



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: التربية البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية
والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي ترويحي

العنوان:

إسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين مستوى
التوجه نحو الحياة والتفائل عند البالغين (35-45) سنة
على مستوى الملاعب الجوارية

بحث وصفي أجري على أفراد ممارسين لنشاط الرياضي الترويحي

تحت إشراف:

أ.د. بن زيدان حسين

من أعداد الطالب:

الواعر عثمان

السنة الدراسية: 2024/2023

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على سيدنا الامين محمد بن عبد المناف عليه افضل الصلاة والتسليم

علمنا الاداب واحسن .

وهذب عقولنا بالعلم ،

فعندما نبحث عن كلمات الشكر والتقدير للآخرين، فإن أجمل عبارات الشكر والتقدير لا بد

أن تسبق حروفنا وتتهي سطورنا معبرة عن صدق المعاني النابعة من قلوبنا إليكم.

تتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات لتنظم عقد الشكر الذي لا يستحقه إلا أنت الأستاذ

الدكتور " بن زيدان حسين "

مهما نطقت الألسن بأفضالها ومهما خطت الأيدي بوصفها، ومهما جسدت الروح معانيها،

تظل مقصرة أمام روعتها وعلو همتها، أسعدك المولى وجعل كل ما تقدمه في ميزان

حسناتك. شكري وامتناني إلى الصديق سمار الجليلي وبوخلوة البشير وبختي عبد العزيز

على روح الجماعة، سداد الرأي وحسن الروية. الشكر والتقدير إلى كل الإطارات معهد

التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم على التسهيلات والمرافقة العلمية الدؤوبة وحسن

التوجيه والإفادة.

الإهداء

إلى من قال فيهم المولى عز وجل: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب

إرحمهما كما ربياني صغيرا" الآية(24) من سورة الاسراء

إلى من قال فيها المصطفى صل الله عليه وسلم " :الجنة تحت أقدام الأمهات "حفظها

الله وأطال عمرها

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها يا أمي الغالية "

إلى من علمني الجد والإجتهاد والصبر وإن مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

....أبي العزيز رحمه الله

...إلى الزوجة العزيزة والبنت فاطمة الزهراء والولد طارق الفاروق

....إلى جميع اخواتي واخوتيصنع الله مودتنا وحفظهم بحفظه

..... إلى كل جميع الاصدقاء وزملاء الدراسة

..... إلى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلبي.....



ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى الكشف عن دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين التوجه نحو الحياة و التفاؤل في الملاعب الجوارية عند الفئة العمرية (35-45) سنة، كما تطرق الدراسة الى العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لنفس العينة، وقد اجريت الدراسة في بلدية تغنيف ولاية معسكر وعلى مستوى جميع الملاعب الجوارية المنتشرة في البلدية حيث تكونت العينة من 50 فردا ممارسا لانشطة. وقد استعمل المنهج الوصفي المسحي لانه يتلاءم مع هذه نوع من الدراسات، فاستعمل مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر (1985) الذي تم تعريبه من طرف الدكتور بدر محمد الانصاري ومقياس التفاؤل باباعده الثلاثة (النظرة المستقبلية، القدرة على الانجاز، السعادة النفسية) لدكتور محمد امين عبد السلام (2013) للاجابة على تساؤلات الدراسة من تقسيم لاستبيان وجمع للبيانات وتحليلها احصائيا بالاعتماد على نظام رزمة الاحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS)،توصلت الدراسة الى ان: ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية تحسن التوجه نحو الحياة عند الفئة الممارسة وتزيد من اقبالهم اليها. كما ان الفئة الممارسة لانشطة الرياضية الترويحية تفاؤلها قليل بكل ابعاده اما عن العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة فتشير الدلالة الاحصائية الى علاقة كبير ووثيقة بينهما فالتفاؤل يصنع الطريق عند الممارس لتوجه باقبال نحو الحياة.

الكلمات المفتاحية: الانشطة الرياضية والترويحية- التوجه نحو الحياة- التفاؤل- الفئة العمرية (35-45) سنة.

Research Summary:

The study aimed to reveal the role of practicing recreational sports activities in enhancing optimism and orientation toward life in neighborhood playgrounds among the age group (35-45) years. The study also addressed the relationship between optimism and orientation toward life for the same sample. The study was conducted in the municipality of Taghnif, Mascara Province. At the level of all the neighborhood playgrounds spread in the municipality, the sample consisted of 50 individuals practicing activities in a random manner. The descriptive survey method was used because it is compatible with this type of study. The life orientation scale by Shire and Carver (1985), which was Arabized by Dr. Badr Muhammad Al-Ansari, was used and the scale Optimism in its three dimensions (future outlook, ability to achieve, and psychological happiness) by Dr. Muhammad Muhammad Amin Abdel Salam (2013) to answer the study's questions, including dividing a questionnaire, collecting data, and analyzing it statistically, relying on the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) system, by employing the following statistical methods: (arithmetic mean, Likert scale, Pearson correlation coefficient). The study concluded that: Practicing recreational sports activities enhances the orientation towards life among the practicing group and increases their interest in them. The group practicing recreational sports activities has little optimism in all its dimensions. As for the relationship between optimism and orientation toward life, the statistical significance indicates a large and close relationship between them, as optimism creates the way for the practitioner to have a positive orientation toward life.

key words: Sports and recreational activities - orientation toward life - optimism - age group (35-45) years.

* قائمة المحتويات *

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
ج	ملخص البحث
هـ	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق
التعريف بالبحث	
01	مقدمة
03	مشكلة البحث
06	أهداف البحث
07	فرضيات البحث
07	أهمية البحث
08	مصطلحات البحث.
10	الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
11	التعليق على الدراسات السابقة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الأنشطة الرياضية الترويحية والملاعب الجوّاري	

20	تمهيد
20	تعريف النشاط الرياضي
21	مفهوم الترويح
23	أنواع الترويح
24	نظريات الترويح
26	أغراض الترويح
27	سمات الترويح
28	أهمية الترويح
30	أهداف الترويح
31	الترويح الرياضي
34	الملاعب والمنشآت الرياضية قديما
40	تعريف المركبات الرياضية الجوارية
45	خلاصة
الفصل الثاني: التفاؤل والتوجه نحو الحياة	
47	تمهيد
47	التفاؤل
48	تعريف التفاؤل
51	خصائص التفاؤل
51	التوجه نحو الحياة
53	أبعاد التوجه نحو الحياة
54	أهمية التوجه نحو الحياة

54	مظاهر التوجه نحو الحياة
55	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
58	تمهيد
58	منهج البحث
59	مجتمع البحث
59	عينة البحث
60	مجالات البحث
61	متغيرات البحث
61	أدوات جمع المعلومات
61	مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التفاؤل
64	الدراسة الاستطلاعية
65	الأسس العلمية لأداة البحث
67	خطوات توزيع أداة البحث
67	الوسائل الإحصائية المستخدمة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
69	عرض وتحليل النتائج
75	مناقشة النتائج
79	الاستنتاجات
79	التوصيات

80	خلاصة عامة
82	المصادر والمراجع
87	الملاحق

*** قائمة الجداول ***

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
60	مواصفات العينة	01
62	يوضح مقياس التوجه نحو الحياة ورقم عباراته	02
63	يوضح عدد العبارات لمقياس التفاؤل بأبعاده	03
64	مقياس ليكرت الخماسي لتصحيح المستويات:	04
64	مقياس ليكرت الخماسي لتحديد المستويات:	05
65	يبين معامل الثبات والصدق لمقياس التوجه نحو الحياة	06
66	يبين معامل الثبات والصدق لمقياس التفاؤل	07
69	المتوسط الحسابي ومستوى التوجه نحو الحياة	08
70	يوضح المتوسط الحسابي ومستوى متغير التفاؤل	09
72	متوسطات الحسابية الخاصة بكل بعد ومقياس التفاؤل ككل	10
73	يوضح معامل الارتباط بين المقياسين	11

*** قائمة الأشكال ***

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
73	متوسطات الحسابية الخاصة بكل بعد ومقياس التفاؤل ككل	01

	مرتبة.	
--	--------	--

*** قائمة الملاحق ***

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
81	مقياس التوجه نحو الحياة	01
	مقياس التفاؤل	02

التعريف

بالبحر

1- مقدمة

2- مشكلة البحث

3- أهداف البحث

4- فرضيات البحث

5- أهمية البحث

6- مصطلحات البحث.

7- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

8- التعليق على الدراسات السابقة

1- مقدمة:

مما لا شك فيه أن الدول المتقدمة لم تصل إلى ما وصلت إليه من تقدم إلا بفضل شعوبها. فمعيار التقدم في أي دولة لا يقاس بحجم ما تمتلكه من ثروات طبيعية بقدر ما يعتمد على حصيلة ما تسيرها لها ثرواتها البشرية من علم ثقافة سلوك و مهارة. ففلسفة التقدم في أي زمان ومكان تعتمد أساسا على رصيد الثروة البشرية وكيفية تميمتها واستخراجها ومن ثما الاستفادة منها .ومعلوم ان بناء الإنسان هو أصعب أنواع البناء إذ يتطلب التوازن بين النواحي الجسمية النفسية العقلية والاجتماعية من جهة . والقدرة على تحقيق هذا الهدف الذي يبني من اجله هذا الإنسان من جهة ثانية لذا كان بناء الإنسان جسما وخلوه من الأمراض مهما كي يكون قادرا على العمل والإنتاج ودفع عجلة التنمية إلى الأمام .

فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والاتزان والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية، فالنشاط البدني الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف الجنس واللون والعقيدة وهناك نزعة طبيعية لإنسان لممارسة أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره واتجاهاته وأرائه من خلال ما نسميه الأنشطة الترويحية ومن خلالها يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه ويفهم وينتج وتنطلق طاقته وتظهر مواهبه وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه وهذا في ذاته هدف النشاط البدني الترويحي "ولعل من ابرز النتائج الايجابية المترتبة على اشتغال الشباب بالأنشطة الترفيهية والترويحية الايجابية أنها تسهم بفعالية كبيرة في حيولة دون وقوعهم في بعض مظاهر الانحرافات والمشكلات الأمنية والاجتماعية والنفسية (عزاد، 2008ص18)

التعريف بالبحث

فالأنشطة الترويحية كأحد الأنشطة التي تعد جزءا من النظام التربوي والاجتماعي الذي يحاول الارتقاء بالمجتمع وزيادة فعاليته وإنتاجية افراده من خلال تجسيد ممارسة الانشطة الرياضية كل حسب رغبته وميوله وقدراته. وترى جين كريغ "jane careig" (2005) أن التفاؤل يجعل الأفراد يشعرون بحالة بدنية وبمستوى صحي أفضل، حيث تعمل أجهزة المناعة لديهم بشكل أفضل لحمايتهم. وكذا تعزيز الرغبة في التوجه نحو الحياة، وعرفه "شاير وكارفار" (1985) النظرة الايجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الاشياء بدل من حدوث الشر او الجانب السيئ.

وتزداد مكانة الترويح وأنشطة وقت الفراغ رسوخا في المجتمع العربي حيث لم يعد الترويح علا هامشيا في حياة المجتمعات العربية، بل الحاجة اليه أصبحت تقريبا بشكل يومي لتنشيط البدن واكتساب الصحة والشعور بالسعادة والعافية والشعور بالرضا والإشباع والقبول، حيث أصبحت الحكومات والمخططون في بعض المجتمعات تفهم اهمية الترويح بالنسبة للفرد الاسرة والمجتمع حيث تجلى ذلك في توفير بعض الملاعب الجوارية والمنتزهات والحدائق... الخ. إلا ان كل هذا يصبح بلا قيمة في ظل غياب الوعي الثقافي الترويحي عند افراد المجتمع (كمال امين 2001 ص11)

كما يلعب الترويح دورا فعال وهاما جدا في تربية النشء، فهو يهتم به من جميع النواحي البدنية، العقلية، الاجتماعية والنفسية من تفاؤل وتوجه نحو الحياة وبذلك فهو يساهم في النمو المتوازن للفرد. ومن هنا استوقفنا فئة الكهول -35الى 45سنة وانعكاس ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في الملاعب الجوارية في تعزيز التفاؤل ، والتوجه نحو الحياة عندهم.

التعريف بالبحث

وعليه تم تقسيم البحث الى بايين الباب الأول يحتوي على فصلين والباب الثاني على فصلين

حيث الباب الأول يشمل فصلين: الفصل الاول خصص للأنشطة الرياضية الترويحية بالملاعب الجوارية و الفصل الثاني فهو للتناول والتوجه نحو الحياة
اما الباب الثاني يشمل فصلين: الفصل الأول خصص لمنهجية البحث والاجراءات الميدانية، والفصل الثاني لعرض وتحليل النتائج ومناقشة نتائج الدراسة.
2- مشكلة البحث:

لقد ارتكزت العديد من الدراسات على الممارسة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ، ومحاولة ايجاد حلول لتنظيم هذا الوقت تنظيما إيجابيا يجدد الطاقات، ويهيئ العنصر البشري لإنتاج الجدي المبدع بكل حيوية ونشاط، غير أن هذا التوجه لا يحقق إلا من خلال تتبع المراحل العمرية المختلفة لفرد لتكوين ونمو ميوله واتجاهاته نحو الترويح وطرق استثماره لوقت الفراغ.

وتؤكد الدول المتقدمة على أهمية البرامج في مجال أوقات الفراغ والترويح لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل، وفي تحقيق النمو المتكامل له، لأنها من أهم الوسائل التربوية التي تحقق أهدافها في استثمار أوقات الفراغ، وتحقيق أهداف التربية بشكل عام (جاسم، 2015، ص02)

وتزداد مكانة الترويح وأنشطة وقت الفراغ رسوخا في المجتمع العربي حيث لم يعد الترويح هامشيا. حيث بدأت الحكومات والمخططون في بعض المجتمعات الترويحية من خلال إسهام ذلك البرنامج في تعليم الأفراد المهارات والهوايات المفضلة لديهم (الحماحمي، عبد العزيز، 2001، ص09).

التعريف بالبحث

ومن المعروف انه ممارسة النشاط الترويحي له عدة أبعاد وجوانب ينم بها لدى ممارسه منها ما هو صحي ومنها ما هو نفسي ومنها ما هو بدني، (85p, 2009). (Nohr) وله عدة أشكال أي أن الانشطة الترويحية عديدة رياضاتها وكثيرة أنشطتها، وحتى يسمى النشاط الترويحي نشاطا ترويحيا لا بد أن تتوفر عدة شروط أهمها ممارسته في أوقات الفراغ وخارج أوقات العمل (Taylor et al,2008 ,147). ومن بين الانشطة الترويحية أكثر ممارسة في وقتنا الحاضر هي كرة القدم في الملاعب الجوارية، تعتبر كرة القدم الرياضة أكثر شعبية في العالم وأكثر ممارسة مقارنة بباقي الرياضيات و هذا لعدة أسباب منها الحب الكبير لها إضافة توفر البيئات الممنهجة لممارستها. ففي الجزائر مثال أصبح كل حي لا يخلو من ملعب أو ملعبين جواريين، وبما أنها رياضة تتطلب عدة متطلبات بدنية وحركية وجب على ممارستها أن تكون له مستوى معين للممارسة هذه اللعبة، كما أن انتشار الكبير لبعض التقاليد في المجتمع مكنت من الانتشار الواسع لممارسة كرة على غرار الدورات الرمضانية والاحتفالات بالأعياد الوطنية والدورات المخدلة الأشخاص.

وعليه اهتمت بعض الدراسات بالمتغير النفسي التفاوض كدراسة محفوظ عبد الستار أبو الفضل واخرون (2016) حول تحديد مدى ارتباط التفاوض لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا في ضوء بعض المتغيرات (النوع، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية، مستوى المعيشة، مكان الإقامة ريف او حضر. دراسة بن سمشية العيد (2021) حول الثقافة الترويحية وعلاقتها بالتفاوض لدى طلبة الجامعة البيض التي بينت اهمية ممارسة أنشطة الترويح الرياضي على متغير التفاوض الذي يعتبر من إحدى السمات

التعريف بالبحث

النفسية الهامة لما له من دور هام في حياتنا اليومية وفي علاقتنا بالآخرين، وهو من الصفات الاساسية لأي شخصية ناجحة.

ودراسات اخرى اهتمت بالتوجه نحو الحياة كدراسة إيمان صادق عبدالكريم (2010)، التي عملت على استقصاء العالقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية لبنات جامعة بغداد. بينما إستهدفت دراسة نيفين فتحي (2011) إلي الكشف عن مستوى التوجه نحو الحياة و علاقته بمستوي الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية في عمان. ،التي بينت أهمية ممارسة أنشطة الترويح الرياضي على متغير التوجه نحو الحياة الذي يعتبر ومن خلال الدراسات السابقة والبحوث المشابهة والزيارة الميدانية للملاعب الجوارية أين يوجد العديد من أفراد المجتمع يمارسون الانشطة الترويحية الرياضية خاصة فئة الكهول (35-45 سنة) والتي لم يسبق الدراسة حولها، رغم انها الفئة البناءة في المجتمع الجزائري ان لم نقل انها الفئة السادة فيه، ولذا استوقفنا هذه الأخيرة لتكون محل بحثنا ومحاولة إيجاد سبل وطرق لتعزيز التفاؤل لدى هذه الفئة والزيادة في توجيهها نحو الحياة، بغية تحقيق مجموعة من الأهداف منها الصحة البدنية، التنفيس والترويح وغيرها من المتغيرات النفسية الايجابية، عند ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في الملاعب الجوارية. وعليه نطرح التساؤل العام الآتي:

- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى الممارسين عند الفئة العمرية 35-45 سنة في الملاعب الجوارية ؟

التساؤلات الفرعية

- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين التوجه نحو الحياة لدى الممارسين عند الفئة العمرية 35-45 سنة ؟

التعريف بالبحث

- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين التفاوض لدى الممارسين عند الفئة العمرية 35-45 سنة ؟

-هل هنا علاقة بين التفاوض والتوجه نحو الحياة في ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في الملاعب الجوارية عند الفئة العمرية(35-45) سنة؟

3- اهداف البحث:

- معرفة إسهامات ممارسة لنشاط الرياضي الترويحي بالملاعب الجوارية في تحسين التفاوض والتوجه نحو الحياة لدى الفئة العمرية (35-45) سنة.

3-1- الأهداف الفرعية

- إظهار أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية عند الممارسين في هذه الفئة .

- معرفة إسهامات ممارسة لنشاط الرياضي الترويحي بالملاعب الجوارية في تحسين التفاوض لدى الفئة العمرية 35-45 سنة.

- معرفة إسهامات ممارسة لنشاط الرياضي الترويحي بالملاعب الجوارية في تحسين والتوجه نحو الحياة لدى الفئة العمرية 35-45 سنة.

4- فرضيات البحث:

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين التوجه نحو الحياة لدى الممارسين عند الفئة العمرية 35-45 سنة داخل الملاعب الجوارية.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين التفاوض لدى الممارسين عند الفئة العمرية 35-45 سنة داخل الملاعب الجوارية

- توجد علاقة وطيدة بين التفاوض والتوجه نحو الحياة في ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في الملاعب الجوارية عند الفئة العمرية(35-45)سنة.

- 5- أهمية البحث: إن ظاهرة البحث تتجلى في أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية والتي باتت الملاذ الوحيد إلى كل شرائح المجتمع وخصوصا مع ظهور الملاعب الجوارية المجهزة في تغيير وتجديد الحالات النفسية جراء العمل اليومي ومتاعبه
- التحفيز على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وخاصة في الأحياء عبر الملاعب الجوارية.
- السعي لإيجاد أفضل الحلول الكفيلة لتذليل الصعوبات التي تعوق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الأحياء خاصة عند هذه الفئة.
- قد تساهم الدراسة الحالية في القاء الضوء على واقع الأنشطة الرياضية الترويحية في الأحياء.

6- مصطلحات البحث :

- 6-1- الأنشطة الرياضية الترويحية: قال هي عبارة عن أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية تهدف إلى مساعدة الأفراد للحصول على خيارات ايجابية وقت الفراغ (Experiences leisure) تساعدهم على تجديد الروح واستعادة الطاقة البشرية، وتشمل جميع اوجه النشاط البناء والمقبولة اجتماعيا والتي تؤدي اثناء وقت الفراغ. ويتم اختيارها والاشتراك بها وفقا لارادة الفرد بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة والسعادة النفسية من المشاركة ذاتها (العنزین، 2017، ص194)
- اما حسب الطالب فهي مجموعة الممارسات الاختيارية التي يقوم مجموعة الافراد (35-45 سنة) أثناء وقت الفراغ بدافع شخصي بشكل جماعي كان او فردي من اجل غايات نفسية من تفاؤل وتوجه نحو الحياة وأخر بدنية وعقلية.

6-2- الملاعب الجوارية:

التعريف الاصطلاحي: هي مجموعة من الملاعب والمنشآت ومساحات للنشاطات الرياضية والعلمية والثقافية التي تنجز بمحاذاة الأحياء السكنية والمؤسسات التربوية وكذا المداشر (الحاج، 2016، ص66)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الملاعب التي يمارس فيها الأشخاص نشاطهم المعتاد مثل كرة القدم... الخ

6-3- الفأل: ضد الطيرة (التشاؤم)، والجمع فؤول، وأفؤل. وهو ما يُظنُّ عنده الخير (الفروق لقروفي) (4/240)

والتَّفَاؤُلُ: مَصْدَرٌ لِلْفِعْلِ تَفَاعَلَ، يُقَالُ: تَفَاعَلْتُ بِهِ، وَتَفَاعَلْتُ بِهِ. وَالتَّفَاؤُلُ: ضِدُّ التَّشَاؤُمِ، وَقَدْ يُسْتَعْمَلُ الْفَأْلُ فِيمَا يُكْرَهُ، فَيُقَالُ: لَا فَأْلَ عَلَيْكَ، بِمَعْنَى: لَا ضَيْرَ عَلَيْكَ، وَلَا طَيْرَ عَلَيْكَ، وَلَا شَرَّ عَلَيْكَ. (لسان العرب) لابن منظور (11/513)

التَّفَاؤُلُ اصطلاحًا:

يعرف تايجر (1989) Tiger التفاؤل بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات. إنه الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم وعرفه شاير وكارفار (1985) Scheier-Carver بأنه النظرة الايجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ. ويعرفه الطالب انه هو الدافع الايجابي لفرد لمواجهة الحياة بكل ايجابية رغم منغساتها.

التعريف بالبحث

6-4- التوجه نحو الحياة: بانه "رؤية الفرد للجوانب المشرقة من الحياة بأمل وتفاؤل وطمأنينة وسعادة ورضا عن الذات وعن البيئة المحيطة، بحيث تجعله يشعر بالراحة النفسية والسلامة البدنية، وبالتالي تدفع الفرد إلى الاتجاه نحو الحياة والمستقبل بكل حب وتوافق نفسي واجتماعي بشكل ناجح (سعادة سعادات، 2014، ص07)

ويعرف جابر وكفاي التوجه نحو الحياة بانه الاتجاه إزاء الحياة او إزاء أحداث معينة، ينزع الفرد فيه إلى رؤية الجانب المشرق من الحياة والاحداث، وبالإيمان بان هذا العالم هو خير من العوالم، وان وجد بعض الشر، وان الخير سوف ينتصر في الاخير على الشر(صالح، 2013، ص197).

ويعرفه الطالب بأنه هو التوجه الايجابي نحو الحياة وبإقبال دون الخوف من وقوع السلب وتوقع حدوث كل ما يسبب السعادة والراحة النفسية المنشودة.

6-5- الفئة العمرية (35 الى 45 سنة):

هي عينة البحث التي تستهدفها دراستنا، والتي تعد اهم الفئات العمرية في المجتمع الجزائري والعنصر الرئيسي في عملية البناء والعمل الجاد،ومنه كان لازما اعطاء هذه الفئة الحيز الكبير من الدراسة والتي هي نسبيا قليلة بالنظرية الى الاهمية التي تكتسيها عجلة التنمية في البلاد.

7- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

دراسة رابحي امحمد (2017) تحت عنوان: انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الاوائل للشرطة باقليم ولاية الجزائر.

وكان الهدف الأساسي لهذه الدراسة تباين مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي في تحديد الانسان الطبيعي واستدراجه ان يكون الانسان الثقافي لرجل الشرطة

التعريف بالبحث

الممارس لضبطية القضائية من خلال البعد الروحي الوجداني العاطفي، حيث استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي كونه يتناسب مع متغيرات البحث باستعمال عينة التي كانت ذكور في اصلها من مستخدمي الامن الوطني في رتبة الملازمين الاوائل لشرطة العاملين باقليم ولاية الجزائر 40 فرد منهم 20 فرد ممارس لمختلف النشاطات البدنية الرياضية الترويحية الترفيهية و20 فرد غير ممارس تماما في نفس السنة 2016 - 2017، كما طبق اختبار (كولجيت) ومقياس الاتزان الانفعالي، مقياس الدافعية العقلانية الانفعالية واخيرا مقياس تقدير الذات. وبعد عرض وتحليل الباحث توصل الى ان النشاط البدني الرياضي يساهم مساهمة فعالة في إحقاق الصحة النفسية، هذه الاخيرة التي تأثر بثقافة المجتمع والدين وثقافة المؤسسة، حيث أن المبحوثين الممارسين للنشاط الرياضي يتمتعون بات ازن انفعالي ودفاعية عقلانية متينة وغياب التآزمات المتمثلة في الضغط النفسي وشدة القلق.

دراسة طوجين هواري، قاسم اسامة، زياد صهيب (2017) تحت عنوان الممارسة الرياضية و علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا " بحث مسحي أجري على المعاقين حركيا تبعا لممارسة النشاط الرياضي المكيف هدفت الدراسة الى ابراز علاقة الممارسة الرياضية بالتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف وهذا من خلال تحديد درجة قياس لتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا ، اضافة إلى تحديد الفروق الاحصائية بين المعاقين حركيا. و تمثلت عينة البحث في المجموعتين، المجموعة الاولى مكونة من 18 معاق حركيا غير ممارس للنشاط الرياضي ، والمجموعة الثانية مكونة من 16 معاق ممارس للنشاط الرياضي المكيف ،

التعريف بالبحث

حيث تم اختيار العينة بطريقة عمدية وتم التأكد من تجانس واعتدالية في العينة ، كما أعتدنا مقياس التوجه نحو الحياة كأداة للدارسة ، الاستخبار صممه كل من (سشيبار SCHIEIR و كارفر CARVER سنة 1985) و تضمن الاستخبار 10 عبارة منها 6 عبارات رئيسية فقط ، كما تم اعتماد المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لدراسة و هو المنهج المناسب لها، وبعد المعالجة الاحصائية لنتائج القياس و تقييمها استنتج الطالبان ان مستوى قياس عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة متوسط ، كذلك مستوى قياس عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة منخفض، كما تأكد انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة اضافة الى توجه الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من خلال عبارات القياس الموجبة ايجابي جدا

دراسة لزهراري خلفاوي(2017) اقتراح برنامج تدريبي بدني تروحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال الصحة غير المتدربين (38-45)سنة

هدفت الدراسة بشكل عام الى اقتراح برنامج تدريبي تروحي ينمي الجانب الجسمي والنفسي لعمال الصحة غير المتدربين باعمار 38-45سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة بها 184 طبيبا وممرضا. توصلت نتائج الدراسة الى:

* وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في المتغيرات الجسمية والنفسية لعينة البحث

التعريف بالبحث

*ملائمة البرنامج التدريبي البدني الترويحي لعينة البحث وهذا لما حققه من اثر ايجابي على الحالة الجسمية والنفسية

قامت زينب حسن فليح (2006) عنوانها "التفاؤل وعلاقته بالحاجات النفسية والانجاز هدفت للتعرف على العلاقة بين التفاؤل والحاجات النفسية والانجاز للاعبين الركض القصيرة والمتوسطة والطويلة، وافترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط بين التفاؤل والحاجات النفسية والانجاز للاعبين الركض الثلاثة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث على (82) لاعبا، وتوصلت الباحثة الى وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين التفاؤل من جهة والحاجات النفسية والانجاز من جهة اخرى للاعبين الركض الطويلة والمتوسطة والقصيرة.

دراسة بن زار (2003) ben-zur موضوعها "سعادة المراهقين-الرابط بين (التفاؤل، النظرة المستقبلية، السعادة) لدى طلاب الجامعة.

هدفت للتعرف على التفاؤل لدى طلاب الجامعة. وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي، وذلك على عينة مكونة من (97) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وقد توصلت الى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة احصائيا بين التفاؤل والنظرة المستقبلية، كما يوجد علاقة ارتباط موجبة دالة احصائيا بين التفاؤل والصحة الجسمية والنفسية، وتوجد علاقة ارتباط موجبة ودالة احصائيا بين التفاؤل والسعادة النفسية.

دراسة رجب علي شعبان محمد (2001) موضوعها الانجاز الاكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية واساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة.

هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الانجاز الاكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم واساليب مواجهة المشكلات وتحديد المتغيرات التي يمكن التنبؤ بها تتبؤا

التعريف بالبحث

دالاً، عينة البحث تكونت من 163 طالبة تتراوح اعمارهن 19 و 23 سنة. خلصت الدراسة الى ارتباط متغيرات الدراسة معا لتكون تصورا شاملا ومتكاملا يحدد المناخ النفسي من انجاز اكايمي الذي يقوم على اتجاهين متكاملين الاول يرتبط فيه الانجاز الاكاديمي بدافعية الفتيات وتفاؤلهن واستخدامها لاساليب المواجهة الفعالة والثاني يرتبط الفتيات واستخدامهن لاساليب المواجهة غير الفعالة.

الدراسات الاجنبية:

دراسة شوو واخرون (2017) Schou et al موضوعها الكشف عن الفروق في مستوى التوجه نحو الحياة لبعض الخصائص الاجتماعية والديموغرافية مثل (الجنس_العمر_الحالة الزوجية_والحالة الوظيفية، المستوى التعليمي) لدى جميع السكان في النرويج، وأيضا التعرف على العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة وتحسين الصحة. وتراوحت أعمار أفراد العينة من (18/94) عاما، وتم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة "لشاپير وكارفر" ومقياس جودة الحياة وتحسين الصحة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في التوجه نحو الحياة تبعا للعمر والنوع بينما كانت هناك فروق في التعليم والحالة الزوجية والوظيفية لصالح التعليم الاعلى والمتزوجيين المهنيين، كما وجد أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة (التفاؤل) وكلا من جودة الحياة وتحسين الصحة.

دراسة قوستامس واخرون (2017) Gustems et al موضوعها الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة و الرفاهية النفسية والتقدم الاكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (691) طالب من طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة أن التفاؤل مرتبطا بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية ويتصل سلبا في الطلاب الذكور، تم ربط درجة من

التعريف بالبحث

الاهتمام بالنتائج الاكاديمية بالتقدم في الدراسات، في حين أن القلق المفرط بشأن التقدم الاكاديمي يمكن أن يعيق إكمال الدراسات بنجاح في الطالبات. وأشارت النتائج أيضا ان التوجه نحو الحياة يمكن استخدامها كأداة منبئة لتحليل التفاؤل وآثاره الايجابية على الصحة والتقدم الاكاديمي.

دراسة الكزندرس وآخرون (2002) **Alexandris et al** بعنوان تأثير ابعاد معوقات المشاركة في الانشطة الترويحية الرياضية على الدافعية الذاتية والخارجية للمشاركين في الانشطة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة تأثير ابعاد معوقات المشاركة في الانشطة الترويحية الرياضية على الدافعية الذاتية والخارجية للمشاركين في الانشطة وقد تكونت عينة الدراسة من (257) ممارسا من مدينة نيسالونيكى في اليونان، اما الاداة الدراسة فقد اعتمد الباحثون على الاستبانة كأداة لجمع المعلومات، فبينت نتائج هذه الدراسة مايلي : هناك مجموعة من المعوقات التي تحد من ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية او الاستمرارية فيها وهي بالترتيب التالي:

1- فردية/نفسية، 2- قلة الوقت، 3- قلة المعرفة بالبرنامج، 4- قلة اماكن الانشطة، 5- قلة الموارد المادية، 6- عدم وجود شريك (رفيق)، 7- سلبية الخبرات السابقة.

دراسة فيرننداز وزملائه (1999) **Fernandez et al** موضوعها التحليل العاملي للتفاؤل والتشاؤم.

وقد هدفت الدراسة الى تحليل عاملي لاختبار التوجه الحياتي وهو عبارة عن اداة لقياس التفاؤل والتشاؤم، شملت عينة البحث 211 طالب من طلاب الجامعة العاديين من الاناث والذكور والذين يقطنون مدريد اسبانيا بعمر 18 الى 60 سنة. اما ادوات فقد استعمل

التعريف بالبحث

استبيان التفاؤل والتشاؤم قائمة حالة القلق، سمات القلق، سمات الوعي الذاتي .موقع السيطرة على السلوك.قائمة ضبط النفس الذاتي والاكاديمي، قياس الكفاءة الذاتية،قائمة اختبار القلق ومقياس السببية.

نتائج البحث خلصت إلى تحديد عاملين هما عامل التفاؤل والتشاؤم ثنائي القطبين وعامل التشاؤم الدفاعي واكدت على ان العلاقة بين المفهومين سماتين مستقلتين نسبيا اي ان التفاؤل ليس عكسه التشاؤم، وان الفرد يكون متفائلا ومتشائما وفقا لمواقف الحياة.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

الملاحظ في جل الدراسات المذكورة اعلاه ان معظمها تتناول قضايا الترويح وقت الفراغ والضغوط المهنية،بالرغم من اشتمالها على مختلف الفئات طلبة تلاميذ وعمال بكل افراد المجتمع، لالقاء الضوء على انواع الترفيه والترويح عن النفس، والانشطة الرياضية الترويحية التي يمارسونها وتصوراتهم عن الترويح وكيفية استخدامهم لوقت الفراغ. اعتمدت الدراسات والبحوث السابقة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال الاستبيانات المقننة ومقاييس، والمنهج التجريبي او الشبه التجريبي،في حين الدراسة الحالية اتفقت مع الدراسات السابقة على نفس المنهج وهو المنهج الوصفي التحليلي معتمدا على المقاييس. كما تعددت عينات الدراسات السابقة، منها طلبة، تلاميذ، رجال الشرطة وطالبات جامعيات وحتى كبار السن الفئة التي اعطيت جانب من الدراسات بشكل كبير ومعق والتي تتمحور جل الدراسات حول الانشطة الرياضية الترويحية في اوقات الفراغ وعلاقتها بالضغوطات النفسية

ومن توصيات هذه الدراسات:

التعريف بالبحث

اهمية الانشطة الرياضية الترويحية في تقليل الضغوطات اليومية المهنية منها والدراسية كانت وحتى الصحية وضرورة تذليل كل المعوقات والصعوبات من اجل الزيادة في الممارسة وكذا توفير فضاءات كفيلة بالممارسة الجيدة لجميع اطراف المجتمع.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تسهل الدراسات السابقة على الباحث الخطوات المستخدمة لإعداد خطة البحث.
- التعرف على مجتمع كل دراسة، وكيفية اختيار العينة والتعامل معها.
- الاطلاع على الاجراءات المنهجية لدراسة من حيث المنهج المتبع.
- الاطلاع على الاساليب الاحصائية المعتدة في تلك الدراسة.
- مناقشة النتائج الحالية وتدعيمها بنتائج الدراسات السابقة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول: الأنشطة الرياضية الترويحية

والملاعب الجوارية

تمهيد

1-1- تعريف النشاط الرياضي

1-2- مفهوم الترويح

1-3- أنواع الترويح

1-4- نظريات الترويح

1-5- أغراض الترويح

1-6- سمات الترويح

1-7- أهمية الترويح

1-8- أهداف الترويح

1-9- الترويح الرياضي

1-10- لملاعب والمنشآت الرياضية قديما

1-11- تعريف المركبات الرياضية الجوارية

1-12- المركبات الرياضية

تمهيد:

لقد عرف الانسان منذ القديم القيمة الايجابية لممارسة الانشطة كعلاج ووقاية من الامراض، واحسن وسيلة للحفاظ على الصحة واللياقة والقدرة على اداء الاعمال بكفاءة، إذن يتفق الباحثون والعلماء في الرياضة والترويح ان لب هذان المفهومان هو الممارسة خصوصا بعد الوطر والتنظيمات التي صيغى فيهما "الانشطة الرياضية الترويحية" ثقافيا وتربويا، فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل الفئات المجتمع على اختلاف اجناسهم ومستوياتهم واعمارهم هو ذات اهمية بالغة في تطوير الشخصية والترفيه عن النفس وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الاخرين فتعمل على تخفيف من شدة الانفعالات السلبية التي تواجه افراد المجتمع.

وعلى هذا النحو سوف نتطرق في هذا الفصل الى مفهوم الترويح، انواعه، ابرز نظريات والعوامل المؤثرة فيه،

1-1- تعريف النشاط الرياضي:

يحتوي النشاط الرياضي على رياضيات فردية والعب جماعية طبقا لتصميم التنافسي لها، والذي يستهدف تحقيق اهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد نفسه نوعا من الرياضية التي تتفق مع حاجاته وميوله. (ياسين، 2008، ص 54)

- عرفه تشارلز بيوكر (1987) Bucher T، بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الانسان عن طريق الاجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.

- وفي تعريف آخر، يقصد بالنشاط الرياضي: هذه الالعب التنافسية، والتي تشمل النشاط البدني " ولها أسس وقواعد معترف بها " ولها نظام خاص بتسجيل الاهداف لحديد الفائزين

من بين المشتركين في هذا النشاط. وعن محمد حسن العلاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1999) ان النشاط الرياضي هو احد الانشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة.

فالنشاط الرياضي حسب الطالب هو جملة الاستجابات الحركية العصبية اساسها اداء نشاط رياضي فردي كان او جماعي تحت قبة التربية.

1-2- مفهوم الترويح:

اختلفت الدراسات والمراجع في تناولها لمفهوم الترويح ومنها نذكر على سبيل الذكر لا الحصر هذه المفاهيم:

* إن مصطلح الترويح Recreation يعني إعادة الخلق، إذ أن المقطع الاول من المصطلح Re يعني إعادة،بينما الجزء الثاني منه creation يعني الخلق.

* يفهم ايضا من مصطلح الترويح على انه التجديد،او الانتعاش كحصائل Outcomes لممارسة انشطته.

* ويرى رومني Rommey: ان الترويح هو نشاط ومشاعر،ورد فعل عاطفي،كما انه سلوك وطريقة لفهم الحياة.

* ويشير دي جزايا De Geazzia: بانه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل،ويوفر له سبل استعادة حيويته.

* ويرى كراوس Kraus: ان الترويح هو تلك الالوجه من النشاط او الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ،والتي يتم اختيارها وفقا لارادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته،واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

* ويؤكد برايتيل **Brightill**: ان الترويح يعد أسلوب للحياة وانه يعمل على تنمية الفرد الممارس لوجه انشطته في وقت الفراغ.

* اما جراي وجريين **Garben/Gray**: ان الترويح يعد حالة انفعالية تنتاب الفرد نتيجة لاحساسه بالوجود الطيب في الحياة وبالرضا، يتصف الترويح بالمشاعر المرتبطة بالاجادة، الانجاز، الانتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور، التدعيم الايجابي لصورة الذات self-image، كما انه يعد من الانشطة المرتبة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا.

* ويوضح كل من كارلسون **Carlson**، ماكلين **Maclean**، ديب **Deppe**، بيترسون **Peterson**، أن الترويح: هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم، أو انه اسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، او انه الاختيار الارادي للخبرة في وقت الفراغ. نستخلص من المفاهيم السابقة ان الترويح هو: نشاط يقوم به الفرد بدافع ذاتي، موجه دون تسلط اوارادة خارجية، بهدف تحقيق السعادة، والاستمتاع، وتحقيق لذاته، واكتساب للمعارف والمهارات والاتجاهات وباختياره لانشطة الترويحية التي سيمارسها. (الازهري، 2018، ص36)

ويرى الطالب ان الترويح: هو نشاط ارادي يقوم به الفرد في اوقات فراغه دون تسلط للوصول الى الراحة النفسية.

1-3- أنواع الترويح:

اجزم الباحثون في النشاط الترويحي ضرورة تقسيم الانشطة الترويحية الى ايجابية واخرى سلبية حيث قسمها "ريتلز":

1- الانشطة الإيجابية: منها الانشطة الرياضية، الرسم، الموسيقى.

-ب- الأنشطة الاستقبالية: مثل القراءة ومشاهدة التلفازة

-ج- الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء وقسمها آخرون طبقات لانواعها واهدافها كالآتي:

الترويح الثقافي: القراءة، الكتابة، الراديو ومشاهدة التلفازة

الترويح الفني : *مثل هواية جمع الطوابع والعملات، الاشياء الاثرية.

*هواية التصوير، فن الديكور وعلم الطيور والنبات

*هواية الابتكار، الخزف، النحت ولاشغال اليدوية

*هواية الفنون التشكيلية بانواعها

الترويح الاجتماعي: مثل المشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

الترويح الخلوي: ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية والصيد وغيرها.

الترويح الرياضي: وهو يعتبر من الاركان الاساسية في برامج الترويح ويشمل الالعاب الصغيرة الترويحية كالعاب الرشاقة والجري والعب الكرات الصغيرة وغيرها، والالعاب الكبرى ككرة القدم والالعاب التنافسية الفردية والجماعية، والعب الماء كسباحة وكرة الماء والتجديف، وهي احب الوان الترويح عموما.

الترويح العلاجي: وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات اعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

الترويح التجاري: هو الترويح ذا الطابع الاستثماري حيث يتمتع به الفرد في مقابل مادي ويدخل في نطاقه مدن الملاهي والمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية. (محمد ومحمد، 2008، ص 119-120)

1-4- نظريات الترويح: يصعب حصر آراء حول نظريات الترويح ومفهومه بسبب العوامل المؤثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهمها حسب ماجاء في الدراسات السابقة والتجارب لهذا المجال وهي كالآتي:

1-4-1- نظرية الترويح: ويفترض "جيتسي مونس" في نظريته هذه أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. ويقصد بالراحة إزالة الإرهاق والتعب البدني والعصبي بدءاً من الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو الشاطئ ومروراً بالسفر والرحلات والألعاب الرياضية فكل هذا يعتبر خير علاج للتخلص من الإرهاق النفسي والضجر الناتج عن رتابة العمل والمناطق الضيقة ومزعجاتها.

1-4-2- نظرية الإعادة والتخليص: يرى شتالي هول Stanly Hool في نظريته وضع ممارسة اللعب والهوايات ما هو إلا تمثيل لخبرات ومراحل مر بها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة - إذن فاللعب والهوايات ماهي إلا إعادة وتخليص لما مر به الإنسان أثناء تطوره - فهو يرى أن الطفل الذي يتسلق الأشجار يستعيد مرحلة من مراحل تطوره الأولى.

1-4-3- نظرية الأعداد للحياة: حيث يرى كارل جروس "Karl Gros" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب وممارسة الهوايات الترويحية ماهي إلا دافع لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء على حياة البالغين حيث يقول أن الطفل في قيامه باللعب يعد نفسه

للحياة المستقبلية، فالبنت تلعب بدميتها تتدرب على الامومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

1-4-4- نظرية الطاقة الفائضة: "شيرل ولسنسر" وتشير هذه النظرية الى الكائنات البشرية قد وصلت الى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، ونتيجة لذلك توجد قوة فائضة ووقت ضائع لا يستخدمان في تزويد احتياجات الفرد، ولذلك فإن لدى الانسان قوى معطلة لفترات طويلة نتيجة لذلك فقد تتراكم الطاقة في مراكز الاعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها، وبالتالي تضغط حتى تصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ لهذه الطاقة، واللعب وسيلة ممتازة لاستفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة وجهة ثانية فإن اللعب يخلص الفرد من التعب المتراكم على جسده وتأثيراته العصبية نتيجة واجباته المهنية والاجتماعية، وهنا يعتبر اللعب وسيلة ضرورية لتوازن الانساني والنفسي مع غيره من مجالات الترويح المختلفة.

1-4-5- نظرية الاستجمام: وهي تشبه الى حد كبير نظرية الترويح، فهي تحث الافراد على الخروج لخلاء وممارسة هوايات الصيد والسباحة والمعسكرات، وذلك للقضاء على الارهاق الناتج عن اسلوب العمل الشاق الممل والذي يعتمد عادة على استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد.

1-4-6- نظرية الغريزة: تعتمد هذه النظرية على ان للبشر اتجاهات غريزية نحو النشاط واللعب وأنهما جزء من التكوين العام للانسان وظاهرة تبدو خلال مراحل نموه منذ بدء الطفولة حتى اخر العمر. (محمد ومحمد، 2008، ص 121-122)

ومن خلال ذكر نظريات الترويح على سبيل الذكر لا الحصر، فإن الطالب يرى ان نظرية الترويح هي الترجمة الحقيقية لنفسية الفرد من خلال الاساليب التي تنتهجها لتخلص من مشاكل الحياة.

-1-5- اغراض الترويح:

إن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية هو تعبير طبيعي لبعض احتياجات واهتمامات الفرد بحيث تتماشى وفق ممارسته، ومن هنا نستخلص أن أغراض الترويح تتبع اهتمامات الفرد ورغباته، باعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية.

1-5-1- غرض حركي: حيث إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعة اساسية لجميع الافراد، ويزداد في الاهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

1-5-2- غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة او المنطوقة هي يتميز بها البشر، وأن قص القصص او المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة الشعر، والقصة القصيرة الى اخره، وكل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والآفكار.

1-5-3- غرض تعليمي: عادة ما تدفع في المعرفة الى التعرف على ماهو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد في اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله، فإذا تتبعنا هواة المراسلة، وهواة جمع طوابع البريد، وهواة العملات المختلفة فإننا نجد أن ماهي لإقنونات لتعلم الجديد.

1-5-3- غرض إبتكاري فني: تتعكس الرغبة من الابتكار والابداع الفني على الاحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد، خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت او الحركة.

1-5-4- غرض اجتماعي: إن الرغبة أن يكون الفرد مع الاخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فلانسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم او غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (محمد عبدالسلام، 2001، ص115)

1-6- سمات الترويح:

لترويح سماته تميزه عن غيره من المناشط الأخرى، ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح أن من اهم سماته مايلي:

أ- نشاط بناء: وهذا يعني أن الترويح يعتبر نشاطاً هادفاً، فهو يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه المختلفة.

ب- اختياري: أي أنه نشاط يختاره الفرد وفقاً لرغبته وميوله ودوافعه وكذلك يتفق هذا النشاط مع استعدادته وقدرته

ج- حالة سارة: ويعني بذلك الترويح يجلب السعادة الى نفوس ممارسيه، تنمية التعبير عن الذات والإبداع في النشاط.

د- يتم في وقت الفراغ: أن الترويح يتم في وقت الذي يتحرر فيه الفرد من قيود وارتباطات العمل او أي ارتباطات أخرى.

هـ- يحقق التوازن النفسي: وذلك من خلال اشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسية، كما ان المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي، مما للفرد التوازن النفسي. (البطراوي وسلامه، 2013، ص 13)

1-7- أهمية الترويح:

يذكر كل من الحماحمي، عايدة عبد العزيز (1998) أن الترويح يعتبر مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، ويسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER) American Association Health Physical Education and Recreation في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
 - التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة اليومية.
 - تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد.
 - توفير حياة شخصية وعائلية مستقرة.
 - تنمية ودعم الديمقراطية.
- وللترويح دور هام في اشباع حاجات الفرد وبخاصة تلك التي لا يمكن من خلال العمل، وذلك حتى يمكن التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط، فقد اوضح ماسلو Maslow تسلسلا للحاجات الانسانية في خمس مستويات:

1-7-1- الحاجات الفسيولوجية: Physiological Needs

وهي الحاجات الضرورية لإنسان مثل الاكل، النوم، المأوى، الراحة والصحة وكذلك العمل

1-7-2- حاجات الامان: Safety Needs

هذه الحاجات تأتي في ترتيب بعد الحاجات الثانية وتمل العديد من الحاجات الاستقرار، الامن، التحرر من الخوف، الوقاية من الخطر.

1-7-3- الحاجات الاجتماعية: Social Needs

وتشتمل هذه الحاجات على الرغبة في اقامة علاقات صداقة مع الاخرين، والقبول الاجتماعي، والانتماء الى الجماعات المختلفة.

1-7-4- حاجات تقدير الذات: Self_esteem Needs

تسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية، وتتضمن الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الانجاز، احترام الذات.

1-7-5- حاجا تحقيق الذات: Self Actualization Needs

تحتل هذه الحاجات قمة الهرم في التسلسل وهي مرتبطة بالحاجات المتمثلة في النجاح، في التعبير عن الذات، القدرة على الابداع والابتكار، تطوير الشخصية (البطراوي وسلامه، 2013، ص15)

كما تشير الجمعية الامريكية للصحة والتربية البيئية وللترويج الى اسهامات الترويج في حياة المجتمعات المعاصرة، وذلك من خلال تحقيق الحاجات الانسانية للتغيير الخلاق عن الذات،

تطوير الصحة البدنية، والصحة الانفعالية، والصحة العقلية للفرد، التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة بالسعادة والاستقرار وتنمية ودعم القيم الديمقراطية (محمد، 1985، ص22)

ويشير احد تقارير نقابة الاطباء الامريكية الى ان لبرنامج الترويح دورا هاما في التقليل والحد من التوتر العصبي والاكتئاب النفسي والقلق،ومن العديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الانسان في الوقت المعاصر.

1-8- أهداف الترويح:

اتفق العاملون في مجال الترويح والتربية الترويحية على ان الهدف من ممارسة النشاط الترويحي هو ان يشعر الفرد بالسعادة والسرور والغبطة.

فتذكر تهاني عبد السلام محمد أن المحور الاساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الاحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسة للانشطة الترويحية تتمثل في الاخاء،الانجاز،الابتكار، والابداع والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية عقلية وعاطفية، تذوق الجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين(عبد الرحيم طه،2006، ص17)

وعليه فاهداف الترويح تتلخص في مايلي:

* **إكتساب وتنمية الصحة البدنية:** يلعب الترويح وخاصة الترويح الرياضي والمعسكرات والتجوال والترحال دورا هاما في عملية اکتساب الصحة البدنية إذ يسهم في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه ويعمل على اکتساب الفرد القدرات والمهارات الحركية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن. كما يكسب الفرد اللياقة البدنية والوظيفية.

* **اكتساب وتنمية الصحة النفسية " العقلية":** فالانشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكونة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجة

القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والتفاؤل والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع.

* **اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية:** فالسمات الخلقية هي جملة السمات التي يتميز به الفرد من حيث أنه عنصر في جماعة، فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس بالدرجة الاولى على سمات تقرها الجماعة وتبدو واضحة وشبه ثابتة في سلوك الفرد. ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في اكساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتتميزها مثل تقوية العلاقات بين الافراد وبين الفرد والجماعة واحترام الغير والمودة والثقة بالآخرين والولاء للمجتمع وانكار الذات والتعاون وحب العمل والتفاؤل بغد جديد مملوء بروح الجماعة.

-1-9- الترويح الرياضي :

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الانسانية لم تحظ الرياضة باهتمام من قبل الحكومة أو الشعوب بشكل عام كما هو حاصل في الوقت الحاضر، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمثوقين رياضيا، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة الرسمية وغير الرسمية، والتي تشمل على ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع، والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل مجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية....الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفرادها، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.(محمد ومحمود، 2000، ص 121)

فالترويح الرياضي هو ذلك النظام الذي يعمل بأسلوب تعاوني واجتماعي، حيث أن الرياضة ليست غاية في حد ذاتها، وإنما تعتبر وسيلة لتحقيق أهداف اجتماعية، تربية، ترويحية، سياسية أو دينية. (Gasparini, 2003, p 25)

كما يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة على الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية. (غندير، 2012، ص 292)

ويقول الطالب أن الترويح هو النشاط الذي يختاره الفرد، يمارس في وقت الفراغ ويرغبة ذاتية لتحقيق هدف معين.

1-9-1- خصائص الترويح الرياضي: من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي:

1- تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت و التجهيزات اللازمة و إعداد البرامج المناسبة.

2-الهادفية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية

3-الإيجابية: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة

4-المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة: بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري...الخ.

5- حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

6-الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة و إرادة الفرد).

-7-التنوع: تتوفر الانشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات و رغبات وميول الافراد.

-8- الوقاية و التأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الامراض النفسية والاجتماعية..). ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين

-9-التفاؤل: المشاركة الايجابية تؤدي على تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس

-10-الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات

-11- استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (الفاضل، 2007 ،الصفحات 3-4)

1-9-2- مميزات النشاط الترويحي الرياضي: يمكن للنشاط الترويحي أن يترك الاثر الايجابي على الانسان، فخبراته ممتعة، وتسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية، لتساعد الفرد بذلك على الرفع من مستوى أدائه والقيام بأدواره بنجاح، بالاضافة إلى المميزات الجسمية العديدة التي يسعى لتحقيقها، نذكر منها:

*يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية و الحد و مقاومة التعب .

*يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي والاحساس بالراحة.

*يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الاجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.

* يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة(الحاج،2018، ص48).

1-10- الملاعب والمنشآت الرياضية قديما:

يرجع الفضل لإقامة المنشآت الرياضية إلى الإغريق حيث أنهم أول من اهتم بإقامة دورات رياضية، والتسمية الحالية للدورات الأولمبية مأخوذ عنهم إذ أقاموا عام 486 قبل الميلاد دورة رياضية في مدينة ألمبيار استمرت لمدة 5 أيام اشترك فيها أعداد كبيرة من اللاعبين الإغريق اللذين حضروا من مختلف المقاطعات مما اضطر المسؤولين إلى إقامة وإنشاء العديد من الملاعب الكبيرة التي تتسع لاستيعاب الأعداد الوفيرة من المتفرجين الذين حرصوا على متابعة المباريات ومشاهدة و تشجيع الأبطال . ولقد أطلق على الملعب الرئيسي الكبير لفظة إستاد Stadum; بحيث كان يطلق في بداية الأمر و في أثناء العصر الروماني على مجموعة من المنشآت الرياضية التي تضم الملاعب الآتية:

ملعب البنثاتون Pentatho : رياضة البنثاثون الرومانية القديمة تقابل رياضة الخماسي الحديث حاليا و لكنها كانت في ذلك الوقت عبارة عن التنافس في خمس رياضات:

العدو، الوثب العالي، قذف القرص، رمي الرمح و المصارعة

ملعب الهيبودروم Hypodrome وخصص هذا الملعب في العصر الروماني لسباقات الفروسية و العربات, كما كان يخصص هذا الملعب أيضا لإقامة الرقصات أثناء الأعياد المختلفة والمواسم، بالإضافة لاستخدامه في التنافس بين الخطباء و الشعراء.

البالاسترا Palastra : وهو مكان للتدريب حيث خصص لتعليم وإعداد اللاعبين وتدريبهم

على الفنون الرياضية المتلفة

الليونيديون leonidion : و هو مكان معد ومخصص لاستضافة وإقامة اللاعبين

والزوار من المقاطعات البعيدة المختلفة و تقابله القرى الرياضية حاليا

الكولوسيوم Coloseum : و هو أشهر الملاعب التاريخية القديمة الذي شيده

الإمبراطور فسياسان فوق بحيرة صناعية بروما، ولكنه توفى قبل إتمام بنائه فاستكمل

البناء ابنه الإمبراطور عام 80 قبل الميلاد تقريبا.

الكولوسيوم أول إستاد أقيم على أسس علمية هندسية حيث روعي عند تصميمه المداخل

والمخارج، والملعب الرئيسي له بيضاوي الشكل أقيمت حوله مدرجات عبارة عن أربعة

طوابق بلغ ارتفاعها 48 مترا، تستوعب حوالي 8000 متفرج، كما ألحقت به مدرسة لتعليم

فنون المصارعة، وتم تجميل واجهته الخارجية بمجموعة من التماثيل المصنوعة من

المرمر والرخام . ويعتبر عام 190. ق م بداية التقدم الحقيقي للمنشأة الرياضية التي

أخذت كثيرا من الدول الأوروبية على أيدي خبراء متخصصين في هذا المجال وخاصة

ألمانيا، فنلندا و إيطاليا ثم انتقلت تكنولوجيا التجهيزات الرياضية إلى إنجلترا، فرنسا ،

أمريكا و دول أخرى و يمكننا متابعة هذا التطور التكنولوجي الهائل بتتبع الدورات

الأولمبية المختلفة بداية بدورة ميونخ الأولمبية 1972 حتى آخر الدورات الأولمبية

الحديثة، حيث نلاحظ مدى تنافس الدول في إظهار ما لديها من تقنيات حديثة متطورة في

مجال المنشآت الرياضية، على غرار باقي المجالات الحيوية الهامة لهذه الدول العظمى .

1-10-1 المنشآت الرياضية الإسلامية: تميز العرب عبر تاريخهم الطويل بقوتهم

وأجسامهم ومارسوا الرياضة فاكتملت قوتهم وتعودوا على النزال والعراك والمسابقة بالأقدام

والخيول حتى عظم احتمالهم وتقوت عضلاتهم وتعودوا على الجد والمثابرة كما اعتنوا
عناية خاصة بأدوات القتال كالسيوف والخنجر والرمح والسهام واقتنوا الأصيل من
الخيول (امين الخولي، 1986، ص240)

بدأت التربية البدنية تأخذ مكانا في خطط التربية والتعليم حينما شرعت مصر في إنشاء
المدارس لأول مرة سنة 1816م وكان الغرض من ذلك إعادة الشباب للجدية والعمل، ولذا
شملت الخطة الدراسية في ذلك الرياضة البدنية واستعمال السلاح وركوب الخيل بجانب
تعليم القراءة و الكتابة و اللغة التركية وحفظ القرآن الكريم (حسن احمد الشافعي
،1998، ص331)

- ساحات التدريب الرياضي

عرف المسلمون التدريب الرياضي عبر حضاراتهم الممتدة لآلاف السنين و قد ذكرت
الكتابات التاريخية أن التدريب الرياضي كان عملا منظم له أماكنه المخصصة فكانت
هناك منشآت وساحات التدريب الرياضي بعضها مخصص للجند و الآخر لعامة الشعب.
1-10-2- المنشآت الرياضية في العصر الحديث: إن التطور الذي شهده العالم في
جميع المجالات في العصر الحديث استدعى من القائمين على الرياضة إيجاد أفكار
وحلول تساعد على توفير المنشآت الرياضية الضرورية لممارسة و مزاوله النشاط
الرياضي، ومن هذه المنشآت نجد:

أ- المدن الرياضية : تظهر أهمية المدن الرياضية في إمكانية تنظيم دورات أو بطولات
دولية أو مهرجانات الشباب، بالإضافة إلى دورها الهام في إعداد و تجهيز الفرق
والمنتخبات

1-10-3 مراكز الشباب والملاعب الجوارية:

يعد توفير مراكز للشباب وملاعب جوارية في كل حي أو منطقة أمرا في غاية الأهمية, حيث تكون بمثابة المكان المخصص لاستثمار طاقات الشباب والكشف عن قدراتهم لصقلها وتطويرها.

1-11- تعريف المركبات الرياضية الجوارية:

في هذا المقام يلزمنا تعريف كلمتين: مركب وجواري ثم محاولة الربط بينهما للوصول إلى المعنى المقصود.

المركب: المركب هو المؤلف والمكون يقال: هذا الشيء مركب من عدة أجزاء الأصل والمبنى، ضد البسيط

الجواري: من جاور يجاور مجاورة وجوار صاحبه لاصقه في المسكن وجوار مصدر

ومعنى الجملة: مركب جواري إقامة مركبات بالقرب من سكنى المعنيين بها

فالمركبات الرياضية الجوارية: هي مجموعة من الملاعب والمنشآت والمساحات

المخصصة للنشاطات الرياضية والعلمية والثقافية، هذا بالنسبة للمعنى اللغوي للكلمة، أما

المعنى الاصطلاحي له فنتناوله فيما يلي المركبات الرياضة الجوارية عبارة عن هياكل و

منشآت منها الثقافية , العلمية وكذا الرياضية والتي تقع بالقرب من الأحياء والمجمعات

السكنية الكبرى والمؤسسات الشبانية بحيث تلعب دور هام في سد النقص الموجود في

الهياكل الشبانية الأخرى، إضافة إلى هذا فهي تساعد على إبراز مهاراتهم الفنية سواء

كانت ذهنية أو بدنية و بالتالي فهي تساهم في رفع المستوى الثقافي والبدني للشباب وكذا

إخراجهم من العزلة وادماجهم إجتماعيا.

1-11-1 مفهوم المركب الرياضي الجواري اصطلاحا:

هو عبارة عن مجموعة من المنشآت الثقافية والتربوية والرياضية، حيث يحتوي على مساحات للنشاطات العلمية والثقافية وقاعات متعددة النشاطات ومكتبة وقاعة للمطالعة وملعب لألعاب القوى و ملعب لكرة القدم و ملعب مشترك (كرة اليد ، كرة الطائرة، كرة السلة) وملعب للكرة الحديدية، كما يحتوي على مكان مغطى عبارة عن قاعة متخصصة لتغطية الاحتياجات الرياضية ومقهى وحظيرة للسيارات . جاءت هذه المركبات استجابة لرغبة الشباب المستضعفين وهذا خلال الدراسة الميدانية التي أجريت من طرف وزارة الشباب والرياضة بحيث أعطوا الأولوية للرياضة الجماعية (53% فنجد كرة القدم بنسبة 25% و كرة اليد و كرة الطائرة و كرة السلة 28 بالمئة).

1-11-2 أهداف المركبات الرياضية الجوارية:

لقد أوكلت إلى المركب الرياضي الجوارى مهمتين أساسيتين والمتمثلتان في الضمان للجمهور وظائف تتعلق ب:

- النشاطات البدنية والرياضة الترويحية والترويحية.
- التنشيط الاجتماعي التربوي والترفيهي وذلك بواسطة قاعات العمل والمكتبة التكوينية لمنح فرص استعماله من طرف كل شرائح المجتمع (الجامعيين، المتدربين ، التلاميذ، العمال، البطالين...) و الذين يرغبون في الممارسة الحرة أو بشكل منظم للنشاطات المذكورة أعلاه بدون تمييز في السن أو الجنس زيادة على هذه الجوانب، فإن المركب الجوارى تحفزه الاعتبارات المتعلقة بإدماج الشباب وكذا الاتصال الاجتماعي. (سيدعلي لبيب، 1994)

1-11-3 دور المنشآت والمركبات الرياضية الجوارية في تنمية الممارسة الرياضية

إن سياسة الدولة اتجاه شبابها الذي تعتبره أمن رأس مال الأمة لاسيما و عند إقرار سياسة شاملة تخصه لا يمكن تجاهل ممارسة الرياضة البدنية بصفقتها عامل من عوامل تجنيد الإنسان بمصادره الطاقوية, لذا فإن الدولة الجزائرية سعت إلى توفير هذا العامل لكافة فئات المجتمع الجزائري وذلك من خلال إنشاء النوادي و المرافق الرياضية الخاصة بالنشاطات الرياضية بمختلف أشكالها و أوصافها, فلقد جاء في الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية في المرسوم رقم: 77-177 (1977/08/06) والمتضمن إنشاء تنظيم وعمل الحظائر المتعددة الرياضات فيما يلي:

أ- المساهمة في رفع مستوى التربية والتكوين للشباب بإدخال الظروف الأساسية لأجل التفتح الشامل و التام حول الممارسة الرياضية.

ب - العمل على انتشار الروح الرياضية وذلك بمساعدة العدد الكبير من المواطنين على ممارسة النشاطات البدنية والرياضية

و بالنظر إلى هذه الأهداف فإن دور الحظائر المتعددة الرياضات يتمثل في :

- ضمان تهيئة و تسيير وصيانة مجموعة المرافق الرياضية و كل إرث من هذه الحظائر
- التعاون مع جميع دور الشباب والرياضة في الولاية للتربية والثقافة للمجلس التنفيذي للولاية والسلطات الجامعية والعسكرية فيما يلي:

1- المنافسة الرياضية المحلية والوطنية والدولية

2- تمارين الرياضيين

3- التعليم و التربية البدنية و الرياضية للمؤسسات الدراسية الجامعية و العسكرية

4- تكوين الإطارات الرئيسية من أجل خدمة الحركة الرياضية على مستوى كل ولاية

5- فكرة إنشاء المركبات الرياضية الجوارية

انطلاقاً من أهمية التنشيط الاجتماعي والتربوي والرياضي في المجتمع بصفة عامة في أوساط الشباب بصفة خاصة، بادرت السلطات المحلية منذ الاستقلال على نشر النشاطات التربوية والرياضية في الوسط الشباني، حيث اعتمدت الدولة على بناء مرافق وهياكل تربوية ورياضية . وقد قامت بتنظيم هذه النشاطات بصفة أساسية في مؤسسات تربوية نذكر منها دور الشباب وقاعات خاصة بالنشاطات الرياضية وغيرها، غير أن هذه السياسة المنتهجة لم تأتي بالنتائج التي قد سطرته، ألا وهي تطوير الممارسات. التربوية والرياضية لدى الشباب التي بها يتم تحقيق عملية الإدماج الاجتماعي والمهني للشباب، وإن كانت إلى حد ما فهو ايجابي وفعال، وقد عاد ذلك إلى قلة المنشآت المخصصة للنشاطات وكذا سوء توزيعها جغرافياً وافتقارها لأبسط الوسائل الملائمة لجلب الشباب إليها، ولذلك أصبح الشباب يواجه مشكلات جمة كارتفاع نسبة التسرب المدرسي وانتشار الافات الاجتماعية.

لذا فإن الدولة من خلال وزارة الشباب والرياضة يمكنها تقديم حلول للقضايا المرتبطة بعالم الشباب، بغية تمكينه من المساهمة الفعالة و الملموسة في بناء المجتمع، وبالرغم من الجهود المبذولة لصالح الشباب فإنها بقيت غير كافية بالنسبة لحجم الانشغالات والاحتياجات الحقيقية للشباب . ضف إلى هذا رغبات الشباب المختلفة و المتنوعة لتغطية احتياجاتهم وإشباع فضولهم وتحقيق ميولاته م حسب هواياتهم ومستواهم العلمي والثقافي لهذا نجد مجموعة من الشباب ترغب في ممارسة أي نشاط من الأنشطة الرياضية أو الثقافية أو العلمية، فهي تطالب بمكان ملائم لإقامة ذلك النشاط مع إمكانية توفير التجهيزات الضرورية لممارسته، وكل هذا يأتي بإشراف مربين أو مؤطرين أكفاء يفهمون مشاكل الشباب ويسعون جاهدين لحلها، لذا فمؤسسات الشباب تقوم بتوفير هذه المعطيات

ومن أهمها دور الشباب والمراكز الثقافية وغيرها من المنشآت الرياضية ، لكن هذه المؤسسات لوحدها حالت دون تحقيق الهدف المنشود.

هذا وجب على السلطات العمومية و بالخصوص وزارة الشباب والرياضة أن تعمل وفق الخطة المدروسة لتغطية حاجات ومتطلبات الشباب ومن بين نتائج ذلك إنشاء مركبات رياضية جوارية بالقرب من المناطق السكنية الكبيرة، لأن هذه الأخيرة تقوم مقام دور الشباب والقاعات المتعددة النشاطات فهي خاصة بالنشاطات التربوية والترفيهية والرياضية، وبالتالي فهي توفر الجو والمكان الملائم للشباب للتعبير عن انشغالاته والكشف عن ميوله، وكذا ملئ أوقات فراغه وإخراجه من العزلة و إدماجه اجتماعيا.

خلاصة:

لقد قمنا في هذا الفصل بتسليط الضوء على المركبات الرياضية الجوارية ، و ذلك بالتطرق إلى مختلف خصائصها و علاقتها بالممارسة الرياضية، فالمنشآت الرياضية عموما تعتبر مقياسا هاما لمستوى و حجم الثقافة الرياضية لدى الدول. و الجزائر كغيرها من البلدان أدركت ضرورة توفير المركبات الرياضية الجوارية، خصوصا الفئة التي نحن بصدد دراستها(35-45)سنة والتي تعد القوة المنتجة والفعالة في المجتمع فقد ركزت هذه الأخيرة بشكل أساسي على وجوب إعادة التوازن لعمليات الاستثمار في قطاع الرياضة لفائدة النشاط الرياضي الجوّاري لأنه يشكل محورا أساسيا لسياسة إدماج الشباب في حياتهم المجموعاتيّة وفي محاربة مختلف أشكال الإقصاء و التهميش و الانحراف ذلك سعت الدولة و المشرع الجزائري إلى وضع قوانين و لوائح تضبط و تنظم عمل هذه المنشآت الرياضية ودورها.

الفصل الثاني: التفاؤل والتوجه نحو الحياة

تمهيد

1-2- التفاؤل

2-2- تعريف التفاؤل

3-2- خصائص التفاؤل

4-2- التوجه نحو الحياة

5-2- أبعاد التوجه نحو الحياة

6-2- أهمية التوجه نحو الحياة

7-2- مظاهر التوجه نحو الحياة

خلاصة

تمهيد:

التفاؤل والتوجه نحو الحياة سمة ثنائية القطب في الشخصية، تتمحور في رؤية خاصة للمستقبل، حيث يتوزع الأفراد على خط متصل يقع على طرف واحد ، كما أكدت العديد من الدراسات على ارتباط التفاؤل والتوجه نحو الحياة بمدى تلبية الفرد لحاجاته، فعند تلبية هذه الأخيرة يرى بأنه يستطيع تحقيق أهدافه، وبالتالي الشعور بالسعادة، فيقبل على الحياة بهمة و رغبة و حب لانجازم وضع أمامه اعتبارات النجاح، أما إذا فشل في تلبية هذه الحاجات يرى بأنه لا يستطيع تحقيق أهدافه وبالتالي شعور باليأس والإحباط، ويقبل على الحياة بفتوى وتردد وتوقع الفشل ويبقى دائما مشكل في النجاح وبالتالي اضطرابه. وهذا ما سوف نحاول عرضه في هذا الفصل من خلال التطرق لمفهوم التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وأهم المفاهيم المرتبطة بهم، والعوامل المؤثرة فيهما وأهم النظريات المفسرة..

2-1- التفاؤل:

يُعد التفاؤل Optimism أحد السمات النفسية المهمة التي لها دوراً بارزاً في الحياة اليومية، وفي العلاقة بالآخرين، ويُعبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة سواء كانت في الحاضر أو المستقبل، ومن الصفات الأساسية لأي شخصية ناجحة. فهو يزرع الأمل ويبث الطمأنينة والسكينة في النفس، مما يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة، أي أن له علاقة بالرضا الذاتي عن الحياة والتوافق مع خبراتها المختلفة. والشخصية المتفائلة تُعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به وتولد لديه الإحباط، فالتفاؤل يُعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على التطور

والنجاح، ولذلك فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة، ويستطيع تطور حياته نحو الأفضل بنفسه ولا يتطلب المساعدة من الآخرين.

أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو هذه الأشياء التي تمر به وتوصله بالتالي إلى حياة رتيبة، تمتاز بعدم الاهتمام واللامبالاة والتعاسة. فهو يرى الفشل بأنه مأساة لا يمكن الخروج منها. وهو عادةً لا يستطيع وضع حلول ناجحة لمشكلة اليومية، مما يجعله دائم السؤال وفي حالة من التردد والشك، ولا يستطيع الاعتماد على نفسه فهو كثيراً ما يطلب المساعدة من الآخرين لتأدية أبسط الأعمال والوظائف.

وعلى الرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الانسانية بشكلٍ عام، وفي الدراسات النفسية بشكلٍ خاص إلا أن تاريخ الاهتمام بهذا المفهوم حديثاً نسبياً، حيثُ أن الاهتمام بدراسته لم يتحقق بشكلٍ منظم إلا في أواخر السبعينات من القرن الماضي. مجلة معلومات تربوية (محمد، 2023))

2-2- تعريف التفاؤل:

تعرفه تايلور (1998) بأنه نزعة تفاؤلية إلى توقع عام للنتائج على أنها إيجابية أكثر من كونها سلبية، وتُشير النزعة التشاؤمية إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الايجابية وهذه تُعتبر سمة نسبية ثابتة للفرد وبذهب كلٌّ من (كارفر وشايير) بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والإعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الجانب السيء، والشخص المتفائل هو ذلك الشخص الذي يتوقع الأحداث الجيدة في المستقبل.

والتفاؤل هو استعداد إنفعالي ومعرفي مُعمم، ونزعة للإستجابة انفعالياً تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الأحداث بطريقة إيجابية وواعده، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة.

والمتناقل أكثر ميلاً للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مُبهجة وسارة وستستمر لتسعهده (أحمد إسماعيل، 2001، ص54)

فالأفراد الذين لديهم نظرة تفاؤلية للمستقبل يدركون الأحداث السالبة كأحداث مؤقتة أو عابرة، وهم أكثر نجاحاً في النواحي الدراسية والمهنية والمجالات السياسية وأقل إحساساً بالقلق أو الاكتئاب في حياتهم.

ويذكر عادل المنشاوي (2006) أن التفاؤل هو توقعات الفرد بأن الأحداث والمواقف المستقبلية تتجه نحو الأفضل والجانب الايجابي. (عادل المنشاوي 2006، ص6)

وفي موضع آخر يُعرف Seligman (2006) التفاؤل بأنه الأسلوب أو الطريقة التي يستخدمها الفرد لزيادة التحكم الشخصي، ويعتقد أن التفاؤل يُعد تحت مستوى الامل

Hope وهو ميل أو توجه الجوانب الإيجابية في الحياة. (Seligman 2006، ص56)

ويعرفه Baldwin, McIntyre & Hardaway (2007) بأنه اتجاه يشمل الأشياء الإيجابية للحياة كما يرتبط بمزاج أقل اضطراباً في الاستجابة نحو أحداث الحياة.

(Baldwin, McIntyre & Hardaway 2007، ص3)

ويرى Suberamanian & Phil (2008) بأنه توقعات الأفراد الإيجابية في معظم

الحالات ويعتبر واقياً للأفراد عند مواجهة الأحداث الضاغطة، فهو يرتبط بالصلابة، وله

تأثيرات جسدية ناتجة عن الضغوط المؤذية للصحة الجسدية والنفسية خاصةً عندما

يضع الانسان تفسيرات تشاؤمية للأحداث التي يواجهها والتي من الممكن أن تضعف

الوظائف النفسية والفسولوجية لديه، أو تؤثر على سير المريض له. (Suberamanian

& Phil 2008، ص5)

ويضيف مرعي سلامة(2012) بأن التفاؤل هو الميل لاعتبار الأشياء والأمور تسير في الإتجاه الأفضل، فالشخص المتفائل يعكس الثقة في التوقع لحدوث شيء إيجابي وجيد لحدث معين (مرعي سلامة 2012،ص119).

وتوضح سناء سليمان(2014) أن التفاؤل عبارة عن استعداد انفعالي ومعرفي مُعمم، ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعالياً تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الأحداث بطريقة إيجابية. (سناء سليمان2014،ص19)

بالإضافة إلى توقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة، والميل أكثر للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعدده، بالإضافة أيضاً إلى أن التفاؤل هو الشعور بالرضا والفرح والسرور والسعادة، وما ينعكس عنه من أثر إيجابي على كسب الإنسان وعلى عمله وتوجهه نحو فعل الخير.

بينما تُعرفه مرفت عبد الجواد(2015) بأنه نظرة الفرد المستبشرة للحياة والمليئة بالأمل للحاضر والمستقبل، وهو الموجه الإيجابي للفرد نحو ذاته وحاضرة ومستقبله. (مرفت عبد الجواد، 2015، ص372)

ويشير رمضان حسن(2016) إلى أنه نظرة الطالب الإيجابية نحو الحياة بصفة عامة والحياة المدرسية بصفة خاصة، بحيث تُساعده على تقبل خبرات الفشل والنجاح التي تمر بحياته الدراسية والعامة، ويعتبرها خبرات يمكنه الاستفادة منها في المرات القادمة.رمضان حسن(2016،ص311)

يستنتج الطالب أنه على الرغم من تعدد التعريفات التي تناولت التفاؤل وكذلك تعدد وجهات النظر بين من يعتبره حاله ومن يعتبره سمة، فإن جميع هذه التعريفات على أن الشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر

به وتولد الاحباط. فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة وال فشل واليأس، وتعزيز وجهة النظر التفاؤلية، مما يساعد الفرد على تعلم المهارات المختلفة والنجاح في انتقائها ويكون أكثر قدرة على مواجهة الصعاب..

2-3- خصائص التفاؤل Optimism والتي تتمثل فيما يأتي:

- أن الشخص المتفائل يُفكر في النجاح أكثر من الفشل، وفي التقدم أكثر من التأخر.
- يميل إلى جانب الثقة أكثر من الميل إلى جانب التردد.
- يثق بما يفعل، وتفاؤله منبع نشاطه وقوته.
- يتعامل المتفائل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية ونجاح.
- معالجته للمواقف والمعلومات تكون بمرونة كبيرة.
- النظرة المشرقة للمستقبل.
- توقع أفضل النتائج.

2-4- التوجه نحو الحياة: يعتبر التوجه نحو الحياة من الموضوعات الحديثة في الدراسة والتي تناولتها العلوم النفسية.

فيعرفه الدسوقي (1998) ان التوجه نحو الحياة يعني تحمس الفرد للحياة، والاقبال عليها، والرغبة الحقيقية في ان يعيشها.

ويقول سيلجمان(1991) ان الفرد يمر بالهزيمة والرفض والفشل لدرجة ما في حياته، وبالرغم من الرفض والفشل فان بعض الناس يسعون على بذل جهودهم بينما يستسلم الآخرون، وهكذا يرى سيلجمان ان كيفية تفسير الناس بصورة جوهرية لفشلهم وهزائمهم هي التي تحقق الاختلاف بين التفاؤل والتشاؤم.

واكد فويتز(2008) على ان ترسيخ توجه الايجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لانها تؤكد قدرة الفرد وتزيد من مستوى الطاقة العقلية وتعزز افكاره.فاذا حللنا الانجازات العظيمة والاشخاص الذين يقومون بها سنجد ان ابرز صفة تظهر لديهم هي التوجه الايجابي، فدوي الايمان المطلق بقدرتهم على تحقيق مايريدونه هم اولئك الذين لديهم فرص اعلى في تحقيق النجاح.

وعرفه ماكسويل(2006) انه شعور داخلي يتم التعبير عنه بسلوكيات خارجية، فالافراد يسقطون مابداخلهم على ما حولهم. وبعض الافراد يحاولون اخفاء توجهاتهم ولكنهم لا يستطيعون ذلك للابد لان التوجه دائما ما يجد طريقه للتعبير عن نفسه ويضفي لونا على كل جانب من جوانب الحياة،فهو اشبه بفرشاة طلاء عقلية، بامكانها طلاء كل شيء في الحياة بالوان زاهية مبهجة مليئة بالحيوية، كذلك بامكانها ان تحول كل شيء كئيبا حزينا من حولنا.فهو واجهة حقيقية، جذوره داخلية ولكن ثماره خارجية واكثر صراحة وامانة مما تقوله الكلمات،وهو تجنب الاخرين اليك او ببعذك عنه ولا يهدأ الا اذا تم التعبير عنه صراحة،وقد يكون صديق الانسان الصندوق او عدوه اللدود، فهو المعبر عن ماضي الانسان والمتحدث عن حاضره والمتنبئ لمستقبله.

عرفته كريستنا(2008)هو النزعة نحو توقع المخرجات الايجابية في حياة الفرد. اما علي (2010) عرفه ان التوجه نحو الحياة هو سمة في الشخصية تتميز برؤية ذاتية ايجابي واستعداد كامن لدى الفرد-غير محدود بشروط معينة-يمكنه من توقع البشر، وادراك كل ما هو ايجابي من امور الحياة الجيدة وغير جيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم (علي، 2010،ص228-229)

اما الطالب فيرى انه جملة متكاملة من التفكير الايجابي في امور الحياة والسعي الحثيث وراء الايجابية في التحليل لوصول الى الاهداف المنشودة مما يحقق له السعادة والرضا عن النفس.

• 2-5- ابعاد التوجه نحو الحياة:

حدد محمد ابو حلاوة (2014) التوجه نحو الحياة ابعاد لا يوجد لها ترتيب هرموني ثابت او محدد، بل ينظم كل فرد هذه الابعاد حسب اولوياته ورؤيته الذاتية، ويمكن القول ان ترتيبها يعتمد على ثقافة الفرد وهذه الابعاد كالاتي:

1. الشعور بالتوافق النفسي.
2. الشعور بالسلامة والامن.
3. الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية والاجتماعية.
4. المشاركة الاجتماعية.
5. الرضا والسعادة الداخلية.
6. الشعور بالانتماء الى الاخرين.
7. أنشطة الحياة اليومية الهادفة.
8. السلامة البدنية والتكامل البدني العام.
9. الحياة المنظمة والمقننة.

2-6 اهمية التوجه نحو الحياة:

توصل Brissette 2002 إلى أن التوجه الايجابي نحو الحياة مفيد لصحة الفرد ويساعده على إقامة علاقات إجتماعية حميمة ويجعله قادرا على استخدام أساليب تكيف مناسبة وأن

يمتلك عادات صحية، أما التوجه التشاؤمي نحو الحياة فيحمل الفرد عمى الهروب من المواقف الباعثة على التوتر.

وقد كشفت نتائج دراسة Peterson et al أن الطلبة ذوي التوجه الايجابي نحو الحياة يتصفون بالكفاءة الذاتية والثقة العالية بالنفس بالاضافة إلى الرضا عن الحياة، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية وتعزيز مكونات النمو الروحي.

ويرى الانصاري ان التفاؤل سمة (Trait) في الشخصية وليس حالة (state) تتوجه نحو المستقبل وتؤثر في سلوك الانسان المعاصر وهي ترتبط بالجوانب الايجابية في سلوك الانسان ومختلف جوانب شخصيته وتؤثر تأثيرا طيبا في الصحة لفسية والجسمية للفرد(بدر النصاري،2001ص18)

2-7- مظاهر التوجه الايجابي نحو الحياة:

تتعدد مظاهر التوجه نحو الحياة وقد لخصها حسن عبد المعطي (2005،ص14 ص26) في خمسة مظاهر رئيسية هي:

- الحلقة الاولى العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال: وتتمثل في الخدمات المادية. التي يوفرها المجتمع لمواطنيه، وحاجات الفرد الصحية والتعليمية، والزوجية، والاجتماعية. التي تساعده على حسن الحال
- الحلقة الثانية إشباع الحاجات والرضا عن الحياة: وهي أحد المؤشرات الموضوعية، للتوجه نحو الحياة، فتمكن الفرد من إشباع حاجاته الاولية والثانوية، فيزيد توجيهه نحو الحياة، لشعوره بالرضا عن الحياة.
- الحلقة الثالثة إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية تزيد من إحساسه بمعن الحياه : لكي يعيش الفرد حياة جيدة عليه استخدام قدراته وطاقته الكامنة، وأنشطته

وابتكاراته، للقيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغل بالمشروعات الهادفة، وأن يخطط جيد للوقت.

- الحلقة الرابعة واحساس الفرد بالسعادة: أن أداء خلايا الجسم وظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة جيدة وسليمة، فيشعر الفرد الرضا وتحقيق الذات والشعور بالبهجة

- الحلقة الخامسة جودة الحياة الوجودية: وهي الاكثر عمقا في النفس وشعور الفرد بوجوده وقيمه

خلاصة:

يتبين من خلال التطرق الى التفاؤل والتوجه نحو الحياة انهما عنصرين بوجه واحد فالتفاؤل هو بداية الرغبة في العمل الايجابي مما يعطي الفرد القابلية نحو الحياة بشغف و ارادة، وهذا دائما ماتسعى الدولة الجزائرية ترسيخه في افراد المجتمع من خلال العينة الام في المجتمع والتي نحن بصدد دراسة (35-45 سنة) والتي تعد القلب النابض في المجتمع الجزائري.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: المنهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد

1-1- منهج البحث

1-2- مجتمع البحث

1-3- عينة البحث

1-4- مجالات البحث

1-5- متغيرات البحث

1-6- أدوات جمع المعلومات

1-7- مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التفاؤل

1-8- الدراسة الاستطلاعية

1-9- الأسس العلمية لأداة البحث

1-10- خطوات توزيع أداة البحث

1-11- الوسائل الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية تدعيماً للجانب النظري لكل د ارسـة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات المصاغة، وعليه سنتطرق في هذا الجانب الى المنهج المناسب للدراسة وكذا الاجراءات التطبيقية المتبعة أين سيتم عرض العينة، وطريقة تحديدها وخصائصها، كما سيتم تحديد أدوات القياس والوسائل المستعملة في الد ارسـة الحالية، مدى صدقها وثباتها كما سنتطرق الى المعالجة الإحصائية المتبعة.

ويعد المنهج العلمي أحد الاسباب الرئيسية التي يتوقف عندها الباحث من أجل الحصول على معلومات ذات قيمة علمية، ومن خلال المنهج العلمي المتبع يمكن تعميم النتائج إن ثبتت من خلال المنهج والادوات، كما يمكن صرفها عن النظر وفق ما تميله الطريقة، لذا وجب علينا اختيار منهج علمي بالطريقة المناسبة لمتغيرات البحث.

1-1- منهج البحث:

وحسب ما تتطلبه طبيعة البحث من الاشكالية المطروحة. وهدف الدراسة يستلزم علينا الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وهو يعد المنهج الاكثر تلاؤماً مع دراستنا حيث هو عبارة عن مقاييس استنبائية

كما يعد المنهج الوصفي هو عملية تفسير البيانات والمعطيات وتحليلها بطريقة موضوعية وعلمية حول الظاهرة المراد دراستها ثم تعميمها، وبالتالي اعتمد الطالب في موضوع البحث على المنهج الوصفي المسحي للتعرف على التأثيرات الموجودة وإيجاد العلاقة الموجودة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة.

1-2- مجتمع البحث: "يشترط في العينة الجيدة أن تكون ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه حتى يصبح استنتاجا صحيحا وإلا اخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الأصل" (فؤاد السيد، 1987، ص519).

يمثل المجتمع الدراسي الفئة الاجتماعية المراد تطبيق الدراسة الميدانية عليها من خلال المنهج المتبع . حيث يتكون مجتمعنا الدراسي من فئة العمرية (35-45) سنة الممارسين للنشاط الرياضي في الملاعب الرياضية الجوارية المختلف على مستوى بلدية تغنيف ولاية معسكر.

ومن هذا المنطلق فقد تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي بالاعتماد على الطريقة العشوائية من حيث الجنس حيث أن العينة كلها من جنس الذكور نظرا لخصوصية العمل وتتمثل عينة الدراسة في الفئة العمرية (35-45) سنة والتي تمثل مكانيزم المجتمع الجزائري بصفة عامة والعنصر المنتج والفعال في دائرة تغنيف ولاية معسكر.

1-3- عينة البحث:

هي جزء من مجتمع البحث و التي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد مجتمع البحث، و لقد قمنا في بحثنا باختيار عينة بشكل عشوائي و بأبسط طرق الاختيار وهذا بغية إعطاء مبدأ التكافؤ في الفرص لمعظم أفراد المجتمع الأصلي دون تمييز . حيث اخترنا عينة تتكون من 50 ممارسا للنشاط الرياضي الترويحي داخل هذه الملاعب الجوارية على شساعة البلدية.

1-4- مجالات البحث:

المجال البشري: تكونت العينة من 50 فردا ذكور تتراوح أعمارهم بين (35-45) سنة، هذه العينة تحتوي على قسم ممارس للنشاط الرياضي الترويحي والبالغ عددها 50 فردا.

المجال المكاني :

يحدد المجال المكاني لدراستنا بالملاعب الجوارية المنتشرة على نطاق بلدية تغنيف ولاية معسكر، حيث تقع شرق الولاية.

المجال الزمني: بعد الاتفاق مع المشرف شرعنا في انجاز هذا البحث منذ نهاية شهر نوفمبر 2023 إلى غاية نهاية شهر ماي 2024 ، بحيث خصصت المدة بين نوفمبر إلى أبريل 2024 لجمع المادة العلمية و كذا تحديد عناوين الفصول لتكوين الخلفية المعرفية و إسقاطها بشكل يتلاءم و خصوصيات البحث العلمي المتطور، والمدة من شهر أبريل إلى نهاية شهر ماي 2024 خصصت للدراسة التطبيقية.

-1-5 متغيرات البحث:

وهو السبب أو العامل المستعمل الذي تتحصل من جراء تطبيقه على النتائج وبالتالي قياسها، حيث حددت المتغيرات بما يلي:

1-5-1- المتغير المستقل:

ويتمثل في ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية.

1-5-2- المتغيرات التابعة: وتشمل على

- التناول.

- التوجه نحو الحياة.

1-6- أدوات جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع والمجلات العلمية.

. شبكة الأنترنت.

. الدراسات السابقة والبحوث المشابهة.

- مقياس التفاؤل ومقياس التوجه نحو الحياة.

. الوسائل الإحصائية (استعمل الطالب برنامج SPSS لمعالجة البيانات المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط).

7-1 - مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التفاؤل:

1-7-1 - مقياس التوجه نحو الحياة:

تم استعمال مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر 1985 والذي تم تعريبه من طرف بدر محمد الانصاري، فقد عرفه شاير وكارفر "بانه النظرة الايجابية، الاقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالاضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيء". وهما من وضع (شاير وكارفر) قياس النزعة او الميل للتفاؤل. ويقصد بالنزعة او الميل للتفاؤل او (النزعة التفاؤلية) التوقع العام للفرد بحدوث اشياء او احداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث اشياء او احداث سيئة. وهي سمة مرتبطة ارتباطا عاليا بالصحة النفسية الجيدة. ويتكون من (12) عبارة منها 04 عبارات تشير الى النزعة التفاؤلية، 04 عبارات تشير الى عكس النزعة التفاؤلية، والاربع عبارات الاخرى تم وضعها لاختفاء هدف الاختبار ولا يتم تصحيحها على الرغم من انها تقيس العصابية كما برهن ذلك عدد من الدراسات يجب ان كل منها على اساس خمسة اختيارات، تقيس التفاؤل بعبارات مثل "انا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي"، "أؤمن بالفكرة القائلة بعد العسر يسرو إن بعد العسر يسر"، "انظر الى الوجه المشرق من الامور"... وهكذا. وبعد دراسة معاملات بين كل عبارة والدرجة الكلية بعد التصحيح في مقياس التوجه نحو الحياة ان غالبية معاملات الارتباط

المتبادلة بين العبارات والدرجة الكلية على المقياس مقبولة وذلك ما عدا البند 3-7 حيث استبعد الباحث هذان العبارتين، ويصبح المقياس بعشرة عبارات:

الجدول رقم 02 يوضح مقياس التوجه نحو الحياة ورقم عباراته

أرقام عباراته	المقياس
(10 . 9 . 8 . 7 . 6 . 5 . 4 . 3 . 2 . 1)	التوجه نحو الحياة

1-7-2- مقياس التفاؤل:

اما المقياس الثاني فقد استعمال الطالب مقياس التفاؤل للباحث محمد امين عبد السلام (2013) حيث قام بتقدير صدق المحتوى من خلال عرض عبارات المقياس على سبع من الخبراء في مجال الترويج الرياضي وعلم النفس وذلك لابداء رأيهم وحكمهم على عبارات المقياس ومدى اتفاقها مع الغرض من بنائها، وكذلك لابداء رأيهم في مدى الوضوح من فهم كل عبارة.

الجدول رقم 03 يوضح عدد العبارات لمقياس التفاؤل بابعاده

أرقام عباراته	البعد
(9 . 8 . 7 . 6 . 5 . 4 . 3 . 2 . 1)	النظرة المستقبلية
(. 18 . 17 . 16 . 15 . 14 . 13 . 12 . 11 . 10)	القدرة على الانجاز
. 28 . 27 . 26 . 25 . 24 . 23 . 22 . 21 . 20 . 19)	السعادة النفسية
(33 . 32 . 31 . 30 . 29	

واعتمد الطالب على سلم ليكارت خماسي التدرج بالنسبة للإجابة على عبارات المقياسين، (لا- قليلا- متوسط - كثيرا- كثيرا جدا) واعطيت الدرجات (1-2-3-4-5) للعبارات الموجبة على التوالي، واعطيت الدرجات (1-2-3-4-5) للعبارات السالبة على التوالي أيضا.

جدول رقم 04 مقياس ليكارت الخماسي لتصحيح المستويات:

الاجابات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
الدرجات الايجابية	1	2	3	4	5
الدرجات السلبية	5	4	3	2	1

جدول رقم 05 مقياس ليكارت الخماسي لتحديد المستويات:

المستوى	قليل جدا	قليل	متوسط	عالي	عالي جدا
المدى	1 - 1.80	1.81 - 2.6	2.61 - 3.4	3.41 - 4.2	4.21 - 5

1-8- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية عملية قيام الباحث بالتفتيش عن ميادين التطبيق قصد تجريب وسائل البحث لمعرفة صلاحياتها وصدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها وكذا موضوعيتها في النهاية.

فهي تسبق العمل الميداني المتمثل في توزيع الاستبيان أو إجراء المقابلة، ولهذا قمنا بزيارة لمجتمعنا الدراسي وهو الملاعب الجوارية المنتشرة على كامل نطاق البلدية "بلدية تغنيف ولاية معسكر"، ليتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بدراستنا ومن أبرزها:

- ❖ التعرف على المكان ومدى إمكانية القيام بهذه الدراسة.
 - ❖ التقرب أكثر من الأفراد الذين يشكلون العينة.
 - ❖ اكتشاف الأجواء المحيطة بأفراد العينة.
 - ❖ تحديد عينة البحث.
 - ❖ معرفة الصعوبات التي تعيق عملية الإجابة على المقياس المطبق.
 - ❖ معرفة مستوى سهولة وفهم عبارات او فقرات المقياس.
 - ❖ معرفة الظروف المناسبة مع فقرات المقياس.
- 1 - 9 - الأسس العلمية لأداة البحث (مقياسي التوجه نحو الحياة والتفاؤل):**

أ. الثبات: نعني بثبات الاختبار أن نحصل على نفس النتائج تقريبا عند إعادة تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد، حيث قام الطالب بتوزيع المقياسين على عينة إستطلاعية قوامها 10 أفراد لبحث ثبات وصدق مقياس التوجه ومقياس التفاؤل، حيث تم حساب ثبات المقياسين عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار حيث كان القياس الأول في 2024/01/22 ثم بعد أسبوع كان القياس البعدي في 2024/01/29، زيادة على تطبيق مقياس كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات الأداة المستخدمة. وفيمايلي الجدول الخاص بثبات المقياسين:

الجدول رقم 06: يبين معامل الثبات والصدق لمقياس التوجه نحو الحياة

العينة	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل كرونباخ الفا
العينة الممارسة	10	09	0.96	0.98	0.92

من خلال الجدول رقم 06 جاءت قيمة "ر" معامل الثبات يساوي **0.96** و هو أكبر "ر" الجدولية **0.267** عند مستوى الدلالة **0.05** عند درجة الحرية 09، كما تم احتساب معامل الثبات باستخدام معامل "كرونباخ ألفا" حيث بلغت قيمته **0.92** وهي قيمة عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية. وهذا دليل على إمكانية استخدام المقياس على عينة البحث.

الجدول رقم 07: يبين معامل الثبات والصدق لمقياس التفاؤل

معامل كرونباخ ألفا	معامل الثبات	البعد	
0.82	0.91	النظرة المستقبلية	التفاؤل
0.86	0.96	القدرة على الانجاز	
0.82	0.93	السعادة النفسية	
0.85	0.95	المقياس ككل	

بالنسبة لمقياس "التفاؤل" جاءت قيمة "ر" معامل الثبات يساوي **0.95** و هو أكبر "ر" الجدولية **0.267** عند مستوى الدلالة **0.05** للعينة الاستطلاعية، كما تم تطبيق معامل "كرونباخ ألفا" و احتساب معامل الثبات باستخدام معامل "كرونباخ ألفا" حيث بلغت قيمته **0.85** وهي قيمة عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية. وهذا دليل على إمكانية استخدام المقياس على عينة البحث.

ب - **الصدق**: تم حساب معامل الصدق و كانت النتيجة **0.98** وهو أيضا أكبر من "ر" الجدولية وهذه العملية في كلا المقياسين، ومن هنا نستنتج أن المقياسين يتمتعان بدرجة صدق عاليتين.

ج - **الموضوعية**: تم عرض مقياسي التوجه نحو الحياة والتفاؤل قيد البحث على عدد من المختصين من جامعة مستغانم والبالغ عددهم 07 خبراء لإبداء الرأي حول مدى مناسبته لأهداف الدراسة الحالية، حيث تم توضيح الهدف من المقياسين للأفراد المفحوصين، وعليه تمت الموافقة على ملاءمة المقياسين، وبالتالي فإن المقياسين يتمتعان بموضوعية ومصداقية عاليتين.

1-10- خطوات توزيع اداة البحث:

تم توزيع المقياس على عينة البحث في الفترة الممتدة من 01مارس 2024 الى 20 مارس 2024، وقام الطالب بشرح هدف البحث بأسلوب مبسط داخل أوساط عينة البحث والتأكيد على أن يقوم كل فرد بملئ كامل الاستمارة، مع العلم أنه تم استرجاع المقياسين مباشرة بعد الإجابة على عباراته.

1-11- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

من أجل مناقشة وتحليل المعطيات الناتجة عن البحث استخدمنا للإحصاء الأساليب التالية:-المتوسط الحسابي - معامل الارتباط بيرسون- الانحراف المعياري - اختبار دلالة الفروق (ت)- الصدق الذاتي - معامل كرونباخ الفا - برنامج التحليل الإحصائي .SPSS

الفصل الثاني:

1-2- عرض وتحليل النتائج

2-2- مناقشة النتائج

3-2- الاستنتاجات

4-2- التوصيات

الخلاصة العامة

2-1- عرض وتحليل النتائج:

2-1-1- عرض وتحليل نتائج مقياس التوجه نحو الحياة:

جدول رقم 08 : المتوسط الحسابي ومستوى التوجه نحو الحياة

العبارات	لا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	كثيرًا جدا	متوسط الحسابي	المستوى
أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة.	01	04	14	16	15	3,80	عالي
من السهل على أن استرخي .	01	10	07	18	14	3,68	عالي
أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور.	00	02	05	26	17	4,18	عالي
أنا متفائل بالنسبة لمستقبلي	00	02	03	18	27	4,40	عالي جدا
أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	00	08	03	22	17	3,96	عالي
لا أتوقع مطلقا أن تسيير الأمور في صالحى.(-)	12	17	13	06	02	2,38	قليل
لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها.(-)	08	11	13	05	03	2,68	متوسط
أنا لا أمل بسهولة .	07	05	12	15	11	3,36	متوسط
أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	00	00	01	11	38	4,74	عالي جدا
أتوقع حدوث أمور سيئة في معظم المواقف(-)	16	22	06	03	03	2,10	قليل
التوجه نحو الحياة						3,528	عالي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي للعبارات كان محصورا بين (2.10-4.74) فتحصلنا على أربع مستويات قليل، متوسط، عالي، عالي جدا في العبارات الموجبة، و كما يتضح هذا من خلال العبارين السالبين التاليين 10-6

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

فمتوسط حسابها كان محصور بين (2.10-2.38) فهذا يمثل مستوى قليل بالنظر الى مستوى مقياس ليكارت أما العبارات الأخرى فانهضرت بين (3.96-4.74) فهي تمثل مستوى عالي جدا من القبول بالنسبة لمستوى مقياس ليكارت أما بالنسبة للمقياس ككل بلغ المتوسط الحسابي 3.52 ويمثل مستوى عالي حيث ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية.

2-1 - 2- عرض وتحليل نتائج مقياس التفاؤل:

جدول رقم (09) : يوضح المتوسط الحسابي ومستوى متغير التفاؤل

العبارات	لا	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً	متوسط الحسابي	المستوى
تعطيني نظرة مشرقة للمستقبل	21	17	06	03	03	2,00	قليل
تشعرتني بالتفاؤل في الحياة	23	20	04	01	02	1,78	قليل جداً
تزيد من قدرتي على التواصل مع الآخرين	19	18	08	04	01	2,00	قليل
تجعلني أفكر في الأمور السعيدة	24	16	06	04	00	1,80	قليل جداً
تجعلني أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	22	20	05	03	00	1,78	قليل جداً
تنمي لدي علاقات اجتماعية ناجحة	21	14	09	04	02	2,04	قليل
تجعلني مقبل على الحياة بحب	25	12	08	03	02	1,90	قليل
تجعلني أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	24	20	02	02	02	1,76	قليل جداً
تمنحني الثقة بالنفس	32	18	00	00	00	1,36	قليل جداً
تجعلني أنجز أعمالي بكفاءة	21	21	03	02	03	1,90	قليل

تساعدني على الارتقاء بمستواي البدني	22	18	08	02	00	1,74	قليل جداً
-------------------------------------	----	----	----	----	----	------	-----------

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

قليل	1,98	00	02	05	21	22	تزيد لدي القدرة على أداء الأعمال التي توكل إلي
قليل	1,90	02	03	08	16	21	تساعدني على تحدى ظروفى الصعبة بالعمل
قليل	2,14	00	04	10	13	23	تجعلني أتغلب على العديد من المشاكل التي تواجهني في الحياة
قليل جدا	1,78	20	06	09	13	20	تزيد من قدرتي على التحصيل الدراسي
قليل جدا	1,86	00	03	05	20	22	تتمى لدي الشعور بالمسؤولية
قليل جدا	1,76	01	00	10	19	20	تساعدني على تحديد أهدافى
قليل جدا	1,62	01	01	08	15	25	تدفعني لبذل أقصى مجهود في العمل
قليل جدا	1,78	01	00	05	17	27	تجعلني فخور بحياتي
قليل	2,34	04	00	03	17	26	تشعرنى بالرضا عن الحياة
قليل	1,98	04	04	13	13	16	تتمى لدي إحساس بالتححرر من الضغوط النفسية
قليل	2,30	02	02	07	21	18	تشعرنى بأنه لا مكان لليأس
قليل	2,30	00	05	17	16	12	تزيد ثقتي بقدراتي
قليل	2,14	03	07	07	18	15	تعمل على إشباع حاجاتي
قليل	2,12	05	02	07	17	19	تتيح لي الفرصة لإثبات الذات
قليل	1,88	01	03	12	19	15	تؤدى إلى الاستقرار الانفعالي
قليل	1,88	02	00	08	20	20	تتمى لدي الاستمتاع بالصحة
قليل	2,20	00	04	05	22	19	تشعرنى بالراحة النفسية
قليل	2,56	02	03	13	17	15	تعمل على تحسين نوعية الحياة
قليل	2,18	03	07	15	15	10	تشعرنى بالقلق من الفشل(-)
قليل	1,98	02	03	12	18	15	تساعدني على التخلص من الحالة المزاجية السيئة
قليل	1,98	03	02	05	21	19	تشعرنى بالسعادة لقربي من زملائي
قليل	1,80	02	00	05	22	21	تساعدني في التخلص من المشاعر السلبية.
قليل	2,18						المجموع

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم(09) أن المتوسط الحسابي للعبارات كان محصورا بين (1.36-2.30) فمن خلال المقياس توصلنا الي مستويين قليل جدا و قليل. فبالنسبة للعبارات الموجبة كالآتي:(2-4-5-8-9-11-12-16-18-19-20) فمتوسط حسابها كان محصور بين (1.36-1.80) فهذا يمثل مستوى قليل جدا، أما العبارات(1-3-6-10-13-14-15-17-21-22-22-23-24-25-26-27-28) فمتوسط حسابها كان محصور بين (1.88-2.56) والذي يمثل مستوى قليل. أما بالنسبة للمقياس ككل بلغ المتوسط الحسابي 2.18 ويمثل مستوى قليل .

والجدول الاتي يمثل المتوسطات الحسابية الخاصة بكل بعد والمقياس ككل

الجدول رقم(10) : متوسطات الحسابية الخاصة بكل بعد ومقياس التفاؤل ككل

البيانات	المتوسط الحسابي	المجال	المستوى	أبعاد التفاؤل وترتيبها
النظرة المستقبلية	1,82	2.6 – 1.81	قليل	03
القدرة على الانجاز	1,87	2.6 – 1.81	قليل	02
السعادة النفسية	2,05	2.6 – 1.81	قليل	01
المقياس التفاؤل ككل	2,18	2.6 – 1.81	قليل	

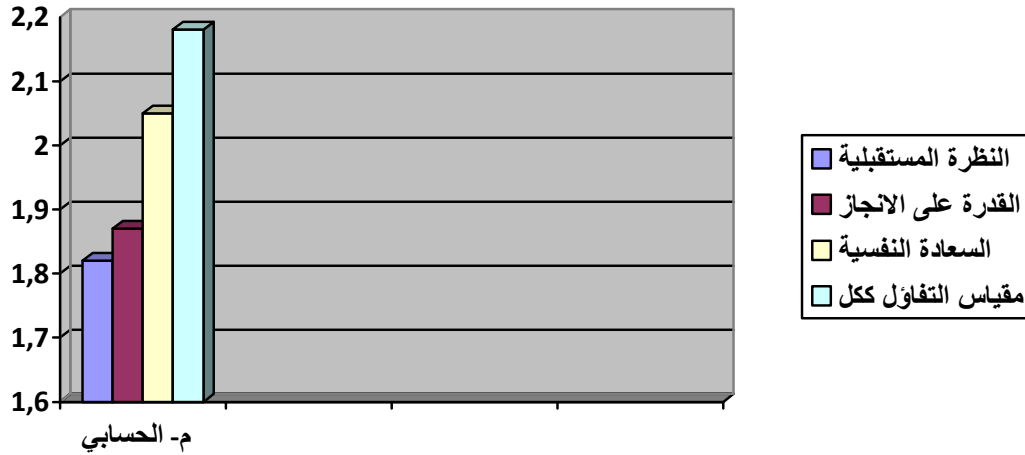
من الجدول رقم (10) نلاحظ ان المتوسطات الحسابية لأبعاد التفاؤل جاءت كلها قليلة وهي كالآتي:

- النظرة المستقبلية جاءت 1.82

- القدرة على الإنجاز جاءت 1.87

- السعادة النفسية جاءت 2.05

اما مستوى المقياس ككل جاء قليل بالمتوسط الحسابي الذي بلغ 2.18 وهو ينتمي للمجال (1.81-2.6) والتي يترجمها الشكل الموالي.



شكل (01): متوسطات الحسابية الخاصة بكل بعد ومقياس التفاؤل ككل مرتبة.

2-3- دراسة العلاقة بين متغير التفاؤل ومتغير التوجه نحو الحياة:

الجدول رقم (11): يوضح معامل الارتباط بين المقياسين

التوجه نحو الحياة			البيانات
ر الجدولية	قيمة المعنوية	معامل الارتباط	
0.358	0.000	0.933	التفاؤل
	0.000	0.864	النظرة المستقبلية
	0.000	0.883	النظرة على الانجاز
	0.000	0.901	السعادة النفسية

من خلال بيانات الجدول رقم (10) نجد أن معامل الارتباط أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى المعنوية 0.01 و درجة الحرية 49 ، و بالتالي هنالك علاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة.

عندما يتحقق التفاؤل يكون الإدراك بالتوجه نحو الحياة، حيث النظرة المستقبلية تمنح الثقة بالنفس مما تزيد التفكير بالأمر الإيجابية، إضافة إلى القدرة على الانجاز فهي تمنح الفرد القوة و تطور أهدافه و مسؤولياته في الحياة، كما أن السعادة النفسية تعمل على اشباع الحاجيات وتؤدي إلى الاستقرار النفسي وتعمل على تحسين المزاجية، كل هذه الأبعاد لها علاقة بالتوجه نحو الحياة، حيث كلما كان الفرد لديه نظرة حسنة للمستقبل يكون لديه استطلاع حسن نحو الحياة المستقبلية.

-2-4-الاستنتاجات: من خلال تحليل ومناقشة النتائج توصل الطالب للاتي:

- التوجه نحو الحياة كان عالي عند افراد العينة، وهو مايمثل دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تعزيز التوجه نحو الحياة و ما توفره من طاقة ايجابية للأفراد للتوجه نحو الحياة لكسر الروتين اليومي.

- ان التفاؤل جاء قليل وهو يمثل عدم تاثير ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في التفاؤل بكل ابعاده.

- توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل وابعاده مع التوجه نحو الحياة لصناعة الرفاهية النفسية والشخصية لوصول إلى الراحة النفسية.

2-2- مناقشة النتائج:

2-2-1- مقابلة الفرضية الاولى بنتائج مقياس التوجه نحو الحياة:

الفرضية الاولى كانت الاتي: - " تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الملاعب الجوارية في تحسين التوجه نحو الحياة لدى الممارسين عند الفئة العمرية 35-45 سنة".

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول (07) تم التوصل الى ان مستوى التوجه نحو الحياة عالي مما يعني ان الأنشطة الرياضية الترويحية بكل انواعها تساهم في تعزيز التوجه نحو الحياة، والذي يدل على تحقق الفرضية الاولى، ويعود هذا الى ان الفئة العمرية (35-45 سنة) في اصلها متوجه نحو الحياة لانها في معظمها في سن العمل والبناء الاجتماعي، الفكري، الاقتصادي والمزاجي ان صح التعبير فكل فرد من العينة هم الوحيد بناء حياة رغدة تتوفر على كل مستلزماتها الرفاهية والسعادة النفسية، بحيث يقول الحماحي (2001) في هذا الصدد ان الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وسلوك وطريقة لتفهم الحياة. وهو بعض الواجه من النشاط التي تجلب السعادة للفرد، وتتيح له فرصة التعبير عن الذات، وتتفق مع دوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار، وبأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته"، وكذا جيتسي مونس" في نظريته هذه ان الجسم البشري يحتاج الى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. ويقصد بالراحة إزالة الارهاق والتعب البدني والعصبي بدءا من الاسترخاء في البيت او الحديقة او الشاطئ ومرورا بالسفر والرحلات والالعاب الرياضية فكل هذا يعتبر خير علاج للتخلص

من الارهاق النفسي والضجر الناتج عن رتابة العمل والمناطق الضيقة ومزعجاتها، فهو بمثابة الطاقة المجددة والمحفزة لتوجه نحو الحياة وهذا ما تتلاقى فيجل الدراسات المشابهة مثل دراسة **طوجين الهواري وقاسم اسامة وزياد صهيب 2017** تحت عنوان الممارسة الرياضية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تم التوصل الى الاثر الايجابي لبرنامج الترويحي المقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والمتمثلة في تحسن اللياقة القلبية، التنفسية، واللياقة العضلية والتركيب الجسمي لصالح افراد العينة بالاضافة الى دراسة **لزهارى خلفاوي (2017)** اقترح برنامج تدريبي بدني ترويحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال الصحة غير المتدربين (38-45) حيث تم التوصل ملائمة البرنامج التدريبي البدني الترويحي لعينة البحث وهذا لما حققه من اثر ايجابي على الحالة الجسمية والنفسية، وانه "رؤية الفرد للجوانب المشرقة من الحياة بأمل وتفاؤل وطمأنينة وسعادة ورضا عن الذات وعن البيئة المحيطة، بحيث تجعله يشعر بالراحة النفسية والسلامة البدنية، وبالتالي تدفع الفرد إلى الاتجاه نحو الحياة والمستقبل بكل حب وتوافق نفسي واجتماعي بشكل ناجح (سعدات، 2016) فالانشطة الرياضية الترويحية من انبل الانشطة التحفيزية التجديد لنظرة والتوجه نحو الحياة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية للدراسة.

2-2-2- مقابلة الفرضية الثانية بنتائج مقياس التفاؤل:

الفرضية الثانية كانت الاتي: تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الملاعب الجوارية في تحسين التفاؤل لدى الممارسين عند الفئة العمرية 35-45 سنة.

يتبين من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول (09) تم التوصل الى ان مستوى التفاؤل قليل مما يعني ان الأنشطة الرياضية الترويحية بكل انواعها لا تساهم في تعزيز التفاؤل، حيث جاءت السعادة النفسية في المرتبة الاولى دلالة على انها الغاية الاسمى والاولى عند الممارسة اما القدرة على الانجاز في المرتبة الثانية كدلالة على اختلاف التوجهات بين افراد العينة والمرتبة الثالثة النظرة المستقبلية توضح صورة اخرى لاختلاف امناط التفكير بين افراد عينة المجتمع وهذه الابعاد كلها قليل مما يدل على عدم تحقق الفرضية الثانية، وهذا راجع الى التغذية السلبية للمجتمع بحكم ان هذه الفئة العمرية (35-45 سنة) تتوجه الى الحياة بشغف لكن دون اي ومضت تفاؤل في مستقبل للفكرة السائدة في مجتمع العينة ان لا جديد للمستقبل ويمكن القول على انها تفسيرات تشاؤمية، وهذا ما يوضحه (Suberamanian & Phil (2008) بأنه توقعات الأفراد الإيجابية في معظم الحالات ويعتبر واقياً للأفراد عند مواجهة الأحداث الضاغطة، فهو يرتبط بالصلابة، وله تأثيرات جسدية ناتجة عن الضغوط المؤذية للصحة الجسدية والنفسية خاصة عندما يضع الانسان تفسيرات تشاؤمية للأحداث التي يواجهها والتي من الممكن أن تضعف الوظائف النفسية والسيولوجية لديه، أو تؤثر على سير المريض له (Suberamanian & Phil 2008، ص5) وقد اكدت بعض الدراسة السابقة المشابهة ذلك دراسة فيرننداز وزملائه fernandez (1999) اسبانيا، عنوان الدراسة التحليل العاملي للتفاؤل والتشاؤم، خلصت إلى تحديد عاملين هما عامل التفاؤل والتشاؤم ثنائي القطبين وعامل التشاؤم الدفاعي واكدت على ان العلاقة بين المفهومين سماتين مستقلتين نسبيا اي ان التفاؤل ليس عكسه التشاؤم، وان الفرد يكون متفائلا ومتشائما وفقا لمواقف الحياة، ومنه نصل الى ان التفاؤل يكون وفق المواقف الحياتية.

-2-2-3- مقابلة الفرضية الثالثة بنتائج العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة:

والتي تنص فيها الفرضية على انه: توجد علاقة وطيدة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة في ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في الملاعب الجوارية عند الفئة العمرية (35-45) سنة.

من خلال النتائج المحصل عليها عن طريق تطبيق معامل الارتباط (ر) بين متغير التوجه نحو الحياة والتفاؤل، حيث وجدت (ر) الجدولية اصغر من معامل الارتباط المنحصر بين (0.86-0.93) عند درجة الحرية 49 والمستوى المعنوي 0.01 وبالتالي هناك علاقة ارتباط دالة احصائيا، وفق مايبينه الجدول رقم (10) من وجود علاقة وطيدة بين التفاؤل كمادة اولية لتوجه نحو الحياة، فعندما يتحقق التفاؤل يكون إدراك بالتوجه نحو الحياة ، حيث النظرة المستقبلية تمنح الثقة بالنفس مما تزيد التفكير بالأمر الإيجابية، اضافة الى القدرة على الانجاز فهي تمنح الفرد القوة لتطور أهدافه ومسؤوليته في الحياة ، كم أن السعادة النفسية تعمل على اشباع الحاجيات و تؤدي الى الاستقرار النفسي و تعمل على تحسين المزاجية ، كل هذه الأبعاد لها علاقة بالتوجه نحو الحياة ، حيث كلما كان الفرد لديه نظرة حسنة للمستقبل يكون لديه استطلاع حسن نحو الحياة المستقبلية، مثلما كانت الدراسة التي اهتمت بالتوجه نحو الحياة لنيفين فتحي (2011) إلي الكشف عن مستوي التوجه نحو الحياة و علاقته بمستوي الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية في عمان، التي بينت أهمية ممارسة أنشطة الترويح الرياضي على متغير التوجه نحو الحياة، وكذا دراسة سمشية العيد(2021) حول الثقافة الترويحية وعلاقتها بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة البيض التي بينت أهمية ممارسة أنشطة الترويح الرياضي على متغير التفاؤل

الذي يعتبر من إحدى السمات النفسية الهامة لما له من دور هام في حياتنا اليومية وفي علاقتنا بالآخرين، وهو من الصفات الأساسية لأي شخصية ناجحة، فكل هذه الدراسات لا تدل إلا على وجود علاقة وطيدة من خلال السمات النفسية المشتركة في شخصية الفرد الممارس.

-2-5- التوصيات:

- تشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من طرف المسؤولين في قطاع الشباب والرياضة، بتوفير العتاد والوسائل والمنشآت الرياضية، خاصة القاعات الرياضية.
- نشر التوعية والثقافة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي وتأثيره الإيجابي في الوسط الجوّاري خاصة والمجتمع عامة باستعمال وسائل الإعلام المتنوعة وعقد الندوات والأيام التحسيسية لذلك.
- حث المسؤولين بالترويج والترويج الرياضي خاصة بتكوين المختصين في هذا المجال وخلق مناصب شغل جديدة، كما هو معمول به في الدول المتقدمة.
- ادراج مفهوم الترويج في المدرسة الجزائرية بكل اطوارها التعليمية.
- خلق الفضاءات الترويحية الخلوية المجهزة لزيادة في عدد الممارسين.

الخلاصة العامة:

إن النشاط الرياضي والبدني يعد الأداة الوحيدة التي تساعد على تنمية القدرات السلوكية و العقلية و كذا البدنية في آن واحد، و ذلك عن طريق إشغال وقت الفراغ بمختلف الممارسات الرياضية في كافة أنواع الهياكل والمنشآت الرياضية لاسيما المركبات الرياضية الجوارية التي لها دور كبير في توجيه فئة (35-45) إلى الطريق السليم للحيلولة دون سقوطهم في طائفة الآفات الاجتماعية . ولهذا الغرض كانت دراستنا في إحدى مختلف المركبات الرياضية الجوارية المنتشرة على كامل بلدية تغنيف ولاية معسكر ، إذ تم تحقيق الفرضيات التي انطلقت منها دراستنا كما تحققت الإجابة عن الإشكالية المطروحة ، فاستنتجنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المركبات الرياضية الجوارية دور هام في التقليل من الآفات الاجتماعية وتعزيز التفاعل مما يوجب التوجه نحو الحياة باقبال لدى فئة الدراسة وذلك عن طريق إشغاله بالممارسة الرياضية تحت إشراف مربين أكفاء وأخصائيين. حتى يتسنى لعجلة التنمية والانتهاج السير بالتوازي مع الرفاهية النفسية من تفاعل وتوجه وإقبال نحو الحياة بأقطابها.

قائمة

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- احمد محمد الفاضل، (2007) الدورة التدريبية التنظيم والادارة الرياضية، الرياض، قسم البرامج التدريبية.
- احمد موفق عبد الله جاسم. (2015). طرق قضاء وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الاعدادية في جمهورية العراق. العراق: كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- اسماعيل احمد محمد. (2001). التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى. المجلة التربوية جامعة الكويت. المجلد15. العدد60. صفحات 51-81.
- المنشاوي عادل محمود. (2006). التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والدموغرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية،مجلة التربية المعاصرة. صفحة 1-61.
- امانى متولي البطرواي، محمد عبد العزيز سلامة. (2013). مقدمة في الترويح واوقات الفراغ، مصر: الاسكندرية. ماهي للنشر والتوزيع.
- تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي ط1.
- حمود بن محمد ناري العنزي. (2017). دور الانشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر. المملكة العربية السعودية: مجلة الحقوق والعلوم الانسانية. العددالاول .
- دراسة الباحث محفوظ عبد الستار ابو الفضل. (2016). استاذ الصحة والنفس عميد كلية التربية مصر: الغردقة.

المصادر والمراجع

- رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي، الاصدار. الاردن: دار الفكر والطباعة والنشر والتوزيع الطبعة 3.
- سعادات اسلام عطاسعيدة. (2014). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى البنات اللواتي هدمت بيوتهن في العدوان الاسرائيلي عل غزة. رسالة ماجستير غزة: الجامعة الاسلامية.
- سمشية العيد. (2021). مجلة تطوير العلوم الاجتماعية. المجلد 14 رقم 01
- سناء سلمان. (2014). التفاؤل والامل من اجل حياة مشرقة ومستقبل افضل. عالم الكتب.
- شاير، كارفر. (1985). CS. التفاؤل والتكيف والصحة التقييم التضميني. مجلة علم النفس الصحي. الصفحة 4
- صياد الحاج. (2018). فاعلية بعض الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة للكبار السن 48. الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
- طه عبد الرحيم طه. (2006). مدخل الى الترويح. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ط1.
- عراد. (2008). المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا لنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 20. العدد الاول جوان 2023.
- عفاف عبد المنعم درويش. (1998). معجم مصطلحات التربية البدنية اجليزي عربي. مصر: منشأة المعارف. الاسكندرية.
- علي محمد محمد. (1985). وقت الفراغ في المجتمع الحديث. دار النهضة العربية.

المصادر والمراجع

- كمال درويش، امين الخولي. (2001). الترويح واوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكرالعربي ط2.
- م.د ايمان صادق عبد الكريم. (2010). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي طالبات كلية التربية للبنات. قسم التربية وعلم النفس كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان 26-27.
- محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى. (2001). الترويح بين النظرية والترويح. القاهرة. مركز الكتاب للنشر ط2.
- مرعي سلامة يونس. (2012). مهارات التفكيرالناجح والايجابي معدل. مكتبة الانجلو المصرية.
- مرفت عزمي زكي عبد الجواد. (2016). مجلة معرفة. مصر: المجلد 31 العدد01. صفحات361-394 . جامعة المنيا كلية التربية.
- منى الازهري. (2018). الترويح وتربية الاطفال في الخلاء. مصر: المكتبة الانجلو مصرية القاهرة الطبعة 2.
- نور الدين غندير. (2012). النشاط الرياضي الترويحي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. العددالتاسع.
- هدى حسن محمود محمد، ماهر حسن محمود محمد. (2008) الترويح واهميته في التوافق النفسي والاجتماعي (الاعاقة الذهنية) مصر: دار الوركلاء للطباعة والنشر الاسكندرية.

المصادر والمراجع

المراسيم

المرسوم التنفيذي من الجريدة الرسمية الجزائرية 90.48 المؤرخ في 30 يناير 1990
المادة 02 المعدل والمتمم لامر 71.71 المؤرخ في 08 نوفمبر 1971 المتضمن احداث
المركب الاولمبي بالجريدة الرسمية لجمهورية الجزائرية العدد 5 في 01 نوفمبر 1990.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- Baldwin, D-R ,Meintyre,A,&Hardaway.E.(2007).perceived parentig styles on college student's optimism.college student jeunal, 41(3), pp, 35-63.
- Carver.c.s.&Scheier.M.s(2003) optimism inS.J.lopaz and C.R.Snydor(eds.)handbook of positive psychology asseement:a handbookof models and measures. Washington.DC:American psychological association. P.75-89.
- Gasparini,W,(2003),le sport associatif.débat/jeunesse(33),25.
- Taylor, T.,Doherty,A.,&McGraw,p.(2008).Managing people in sport Organizations: A Strategic Human Resource M anagement Perspective.Butterworth-Heinemann
- Tiger1979 , optimism the biology of hope, new york, scuion&schuster.

الملاحق

مقياس التوجه نحو الحياة:

كثيرا جدا	كثيرا	متوسط	قليلا	لا	العبارات	أبعاد	متغير	الرقم
					أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة.		التوجه نحو الحياة	01
					من السهل على أن استرخي .			02
					أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور .			03
					أنا متفائل بالنسبة لمستقبلي			04
					أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .			05
					لا أتوقع مطلقا أن تسير الأمور في صالحني .			06
					لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها .			07
					أنا لا أمل بسهولة .			08
					أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .			09

الملاحق

					أتوقع حدوث أمور سيئة في معظم المواقف			10
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--	----

مقياس التفاؤل:

الرقم	متغير	أبعاد	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
11	التفاؤل	النظرة المستقبلية	تعطيني نظرة مشرقة للمستقبل					
12			تشعرني بالتفاؤل في الحياة					
13			تزيد من قدرتي على التواصل مع الآخرين					
14			تجعلني أفكر في الأمور السعيدة					
15			تجعلني أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا					
16			تتمني لدي علاقات اجتماعية ناجحة					
17			تجعلني مقبل على الحياة بحب					
18			تجعلني أتوقع أن يكون الغد					

الملاحق

					أفضل من اليوم			
					تمنحني الثقة بالنفس			19
					تجعلني أنجز أعمالي بكفاءة	القدرة على الاجاز	التفاؤل	20
					تساعدني على الارتقاء بمستواي البدني			21
					تزيد لدي القدرة على أداء الأعمال التي توكل إلي			22
					تساعدني على تحدى ظروفي الصعبة بالعمل			23
					تجعلني أتغلب على العديد من المشاكل التي تواجهني في الحياة			24
					تزيد من قدرتي على التحصيل الدراسي			25
					تتمي لدي الشعور بالمسئولية			26
					تساعدني على تحديد أهدافي			27
					تدفعني لبذل أقصى مجهود			28

الملاحق

					في العمل			
					تجعلني فخور بحياتي	السعادة النفسية	التفاؤل	29
				تشعرنني بالرضا عن الحياة	30			
				تتمي لدي إحساس بالتححرر من الضغوط النفسية	31			
				تشعرنني بأنه لا مكان لليأس	32			
				تزيد ثقتي بقدراتي	33			
				تعمل على إشباع حاجاتي	34			
				تتيح لي الفرصة لإثبات الذات	35			
				تؤدي إلى الاستقرار الانفعالي	36			
				تتمي لدي الاستمتاع بالصحة	37			
				تشعرنني بالراحة النفسية	38			
				تعمل على تحسين نوعية الحياة	39			
				تشعرنني بالقلق من الفشل	40			
				تساعدني على التخلص من	41			

الملاحق

					الحالة المزاجية السيئة			
					تشعرني بالسعادة لقربي من زملائي			42
					تساعدني في التخلص من المشاعر السلبية			43