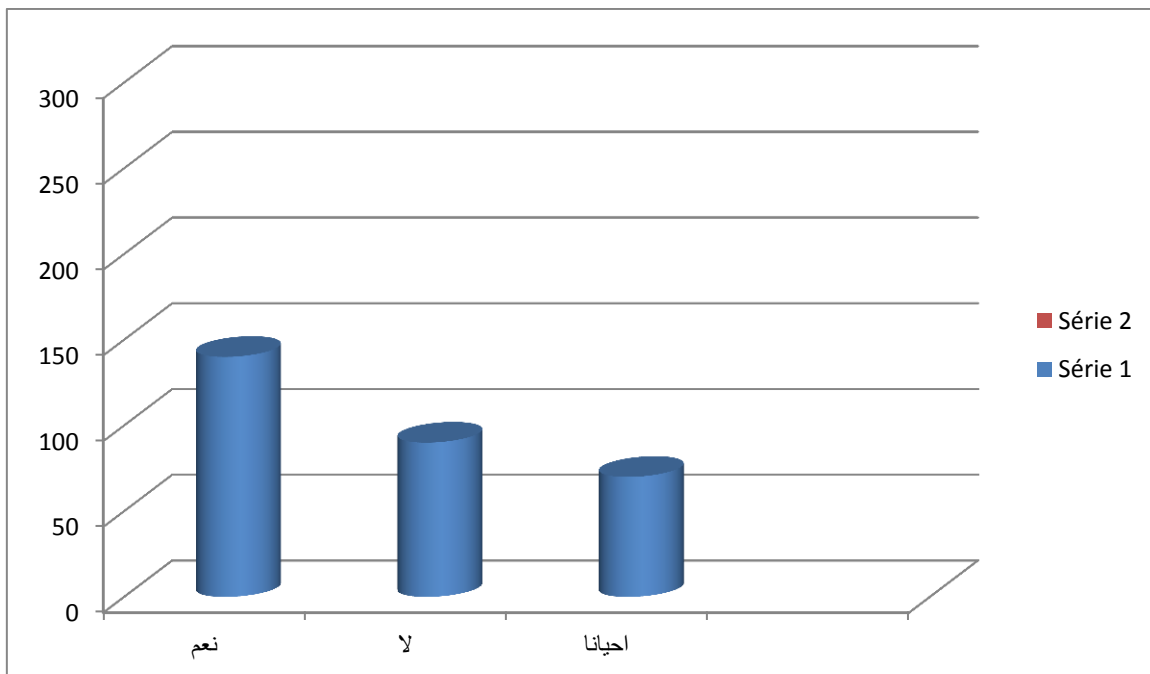
شكل بياني رقم (07): يمثل قيمة كـ المحسوبة للعبارة السابعة.

هل تمكنك ممارسة الانشطة الرياضية من التدرب علي القيادة وتعلم المسؤولية ؟

الدرجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	40.88	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (08): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الثامنة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (40.88) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان ممارسة الانشطة الرياضية تمكننا من التدرب علي القيادة وتعلم المسؤولية.



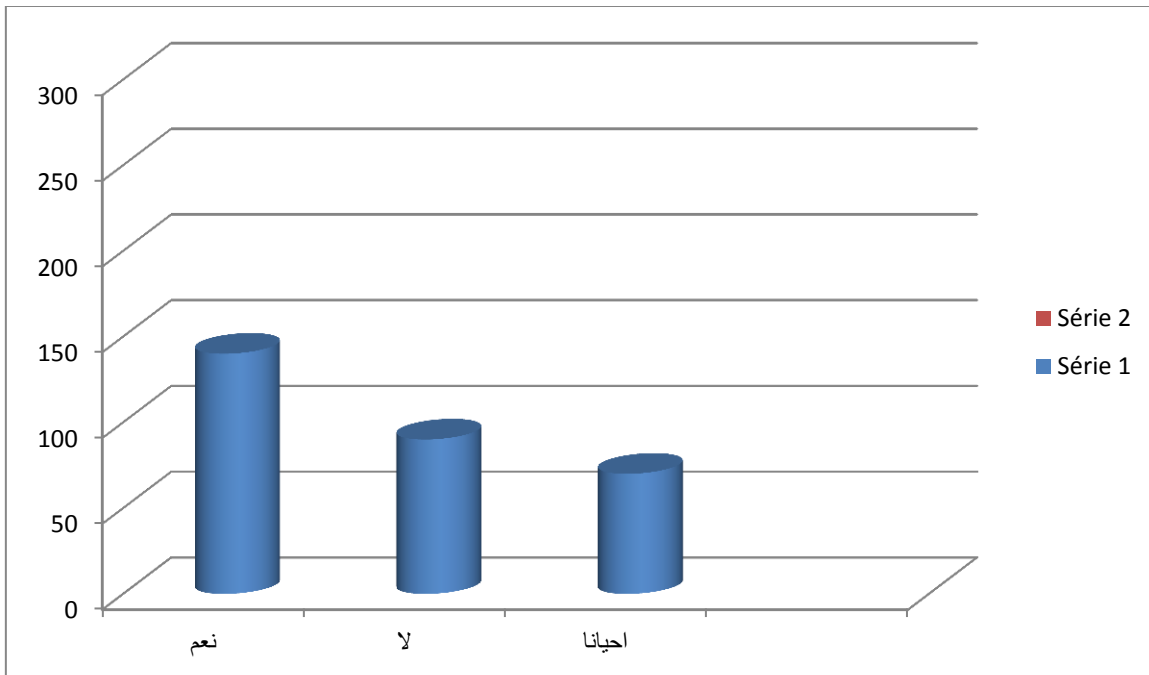
شكل بياني رقم (08): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الثامنة.

هل تساعدك ممارسة الانشطة الرياضية علي اكتساب الخلق العالي ؟

الدرجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	28.08	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (09): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة التاسعة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (28.08) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان ممارسة الانشطة الرياضية تساعد علي اكتساب الخلق العالي.



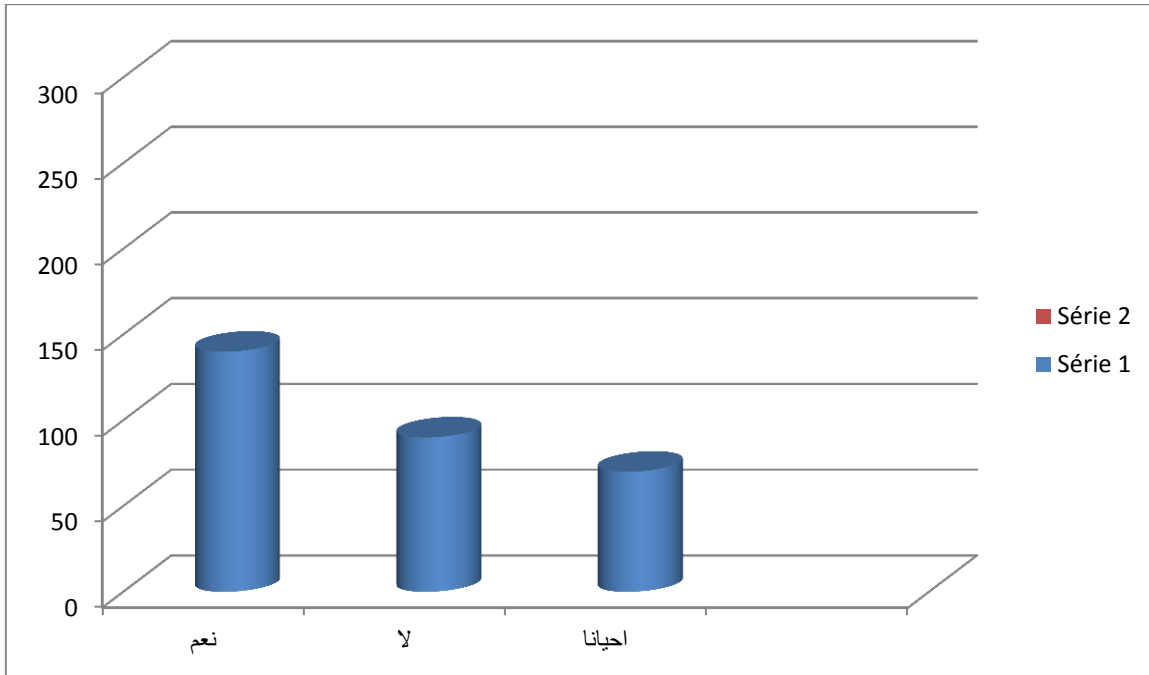
شكل بياني رقم (09): يمثل قيمة كـ² المحسوبة للعبارة التاسعة.

هل تؤدي ممارسة الانشطة الرياضية الي تطوير القيم السلوكية في الحياة الاجتماعية ؟

درجة الحرية	كـ ² المحسوبة	كـ ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	24.98	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (10) :يمثل قيمة كـ² المحسوبة للعبارة العاشرة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة كـ² المحسوبة والتي بلغت (24.98) أكبر من قيمة كـ² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان ممارسة الانشطة الرياضية تؤدي الي تطوير القيم السلوكية في الحياة الاجتماعية.



شكل بياني رقم (10): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة العاشرة .

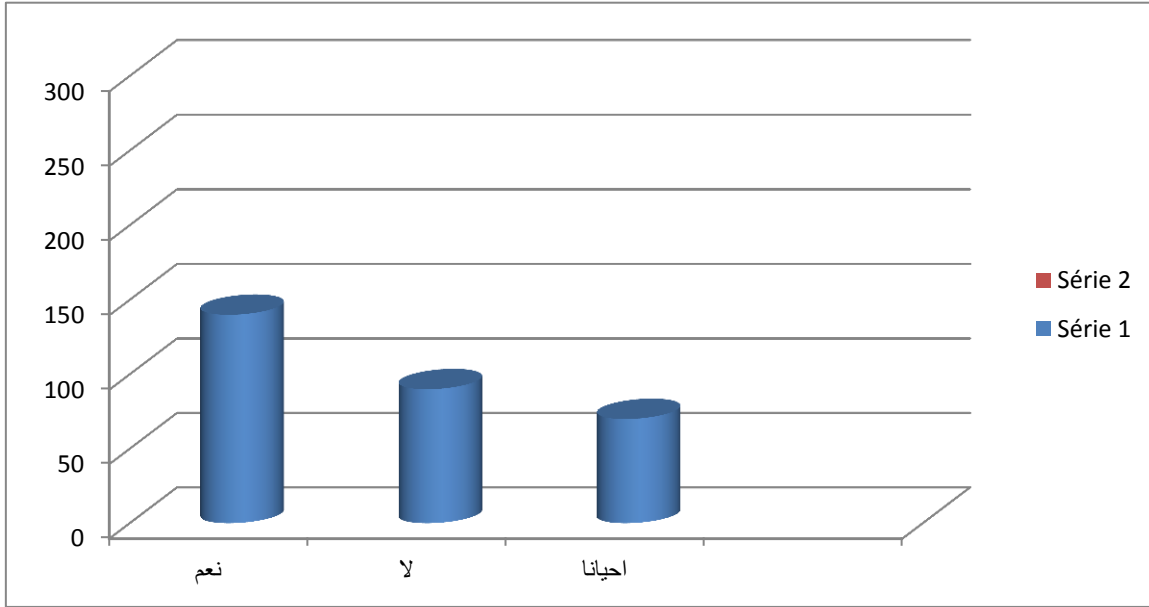
-السمات النفسية

-هل الانشطة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لازالة التوترات النفسية ؟

الدرجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	46.32	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (11): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الحادية عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (46.32) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان الانشطة الرياضية هي غالبا الطريق لازالة التوترات النفسية.



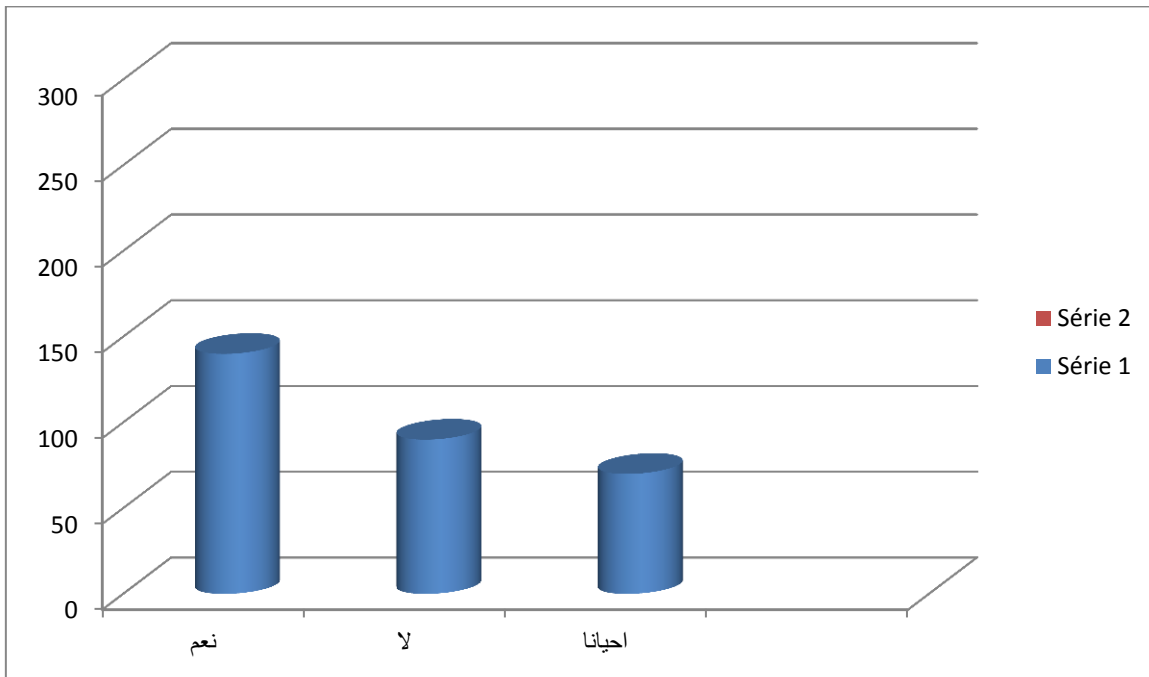
شكل بياني رقم (11): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الحادية عشر.

هل المشاركة في الانشطة الرياضية تمكننا من التحكم في الانفعالات؟

الدرجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	38	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (12): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثانية عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة χ^2 المحسوبة والتي بلغت (38) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان المشاركة في الانشطة الرياضية تمكننا من التحكم في الانفعالات.



شكل بياني رقم (12): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثانية عشر.

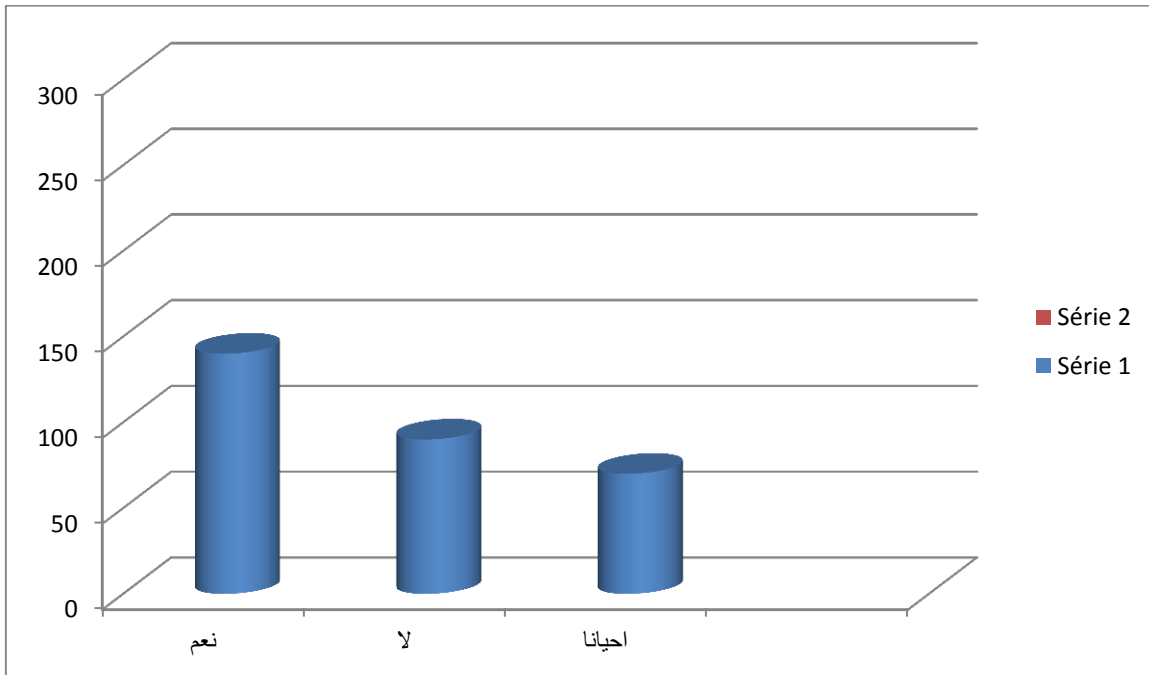
هل الانشطة الرياضية تساعد علي تنمية الثقة بالنفس؟

الدرجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	23.28	5,99	0,05	دال

--	--	--	--	--

الجدول رقم (13) :يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثالثة عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة χ^2 المحسوبة والتي بلغت (23.28) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 ، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان الانشطة الرياضية تساعد علي تنمية الثقة بالنفس.



شكل بياني رقم (13):يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثالثة عشر.

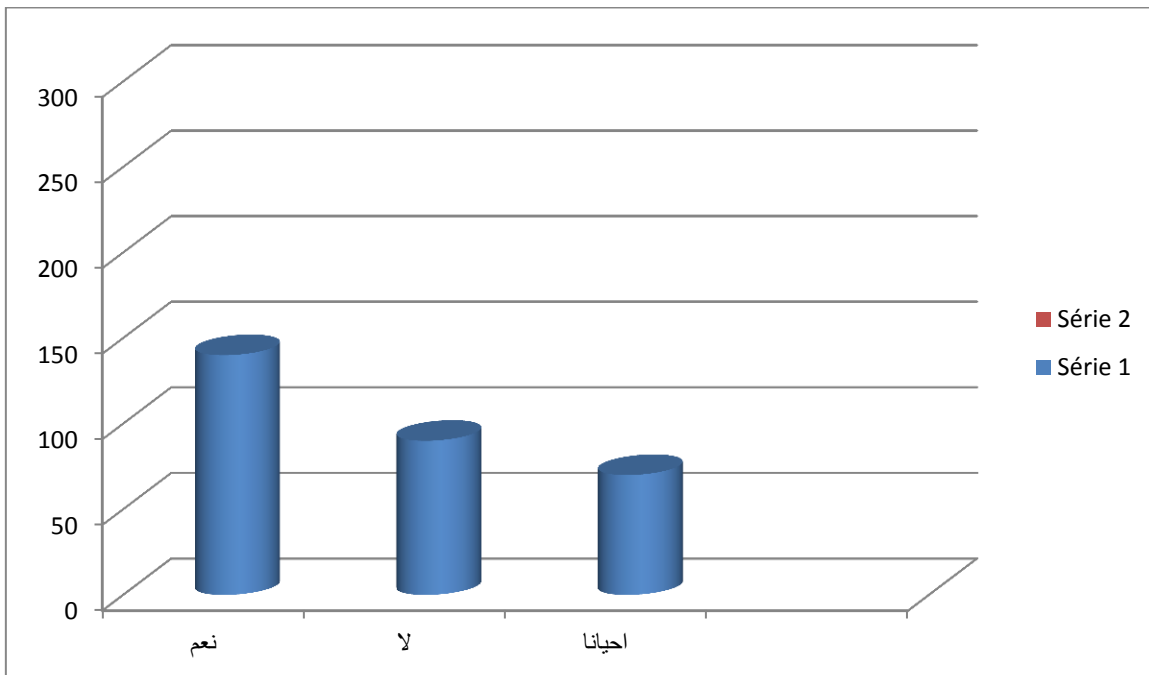
هل يعتبر النشاط الرياضي من افضل وسائل الراحة النفسية والاسترخاء؟

الدرجة الحر	χ^2 المحسوبة	ك	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصاء
----------------	-------------------	---	-------------------	------------------	--------------------

ية				ية
دال	0,05	5,99	19.50	2

الجدول رقم (14): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الرابعة عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (19.50) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان النشاط الرياضي يعتبر من افضل وسائل الراحة النفسية والاسترخاء.



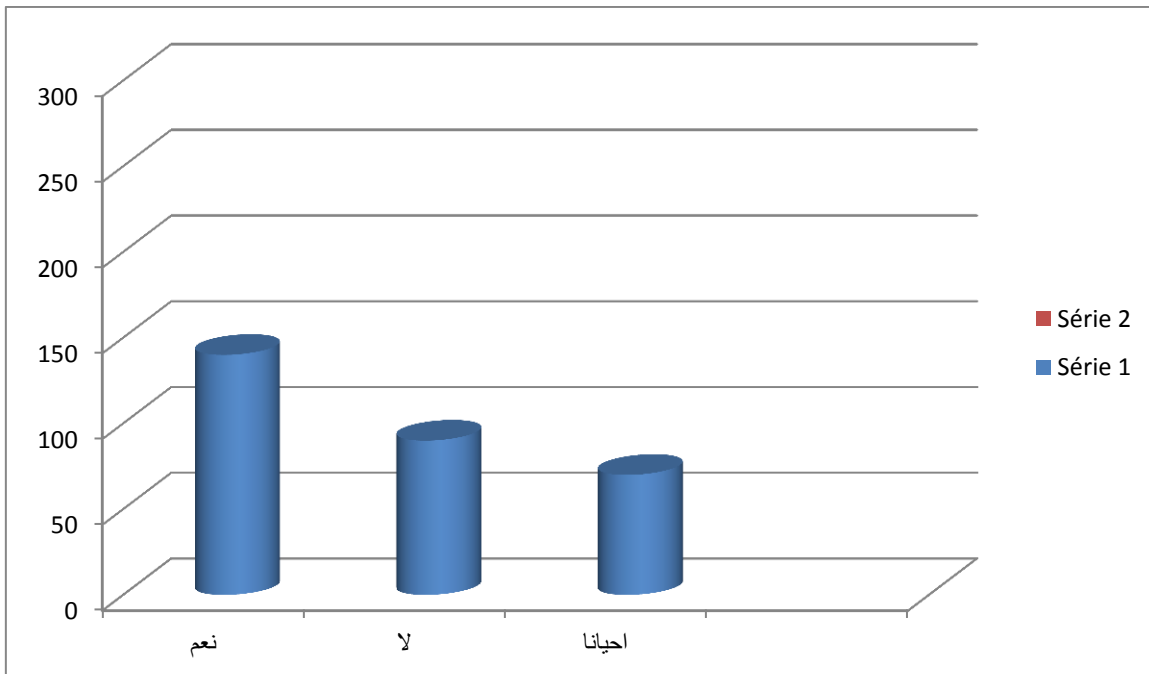
شكل بياني رقم (14): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الرابعة عشر.

-هل ممارسة الانشطة الرياضية تمكنني من ابراز المهارات والمواهب؟

الدرجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
2	28.88	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (15): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الخامسة عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (28.88) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان ممارسة الانشطة الرياضية تمكنني من ابراز المواهب والمهارات.



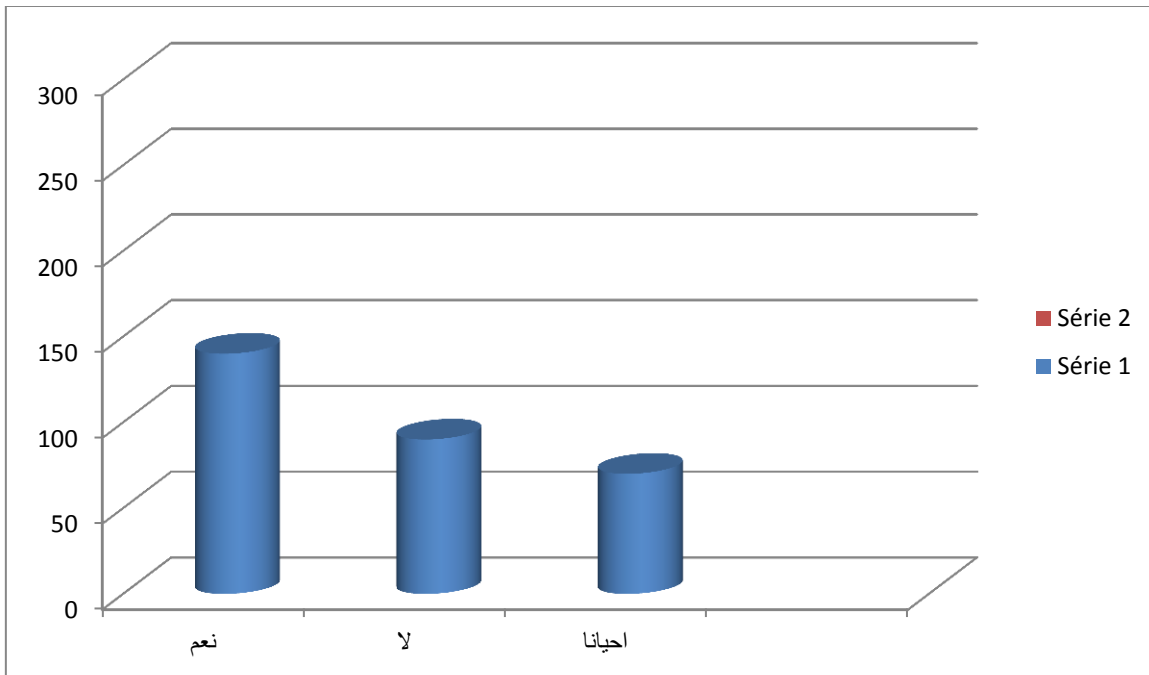
شكل بياني رقم (15): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة الخامسة عشر.

هل عند ممارسة الانشطة الرياضية تشعر بالحيوية والنشاط ؟

الدرجة الحرة	ك المحسوبة	ك الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
2	46.62	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (16) :يمثل قيمة ك المحسوبة للعبارة السادسة عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة ك₂ المحسوبة والتي بلغت (46.62) أكبر من قيمة ك₂ الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 ، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان الطالب يشعر بالحيوية والنشاط عند ممارسة النشطة الرياضية.



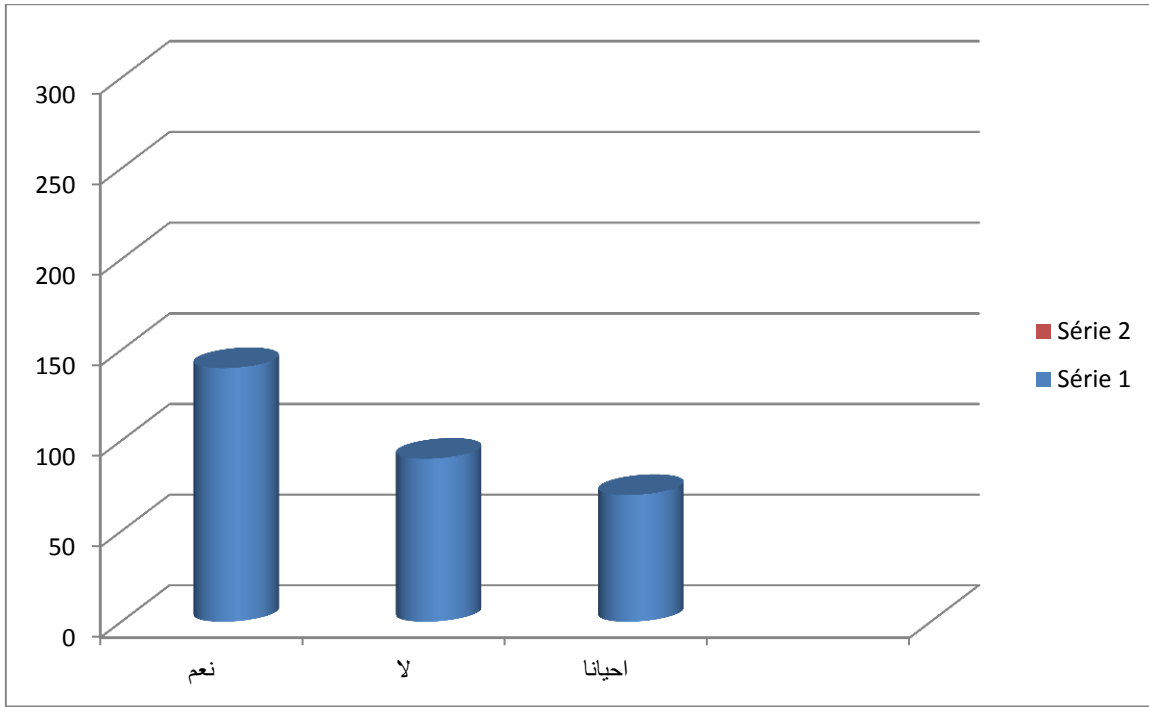
شكل بياني رقم (16): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة السادسة عشر.

هل ممارسة الانشطة الرياضية تمنحك المكانة والتقدير ؟

درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	27.42	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (17): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة السابعة عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن قيمة χ^2 المحسوبة والتي بلغت (27.42) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 ، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان ممارسة الانشطة الرياضية تمنحك المكانة والتقدير .



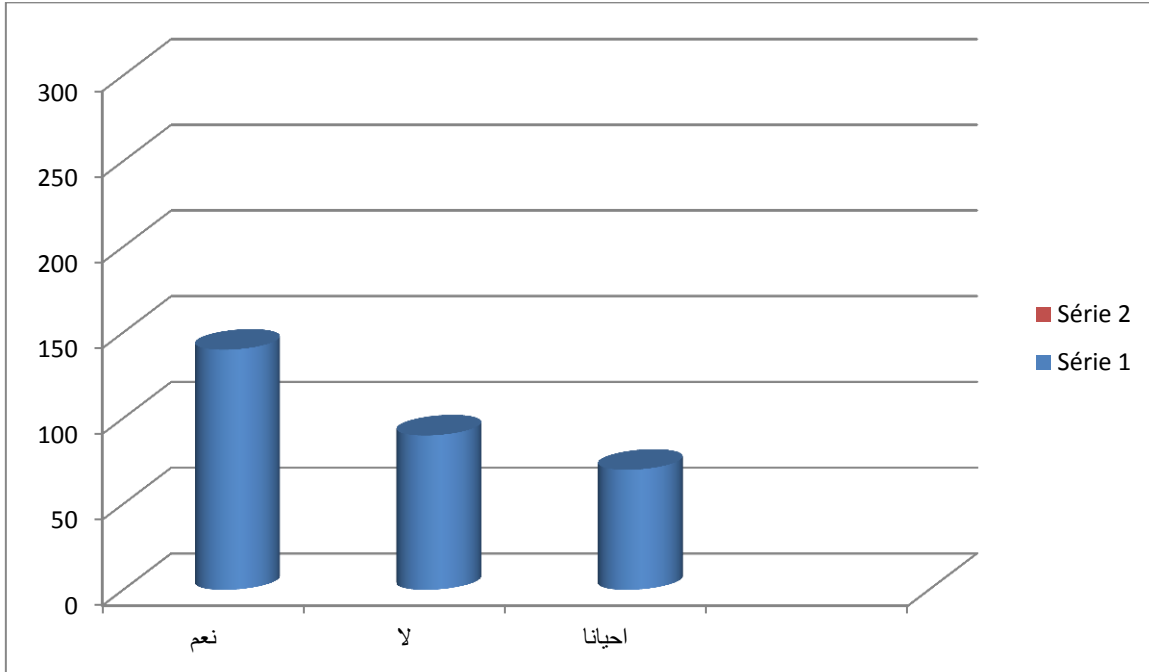
شكل بياني رقم (17): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة السابعة عشر.

هل التحصيل الدراسي الجيد ناتج عن ممارسة النشاط الرياضي؟

الدرجة الحر ية	المحسوبة	الجدولية χ^2	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	38.78	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (18): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة الثامنة عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن قيمة كاسا 2 المحسوبة والتي بلغت (38.78) أكبر من قيمة كاسا 2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة، أي ان التحصيل الدراسي الجيد ناتج عن ممارسة النشاط الرياضي.



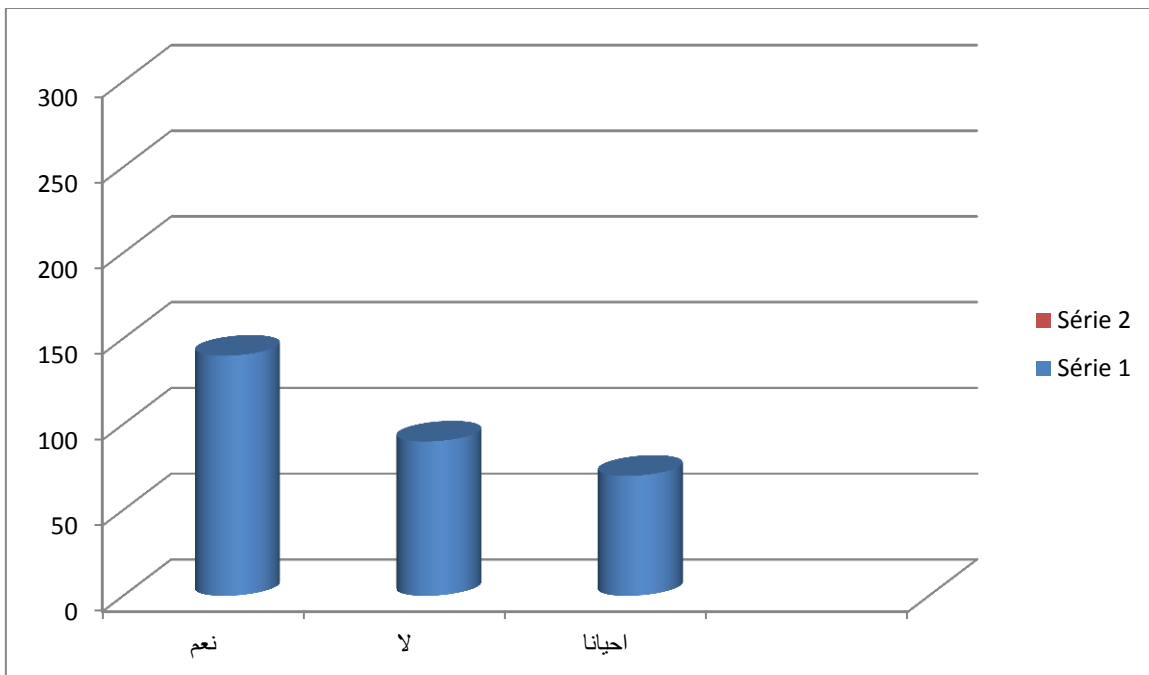
شكل بياني رقم (18): يمثل قيمة كاسا 2 المحسوبة للعبارة الثامنة عشر.

هل عند ممارسة الانشطة الرياضية تساعدنا علي التحرر من الضغوطات اليومية ؟

الدرجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	28.88	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (19) :يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة التاسعة عشر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن قيمة ك² المحسوبة والتي بلغت (28.88) أكبر من قيمة ك² الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 ، وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان ممارسة الانشطة الرياضية تساعدنا علي التحرر من الضغوطات اليومية.



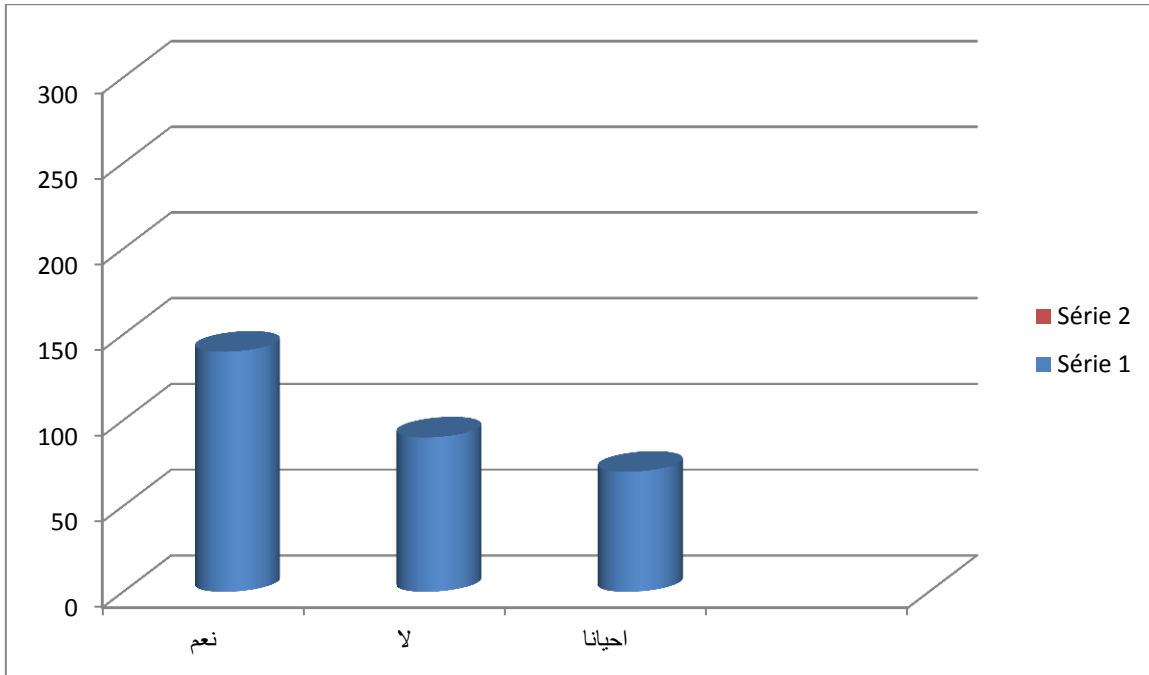
شكل بياني رقم (19): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة التاسعة عشر.

هل ممارسة الانشطة الرياضية تمنحنا فرصة ومجال للتعبير عن المشاعر والاحاسيس ؟

درجة الحرية	كالمحسوبة χ^2	كالمجدولية χ^2	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	31.50	5,99	0,05	دال

الجدول رقم (20): يمثل قيمة χ^2 المحسوبة للعبارة العشرون

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة χ^2 المحسوبة والتي بلغت (31.50) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة لفائدة العينة ، أي ان ممارسة الانشطة الرياضية تمنحنا فرصة ومجال للتعبير عن المشاعر والاحاسيس.



شكل بياني رقم (20): يمثل قيمة ك² المحسوبة للعبارة العشرون.

2- مناقشة فرضيات البحث

بعد المعالجة الإحصائية والخروج بالنتائج المدونة في الجداول والأعمدة البيانية يمكن للطلاب

الباحثين مناقشة الفرضيات وهي كالآتي :

2-1- مناقشة الفرضية الأولى :

القائلة: ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في الحفاظ على بعض السمات النفسية في ظل

تحديات العولمة لدى الطالب الجامعي.

من خلال النتائج المدونة في الجداول السابقة عن الجانب النفسي حيث كانت قيمة ك² المحسوبة

أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (5.99).

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أن ممارسة الأنشطة

الرياضية تساهم في الحفاظ على بعض السمات النفسية في ظل تحديات العولمة لدى الطالب

الجامعي وبالتالي نقول أن الفرضية قد تحققت.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية :

القائلة: ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في الحفاظ على بعض السمات الاجتماعية في ظل تحديات العولمة لدى الطالب الجامعي .
من خلال النتائج المدونة في الجداول السابقة عن الجانب الاجتماعي حيث كانت قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (5.99).
ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في الحفاظ على بعض السمات الاجتماعية في ظل تحديات العولمة لدى الطالب الجامعي، للطالب الجامعي، وبالتالي نقول أن الفرضية قد تحققت.

3- الاستنتاجات :

- على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها وفي ضوء أهداف البحث وفرضياته، تم التوصل إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية:
- ✓ تساعد طلبة الأحياء الجامعية على التقليل من الضغوطات النفسية والتوترات العصبية والتخلص من الروتين اليومي.
 - ✓ تساهم في نشر القيم والمبادئ الاجتماعية وتنمي الشعور بالانتماء والتفاعل بين أفراد المجتمع وتحسين العلاقات.
 - ✓ تنمي المهارات والكفاءات الحركية.
 - ✓ الانتساب لجماعة وتكوين العلاقات.
 - ✓ التمرين وتحسين اللياقة البدنية.
 - ✓ استغلال فائض الطاقة.
 - ✓ تساعد في الحصول على خبرة التحدي والاستثارة.
 - ✓ تؤدي إلى تطور إيجابي في أنماط السلوك القيمة في الحياة الاجتماعية.

- ✓ الانخراط فيها طريق من طرق النجاح وتحقيق الأهداف.
- ✓ تبرز لدى الممارسين لها صفات النظام والجماعة والاحترام.
- ✓ ترفع من مستوى الكفاءات النفسية كالثقة والاتزان النفسي والقدرة على التحكم في الانفعالات والتخفيف من مستوى التعبيرات العدوانية.
- ✓ تُكون حاجة كبيرة لإحراز أهداف سواء لأنفسهم أو لغيرهم.
- ✓ تساهم في الاحتكاك المباشر بين المشاركين فيها ما يستوجب قوة التفاعل والتعاون.
- ✓ وبالتالي فإن الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير على بعض السمات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الأحياء الجامعية.

خلاصة عامة :

شباب الجامعات بحكم المرحلة العمرية وما يتعرضون له من خبرات تعليمية يكونون أكثر ميلاً للنظر إلى مستقبل مجتمعهم على اعتبار أنهم أصحابه الحقيقيون، ومن ثم يكونون أكثر حرصاً على تغيير الواقع المائل، وأكثر حساسية تجاه متغيراته، وهذا ما يجعلهم في صراع معه؛ وهذا ما يضعهم غالباً في مشكلة قيم مع النظام أو الإطار الاجتماعي المحيط بهم؛ فهم يتعلمون من خلال دراستهم الجامعية أن القيم التي تعلموها مع والديهم لم تعد كافية ومناسبة للتفاعل مع معطيات الواقع حولهم، خاصة مع التقدم التكنولوجي الذي ساهم في تزايد كبير في أوقات الفراغ فكانت الأنشطة الرياضية الترويحية مناسبة لحل هذه المشكلة من حيث تأثيرها على الفرد من مختلف الجوانب.

لذا ارتأى الطالبان الباحثان إلى إجراء هذا البحث الذي يتمحور حول دور الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض الجوانب النفسية والاجتماعية لدى طلبة الأحياء الجامعية (18-23 سنة) ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية "كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، الجري، التنس، السباحة، وتضمن محتوى البحث على باين، فأما الباب الأول فخصّص للدراسة النظرية والبحوث والدراسات المشابهة مقسم إلى ثلاثة فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى إعطاء مفهوم شامل للترويح وأهدافه وأهميته وخصائصه، وكذلك أبرزنا تعريفاً مختصراً للنشاط الرياضي الترويحي ومكانته في الدين الإسلامي وكذا تأثيراته الإيجابية وأقسامه، كما تضمن الفصل الثاني بعض السمات النفسية والاجتماعية وعلاقتها

بالترويج، والتي شملت الأصول النفسية والاجتماعية للترويج وتأثيراته على الفرد من الناحيتين، مبرزين أهم ناحية في حياة الفرد وهي التكيف النفسي والاجتماعي وأبعاده، واحتوى الفصل الثالث على دراسة مرحلة الشباب الجامعي باعتبارها موضوع البحث، فتطرقنا إلى الخصائص والتغيرات التي يتميز بها الشباب في هذه المرحلة والمشاكل التي يعانيتها وكذا العلاقة التي تربطه بالأنشطة الرياضية الترويحية، وإيجاد بعض الحلول للقضاء على مشاكله بوضع برامج النشاط الرياضي الترويحي وإبراز أهدافه ومميزاته. أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية وهو مقسم إلى فصلين، فتطرقنا في الفصل الأول إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية تم فيه عرض وتقديم عينة البحث كموضوع دراسة، وكذا مجالاته وأدواته، أما فيما يخص الفصل الثاني فقد تم عرض النتائج مع الاستعانة بالوسائل الإحصائية المناسبة، حيث تم عرضها في جداول والتعبير عنها بيانياً بواسطة أعمدة، وتضمن مناقشة فرضيات البحث استناداً إلى ما تم التطرق إليه في الجانب النظري والبحوث المشابهة والخروج بمجموعة من الاستنتاجات الخاصة ببعض السمات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي، في ظل تحديات العولمة الثقافية وأخيراً تم الخروج بمجموعة من التوصيات والتي نأمل في المستقبل ولو بالقليل في إفادة الطلبة المقبلين على بحوث جديدة.

التوصيات :

- انطلاقاً من الاستنتاجات التي توصل إليها الطالبان الباحثان وفي حدود عينة البحث والظروف المحيطة بإجراء الدراسة يوصيان بما يلي :
- ✓ ضرورة الاهتمام بإدراج برنامج الترويج الرياضي المقترح ضمن البرامج التربوية في سن مبكرة مما يكسب سلوكيات صحية مرغوب فيها.
 - ✓ يجب التأكيد على مفهوم وأهداف الترويج في الأحياء الجامعية عن طريق وضع موضوعات وتنظيم ندوات ودورات رياضية عن الترويج.
 - ✓ الحث على تجاهل كل الفروق عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لأن هذا من شأنه أن يكون نسيجا تآلفيا اجتماعيا قويا.
 - ✓ الاهتمام بمزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية قصد تغطية أكبر قدر ممكن من وقت الفراغ.
 - ✓ توفير كافة الإمكانيات من أجهزة وأدوات لتشجيع الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالأحياء الجامعية.

✓ ضرورة نشر الوعي الثقافي بين أفراد الأسرة وخاصة الآباء والأمهات للتعرف على قيمة ومفهوم وأهداف الترويح وأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية وفوائدها.

اللائحة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية الرياضية LMD

استمارة استبيان موجهة لطلاب الأحياء الجامعية

في إطار إنجاز بحث علمي تحت عنوان: " دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على بعض السمات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الأحياء الجامعية في ظل تحديات العولمة الثقافية ".
نرجو من أعزائنا الطلبة ملء هذه الاستمارة بالإجابة على مجموعة العبارات التالية بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيدنا في هذه الدراسة مع خالص الشكر والتقدير.

ملاحظة:

✓ اقرأ كل عبارة وضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

✓ لا تضيع وقتنا طويلا أمام أي عبارة وحاول أن تحدد الإجابة.

من إعداد الطالبين :

- بوشعيب مختار

- جابر بلقاسم

البيانات الشخصية:

الاسم:

السن :

اللقب:

السنة الجامعية :

عبارات السمات النفسية :

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا
11	هل الانشطة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لازالة التوترات النفسية ؟			
12	هل المشاركة في الانشطة الرياضية تمكننا من التحكم في الانفعالات ؟			
13	هل الانشطة الرياضية تساعد علي تنمية الثقة بالنفس ؟			
14	هل يعتبر النشاط الرياضي من افضل وسائل الراحة النفسية والاسترخاء ؟			
15	هل ممارسة الانشطة الرياضية تمكنني من ابراز المهارات والمواهب ؟			
16	هل عند ممارسة الانشطة الرياضية تشعر بالحيوية والنشاط ؟			
17	هل ممارسة الانشطة الرياضية تمنحك المكانة والتقدير ؟			
18	هل التحصيل الدراسي الجيد ناتج عن ممارسة النشاط الرياضي ؟			
19	هل عند ممارسة الانشطة الرياضية تساعدنا علي التحرر من الضغوطات اليومية ؟			
20	هل ممارسة الانشطة الرياضية تمنحنا فرصة ومجال للتعبير عن المشاعر والاحاسيس ؟			

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم فهيم. (1970م). النفس والبدن. المجلة الشهرية إقرأ (336)، صفحة 69.
2. أحمد بلقيس، توفيق مرعى. (1982). سيكولوجية اللعب. عمان: دار الفرقان.
3. أحمد علي حبيب. (2006م). المراهقة. القاهرة، مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
4. أحمد محمد الطيب. (1999م). التقييم والقياس النفسي والتربوي (الإصدار ط1). الاسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
5. اسماعيل علي سعد. (2000م). الاتجاهات الحديثة في علم الاجتماع. الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
6. اسماعيل غولي، إبراهيم مروان. (2001م). التربية الترويحية وأوقات الفراغ. الأردن، عمان: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
7. أمين أنور الخولي. (1996م). الرياضة والمجتمع (216)، الصفحات 178-179.
8. أمين أنور الخولي. أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. بدر محمد الأنصاري. (1998م). مكونات الشخصية لدى الشباب الكويتي من الجنسين. مجلة النشر العلمي، 15.
10. تركي رابع. (1984م). منهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: الشركة الوطنية للنشر والتوزيع.
11. ثماني عبد السلام. (1979م). أسس الترويح والتربية الترويحية (المجلد ط1). الإسكندرية: دار المعارف.
12. حسين عبد الحميد أحمد رشوان. (2003م). تطور النظم الاجتماعية وأثرها على الفرد والمجتمع (الإصدار ط4). الاسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
13. الحماحي، محمد، مصطفى، عايدة عبدالعزيز. (1998م). الترويح بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط3). القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
14. الحماحي، محمد، مصطفى، عايدة عبد العزيز. (1998م). الترويح بين النظرية والتطبيق (المجلد ط2). القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
15. حولة أحمد يحيى. (2001م). الاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

16. دافيد هارولد فنك. (1977). الإسترخاء النفسي والعصبي. (ميخائيل أسعد، المترجمون) القاهرة: دار نهضة مصر.
17. رشيد حميد العبودي. (2003م). التعلم والصحة النفسية. عين مليلة، الجزائر: دار الهدى.
18. سلوى سامي الملا. (1972). الإبداع والتوتر النفسي. القاهرة: دار المعارف.
19. سهير كامل أحمد. (2002). مدخل إلى علم النفس (الإصدار ط2). الاسكندرية، مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
20. سوزنا ميللر. (1974). سيكولوجية اللعب. (رمى حليم يسي، المترجمون) القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب .
21. السيد عبد العاطي السيد. (2000م). علم اجتماع السكان. الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
22. السيد محمد أبو هاشم. (2008م). المكونات الأساسية الشخصية في نموذج كل من كاتل وايزنك وجولد بيرج لدى طلاب الجامعة. كلية التربية: جامعة الزقازيق.
23. عبد الباسط محمد حسن . (1970). التنمية الاجتماعية . الاسكندرية: دار المعارف.
24. عبد الرحمان محمد عيسوي. (1984). معالم علم النفس. دار النهضة العربية.
25. عطيات محمد خطاب. (1990م). أوقات الفراغ والترويح (الإصدار ط2). القاهرة القاهرة: دار المعارف.
26. علي سليمان. (1996). الوظيفة الاجتماعية للمدارس. (دار الفكر العربي، المحرر) بيروت.
27. علي محمود إسلام الفار . (1978). معجم علم الاجتماع. القاهرة: دار المعارف.
28. عمار بجو أحمد بدر. (1979م). أصول البحث العلمي ومناهجه. الكويت: وكالة المعلومات.
29. الفاضل، أحمد محمد. (2002م). لا يوجد قيادات للبرامج الترويحية (المجلد العدد 87). الرياض: مجلة المعرفة.
30. كمال درويش ومحمد الحماحمي وأمين الخولي. (1982م). اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. كمال درويش. (1997). النظم الاجتماعية وأوقات الفراغ (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر للنشر.
32. كمال درويش، أمين الخولي . (1990م). أصول الترويح وأوقات الفراغ (المجلد ط1). القاهرة : دار الفكر العربي .

33. كمال درويش، أمين الخولي . (2001م). الترويح وأوقات الفراغ (المجلد ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
34. كمال درويش، أمين الخولي . (1990م). أصول الترويح وأوقات الفراغ مدخل العلوم الإنسانية. القاهرة: دار الفكر العربي.
35. كمال درويش، د.محمدالحماحي . (1998). اللعب التربوي والترويح عند الطفل (المجلد ط1).
36. كمال درويش، محمد الحماحي . (1997م). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ (المجلد ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
37. كمال درويش، محمد الحماحي . (1986م). الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
38. كمال عبد الحميد، صبحي حسنين . (1997م). أسس التدريب الرياضي في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
39. كمال عبد الحميد، صبحي حسنين . (1997م). أسس التدريب الرياضي في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
40. ليلي عبد العزيز زهران . (1998م). الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية البدنية . القاهرة: حورس للطباعة والنشر.
41. ليلي عبد العزيز زهران . (1998م). الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية والبدنية. القاهرة: حورس للطباعة والنشر.
42. محمد الجوهري وآخرون. (1974). الأسرة بين علم الاجتماع والأنثروبولوجيا. القاهرة: دار الثقافة.
43. محمد آمنة مصطفى. (1984م). اتجاهات طلبة وطالبات جامعة حلوان بالقاهرة نحو النشاط الرياضي. القاهرة: كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
44. محمد آمنة مصطفى. (1984م). اتجاهات طلبة وطالبات جامعة حلوان بالقاهرة نحو النشاط الرياضي. القاهرة: كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
45. محمد حسن علاوي . (1991م). علم النفس الرياضي (المجلد ط7). القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
46. محمد حسن علاوي. ، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1: القاهرة.
47. محمد خيرى محمد علي . (1966). المدخل إلى الرفاهية الاجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية.

48. محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة : ط3.
49. محمد عاطف غيث. (1979). قاموس علم الاجتماع . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
50. محمد عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. دار العلم، الكويت: ط1.
51. محمد محمد الافندي . (1965م). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. القاهرة: عالم الكتب.
52. محمد مكي. (1990م). دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية (المجلد ط2). الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
53. مصطفى حسين باهي. (1999م). الإحصاء التطبيقي (الإصدار ط1). مصر: مركز الكتاب للنشر.
54. مصطفى حسين وآخرون . (2002م). علم النفس الفيزيولوجي (المجلد ط1). مصر : المكتبة الأنجلومصرية.
55. وفلجة غياث. (1984). أهداف التربية وطرق تحقيقها. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
56. إبراهيم عبد الهادي المليجي ومحمد محمود المهدي . (2005). العولمة وأثرها في التخطيط الاجتماعي. الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث.
57. بإسم علي خريسان . (2001). العولمة والتحدي الثقافي . éd. ط. (1 بيروت : دار الفكر العربي).
58. جبر ، ع . ه . العولمة وسيادة الدولة الوطنية . دار الهدى للنشر والتوزيع.
59. رضا محمد الدعوق . (2005). العولمة تداعياتها وآثارها وسبل مواجهتها . لبنان : دار الكتب العلمية.
60. زكريا إمام) . — . (2000 في مواجهة العولمة . éd. ط. (1 السودان : مركز قاسم للمعلومات وخدمات المكتبات).
61. محمد الجوهري حمد الجوهري . (2002). العولمة والثقافة الإسلامية . القاهرة : دار الأمين للنشر والتوزيع.

المراجع باللغة الأجنبية :

1. Carlson.and Other .(1963) .*Recreation America Life* .Belmont ،California:
Bosworth Publishing co.
2. Fured. S .(1959) .*Reative Writing and Day Deraming* .London: Hogarth Press.
3. G, Riechard .(1977) .*Recreation today Program Planning and Leadership* .
California: Goodyear Publishing Company.
4. Harris, D, V .(1973) .*Involvement in sport* . LEA febiger, Philadelphia.
5. Russell. Ruth. V .(1982) .*Planning Programs in Recreation* . Louis: Mosby Co.
6. Smith, M.A.and other .(1973) .*Leisure and Society in Britain* . London.
7. Weiskopf; C, Donald .(1982) .*Recreation and Leisure :Improving The Quallity
Of Life*2 ed .(Boston: Auyn and Bacon.