

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

رياضة وصحة

الموضوع:

الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي الترويحي لدى أساتذة التعليم الثانوي

دراسة مسحية بثانويات ولاية تلمسان.

إشراف الدكتور:

بن زيدان حسين

من إعداد الطالب :

بناصر ميلود

2015_2014

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

" وما أوتيتم من العلم إلا قليلا "

إن الشكر أولا وأخيرا لله رب العالمين الذي أتانا من العلم والمعرفة والصحة

لإنجاز هذا العمل

نتقدم بكثير من الشكر والامتنان إلى الصديق والأستاذ المشرف

"بن زيدان حسين" الذي قدم لنا نصائحه القيمة بمجهودات كبيرة وعن

الوقت الذي سخره لمساعدتنا في إنجاز هذا البحث فهو بذلك خير قدوة

وأنا بدوري أطلب من الله عز وجل أن يوقفه إلى كل ما يرجاه في حياته

المستقبلية فشكرا جزيلا أستاذنا المحترم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع العمال والأساتذة في معهد التربية

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

- أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى:
- خير ما في الوجود "الوالدين الكريمين" أطال الله في عمرهما
- عائلتي الصغيرة "الزوجة الوفية" وقرّة عيني "أيوب وسندس"
- إخوتي وأخواتي وإلى جميع العائلة كبيرا وصغيرا
- جميع الاحباب والأصدقاء خاصة زملائي في المهنة
- كما أترحم على روح الأخ العزيز " محمد"

محتوى البحث

الصفحة	الرقم	
أ		إهداء
ب		شكر وتقدير
التعريف بالبحث		
01	01.	مقدمة
02	02	مشكلة
03	03	التساؤلات
05	04	الفرضيات
05	05	ماهية البحث
05	06	اهداف البحث
07	07	مصطلحات البحث
08	08	الدراسات المشابهة
الباب الأول : الجانب النظري		
الفصل الأول:الاتجاهات النفسية		
18		تمهيد
18	1-1	مفهوم الاتجاه
19	2-1	تعريف الاتجاه
20	3-1	اهمية الاتجاهات
21	4-1	وظائف الاتجاهات
22	5-1	مكونات الاتجاهات
23	6-1	عوامل تكوين الاتجاهات
24	7-1	مراحل تكوين الاتجاهات
24	8-1	العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات

26	أنواع الاتجاهات	9-1
26	نظريات تفسير الاتجاهات	10-1
28	طرق قياس الاتجاهات	11-1
32	خلاصة	
الفصل الثاني: النشاط الرياضي الترويحي		
33	تمهيد	
33	مفهوم الترويح	1-2
35	أهداف الترويح	2-2
36	العوامل المؤثرة في الترويح	3-2
38	خصائص الترويح	4-2
39	الترويح الرياضي	6-2
39	تعريف	1-6-2
41	أقسام النشاط الرياضي الترويحي	2-6-2
42	أهداف الترويح الرياضي	3-6-2
43	خلاصة	
الفصل الثالث: مميزات وخصائص المرحلة العمرية (من 35 الى 60 سنة)		
44	تمهيد	
44	تعريف أستاذ التعليم الثانوي	1-3
44	مرحلة منتصف العمر	2-3
46	تقسيم التغيرات في هذه المرحلة	3-3
48	العوامل المؤثرة في هذه المرحلة	4-3
49	الاناث في هذه المرحلة	5-3
50	خلاصة	

الباب الثاني: الدراسة الميدانية
الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية

51	تمهيد	
51	منهج البحث	1-1
52	مجتمع وعينة البحث	2-1
53	مجالات البحث	3-1
54	أدوات البحث	4-1
54	الدراسة الاستطلاعية	5-1
55	الأسس العلمية للاستبيان	6-1
55	خطوات التجربة الرئيسية	7-1
56	الأدوات الاحصائية	8-1
56	صعوبات البحث	9-1
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
57	عرض النتائج وتحليلها	1-2
71	استنتاجات	2-2
73	مناقشة الفرضيات	3-2
74	الخلاصة العامة	4-2
75	الاقتراحات والتوصيات	5-2
76	مصادر ومراجع	
ت	ملاحق	
ج	ملخص باللغة الفرنسية واللغة الانجليزية	
	ملخص باللغة العربية	

الصفحة	قائمة الجداول	رقم الجدول
52	يمثل تقسيم العينة حسب عامل الجنس	01
52	تقسيم العينة حسب عامل السن	02
52	تقسيم العينة حسب مكان العمل	03
53	يمثل توزيع العبارات على المجالات المدروسة	04
53	يمثل طريقة التصحيح حسب طبيعة العبارات السلبية والايجابية	05
54	يمثل طبيعة الاتجاهات وفقا للنسبة المئوية للاستجابة	06
57	يمثل طبيعة استجابة الذكور والإناث في المجال الاول	07
58	يمثل طبيعة استجابة الذكور والإناث في المجال الثاني	08
59	يمثل طبيعة استجابة الذكور والإناث في المجال الثالث	09
60	يمثل طبيعة استجابة الذكور والإناث في المجال الرابع	10
61	يمثل طبيعة استجابة افراد العينة في الاتجاه نحو الترويح الرياضي	11
63	يمثل فروق المتوسطات في الاتجاه نحو الترويح الرياضي حسب عامل الجنس	12
64	يمثل فروق المتوسطات بين الذكور حسب مكان العمل	13
66	يمثل فروق المتوسطات بين الإناث حسب مكان العمل	14
67	يمثل فروق المتوسطات بين الذكور حسب الفئة العمرية	15
69	يمثل فروق المتوسطات بين الاناث حسب مكان العمل	16

الفصل التمهيدي

1- مقدمة:

سنتطرق في هذا البحث الى موضوع الاتجاهات، الذي اعتبره علماء الدراسات السلوكية والنفسية من أهم مواضيع علم النفس الاجتماعي ، بل ولقد ذهب البعض إلى اعتباره الميدان الوحيد لذلك العلم.

وإن الاتجاهات غالبًا ما تحدد نوع السلوك المتوقع للفرد كما أن مقياس الاتجاهات يعتبر من الأساليب الهامة لتحديد دوافع الرفض والقبول للجوانب المختلفة والمرتبطة بالنشاط الذي يقوم الفرد بأدائه. (الخاجة 2001، 81)

ولعل من أهم المواضيع التي جلبت اهتمام الباحثين في مجال الاتجاهات ، نجد الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية لدى مختلف فئات المجتمع، خاصة فئة الطلبة والتلاميذ بالنظر إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة العامة للأفراد، فنجد الإنسان مند أن وجد على الأرض وهو يحاول جاهدا للمحافظة على صحته البدنية والنفسية" باحثا عن جل الطرق الممكنة ليعيش حياة سعيدة ، ومن بين أنجع الطرق للوقاية من الأمراض نجد ممارسة النشاط البدني والرياضي وهذا ما أكدته عدة بحوث ودراسات .

وفي هذا الموضوع يقول أسامة كامل راتب(راتب 2004، 77) "ورغم أنّ العقاقير الحديثة تعد طفرة في علاج الأمراض النفسية، حيث تتعامل مباشرة مع الموصلات العصبية بالمخ وتقوم بإصلاحها وتعديلها مما يساهم في زيادة الفعالية. فإن ممارسة النشاط البدني بانتظام وفقا لمعدلات جهد معينة أظهرت نتائج إيجابية كمدخل إيجابي مساعد في العلاج النفسي والارتقاء باللياقة النفسية.

ولتأكيد الأهمية البالغة الناتجة عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، يجب معرفة اتجاهات الافراد نحو هذه النشاطات لدى مختلف شرائح المجتمع ، وباعتبار أساتذة التعليم الثانوي يمثلون شريحة هامة داخل المجتمعات تستحق الدراسة والعناية الكاملة ، بحيث تعتبر اتجاهات أساتذة المواد المختلفة نحو الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم العوامل التي تساعدهم على إنجاز كثير من الأهداف، وهذا يدعو إلى حسن اختيار الرياضة المناسبة في أوقات الفراغ ، بناء على رغباتهم واتجاهاتهم نحو ثقافة الترويح حيث تعمل الأنشطة الرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية، من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطا ، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني.(عنان 1990، 11).

2- المشكلة

يشهد العالم الحديث تطورا هائلا في مختلف المجالات وتماشيا مع التطورات والتوجهات الجديدة لا بد من الاهتمام بالنشاط الحركي والبدني، وإن نجاح جهود التنمية والتقدم في أي مجتمع لا بد وأن تعتمد على مدى الجهد المبذول في تنمية أفراد ذلك لتنمية إمكاناتهم واستعدادهم وقدراتهم في شتى الجوانب مما يجعلهم قادرين على التكيف مع ما يحيط بهم، وباعتبار المدرسين والأساتذة في جميع الأطوار يمثلون شريحة هائلة من هذا المجتمع .

فإن أي معالجه تتناول موضوع وطبيعة نشاط الأساتذة يجب أن تدخل في حسابها اتجاهاتهم نحو برامج النشاط الرياضي في أوقات الفراغ ، وتشكل هذه الاتجاهات جانبا هاما من جوانب المناخ التربوي بالمدرسة في تحديد مدى إمكانية نجاح النشاط المدرسي وسير العمل فيه كما تنعكس طبيعة هذه العلاقة على اتجاهات الطلبة أنفسهم الأمر الذي يحدد حجم ودرجة الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، باعتبار أنهم يتخذون من المدرسات والمدرسين نموذجا لهم وقدوة حسنة يقتدون بها .

فمشكلة اتجاهات المدرسات والمدرسين من المواد الأخرى نحو الأنشطة الرياضية التربوية تتطلب البحث والتوضيح للمجالات الصحية المتضمنة لها وتأتي أهمية هذا البحث في توضيح هذه المجالات حتى يمكن مواجهة الاتجاهات السلبية نحو الرياضة .

يقول الحماحمي (الحماحمي 1997، 63) وبوجه عام فإن حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب وممارسة أوجه النشاط الرياضي قد أصبحت من الحاجات والدوافع الأساسية في وقتنا الحاضر وذلك لمواجهة المتغيرات العصرية في المجتمعات المتقدمة وهو ما تسعى الرياضة للجميع إلى تحقيقه من خلال إتاحة الفرص للجميع لممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي

ومن خلال الاطلاع على المشاكل التي يعاني منها المدرسون والمدرسات في جميع الأطوار التربوية خاصة الطور الثانوي نظرا لطبيعة الفئة العمرية التي يتعاملون معها، بالإضافة الى المشاكل التي عاشها وما زال يعيشها قطاع

التربية مما أثار سلبيا بطريقة مباشرة وغير مباشرة على الصحة العامة للأستاذ مما جعل معظم الأساتذة يفكرون في ما يسمى بالتقاعد النسبي.

ويمكن للإنسان الذي يمارس الرياضة أن يوفر بعض المال بسبب ممارسة الرياضة فقد أظهرت دراسة علمية أن الأشخاص النشيطين جسديا يتكبدون نفقات طبية مباشرة أقل مما يتكبده الأشخاص غير النشيطين كما وجد أنهم يقضون فترات أقل في المستشفيات وفي زيارة العيادات الطبية ويسخدمون عقاقير أقل من الأشخاص غير النشيطين وهذه الحقائق كافية ومشجعة لممارسة الأنشطة الحركية والرياضية (النهار 2009، 33).

كما تطرقت العديد من الدراسات إلى اتجاهات الطلبة والتلاميذ وكذلك المسؤولين في قطاع التربية من مدرّاء ومستشارين نحو ممارسة النشاط الرياضي. ومن هذه الدراسات نذكر :

دراسة (حامد ألقنواي وآخرون 1985) ودراسة (نبلي أحمد فهميم) ودراسة (عايدة عبد العزيز وأخريات 1983) ودراسة (سهير لبيب وعايدة عبد العزيز 1985) ودراسة (محمد الحماحي وعبد الرحمان ظفر 1985) ودراسة (سعاد خيرى كاظم 2010).

ومن خلال بعض المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة و تجرّبي المتواضعة في مجال التعليم الثانوي فقد لاحظت أن اتجاه الأساتذة نحو النشاط الرياضي تختلف وان نظرتم للممارسة الرياضية متباينة ، هناك رغبة عند البعض وهناك مشاركة فعلية عند البعض الآخر في حين نجد تردد عند فئة اخرى.

ولكي ننشر فكرة "لكل داء رياضة" وفكرة "الرياضة للجميع" لا بد أن نتعرف أولا على الميول والرغبات نحو ممارسة الرياضة الترويحية، ولنزع هذا الغموض باشرنا بإجراء دراسة على عينة من أساتذة التعليم الثانوي (أكبر من 35 سنة) للتعرف على اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي الترويحي وعلاقة تلك الاتجاهات ببعض أوجه الصحة العامة لديهم (نفسية، بدنية، اجتماعية)

وهذا ما جعلنا نطرح التساؤلات التالية :

3-التساؤلات:

_ ما هي طبيعة اتجاهات أساتذة وأستاذات التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي الترويحي .

_ هل تتأثر اتجاهات الأساتذة والأستاذات بالعوامل التالية (الجنس،السن،مكان العمل) .

4-فرضيات البحث :

_ هناك اتجاهات إيجابية لدى أساتذة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي الترويحي .

_ تختلف اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي الترويحي حسب متغيرات (الجنس ، مكان

العمل ، السن).

5- ماهية البحث :

إن موضوع بحثنا يدور حول محور أساسي هو تبيان أهمية النشاط الرياضي الترويحي لدى أساتذة التعليم الثانوي ، وهل يمكن لهذا النشاط أن يصبح علاجاً طبيعياً بدلاً من استعمال الأدوية وبدل الزيارة المتكررة للطبيب، حيث أصبح من الضروري الاهتمام بالصحة العامة للمدرس كي يستطيع أداء واجبه على أحسن وجه ، خاصة إذا ما علمنا بالمشاكل التي يعاني منها المدرس مما أثر سلباً على صحته النفسية والبدنية .

6- أهداف البحث :

إن الأهداف الرئيسية من هذه الدراسة تتمثل في :

_ معرفة اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي للمواد المختلفة نحو النشاط الرياضي الترويحي .

_ معرفة مدى تأثير هذه الاتجاهات بعوامل كل من السن والجنس وكذلك مكان العمل .

_ طبعاً ومن خلال معرفة اتجاهات الأساتذة يمكن معالجة تلك الاتجاهات السلبية نحو النشاط الرياضي الترويحي .

7- مصطلحات البحث :

- **الاتجاهات النفسية** : "حالة استعداد عقلي عصبي، تنظم عن طريق الخبرة، وتباشر تأثيراً موجهاً أو ديناميكياً في استجابات الفرد نحو جميع الموضوعات أو المواقف المرتبطة به.(البورت).

كما يعرفه كينيون بأنه "استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عياناً أو مجرداً".

أما التعريف الاجرائي للاتجاه: الاتجاه هو استجابة الأفراد لمواقف ومفاهيم مختلفة، بطريقة سلبية او ايجابية طبقاً لمعتقداته نحو هذا الموضوع.

-**الترويح**: غوردن (GORDAN) أن الترويح يعني النشاط و الأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ .

أما بول فولكي (P – FOULQUIE):يقول إن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد

ويرى درويش والحماهي أن الترويح:هو نوع من أنواع النشاط الذي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد لممارستها بدافع ذاتية والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية واجتماعية.

أما التعريف الاجرائي:فالترويح هو البحث عن الراحة النفسية من خلال أنشطة أوقات الفراغ ، كما يمكن من خلال تلك الأنشطة كسب بعض القيم التي تعود بالفائدة على الأفراد.

-**النشاط الرياضي الترويحي**:عرفه" تشارلز بيوتشر " Bucher T بأنه" نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.

ويمكن تعريف الترويح الرياضي :هو نوع من أنواع الأنشطة المتعلقة بأوقات الفراغ ،وأساس تكوينه الحركة والنشاط البدني.

- أسباب اختيار الموضوع:

هناك عوامل جعلتنا نتطرق الى هذا الموضوع نذكرها :

- احتكاكنا مع هذه الفئة من المجتمع والتعرف على المشاكل التي يعاني منها المدرس بصفة عامة وأستاذ التعليم الثانوي بصفة خاصة .
- من ناحية أخرى عدم قدرة المدرس على مواصلة العمل والتفكير في ما يسمى بالتقاعد المسبق ، نظرا لتأثره من الناحية الصحية ففكرنا في إمكانية التخفيف من الضغوط المهنية وتحسين مستوى الصحة العامة للأستاذ وهذا بالتعرف على اتجاهاته نحو النشاط الرياضي ومحاولة تقويم هذا الاتجاه إن كان سالباً.
- نجد بحوث كثيرة قد اهتمت باتجاهات التلاميذ والطلبة نحو النشاط الرياضي، في حين لا نجد اهتماماً كبيراً في هذا المجال بمن يعمل على تدريس هذا التلميذ ألا وهو الأستاذ والذي يعتبر الحلقة الأساسية في عملية التعليم.
- كما يرى صاحب الدراسة أنّ التعرف على اتجاهات الأساتذة نحو النشاط البدني بعد من بين أهم الطرق والوسائل لنشر وتوسيع فكرة الرياضة للجميع .فلو افترضنا أن كل أستاذ يتأثر به عشرة تلاميذ فلو كان عندنا في مؤسسة ما 20 أستاذاً ممارساً للرياضة فعدد التلاميذ الذين يقتادون بأساتذتهم يصبح 200 تلميذ.

9- الدراسات المشابهة :

9-1-الدراسات العربية:

- دراسة د/نيللي رمزي فهميم"مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات

وناظرات المدارس نحو النشاط البدني"

وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى مجموعة الممارسات ومجموعة الموجهات وناظرات المدارس .حيث اشتملت العينة على 50 من المدرسات و50 من الموجهات وناظرات المدارس الحاصلين على المؤهلات العليا.

-وكانت النتائج ان المدرسات تفوقت في الابعاد التالية الصحة واللياقة,والخبرة الجمالية وكحبرة توتر ومخاطرة في حين ان اتجاه الموجهات وناظرات المدارس تفوقت نحو التفوق الرياضي وخفض التوتر وكخبرة اجتماعية .

• دراسة عزيزة محمود سالم (1977) أثر بعض المتغيرات والعوامل على الاتجاهات النفسية

عند التلميذات

من أهم أهداف هذه الدراسة التعرف على اتجاهات تلميذات المدارس الثانوية نحو الأنشطة الرياضية كذلك التعرف على الاتجاهات النفسية نحو مواقف بعض القوى الخارجية من النشاط الرياضي وأثر بعض المتغيرات والعوامل على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وقد استخدمت الباحثة مقياسين لتحقيق أغراض هذه الدراسة الأول مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي والثاني مقياس التمايز السيمانتى وهو من تصميم الباحثة وقامت بتطبيق المقياسين على عينة قوامها 460 تلميذة من تلميذات الصف الثاني الثانوي في محافظة الجيزة وقد توصلت الباحثة إلى نتائج متعددة أهمها ما يلي :

- وجود اتجاهات إيجابية لدى أفراد العينة نحو النشاط الرياضي كخبرة جمالية وللصحة واللياقة ولخفض التوتر وكخبرة اجتماعية بدرجة أكبر من الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وكخبرة توتر ومخاطرة .

-عدم وجود ارتباط بين الاتجاهات نحو النشاط الرياضي ومتغيرات مشاهدة وسماع البرامج الرياضية في الإذاعة والتلفزيون والملاعب وكذلك قراءة الموضوعات الرياضية في الصحف والمجلات في حين أظهرت النتائج أن الممارسة الرياضية الإيجابية (المنتظمة) من العوامل المؤثرة على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي (سالم 1977)

دراسة صديقة على أحمد يوسف 1980: "التعرف على اتجاهات الطلبة والمسؤولين "

الهدف من هذه الدراسة التعرف على اتجاهات طلبة وطالبات ومسؤولي جامعة عين شمس نحو النشاط الرياضي وقد استخدمت الباحثة مقياس من تصميمها وقامت بتطبيقه على عينة قوامها 600 طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس وكذلك على عينة من المسؤولين عن النشاط الرياضي في الجامعة وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- وجود فرق معنوي دال بين الطلبة والطالبات في مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لصالح الطلبة .

- وجود اتجاهات إيجابية لدى المسؤولين نحو النشاط الرياضي بدرجة تزيد عن طلاب الجامعة - وجود اتجاهات أكثر إيجابية نحو النشاط الرياضي لدى طلاب السنوات الأولى من طلاب السنوات النهائية .(ص. يوسف 1980، 62).

- دراسة أسامة كامل راتب 1982: تناولت " اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي ". اشتملت هذه الدراسة على عدة أهداف أهمها دراسة اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي وقد استخدم الباحث مقياس كينيون للاثجاهات نحو النشاط الرياضي وقام بتطبيقه على عينة قوامها 666 تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانوية في محافظة الجيزة وقد كان من أهم نتائج الدراسة ما يلي :
 - توجد اتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية لدى تلاميذ الصف الأول بدرجة عن بقية أفراد العينة .
 - تلاميذ الصفين الثاني والثالث أبدوا اتجاهات أكثر ايجابية نحو النشاط الرياضي للصحة واللياقة وكخبرة تؤثر ومخاطرة وخفض التوتر وللتفوق الرياضي .
 - لا توجد فروق دالة معنويا بين تلاميذ الصفوف الدراسية في بعد الخبرة الجمالية(اسامة 1982، 73)

- دراسة عفت مختار عبد السلام 1982 "مقارنه بين الطلاب في الاتجاه نحو الرياضة". كان من أهم أهداف هذه الدراسة التعرف على اتجاهات طلاب كل من الكليات العلمية والكليات النظرية نحو النشاط الرياضي والمقارنة بينهم ،وقد استخدم الباحث مقياسا من تصميمه لتحقيق أهداف البحث وطبقت على عينة قوامها (791) طالب وطالبة من الطلاب النظاميين بالصفين الثاني والثالث بالكليات النظرية والعملية بجامعة القاهرة وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- وجود فرق معنوي دال بين كل من طلاب الكليات العملية من الذكور والإناث في مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لصالح الذكور .
- عدم وجود فرق معنوي دال بين طلاب الكليات النظرية من الذكور والإناث في مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي
- عدم وجود فرق معنوي دال بين طالبات كل من الكليات العلمية والكليات النظرية في مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي .
- وجود فرق معنوي دال بين طلاب الكليات العملية والكليات النظرية في مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لصالح طلاب الكليات العلمية .
- وجود اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي لدى طلاب العينة بشكل عام بدرجة تزيد عن الطالبات في مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي .

● دراسة حامد القنواطي واخرون 1985 "دراسة مقارنة لاتجاهات بعض الاداريين والعمال والفنيين نحو النشاط البدني"

وقد أجريت الدراسة على عينة من الاداريين والعمال والفنيين العاملين بالبنوك وشركات التأمين ووزارة الخارجية والهيئة القومية للبريد والفنادق السياحية والحاصلين على درجة البكالوريوس المصرية ومجموعة من العمال الفنيين بشركة وسائل النقل الخفيف

وقد استخدم الباحث مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وجاعت النتائج كما يلي

- تفوق الاداريين في الاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة وجاء في الترتيب الاخير كخبرة للتفوق الرياضي((القنواطي 1992، 138-137).

• دراسة كحلي كمال 2008 رسالة ماجستير "الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية

والرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط"

وقد قام الباحث بافتراض ما يلي:

الفرضية العامة " تختلف الاتجاهات لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي نحو مفهوم التربية البدنية "

وكان عدد افراد العينة 150 ذكور واناث واستعمل الباحث مقياس كنيون للاتجاهات نحو الانشطة البدنية.

واهم النتائج كانت كما يلي:

_ وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح فئة الممارسين.

_ وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث لصالح الذكور.

• دراسة يوسف حرشاوي "ابعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب

التربية البدنية والرياضية والبيولوجية" (حرشاوي 2004، 45)

وكانت فرضيات البحث كما يلي:

-اتجاه الطلاب نحو النشاط الرياضي ايجابية.

-لا توجد فروق دالة احصائيا بين الطلاب في ابعاد النشاط الرياضي.

واستعمل الباحث مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي ,وجاءت النتائج على النحو التالي:

_اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط الرياضي ايجابية وان اتجاهات طلاب التربية البدنية والرياضية ذكور واناث

اكثر ايجابية من طلاب البيولوجيا ذكور واناث.

- ـ وجود فروق دالة احصائيا لصالح طلاب التربية البدنية والرياضية ذكور واثاث في جميع ابعاد المقياس.
- ـ وجود فروق دالة احصائيا في ابعاد الخبرة الاجتماعية وبعد التفوق الرياضي لدى ذكور واثاث التربية البدنية وكذلك لدى اناث التربية البدنية في بعد خفض التوتر.
- ـ وجود فروق دالة احصائيا لصالح ذكور البيولوجيا في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

9-2- الدراسات الأجنبية :

- دراسة ماري ماكلوك 1977 التعرف علي العلاقة بين الاتجاهات وممارسة الرياضة لدي

مرحلة الثانوية .

- ـ هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية وكذلك التعرف على العلاقة بين الاتجاهات والممارسة الرياضية المنتظمة وقد استخدمت الباحثة مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وطبق على 180 تلميذا وتلميذة من المدارس الثانوية وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- ـ وجود اتجاهات عالية لدى التلاميذ و التلميذات نحو النشاط الرياضي للصحة واللياقة وكخبرة جمالية وكخبرة خفض التوتر (الترويح) .

- ـ وجود علاقة بين الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وبين الممارسة الرياضية الايجابية (المنتظمة) (عزيزة سالم

مصدر سابق ص 74)

- دراسة وليام فاندربلت خاصة "بالنشاط الرياضي ومدى اختلافها لمتغيرات المستوي

الاقتصادي "

- الهدف من هذه الدراسة التعرف على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي ومدى اختلافها طبقا لمتغيرات نوع النشاط والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة وكذلك حجم الكلية وقد استخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات

نحو النشاط الرياضي وطبقة على عينة قوامها 500 طالباً من الطلاب الرياضيين ببعض الكليات والمعاهد بولاية (أوتا) الأمريكية وقد كان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي : (أسامه كامل -1982)

-احتلت اتجاهات أفراد العينة نحو النشاط الرياضي للتفوق الرياضي المرتبة الأولى في حين احتلت الخبرة الجمالية المرتبة الأخيرة .

-أظهرت دراسة الرياضيون من طلبة الكليات والمعاهد الصغيرة اتجاهات أكثر إيجابية من طلبة الكليات والمعاهد الكبيرة نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية .

- المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة لا يؤثر على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي.

- لاعبو البيسبول و المصارعة لديهم اتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي بدرجة أكبر من لاعبي التنس.

• دراسة دوتسن "التعرف على اتجاهات طلبة جامعة اوستن نحوالنشاط الرياضي "

المهدف من هذه الدراسة هو التعرف على الاتجاهات طلبة جامعة ستيفن اوستن نحو النشاط الرياضي وقد استخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وطبقة على عينة قوامها 1699 طالباً ومن أهم نتائج هذه الدراسة ما يلي :

-احتلت الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة ولخفض التوتر مرتبة متقدمة لدى أفراد عينة البحث.

-احتلت الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية وللتفوق الرياضي وللصحة واللياقة المرتبة التالية بالنسبة لافراد عينة البحث .

-الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية وللتفوق الرياضي وللصحة واللياقة المرتبة بالنسبة لأفراد عينة البحث .

الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة جمالية كانت أقل الاستجابات ايجابية بالنسبة لأفراد عينة البحث

• دراسة ميشيل بيرنكوت "مقارنة الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي" :

كان الهدف من هذه الدراسة هو قياس ومقارنة الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي لدى الرياضيين من طلبة الجامعة وكذلك الرياضيين في كل من الألعاب التنافسية الجماعية والفردية وقد استخدم الباحث مقياس "جاتمان" لاختبار الحركة والاختبار للمواقف الرياضية وطبقه على عينة قوامها 391 طالبا وطالبة في ستة جامعات بواقع 201 من الإناث و190 من الذكور ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي :

- وجود فرق معنوي دال بين الطلاب والطالبات في مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وقد كانت اتجاهات الطالبات تشير إلى النشاط الرياضي كخبرة جمالية .
- لا توجد فرق معنوي دال في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين الرياضيين وغير الرياضيين .
- لا يوجد فرق معنوي دال في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين الرياضيين في كل من الألعاب التنافسية الفردية والجماعية من الجنسين .

• دراسة مونيكا جيل "التعرف على اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية" :

من أهم أهداف هذه الدراسة التعرف على اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو النشاط الرياضي وقد استخدمت الباحثة مقياس "كينيون" للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وطبقت على عينة قوامها 267 طالباً وطالبة ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة ما يلي:

- وجود اتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي كخبرة جمالية لدى أفراد العينة بشكل عام
- اتجاهات الطلاب (الذكور) نحو النشاط الرياضي للصحة واللياقة وكخبرة جمالية ولخفض التوتر كانت مرتفعة أكثر من بقية أبعاد المقياس .
- اتجاهات الطالبات نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية وخبرة جمالية ولخفض التوتر وكخبرة توتر ومخاطرة كانت مرتفعة أكثر من بقية أبعاد المقياس .

• التعليق على الدراسات السابقة

اهم النقاط الممكن ذكرها في ما يخص الدراسات السابقة ما يلي:

- معظم الدراسات ركزت على الجنسين (ذكور وإناث).
- معظم الدراسات ركزت على المراحل الدراسية من تلاميذ وطلبة.
- هناك من استعمل اختبارات معروفة وهناك من قام بتصميم اختبارات معتمدا على صدق المحكمين وتبات الاختبار.
- معظم هذه الدراسات توافقت مع فروض البحث.
- هناك بعض نواحي الاتفاق وكذلك بعض نواحي الاختلاف بالنسبة لمراتب أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني.
- تختلف الاتجاهات طبقا لعامل الجنس كما أشارت بعض الدراسات إلا أن اتجاهات الذكور أكثر ايجابية من الإناث.
- أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق جوهرية في الاتجاهات بين كل من التلميذات المشتركات في الفرق الرياضية والمشاركات في النشاط الرياضي الداخلي وغير ممارسات للنشاط الرياضي.

● نقاط الاستفادة:

- من خلال القراءة العميقة في الأدبيات والبحوث المشابهة المذكورة سابقا وغير مذكورة قد استفاد الطالب من عدة نقاط نذكرها :
- __ أهداف البحوث تتشابه رغم الاختلاف في الفرضيات الموضوعية مما جعل الدراسة الحالية تستفيد أكثر.
- __ تعدد الفرضيات أدى الى تعدد الطرق الإحصائية المستعملة مما ساعدنا على تطبيق إحصائي مناسب للدراسة الحالية.
- __ تعدد زوايا دراسة موضوع الاتجاهات جعلنا نتطلع على أدبيات واسعة في هذا الموضوع.
- __ اختلاف العينات في كل بحث حسب بعض المتغيرات كالسن والجنس ودرجة وحجم الممارسة الرياضية، وكذلك تغير
- بيئات الدراسات من بدو وحضر، ساعدنا في تكوين أفكار جديدة حول موضوع دراستنا.

الباب الأول

الدراسات النظرية

الفصل الأول

الاتجاهات النفسية

__ تمهيد

سنتعرض في هذا الفصل إلى موضوع الاتجاهات والذي يعتبر من أهم مواضيع علم النفس الاجتماعي عند علماء الدراسات السلوكية والنفسية ، ويعتبره البعض أنه الميدان الوحيد لذلك العلم. طبعاً لهم مبرراتهم في هذا الموقف وهو أن جميع الظواهر النفسية الاجتماعية وعلى اختلافاتها تخضع في أساسها لمحددات السلوك الإنساني الذي يواجهه ويسيطر عليه تركيب خاص يسمى الاتجاه النفسي .

ويزداد موضوع الاتجاهات أهمية على وجه الخصوص في الدول النامية والتي تحاول جاهدة أن تعوض ما فاتها من سنين التخلف الحضاري والاجتماعي والرياضي ولعل اشد الميزات تلك التي تصيب الإيديولوجيات والقيم والاتجاهات. (لويس 1983، 233) .

1_ مفهوم الاتجاه :

يعتبر المفكر الإنجليزي "هربرت سبنسر" من أوائل علماء النفس الذين استخدموا اصطلاح الاتجاهات. فهو الذي قال أن الوصول إلى الأحكام الصحيحة في المسائل المثيرة للجدل "يعتمد إلى حد كبير على الاتجاه الذهني للفرد الذي يصغي إلى هذا الجدل أو يشارك فيه". وقد استعمل هذا المصطلح بمعان مختلفة قليلاً أو كثيراً.

كما يعتبر المفكر الأمريكي "جوردون ألبورت" أن مفهوم الاتجاهات هو أبرز المفاهيم وأكثرها إلزاماً في علم النفس الاجتماعي الأمريكي المعاصر، فليس هناك اصطلاح واحد يفوقه في عدد مرات الظهور في الدراسات التجريبية. ويرجع ألبورت (alport) سبب شيوع هذا الاصطلاح إلى العوامل التالية:

__ إن هذا الاصطلاح لا ينتمي إلى أي من المدارس السيكلوجية التي كان يسود بينها النزاع، وهي مدرسة الغرائز السلوكية، وعليه فمن الطبيعي أن يتلقفه غالبية علماء النفس الذين كانوا يقفون خارج هذه المدارس.

__ إن هذا الاصطلاح يساعد المتبني له، أن يتهرب من مواجهة مشكلة البيئة والوراثة التي كان الجدل حولها محتدماً طوال العقدين الثالث والرابع من هذا القرن.

__ أن لهذا الاصطلاح قدر من المرونة، يسمح باستخدامه في نطاق الفرد وعلى نطاق الجماعة. وقد استخدم فعلاً في كل من هاتين الوجهتين، مما جعله نقطة التقاء بين علماء النفس وعلماء الاجتماع، تتيح بينهم المناقشة والتعاون في البحث.

__ الرغبة الملحة لدى علماء النفس بوجه عام، وخاصة في أمريكا في أن يتمكنوا من استخدام المقاييس في دراستهم. فالقياس في أذهان الكثيرين هو الذي يجعل البحث جديراً بأن يسمى بحثاً علمياً.

1_2_ تعريف الاتجاه:

لم يوجد تعريف واحد مقنع يعترف به جميع المشتغلين في الميدان، إلا أن التعريف الذي ذاع أكثر من غيره و الذي لا يزال يحوز القبول لدى غالبية المختصين و هو تعريف *جوردون ألبورت*: "الاتجاه حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي و النفسي، تنتظم من خلال خبرة الشخص و تكون ذات تأثير توجيهي أو ديناميكي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات و المواقف التي تستثير هذه الاستجابة ". (*الحارثي 1992، 53*)

و لتقريب المعنى المقصود إلى الذهن يمكن القول إن الاتجاه هو الحالة الوجدانية القائمة وراء رأي الشخص أو اعتقاده فيما يتعلق بموضوع معين من حيث رفضه لهذا الموضوع أو قبوله و درجة هذا الرفض أو القبول. "ويعرف "بوجاردس" الاتجاه قائلاً: بأنه "ميل الفرد الذي ينحو سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة أو بعيداً عنها متأثراً في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعاً لقرينه من هذه أو بعده عنها وهو يشير بذلك إلى مستويين للتأهب هما: (أ) _التأهب المؤقت أو اللحظي:

وينتج بطبيعة الحال من التفاعل اللحظي بين الفرد وعناصر البيئة التي يعيش فيها ، فاتجاه الجائع نحو الطعام في لحظة إحساسه بالجوع وينتهي بمجرد إحساس الجائع بالشبع.

(ب) _التأهب ذا المدى الطويل:

ويتميز هذا الاتجاه بالثبات والاستقرار، ويمثل ذلك اتجاه الفرد نحو صديق له، فهو ثابت نسبياً، لا يتأثر غالباً ، ولذلك فمن أهم خصائص هذا النوع من الاتجاهات أنه تأهب أو التهيؤ، له صفة الثبات أو الاستقرار النسبي الذي يتبع بطبيعة الحال تطور الفرد في صراعه مع البيئة الاجتماعية والمادية. وعليه فالاتجاهات هي حصيلة تأثر الفرد بالمشيرات العديدة التي تصدر عن اتصاله بالبيئة وأنماط الثقافة ، والتراث الحضاري للأجيال السابق ، كما أنها مكتسبة وليست فطرية.

كما يعرفه كينيون أنه "استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عياناً او مجرد" ((رضوان 1986، 696)

✓ مما سبق يمكن ان نعطي تعريف موجز للاتجاه "هو تعبير عن موقف الأفراد تجاه مواضيع معينة بشكل سلمي او ايجابي"

1_3_ أهمية الاتجاهات

يقول (جادو 1998، 217)..... إن العلاج النفسي في أحد معانيه هو محاولة لتغيير اتجاهات الفرد نحو ذاته أو نحو الآخرين أو نحو عالمه ، إن تراكم الاتجاهات في ذهن المرء وزيادة اعتماده عليها ، تحد من حريته في التصرف وتصبح أنماطاً سلوكية روتينية متكررة، ويسهل التنبؤ بها، ومن ناحية أخرى فهي تجعل الانتظام في السلوك والاستقرار في أساليب التصرف أمراً ممكناً وميسراً للحياة الاجتماعية ، ومن هنا كانت دراسة الاتجاهات عنصراً أساسياً في تفسير السلوك الحالي والتنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد والجماعة أيضاً.

وتلعب عملية التعليم دوراً هاماً في تكوين الاتجاهات فمثلاً لو أخذنا المعلمين في المدارس فلهم القابلية على تكوين اتجاهات نحو المواد الدراسية والنشاطات المدرسية ، وكذلك اتجاهات نحو زملائهم ومعلميهم وذواتهم تؤثر في قدرتهم على تحقيق الأهداف التعليمية و التعليمية ، لأن التعلم الذي يؤدي إلى تكوين اتجاهات نفسية مناسبة لدى المعلمين يكون أكثر جدوى من التعلم الذي يؤدي إلى اكتساب المعرفة فقط. ويعود سبب ذلك إلى أن الاتجاهات النفسية تبقى آثارها ويحتفظ بها المدة طويلة ، بينما تخضع الخبرات المعرفية بصورة عامة لعوامل النسيان. كما تؤثر الاتجاهات في قدرتهم على التفاعل الاجتماعي ، والعمل المشترك مع الآخرين ، وفي قدرتهم على تحقيق ذواتهم ، وبالتالي تؤثر في قدرتهم على التكيف والاستجابة للتغيرات المستمرة التي يواجهونها في المجتمع من حولهم.

ومن وجهة النظر الاجتماعية تكمن أهمية الاتجاهات في أنها أحد المحددات الرئيسة الضابطة والموجهة والمنظمة للسلوك الاجتماعي ، وعلى ذلك فإن أي تغير اجتماعي يتطلب أولاً معرفة الاتجاهات السائدة بين أفراد المجتمع ، ومعرفة مدى قابليتها للتعديل والتحويل نحو التغير المرغوب فيه ، إذ إن تكوين اتجاهات جديدة تتعارض مع ما قد يوجد من اتجاهات متأصلة وراسخة في النفوس ، كثيراً ما يؤدي إلى التفكك والاضطراب ويعوق حدوث ما نرمي إليه من تطور وتقدم. ومن الأمثلة على الموضوعات التي يكون المرء اتجاهات نحوها: الممارسة الرياضية، النظام الاقتصادي الاجتماعي ، النظام التربوي ، الديمقراطية ، عمل المرأة ، الاختلاط بين الجنسين ، الأفكار والمعتقدات الدينية ، استخدام العقل والمنطق في حل المشكلات ، الزواج المبكر ، مهنة التدريس ، الأعمال الحرة ، السلع والمواد الاستهلاكية على اختلافها ... الخ (علي

2001)

1_4_1 وظائف الاتجاهات:

لقد حدد (كاتز) مجموعة من الوظائف التي تنهض بها الاتجاهات وبدلك تيسر للفرد التكيف النفسي والاجتماعي ، والاستجابة المناسبة والأوضاع المختلفة. ومن تلك الوظائف نذكر ما يلي :

1_4_1 الوظيفة الوسيطة النفعية:

تقوم هذه الوظيفة على أساس أن الناس يعملون من أجل الحصول على مزيد من المعززات التي يتلقونها من الوسط المحيط بهم، وفي الوقت نفسه يعملون من أجل تقليل المزعجات التي يحتمل ان يتعرضوا لها. فالاتجاهات تؤدي تلاؤمية نفعية تكون وسيلة للوصول إلى هدف مرغوب فيه.

1_4_2 وظيفة الدفاع عن الأنا:

ويبدو ذلك واضحاً من خلال تمسك الفرد بأفكار عن نفسه وعن الآخرين، تحميه من التهديد وتبقيه على الأقل من وجهة نظره في وضع آمن، بعيداً عن الشعور بالخوف والقلق والدونية ... الخ.

1_4_3 وظيفة التعبير عن الشخصية ونموها وتحقيقها:

أي أن بعض الاتجاهات التي تظهر في سلوك الفرد هي تعبير عن القيم والأفكار والمعتقدات التي يمسك بها .

1_4_4 الوظيفة المعرفية:

تستند هذه الوظيفة إلى حاجة الفرد إلى معرفة العالم الذي يعيش فيه، واكتشاف ظواهره وأسراره.

مما سبق ذكره يمكن اجمال اهم الوظائف كما يلي :

- الاتجاه يحدد منحى السلوك ووجهته.
- الاتجاه يعمل على تنظيم الانفعالات والمعارف حول بعض الموضوعات الموجودة في المجال الذي يعيش الفرد فيه.
- الاتجاهات تنعكس في سلوك الفرد وأقواله وأفعاله.
- الاتجاهات تيسر اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة مع توفير قدر من الوحدة والاتساق لها.
- تعد أساساً لبروز أنماط سلوكية شبه ثابتة نحو الأشياء والموضوعات والأشخاص.
- تعد انعكاساً لمدى مساندة الفرد لمعايير الجماعة التي ينتمي إليها ولقيمتها ومعتقداتها.
- تحمل الفرد على أن يشعر ويدرك ويفكر ويسلك بطريقة أو طرائق محددة.

1_5_1 مكونات الاتجاهات:

تحتوي الاتجاهات على ثلاث عناصر مكونة لها، وهو المكون العاطف والمكون المعرفي، والمكون الوجداني والسلوكي وهذه العناصر متناسقة في عملها الديناميكي العلائقي لموضوع الاتجاهات.

1_5_1 المكون المعرفي:

يشير المكون المعرفي للاتجاه إلى الطريقة التي يدرك بها الشخص ويفهم موضوع الاتجاه ومن ثم تصور الفرد لموضوع الاتجاه ومعتقداته حوله، وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف إليها ويتكون لديه رصيد الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات (زكي 2002، 124)

1_5_2 المكون الوجداني والانفعالي:

هو الصفة المميزة له والتي تفرق بينه وبين الرأي، إذ أن شحنة الانفعال المصاحبة للاتجاه هي ذلك اللون الذي بناءً على عمقه ودرجة كثافته يميز الاتجاه القوى عن الاتجاه الضعيف، كما يتميز الاتجاه عموماً عن المفاهيم الأخرى مثل الرأي والعقيدة والميل والاهتمام (سعد عبد الرحمان 2006، 253)

1_5_3 المكون السلوكي:

يشير هذا المكون إلى نزعة الفرد للسلوك وفق أنواع محددة في أوضاع معينة، فالاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك حيث تدفع الفرد إلى العمل وفق الاتجاه الذي يتبناه، فالطالب الذي يملك اتجاهات قبلية نحو العمل المدرسي يساهم النشاطات المدرسية المختلفة ويتأثر على أدائها بشكل جدي وفعال. (نشواقي 1993، 472)

1_6_1 عوامل تكوين الاتجاهات النفسية:

هناك عدة عوامل يشترط توافرها لتكوين الاتجاهات النفسية الاجتماعية نذكر منها: (صلاح 1968)

1_6_1 قبول نقدي للمعايير الاجتماعية عن طريق الإيحاء: يعتبر الإيحاء من أكثر العوامل شيوعاً في

تكوين الاتجاهات النفسية، ذلك أنه كثيراً ما يقبل الفرد اتجاهاً ما دون أن يكون له أي اتصال مباشر بالأشياء أو الموضوعات المتصلة بهذا الاتجاه. فالإيحاء أو تكوين رأي ما، لا يكتسب بل تحدده المعايير الاجتماعية العامة التي يمتصها الأطفال عن آبائهم دون نقد أو تفكير، فتصبح جزءاً نمطياً من تقاليدهم وحضارتهم يصعب عليهم التخلص منه، ويلعب الإيحاء دوراً هاماً في تكوين هذا النوع من الاتجاهات فهو أحد الوسائل التي يكتسب بها المعايير السائدة في المجتمع دينية كانت أو اجتماعية أو خلقية أو جمالية، فإذا كانت النزعة في بلد ما ديمقراطية فإن الأفراد فيه يعتنقون هذا المبدأ.

1_6_2 تعميم لخبرات

والعامل الثاني الذي يكون الإنسان من خلاله اتجاهاته وآرائه هو "تعميم الخبرات" فالإنسان دائماً يستعين بخبراته الماضية ويعمل على ربطها بالحياة الحاضرة فالطفل (مثلاً) يدرّب منذ صغره على الصدق وعدم الكذب أو عدم أخذ شيء ليس له، أو احترام الأكبر منه عمراً... الخ. والطفل ينفذ إرادة والديه في هذه النواحي دون أن يكون لديه فكرة عن أسباب ذلك، ودون أن يعلم أنه إذا خالف ذلك يعتبر خائناً وغير آمن، ولكنه عندما يصل إلى درجة من النضج يدرك الفرق بين

الأعمال الأخرى التي يوصف فاعلها بالخيانة، وحينما يتكون لديه هذا المبدأ يستطيع أن يعممه في حياته الخاصة والعامية.

1_6_3 تمايز الخبرة:

إن اختلاف وحدة الخبرة وتمايزها عن غيرها، يبرزها ويؤكد لها عند التكرار لترتبط بالوحدات المشابهة فيكون الاتجاه النفسي، ونعني بذلك أنه يجب أن تكون الخبرة التي يمارسها الفرد محددة الأبعاد واضحة في محتوى تصويبه وإدراكه حتى يربطها بمثلها فيما سبق أو فيما سيجد من تفاعله مع عناصر بيئته الاجتماعية.

1_6_4 الخبرة:

لا شك أن الخبرة التي يصاحبها انفعال حاد تساعد على تكوين الاتجاه أكثر من الخبرة التي يصاحبها مثل هذا الانفعال، فالانفعال الحاد يعمق الخبرة ويجعلها أعمق أثراً في نفس الفرد وأكثر ارتباطاً بنزوعه وسلوكه في المواقف الاجتماعية المرتبطة بمحتوى هذه الخبرة وبهذا تتكون العاطفة عند الفرد وتصبح ذات تأثير على أحكامه ومعاييرها.

1_7_1 مراحل تكوين الاتجاهات:

يمر تكوين الاتجاهات بثلاث مراحل أساسية هي: (الرحمان 1983، 223)

1_7_1 المرحلة الإدراكية المعرفية

يكون الاتجاه في هذه المرحلة ظاهرة إدراكية أو معرفية تتضمن تعرف الفرد بصورة مباشرة على بعض عناصر البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية التي تكون من طبيعة المحتوى العام لطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه، وهكذا قد يتبلور الاتجاه في نشأته حول أشياء مادية كالدار الهادئة والمقعد المريح، وحول نوع خاص من الأفراد كالأخوة والأصدقاء، وحول نوع محدد من الجماعات كالأسرة وجماعة النادي وحول بعض القيم الاجتماعية كالنخوة والشرف والتضحية.

1_7_2 المرحلة التقييمية: (مرحلة نمو الميل نحو شيء معين)

وتتميز هذه المرحلة بميل الفرد نحو شيء معين، فمثلاً أن أي طعام قد يرضي الجائع، ولكن الفرد يميل إلى بعض أصناف خاصة من الطعام، وقد يميل إلى تناول طعامه على شاطئ البحر، ومعنى أدق أن هذه المرحلة من نشوء الاتجاه تستند إلى خليط من المنطق الموضوعي والمشاعر والإحساسات الذاتية.

1_7_3 المرحلة التقديرية: (مرحلة الثبوت والاستقرار)

إن الثبوت والميل على اختلاف أنواعه ودرجاته يستقر ويثبت على شيء ما عندما يتطور إلى اتجاه نفسي، فالثبوت هو المرحلة الأخيرة في تكوين الاتجاه.

وهذه المرحلة يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر، وقد يتكون الاتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد، ويصرف النظر عن تكوين الاتجاهات، سواء بالطريقة مباشرة أو غير مباشرة فإن

عملية التطبيع الاجتماعي والتعلم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات وتنميتها وتأكيدا أو محوها أو إزالتها أو تغييرها .

1_8_1_ العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات:

تعدد العوامل التي تلعب دورًا كبيرًا في تكوين الاتجاهات نذكرها كما يلي(م. احمد 1984، 324-229)

1_8_1_1_ الوراثة والبيئية:

للوراثة اثر طفيف في تكوين الاتجاهات ، وذلك من خلال الفروق الفردية ، الموروثة كبعض سمات الشخصية والذكاء ، أما البيئة بمفهومها الواسع فتؤثر في الاتجاهات من خلال التفاعل مع عناصرها.

1_8_1_2_ التنشئة الاجتماعية في الأسرة:

حيث تعد الأسرة المحتضن الأول لتنشئة الفرد، ففي الأسرة يتعلم الفرد الكثير من القيم والمبادئ والأخلاقيات ، وعادة ما تكون اتجاهاته نحو الأشخاص أو الأشياء تابعة لاتجاهات الوالدين.ولذلك يقال " :وينشأ ناشئ الفتيان منا على ما كان عوده أبوه "ففي الأسرة تبدأ مفاهيم العواطف كالحب والكرهية ، والخوف ... الخ.

1_8_1_3_ المدرسة:

تعتبر المدرسة هي المحتضن الثاني بعد الأسرة ، وفيها ينتقل الطفل إلى مجتمع أوسع نظامه يختلف تماما عن الجو الذي اعتاده مع الأسرة، وهناك يأتي دور المربين وصقل شخصية الفرد وتوجيه سلوكه أو تعديله، ومن خلال ذلك يتفاعل التلاميذ مع البيئة المدرسية، فتتأثر اتجاهاتهم .

1_8_1_4_ وسائل الإعلام المختلفة:

من العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات وسائل الإعلام المختلفة من خلال ما تقدمه من حقائق وأفكار، ومعارف قد تكون غائبة عن الفرد ومنها على سبيل المثال الدعاية والإعلام.

1_8_1_5_ المجتمع المحلي المحيط بالفرد، والمجتمع الأكبر: لهما تأثير في تكوين الاتجاهات من خلال

السلوكات والمعاملات، والعادات والتقاليد والقيم وغير ذلك .اد يقول بريم (Brim) متحدثا عن التنشئة الاجتماعية انها"العملية التي يتم عن طريقها اكتساب الافراد المعرفة، والمهارة واكتساب الميول التي تمكنهم من القدرة على حسن التعامل مع الآخرين وعلى المساهمة في التفاعل الاجتماعي، واحراز مقام في عداد جماعة ما، او القدرة على التأثير على الآخرين والاندماج معهم دون ما خلاف او خصام او القدرة على التكيف او الانسجام مع الآخرين(مطر 1995، 171)

1_8_1_6_ جماعة الأصدقاء والأقران: تؤثر هذه الجماعة في الاتجاهات، ولا شك بأن الفرد يتأثر بآراء وأفكار

واتجاهات أصدقائه وأقرانه كما تقول الحكمة"قل لي من تصاحب أقول لك من انت"، ويتضح هذا التأثير ابتداء من مرحلة

ما قبل المراهقة، وحتى سن الجامعة، الخبرات والتجارب الشخصية التي مر بها الفرد واكتسبها من خلال عمله وعلاقته بالآخرين... الخ.

المؤثرات الثقافية والحضارية التي يعيش في ظلها الفرد سواء ثقافة المجتمع أو الثقافات الدخيلة، فمن الملاحظ أنها تؤثر بصورة أو بأخرى في تكوين الاتجاهات فمثلاً اختلفت اتجاهات بعض المجتمعات حول مشاركة المرأة في الرياضة عما كانت عليه سابقاً.

1_9_1 أنواع الاتجاهات: تصنف الاتجاهات النفسية إلى الأنواع التالية: (س. احمد 2001، 103، 104)

1_9_1-1 الاتجاه القوي والاتجاه الضعيف :

عندما نتحدث عن موقف تجاه قضية او هدف ما ويكون هذا الموقف حاداً فنحن بصدد التكلم عن الاتجاهات القوية، فالذي يرى المنكر فيغضب ويثور ويحاول تحطيمه إنما يفعل ذلك لأن اتجاهه قوياً حاداً يسيطر على نفسه. والعكس غير ذلك فموقف الفرد من هدف الاتجاه يكون رخواً و مستسلماً فهذا هو الاتجاه الضعيف، فهو يفعل ذلك لأنه لا يشعر بشدة الاتجاه كما يشعر بها الفرد في الاتجاه القوي.

1_9_2-2 الاتجاه الموجب والاتجاه السلبي:

هو الاتجاه الذي ينحو بالفرد نحو شيء ما (أي إيجابي)، والسلبي هو الذي يجنح بالفرد بعيداً عن الأشياء.

1_9_3-3 الاتجاه العلني والاتجاه السري: هو الاتجاه الذي لا يجد الفرد حرجاً في إظهاره والتحدث عنه أمام الآخرين، وفي حين الاتجاه السري هو الاتجاه الذي يحاول الفرد إخفائه عن الآخرين ويحتفظ به في قرارة نفسه بل ينكره أحياناً حين يسأل عنه.

1_9_4-4 الاتجاه الجماعي والاتجاه الفردي:

هو الاتجاه المشترك بين عدد كبير من الناس، فإعجاب الناس بالأبطال اتجاه جماعي بينما الاتجاه الفردي هو الاتجاه الذي يميز فرداً عن آخر، فإعجاب الإنسان بصديق له يعتبر اتجاه فردي.

1_9_5-5 الاتجاه العام والاتجاه الخاص (النوعي):

هو الاتجاه الذي ينصب على الكليات وقد دلت الأبحاث التجريبية على وجود الاتجاهات العامة، فأثبتت أن الاتجاهات الحزبية السياسية تتسم بصفة العموم، ويلاحظ أن الاتجاه العام هو أكثر شيوعاً واستقراراً من الاتجاه النوعي. بينما الخاص هو الاتجاه الذي ينصب على النواحي الذاتية، وتسلك الاتجاهات النوعية مسلكاً يخضع في جوهره لإطار الاتجاهات العامة وبذلك تعتمد الاتجاهات النوعية على العامة وتشتق دوافعها منها.

10_1_1 نظريات تفسير تكوين الاتجاهات:

ان التفاعل المعقد بين الفرد و بيئته يعمل على تكوين اتجاهات نفسية بحيث يمكن عبر القنوات المتعددة لهذا التفاعل امتصاص واكتساب الاتجاهات النفسية، ورغم ذلك فللفرد دوره الإيجابي الفعال في تحديد ما يكتسبه وما يتبناه من هذه الاتجاهات، فيختار ويفضل فيما بينها ما يشبع حاجاته الفسيولوجية والنفسية وما يتفق مع تنظيمه النفسي العام ولذلك تعددت المحاولات للتوصل إلى نظريات تفسر عملية تكوين أو اكتساب الاتجاهات، وسوف نعرض بعض هذه النظريات بصفة ملخصة فيما يلي:

10_1_1_1 نظرية التحليل النفسي:

يرى أنصار نظرية التحليل النفسي ومن بينهم " فرويد"، أن اتجاهات الشخص تؤثر في سلوكه، كما أنها تتدخل بشكل فعال في تكوين الأنا، وتستند هذه النظرية إلى منطق التحليل النفسي في تفسير السلوك الإنساني بدوافع داخلية تحدد الحاجات الأساسية ضمن بنية الشخصية، وأن الفرد يجمع مشاعر الكراهية ضد جماعته ويبلور مشاعر الانتماء لها، مع توجيه مشاعر الكراهية والمقت للجماعات الأخرى، لذا يرى " ألبدري": "أنه يمكن لاتجاهات الفرد أن تتغير في حالة دراسة ميكانيزمات الدفاع لديه، والحلول التي تقدمها، وكذلك الأعراض التي من خلالها يخفض الفرد من توتراته من خلال التحليل النفسي الذي يسعى إلى تبصير الفرد بأساس توقعاته المصطنعة وما يصاحبها من وجود اتجاهات القبول أو الرفض، وذلك في ضوء مبدأ الثنائية أو الازدواج عند" فرويد"، حيث يرى بأن هناك قوتين متعارضتين دائمين في حياة الإنسان كالصواب والخطأ، والحسن والردىء والموجب والسالب، كما أن الإنسان يواجه في حياته اليومية استقطاب واختبارات بين أفعال مختلفة تجعله يتخذ قرارات معينة، وأن المرء حين يقترب من القطب الموجب تكتسب خصائصه وتصبح لديه شحنة ايجابية نحوه، فالأعمال الحسنة التي يقوم بها الفرد يكتسب خصائصها وتصبح لديه شحنة ايجابية نحو أكثر، ومن ثم يزداد اتجاهه نحو هذه الأعمال الحسنة(الرحيم 1991، 127)

10_1_2 نظرية التعلم الاجتماعي:

لقد ركز علماء الاجتماع مثل " بان دورة و والترز" على أهمية مفهومين في عملية تكوين وتعديل الاتجاهات هي: التعزيز والتقليد أو المحاكاة، حيث أشارا إلى أن الاتجاه سواء كان (إيجابيا أو سلبيا) يمكن أن يكون مثل باقي أشكال السلوك الأخرى، عن طريق ملاحظة سلوك النماذج اعتماداً على أنواع التعزيز المقدم، كما أن الآباء يقومون بدور كبير في تشكيل سلوك أبنائهم، وعلى ذلك فيمكن

أن يكون الآباء نماذج حسنة أو سيئة لأبنائهم وبخاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل، بالإضافة إلى الأقران والبيئة المحيطة ووسائل الإعلام، ولذلك يرى " عبد الله سيد" أنه يمكن تطبيق جوهر النظرية على نشأة وتطوير وتعديل أو تغيير الاتجاهات النفسية التي توجد لدى الراشدين وبوجه خاص الوالدين والمدرسين.(معتز 1989، 108)

10_1_3 النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أن الأفراد يدركون ما يواجهونه بصورة مختلفة ، وهو - أي الإدراك - مرتبط بالطريقة التي يدركون بها بناءً على ما يتوافر لديهم من معارف ، فالفرد يحدد ذلك بما لديه من معارف وأبنية معرفية واستراتيجيات معرفية في تخزين المعرفة ، وعلى هذا الأساس فإن اتجاهات الفرد ماهية إلا صورة ذهنية مخزونة لدى الفرد ، على صورة خبرات مدمجة في أبنيتهم المعرفية ، فالاتجاه السلبي مثلاً هو مجموعة المعارف التي طورها الفرد أثناء تفاعله مع المواقف والشخصيات التي واجهها في حياته ، فالمعارف والأبنية المعرفية المخزونة لدى الفرد نحو شيء ما، ما هي إلا خبرات فيها المبررات الكافية لاعتبارات سلبية ، خزنها الفرد ودمجها في بنائه المعرفي ووضعها موضع المعالجة ، ثم جمع عنها المعلومات والحقائق وتنظيمها في صورة تظهر فيها منتظمة ثم اختزلها على صورة خبرة مكتملة ، وعلى هذا فالاتجاهات السلبية نحو شيء ما قد تكون اتجاهات خاطئة طورها الفرد بصورة خاطئة ، لذلك فإن تعديلها يحتاج إلى أن يتعامل الفرد مع عناصرها ويجمع معلومات كافية عنها ، لتصحيح التشوهات التي اختزنت ويستبدلها بخبرات أكثر صحة ، وبالتالي يطور اتجاهها إيجابياً حيال ذلك(ق. يوسف 1998، 169، 168)

11_1_1 طرق قياس الاتجاهات :توجد طريقتان مباشرة وغير مباشرة

1_11_1 الطرق المباشرة للقياسات:

أ- إيجاد النسبة المئوية للإجابات المؤيدة و المعارضة :

هذا الإحصاء للاتجاهات المؤيدة و المعارضة يشبه الدراسات الأولى التي عملت على الرأى العام و لكن هذه الطريقة أهملت الآن لعدم دقتها، إذا كانت الأسئلة توضع في صور مسرفة في البساطة و كان يترتب عليها إجابات عشوائية إلى حد ما. أما في الأبحاث الحاضرة فهذه الأسئلة التي تتطلب الإجابة بنعم أو لا تضبطها على الأقل أسئلة أخرى.

ب- استخدام سلم الاتجاهات:

هناك نوعان رئيسيان من السلم هما:

السلم القبلي: هي كسلم المسافة الاجتماعية" لبوجاردوس" ، و يقال عن هذه السلم إنها سابقة على التجربة لان الباحث يحدد مقدما ترتيب العبارات المختلفة المتعلقة بالقبول أو الرفض ، و لهذا النوع من السلم عيب هو أن ترتيب العبارات بحسب درجة التغلب يختلف باختلاف الأفراد.

فمن الممكن أن لا يتفق الترتيب الذي يقترحه الباحث مع الترتيب الذي يقترحه المختبرون ، و لإصلاح هذا العيب انشأ " ثرستون " السلام المسماة بالسلام النفسية الفيزيائية.

السلام النفس فيزيائية تعتمد بصفة عامة على الطرق المستخدمة في الأبحاث النفس فيزيائية ، ومن هنا جاء اسمها و نقطة البداية فيها هي تحديد العتبة و يعمل السلم النفس فيزيائي على مرحلتين :

- المرحلة الأولى : هي وضع الاختبار على أساس تجريبي ، و ذلك بإجراء بحث على العينة محدودة ، ثم نحدد بالضبط دلالة الاتجاهات المتضمنة في أسئلة السلم عند الأشخاص الذين نسألهم .

- المرحلة الثانية : هي تطبيق السلم بعد ضبطه على هذا مجموعة الأشخاص المقترح اختبارهم.

• مقياس بوقاردوس

استخدم هذا المقياس على نطاق واسع لقياس اتجاهات الأفراد في بعض القضايا الاجتماعية مثل قياس المواقف نحو الأجناس المختلفة فاستخدم المقياس لقياس اتجاهات الأمريكيين نحو الزواج على سبيل المثال . وفي هذا المقياس فإن الأبعاد التي يستجيب إليها المفحوص لا تكون متدرجة ولا توجد بينها علاقات ظاهرية كأن يعطي رأيه حول الزواج منهم أو مصادقتهم أو مجاورتهم أو قبولهم كمواطنين، أو عدم قبولهم واستبعادهم، أي أن العبارات غير المتدرجة تدرجًا متساويًا، ولا يقيس هذا المقياس الاتجاهات الحادة جدًا (عوض 1980، 33)

• مقياس ثيرستون

وفي طريقة " ثيرستون " يقوم الباحث بجمع عدد كبير من العبارات التي يرى أنها تقيس اتجاهات الأفراد نحو قضية معينة والتي تنحصر بين الموافقة والرفض، ثم تعرض العبارات على مجموعة كبيرة من المحكمين الذين يعتقد الباحث أنهم ذوي الخبرة في الموضوع لإبداء الرأي في وضوحها أو غموضها وعمًا إذا كانت قادرة على قياس الاتجاهات نحو موضوع الفقرة، ثم تستبعد العبارات الغامضة وغير المناسبة وكذلك تلك العبارات التي اختلف عليها المحكمون ، ولحساب متوسط كل عبارة يطلب من المحكمين إعطاء درجة لها تتراوح ما بين (1_11) بحسب إيجابيتها أو سلبيتها ، وإذا كانت محايدة تعطي الرقم (6) ، ثم تطبق العبارات على عينة من المفحوصين لحساب الثبات. (حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق، 153)

ومن عيوب طريقة أن المحكمين قد لا يكونوا مؤهلين تأهيلًا كافيًا في الحكم على الموضوع، كما أنهم قد يختلفون مع أفراد العينة في الحكم على الفقرات ، كما أن الإجراءات المتبعة هنا طويلة ومعقدة وغير مضمونة النتائج.

• مقياس ليكرت (Likert) :

جاءت طريقة " لكرت " لسد الثغرة الرئيسة في طريقة " ثيرستون " المعتمدة على المحكمين وابتكر طريقة لقياس الاتجاهات في كثير من الموضوعات، بحيث يظهر المفحوص ما إذا كان يوافق بشدة أو لا يوافق بشدة أو مترددًا على كل عبارة، وتدرج الموافقة وتعطى قيم تتراوح ما بين الموافقة بشدة أو عدم الموافقة.

موافق بشدة(5) ، موافق(4) ، متردد(3) ، لا أوافق(2) ، لا أوافق بشدة (1)

والدرجة المرتفعة هنا تدل على الاتجاهات الموجبة والدرجة المنخفضة تدل على الاتجاهات السالبة، ولتحديد اتجاهات المفحوص العامة نحو القضية قيد البحث يمكن جمع درجاته على كافة الفقرات الواردة في المقياس وتميز طريقة "ليكرت" في أنها سهلة الإعداد والتطبيق، وتعطي المفحوص الحرية في تحديد موقفه ودرجة إيجابية أو سلبية هذا الموقف في كل عبارة الأمر الذي يكشف عن رأيه في بعض القضايا الجزئية والتي تعتبر معلومات قيمة للباحث، كما أن وجود درجات للمقياس و تطبيقه على عينة كبيرة يزيد من ثبات المقياس.

• طريقة جتمان (Guttman):

يعتمد مقياس " جتمان " على تدرج الفقرات من الأدنى إلى الأعلى بحيث إذا وافق المفحوص على فقرة معينة فإنه قد وافق على الفقرة السابقة ولا يوافق على الفقرات الأعلى، وتحدد درجة اتجاهات المفحوص بالنقطة التي تفصل بين الفقرات الدنيا والفقرات العليا، فإذا كان على الفرد تحديد موقفه من التعليم بأن يوافق على الحد المناسب للتعلم ضمن التدرج في المستوى (محو الأمية وتعليم الكبار فهذا يعني أنه موافق على محو الأمية ولا يوافق على المستويات الأعلى من التعليم كالتعليم المستمر، والثانوية و الجامعية وهذا ما يجعل بناء المقياس بهذه الطريقة قاصرًا على الفقرات المتدرجة، ولهذا فإن استخدام مقياس " جتمان " محدود.

وفي إطار مراجعة الأدبيات المتعلقة بالموضوع، تبين أن هناك إجماع بين الباحثين أن التوجه الإحصائي الأنسب لقياس الاتجاهات يكمن في استخدام مقياس ليكرت، حيث تتوزع الاستجابات لكل فقرة على مدى التدرج الخماسي الذي يعكس حدة الاتجاه اما سلبا أو إيجابا أو حيادا، ويمكن من تحديد درجة الموافقة والرفض على الأبعاد التي تتراوح ما بين الموافقة والرفض، ويمكن حساب اتجاهات المفحوص بوجه عام من خلال جمع الدرجات على جميع الفقرات، واستخراج المعدل العام من خلال تقسيم الدرجة الكلية على عدد فقرات الاستبيان ولهذا فقد تبنى الباحث طريقة " ليكرت " في إعداد المقياس المقترح لهذه الدراسة بحيث نراه من انجع طرق القياس وادقها وأكثر شمولية وسهولة في الاستعمال.

1_11_2_ الطرق غير مباشرة للقياس (سويف 1966، 329)

١- طريقة المقابلات الشخصية، حيث يشجع الشخص المختبر على الكلام عن نفسه وعن وجهات نظره بحرية، ثم يتحرى تقدير اتجاهاته على أساس ما يقوله.

ب- **دراسة تواريخ الحياة:** فان دراسة التواريخ الذاتية للحياة دراسة مقارنة يوضح بعض الاتجاهات فمن الممكن دراسة اتجاهات الفرد من خلال سلوكه فعلى سبيل المثال الطفل الذي يمارس لعب كرة القدم منذ صغره يكون عنده اتجاه ايجابي نحو كرة القدم.

ت- **استخدام التكتيكات الاسقائية :** حيث تعرض على المفحوص صور غامضة ثم يطلب منه الكتابة والتحدث عنها ثم تحلل استجابته وكمثال عن ذلك فقد قدم "بروشانسكي" لطلاب أمريكيين صور مستخرجة من الصحف ، بما مشاهد تتضمن صراعات اجتماعية كالبطالة و الإضراب، و بحيث يكون مدلول الموقف ملتبسا، وكان قد قاس مقدما اتجاهاتهم الاجتماعية فظهر أن أوصاف الطلاب للصور الواحدة مختلفة اشد الاختلاف.

ج- الطريقة القائمة على دراسة سلوك الشخص في المواقف الواقعية :

و غرض هذه الطريقة استبعاد الأخطاء التي قد تنشأ من عدم الصراحة عند الأشخاص في إجاباتهم الشفوية .
و لكن ضبط قياس الاتجاهات عن طريق السلوك مشكلة معقدة، لأنه لا شيء يثبت أن الأفعال أكثر إخلاصا من الأقوال، فان جميع مظاهر الشخصية يمكن اعتبارها حقيقية بمعنى ما. لأنها إن لم تعبر عن الواقع المر فإنها تعبر عما يريد أن يكون.

12_1_ مشاكل القياس:

- مشكلة تنوع الإجابات بتنوع العرض: في بعض الأحيان لا نستطيع أن نحدد الإجابات على السؤال معين بحسب العرض هناك إجابات تكون ب لا أو نعم و هناك إجابات تتطلب إجابات اختيارية أو تعبيرية .
- مشكلة قياس شدة الإجابات : و الأمر يتعلق بمقدار الشدة التي بها يتخذ الناس حلولهم ،والشدة تساعدنا على تحديد قسمة الإجابات الايجابية أو السلبية.
- مشكلة مضمون السؤال: غالبا لا نستطيع للوصول إلى الصيغة الحسنة التي تساعد على فهم الجميع للسؤال بنفس الطريقة.
- صعوبة تحقيق الثبات و الصحة في الأجوبة .

خلاصة:

وكخلاصة فيمكن القول بان موضوع الاتجاهات ونظرا لأهميته في تنظيم الأفراد داخل المجتمع من خلال معرفة مواقفهم تجاه قضايا متعددة، فهي تمثل نظاماً متطوراً للمعتقدات، والميول السلوكية تنمو في الفرد باستمرار تطوره.

والاتجاهات دائماً تكون تجاه شيء محدد أو موضوع معين، وعلى الرغم من عدم الاتفاق الكامل بين باحثي علم النفس الاجتماعي حول ما يسمى بالاتجاه، إلا أنه هناك قاسم مشترك يجمع بين أكثر التعريفات المعاصرة لهذا المصطلح، إذ أن معظمها يصب في أن الاتجاه عبارة عن مجموعة من الأفكار، والمشاعر، والإدراك، والمعتقدات حول موضوع ما توجه سلوك الفرد وتحدد موقفه من ذلك الموضوع.

وهي محصلة عمليات تفاعل معقدة بين الفرد وبين معالم بيئته الفيزيائية والاجتماعية، بحيث يمكن عبر هذا التفاعل تكوين واكتساب الاتجاهات النفسية.

وتعتبر عمليات القياس على العموم و في الاتجاهات خاصة، عمليات أساسية في ميدان علم النفس الاجتماعي، ويعود ذلك إلى أن عملية القياس تحدد إلى أي مدى يمكن أن يعتمد على صحة النظريات والفروض القائمة. وبذلك يمكن مساعدة الدارس على تعزيز أو رفض بعض النظريات، وفتح أمامه مجالات أخرى للبحث والتجريب، كما أن قياس الاتجاه النفسي كأى عملية من عمليات القياس يساعد على التنبؤ بما يحدث في المجال الاجتماعي للجماعة.

وهذا هو أهم هدف تسعى عليه البحوث والدراسات الاجتماعية فعن طريق قياس الاتجاه النفسي الاجتماعي يمكن التنبؤ بمدى (حدود) وزمن التغير الاجتماعي المرتقب في أي جماعة من الجماعات، كما يمكن التنبؤ أيضاً بإمكانية إدخال عامل جديد إلى حيز التفاعل النفسي الجماهيري، وخاصة المدرس والأخصائي الاجتماعي.

وعليه يمكن القول بأن عملية قياس الاتجاه النفسي، هي إحدى العمليات الهامة التي يجب أن يلم بها كل من يعمل في ميدان التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني

النشاط الرياضي

الترويحي

تمهيد:

يعد الترويح الرياضي من اهم مناشط الترويح في أوقات الفراغ وهذا نظرا للفائدة الكبيرة الناتجة عن الممارسة الرياضية من عدة نواحي بدنية ونفسية واجتماعية... الخ فالالتجاء نحو الممارسة الرياضية اصبح من الضروريات والتي نصت عليه عدة دراسات سابقة عربية واجنبية وفي الفصل سوف نتطرق الى موضوع الترويح بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة.

2_1_ مفهوم الترويح:

ان كلمة ترويح بالانجليزية تعني التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهومها تفوق اصطلاح "اللعب". علما بان هناك من يفسر اللعب والترويح تفسيراً واحداً. فالترويح كما تقول (تھاني عبد السلام 2001 ص 104) هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاطاً قد يكون عنيفاً كما في الرياضات والألعاب أو هادئاً كما في قراءة كتاب. ورغم كثرة التعاريف التي حاولت تفسير معنى ومفهوم الترويح الا أننا نجدتها تتفق بينها في عدة نقاط ولكي يسهل علينا فهم المعنى الواضح للترويح نسوف نذكر بعض التعاريف. إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل ألاتيني *recreation* ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه عام ، إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له.

وإن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلاً في الكتابات الاجتماعية العربية، بل استخدمت في مكانها ألفاظاً أخرى مثل الفراغ ، اللهو ، اللعب ، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل * راح * ومعناها الفرح والسرور. (R-MDE- CASABIANCTA 1968, 42)

ويرى غوردن (GORDAN) أن الترويح يعني النشاط و الأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ . اما بول فولكي (P – FOULQuie) يقول إن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أ ؛ كما يرغب (P.foulquie 1978, 203)

ونقلاً عن "الحماحي وعابدة عبد العزيز 1998 ص 29" يشير دي جازيا (De geazzia) بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إعادة حيويته.

بينما يوضح ناش (Nash) ان وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار.

ويرى درو يش والحماحي نقلاً عن بتلر *Petller* أن الترويح "هو نوع من أنواع النشاط الذي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد لممارستها بدافعيه ذاتية والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وحلقية ومعرفية واجتماعية(كمال درويش 1997، 21).

_ مما سبق ذكره نستنتج ان للترويح علاقة بوقت الفراغ ويمكن إعطاء تعريف موجز له " الترويح هو مجموعة النشاطات التي تتم في وقت الفراغ بدوافع داخلية للفرد "

2_2_ أنوع الترويح: (هدى حسن محمود محمد 2000، 119-120)

قبل ان نتطرق الى التقسيمات وأنوع الترويح نشير إلى انه رغم اختلاف الأنوع فإننا نجدتها تتفق في الأهداف وقد تتداخل تلك الأنوع فيما بينها فمثلا لو تكلمنا عن الترويح الخلوي فإننا نجد فيه مجموعة من الأنشطة الرياضية والثقافية... الخ من أنوع الأنشطة التي سوف نتطرق إليها بالتفصيل.

من ناحية التقسيم هناك من قسم الأنشطة الترويحية إلى أنشطة فعالة مثل الرياضة والغناء والرسم.. الخ وأنشطة ترويحية غير فعالة وهو غير عملي يقف صاحبه موقف المتفرج او المستمع كمشاهدة التلفزيون او المباريات دون المشاركة فيها .

في حين قسم ريلتز الأنشطة الترويحية إلى:

أ-الأنشطة الإيجابية : مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، الرسم ، الموسيقى .

ب-الأنشطة الاستقبالية : مثل القراءة ، أو مشاهدة التلفزيون ، أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب

ج-الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم ، والاسترخاء

وهناك الأنشطة الترويحية طبقا لأنوعها و أهدافها ويعد الترويح الرياضي من اهم انواع الترويح وسوف نتطرق إليه بالتفصيل بعد ذكر الأنوع الأخرى :

2_2_1_ الترويح الفني:

وهو كل ما يتم انجازه في أوقات الفراغ من مختلف الفنون ويطلق عليها أيضا مصطلح الهوايات الفنية ، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال و الإبداع و الابتكار و التذوق ، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات ، ويمكن تقسيم الهوايات إلى أنوع مثل : هوايات الجمع : الطوابع العملات أشياء أثرية قديمة ، هوايات التعلم كالتصوير ، فن الديكور ، علم النبات ، و هناك هوايات الابتكار كفن الخزف ، النحت ، الزخرفة ، الأشغال اليدوية ، إضافة إلى الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة (اماني متولي البطراوي 2013، 22).

2_2_2_ الترويح الاجتماعي

وهو يهدف الى تهيئة الفرصة لاكتساب خبرات تربوية وتعليمية تقوم على ميول واتجاهات مشتركة بين أعضاء الجماعة وملاحظة أنماط مختلفة من السلوك الاجتماعي ويضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات و العلاقات الاجتماعية كالمشاركة في الحفلات و الجمعيات الثقافية ، زيارة الأقارب و الأصدقاء والمشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية. كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد و الجماعات ، وتوثيق العلاقات و الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح و السرور .

2_2_3_ الترويح الخلوي:

يقصد به وقت الفراغ في الخلاء ، وبين أحضان الطبيعة ، ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح ، حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة و التغيير و البحث عن المعرفة ، والتمتع بجمال الطبيعة ، اكتساب الفرد الاعتماد على النفس و العمل مع الجماعة وتنقسم الأنشطة الخلوية إلى : الرحلات ، التجوال ، الصيد و المعسكرات .

2_2_4_ الترويح العلاجي:

الترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض التنفسية على التخلص من الانقباضات التنفسية ، و بالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له ، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وحركات إعادة التأهيل .

2_2_5_ الترويح التجاري:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد مقابل نظير مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما ، المسرح ، الإذاعة و التلفزيون ، الصحف و الجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى ، ولذلك لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة ، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال (خطاب 1982، 64)

2_2_6_ الترويح الثقافي

نقلا عن "محمد عبد العزيز سلامة وأماني متولي البطراوي_ مصدر سابق ص24) الترويح الثقافي يهدف الى إكساب ممارسيه المعرفة والمعلومات والمفاهيم لذلك يرتبط فهم الطبعة الشمولية بفهم وقت الفراغ وأنشطته المختلفة ويرتبط أيضا بالثقافة وان الوظيفة الاجتماعية للأنشطة الثقافية هي التوجيه وانه من خلال تلك الوظيفة يتم دفع المجتمع نحو تطوير داته فوسائل الترويح الثقافي تعد أدوات ووسائل لنقل وتداول الثقافة عبر الأجيال وكذلك المجتمعات وتمثل الترويح الثقافي في (القراءة، الكتابة، حلقات المناقشة والدراسة، الاداعة والتلفزيون...)

2_3_ أهداف الترويح:

(توضح عطيات محمد خطاب 1982م ص 27 مصدر سابق) أن أهم أهداف الترويح في وقت الفراغ تتمثل فيما يلي:

2_3_1_ اكتساب وتنمية الصحة البدنية:

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

2_3_2_ اكتساب وتنمية الصحة النفسية والعقلية:

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

2_3_3_ اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية:

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

2_3_4_ اكتساب خبرات معرفية:

تسهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات فالأنشطة الترويحية تمنح الفرد معارف ومعلومات ومهارات وقدرات جماعية وأنشطة متعددة

2_4_2_ العوامل المؤثرة في الترويح:

هناك مجموعة من الفوائد التي تعود بالفائدة على الشخص المشترك في أنشطة ترويحية رياضية عوامل اجتماعية و اقتصادية مؤثرة في الترويح ، فهو نتاج مجتمع يتأثر و يؤثر في الظروف الاجتماعية ، وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكتشف عن متغيراته السوسولوجية و النفسية و البيولوجية و الاقتصادية (busch 1975, 931) وتشير معظم الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح ، الى أن كل من حجم الوقت و الترويح و نشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

2_4_2_1_ الوسط الاجتماعي:

إن العادات و التقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو و التسلية و اللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى " دومازدين " أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا ، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما. (Dumazadier 1982, 26)

وتختلف أشكال اللهو و اللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة لها .ففي دراسة للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني فقد بين "لوشن " " LUSHEN .

في دراسة على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة ، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية و دينية و الوسط الاجتماعي عموما. (sillamy 1978, 168)

2_4_2_2_ المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة و التسلية و الترفيه. يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التاجر ، أو الإطارات السامية

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح ، كالخروج إلى المطاعم و مصروفات العمل والعطل والسياحة ، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية. وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما و ذلك لتفادي مصاريف اخرى(الساعاتي 1980، 319).

2_4_3_ السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار و أن الطفل كلما نمى و كبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير **سولينجر (sullenger)** إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، و ذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون و الاستماع للموسيقى و القراءة و ممارسة النشاط الرياضي.

إن كل مرحلة عمرية يمر بها الإنسان بها سلوكياته الترويحية الخاصة ، فالطفل يرح و الشيخ يرتاح في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أدواتهم ، ففي دراسة بفرنسا عام 1967 وجد أن مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً (Raoymond et tomas 1983, 71-72)

2_4_4_ الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات ، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى و الألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة ، وباللعب الآلية و ألعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسات "هونزيك" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات ، و أن الفروق بين الجنسين تبدوا واضحة فيما يرتبط بالقراءة و الاستماع إلى برامج الإذاعة و مشاهدة برامج التلفزيون.

كما أوضحت دراسة **إليزابيث تشايلد** أن البنات و البنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية و الإبداعية و التخيلية إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير. (كمال درويش ، محمد الحماهي مصدر سابق، ص63)

2_4_5_ درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية أن المستوى التعليمي يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها " **دومازودبي** " إذ تبين أن التربية و التعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويجه..... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقي مدى الحياة.

و الذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفايات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

2_5_ خصائص الترويح:

للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، والتي يتحدد أهميتها فيما يلي:

2_5_1_ **الهادفة**: بمعنى أن الترويح يعد نشاط هادفاً وبناءً ، إذ يسهم في تنمية المهارات و القيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه ، و بالتالي تطوير وتنمية شخصية الفرد.

2_5_2_ الدافعية: بمعنى أن الإقبال و الارتباط بمناشطه يتم وفقا لرغبة الفرد وبدافع من ذاته للمشاركة في مناشطه ، ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

2_5_3_ الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيها.

2_5_4_ يتم في وقت الفراغ: و ذلك يعني أن الترويح يعد أهم المناشط الترويحية و الاجتماعية لاستثمار وقت الفراغ ، التي يكون الفرد متحررا من ارتباط العمل أو من أي التزامات أو واجبات أخرى.

2_5_5_ حالة سارة : إن مناشط الترويح تجلب السرور و المرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذل يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم في مناشط الترويح.

2_6_ الترويح الرياضي

2_6_1_ تعريف

قبل ان نتطرق في تعريفنا للنشاط الرياضي الترويحي لا بد ان نتعرف اولا على النشاط البدني والرياضي بشكل عام. يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويحي. يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له.

يعرفه " أمين الخولي " بأنه " وسيلة تروحية تتضمن مما رسات موجهة؛ تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته."

ويعرفه " Clark.w.hethrvington " أنه " جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي (بدران (s.d., 2015)

كما عرفه " تشارلز بيوتشر " Bucher T بأنه " نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب .

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي الذي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا، ضمنا لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والمصارعة والقفز .. ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل والكرات والشبكات والمضمارات ووضع القوانين واللوائح، وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبح إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر على سائر الأمم.

-أما في عصرنا هذا، فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة للشباب ليتعارفوا ببعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي والمهني. (المنصوي 1971، 209-210)

يذكر الحماحي وعريدة عبد العزيز(1991) ان المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ويعتبر أكثر انواع الترويح تاتيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشتمل على الالعاب والرياضات .

ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح، لما يتميز به من أهمية كبرى للمتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية و الاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها لوقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي و العصب .

2_6_2_ أقسام الترويح الرياضي :

هناك تقسيم لتهاني عبد السلام (2001) وهو على الشكل(محمد عبد العزيز سلامة واماني _مصدر سابق_ص 24)

_العاب خفيفة التنظيم

_العاب فردية وثنائية ومسابقات رياضية

_التمرينات على الاجهزة

_العاب جماعية (كرة القدم والسلة واليد....الخ

_انواع الرياضات الاخرى كالمصارعة وركوب الخيل والدراجات....

● وهناك تقسيم اخر على النحو التالي

أ- الألعاب الرياضية الصغيرة:

ألعاب الجري ، ألعاب الكرات الصغيرة ، ألعاب الرشاقة ، و تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة:

وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة، ويمكن تقسيمها لألعاب جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة كالألعاب الشتوية أو الصيفية أو تمارس طوال العام.

ج- الرياضات المائية:

وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل : السباحة ، كرة الماء . التجديف ، أو الزوارق وتعتبر السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في الجزائر نظرا لما تزخر به بلادنا من شواطئ على طول الخط الساحلي .

2_6_3_ أهداف النشاط الرياضي الترويحي: (الخولي 1996، 32)

لا تختلف أهداف الترويح الرياضي كثيرا عن أهداف الترويح ككل فالاول جزء من الثاني وعليه فسوف نذكر بعض الأهداف التي تميز الترويح الرياضي عن باقي المناشط الترويحية الأخرى .

كما تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ ومازالت المهارات الحركية الرياضية تحتفظ بذلك كأحد أهدافها، وهو الهدف الذي يرحى إلى إكساب الفرد المهارات الحركية الرياضية، زيادة على المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطا ترويجي يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي: الصحة واللياقة البدنية البهجة والاستقرار الانفعالي. تحقيق الذات ونمو الشخصية- التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.

وعليه ومن خلال الاطلاع على الأدبيات في هذا المجال تمكنا من حصر أهداف الترويح الرياضي بالنسبة للفتة قيد الدراسة الى المجالات التالية:

أ- مجال اللياقة البدنية:

يعتبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط البدني والرياضي في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي، إذ لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية التنمية العضوية لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وتطوير وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصودة على مجال النشاط البدني والرياضي، ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان.

وتتمثل فيمايلي:

-اللياقة البدنية.

-القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.

-التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.

-السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

وتقول "حنان عبد الحميد العناني" أن النشاط البدني الرياضي يساعد على كشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه ويخلص الفرد سواء كان معاقاً أم سويًا من التوتر والقلق، ويعمل على نمو الفرد من جميع النواحي (العناني، 2000، 192)

ب- المجال النفسي :

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والمواقف الانفعالية المقبولة، التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية لفرد بتغلغله إلى أعماق مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي "أوجي فلي" وتتكون من خمسة عشر ألف من الرياضيين، أن للرياضيين التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى التحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام للسلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية).

ج - المجال الاجتماعي :

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي، "وفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كوكلي Coakley الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الروح الرياضية - تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق - التعود على القيادة والتبعية - التعاون - متنفس للطاقات -
- اكتساب المواطنة الصالحة - التنمية الاجتماعية كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والامتنال لنظم المجتمع.
- تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ ومازالت المهارات الحركية الرياضية تحتفظ بذلك كأحد أهدافها، وهو الهدف الذي يرحى إلى إكساب الفرد المهارات الحركية الرياضية، زيادة على المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطا ترويجي يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي: الصحة واللياقة البدنية - البهجة والاستقرار الانفعالي. تحقيق الذات ونمو الشخصية - التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.

د - مجال الصحة العامة :

على الرغم من أن فوائد النشاط البدني وتأثيراته الايجابية على الصحة لم تكن وليدة يومنا هذا، إلا أن العقدين الماضيين شهدا، العديد من الدراسات العلمية والملاحظات التجريبية التي أكدت نتائجها قوة العلاقة بين النشاط البدني والصحة. لقد تم ذلك بطريقة غير مباشرة من خلال دراسة الآثار السلبية المترتبة على الخمول البدني من جراء ملازمة السرير، أو الآثار المترتبة على فقدان الجاذبية الأرضية من خلال بحوث رحلات الفضاء الخارجي، وكذلك بناءً على نتائج الدراسات الوبائية التي أجريت على عدد كبير من الناس، وأكدت على وجود العلاقة بين الخمول البدني والإصابة بالعديد من أمراض العصر، وبينت الدور الوقائي والعلاجي الذي تسهم به ممارسة النشاط البدني في مجابهة العديد من الأمراض المزمنة. (بدوي 1998، 17-18)

وتتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني لتشمل صحة أجهزة عديدة في الجسم، مثل: القلب والدورة الدموية، والرئتين والجهاز التنفسي، والجهاز العصبي، والعضلات والمفاصل والعظام، بالإضافة إلى الصحة النفسية. تحركوا من أجل الصحة: هذه العبارة كانت شعاراً لحملة منظمة الصحة العالمية في عام 2003م، والتي هدفت إلى توعية الناس حول أهمية ممارسة النشاط البدني للصغار والكبار، رجال ونساء، وأثره الايجابي على الصحة العضوية والنفسية للإنسان. ولقد ترجمت العبارة إلى اللغة العربية تحت مسمى " في الحركة صحة وبركة". لقد تمخض اهتمام منظمة الصحة العالمية وغيرها من المنظمات الصحية حول العالم، كالمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها، والجمعية الأمريكية لطب القلب، والكلية الأمريكية للطب الرياضي، والجمعية الأوروبية لطب القلب، عن إصدار وثائق وتوصيات تحث فيها المؤسسات الصحية والتربوية في دول العالم المختلفة على تبني سياسات واضحة تشجع على الحياة النشطة، من أجل المساهمة في وقف الزيادة المطردة للأمراض المرتبطة بالنمط المعيشي، في دول العالم الصناعية والنامية على حد سواء. وتتلخص أهم التوصيات في ما يلي:

أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد العضوية والنفسية.

-ضرورة ممارسة نشاطاً بدنياً يتسم بالشدة المعتدلة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها.

- ضرورة حصول التلاميذ من الروضة حتى المرحلة الثانوية على دروس يومية في التربية البدنية، تكون ذات كفاءة وجودة عالية.

- ينبغي أن تتضمن مناهج التربية البدنية المدرسية أنشطة تشجعهم على المشاركة، وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الإيجابية، والمهارات الحركية السلوكية المطلوبة للمحافظة على نمط حياة نشط.

- ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لأفراد المجتمع، وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة.

- ينبغي على الأطباء والعاملين في الرعاية الصحية أن يسألوا المرضى عن مستوى نشاطهم البدني، ويصفوا لهم النشاط البدني الملائم لصحة المريض وعمره.

- ينبغي على الجهات المعنية توفير الأماكن الرياضية المناسبة التي تشجع على ممارسة النشاط البدني، كالمساحات الرياضية و طرق المشاة وغيرها.

خلاصة:

إذا يجب ان يدرك الجميع بان النشاط البدني والحركي أصبح ضرورة ملحة في وقتنا المعاصر, اد أصبح الإنسان يجيا حياة خاملة نظرا للتطور التكنولوجي الكبير فتراه يركب بدل من ان يمشي ويجلس بدلا من ان يقف ويشاهد بدل من إن يمارس. مما أدى الى ظهور عدة أمراض من قلة الحركة وظهور مظاهر الاكتئاب والقلق النفسي فأصبح من الضروري تخصيص بعض من أوقات فراغنا للحركة أي ممارسة أنشطة رياضية فعلية ترويجية كانت أو ذات أهداف أخرى ,فالمهم ومهما تكن مبرراتنا أفضل من عدم الممارسة الرياضية او قضاء أوقات الفراغ في أنشطة سلبية لا فائدة منها سوى ملا وقت الفراغ كمشاهدة التلفزيون والجلوس في المقاهي وفي قاعات الانترنت لساعات.

الفصل الثالث

مميزات وخصائص الفئة العمرية

(35 إلى 60 سنة)

تمهيد

يعد المدرس من وجهة نظر جميع المهتمين بالعملية التعليمية من أهم العناصر الأساسية في هذه العملية المعقدة والمتعددة الجوانب وقد أثبتت البحوث التربوية المعاصرة ان نجاح عملية التعلم يرجع 70 بالمائة للمدرس وحده والنسبة الباقية تقسم على المناهج والكتب والإدارة لكن هذا الوزن بالنسبة للإستاد قد يفقده بمرور الوقت وهذا نظرا للتغيرات الطبيعية التي تحدث في مراحل نمو الإنسان ولهذا يجب الاطلاع على هذه التغيرات في مرحلة منتصف العمر كما تسمى عند البعض. لان كل من الاتجاهات والترويج يتأثران بعامل السن كما تؤكد الدراسات.

3-1- استاد التعليم الثانوي:

المقصود بالتعليم الثانوي ذلك النوع من التعليم النظامي الذي يمتد بانتهاء المرحلة الإعدادية، وينتهي عند مدخل التعليم العالي وتعرفه منظمة اليونسكو انه المرحلة الوسطى من سلم التعليم من (12 سنة الى 18 سنة). وتدوم مدة الدراسة في هذا الطور ثلاثة سنوات في شعب مختلفة فبالنسبة للثانويات العادية تستقبل التلاميذ في الشعب الرياضيات والعلوم التجريبية شعبة الآداب والفلسفة بما فيها اللغات الأجنبية وأما الثانويات التقنية فهي تقوم على تقديم الدروس لتلاميذ في الشعب تقني رياضي والاقتصاد. (رشوان 2008، 154)

لقد تعددت التعاريف المقدمة من قبل التربويين والمختصين في الميدان فالنظرة التقليدية للمدرس تقتصر على نقله للمعارف عن طريق التلقين والحفظ ولكن تغيرت الأدوار في التربية المعاصرة للمدرس وأصبح (منقذا، مخطط، موجها ومشاركا في التعليمية وباحثا في نفس الوقت.

ويزود المدرس المستقبلي بالمفاهيم والأساسيات في التخصص الذي يدرسه كي يصبح على مستوى عال من القدرة التخصصية، متمكنا من مادة تخصصه. احمد (الزغي بدون سنة نشر، 238)

يعرفه ديبلان شيف "G-Delaand sheeve" هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدارس "

اما محمد سامي منير فيقول "المدرس هو العنصر الأساسي في الموقف التعليمي وهو المهيم على مناخ الفصل والحرك لدوافع التلاميذ والمشكل لاتباعهم.

اما رشيد حسين وجابر عبد الحميد فيقولان ان المدرس هو الشخص الذي يعمل على اثاره دوافع المتعلم وحاجاته والظروف الاخرى التي تحيط به وتؤثر عليه والتي تدفعه الى النشاط في الموقف التعليمي وتحديد الاغراض التي تشبع حاجات المتعلم ورغباته .

ومن خلال كل هذا يمكن القول ، ان استاد التعليم الثانوي هو الفرد المتحصل على شهادة عليا جامعية كشهادة الليسانس الكلاسيكي المتحصل عليها من المدارس العليا للاساتذة او شهادة الماستر لخريجي الجامعات والمعاهد في الجزائر، ليقوم بتوظيف معارفه في توجيه وتعليم التلاميذ.

3-2- مرحلة منتصف العمر (سن الرشد الوسطى)

تشير النظريات البيولوجية والنفسية ان الإنسان يمر بمراحل عمرية مختلفة منذ الولادة وحتى الموت: "الطفولة، المراهقة، الرشد الأولى أو الشباب، الرشد الوسطى فالكهولة ثم الشيخوخة"، وخلال كل مرحلة عمرية يمر الإنسان بتغيرات داخلية وخارجية ذات طبيعة بيولوجية ونفسية واجتماعية ومعرفية.

تمتد مرحلة الرشد الوسطى من (40 إلى 60) سنة، وتعتبر من أطول الفترات العمرية في دورة حياة الإنسان، والتغيرات في هذه المرحلة تكون تدريجية وأقل بروزاً مقارنة بالمراحل العمرية السابقة.

وتحدد الثقافات المختلفة معنى التقدم بالعمر استناداً إلى المفاهيم السائدة فيه، ويلعب نمط الحياة من رفاه اقتصادي واجتماعي، وتغذية جيدة، وممارسة الرياضة، والرعاية الصحية، دوراً هاماً في إبطاء العمر البيولوجي للإنسان.

من المؤكد أن لسن الأربعين ميزة خاصة، فهو سن النبوة واكتمال الحكمة والعقل، (www.itimagine/com s.d.)

ومن الحقائق العلمية التي اكتشفها العلم الحديث وعدّه العلماء من الإعجاز القرآني ما أثبتته بحث علمي جديد يدحض ما كان يعتقد إلى عهد قريب بأن الدماغ البشري يتوقف عن النمو في سن العشرين، حيث أثبت أن الدماغ يستمر في النمو حتى بلوغ سن الأربعين، خاصةً منطقة "الناصية" - أعلى ومقدمة الدماغ - وجاء في نص الدراسة: أنه منذ أقل من (10) سنوات، كان يعتقد أن نمو الدماغ يتوقف في سن مبكرة من عمر الإنسان، لكن تجارب المسح ب "الرنين المغنطيسي" على الدماغ أظهرت أن النمو يستمر خلال الثلاثينات وحتى نهاية سن الأربعين من عمر الإنسان، وأهم منطقة وأكثرها استمراراً في النمو هي منطقة الناصية، وهي المنطقة من الدماغ المهمة في اتخاذ القرارات والتفاعل الاجتماعي ومهام شخصية أخرى تشمل السلوك والتخطيط وفهم الآخرين وقد تناولت الدراسات النفسية والاجتماعية الطفولة والمراهقة وحتى الشيخوخة بكثير من الاهتمام والتفصيل ولكن الدراسات العربية التي اهتمت بالمرحلة الوسطى من العمر قليلة إلى حد ما.

3-3- تقسيم التغيرات التي يمر بها الإنسان في هذه المرحلة

قال تعالى " هو الذي خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقه ثم يخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ثم لتكونوا شيوخاً ، ومنكم من يتوفى من قبل ولتبلغوا أجلاً مسمى ولعلكم تعقلون" (سورة غافر : 67

تعد تحولات منتصف العمر او أزمة منتصف العمر طبيعية في دورة حياة الإنسان، وهي جزءٌ من عملية النضج والوعي، يختبر الفرد خلالها العديد من المشاعر والتغيرات غير المريحة نتيجة التغيرات البيولوجية الجسمية، وتغير في الأدوار الاجتماعية وزيادة المسؤوليات، والتغيرات النفسية المرتبطة بها.

تمثل هذه التحولات جسراً بين فترة الشباب الأولى و منتصف العمر وتعتبر بوابة لدخول الشيخوخة ، فعندما يبدأ الفرد في مراجعة الذات، وتقييم مدى النجاح أو الفشل الذي حققه في حياته العملية والأسرية وما حقق من أحلام وأهداف وطموحات على مدى سنين عمره، يدرك الإنسان أن العمر قد مضى ولم يعد قادراً على تحقيق ما كان يصبو إليه. فالأزمة هي نتيجة التعارض أو عدم القدرة على التكيف مع التغيرات في هذه المرحلة، عندها يبدأ الصراع مع الذات. فالصراع ناتج عن وجود الفجوة بين التقدم بالعمر وعدم تحقيق أهداف وطموحات الشباب، ويزداد الشعور بالإحباط والفشل كلما كانت الفجوة كبيرة بين الأهداف التي لم تتحقق وما تم تحقيقه على أرض الواقع. يرى بعض الباحثين أن هذه الفترة قد تكون مشوشة ومليئة بالتعقيدات والقلق لارتباطها بالتغيرات البيولوجية الاجتماعية والوظيفية والنفسية ، في حين يرفض باحثون آخرون وجود هذه المرحلة باعتبارها لا تختلف عن غيرها من المراحل العمرية. وقد تكون هذه المرحلة للبعض مليئة بالقلق وقلة النوم والاكتئاب والتفكير بالموت، و القرارات غير الحكيمة والتشاؤم . وتكون للبعض الآخر عكس ذلك تماماً، فتكون مليئة بالأمل، والنضج، والحكمة، والتفهم، والرغبة باستمرار العطاء، والرغبة بالحياة. وهي أيضاً مرحلة توكيد الذات، وتحقيق الطموحات والأهداف، والتحسين في التفكير المنطقي.

فالإنسان يخلق من ضعف ثم من بعد ضعف قوة وبعد ذلك تبدأ تلك القوة في الانحدار وهذا ما يفسر بالطفولة ثم تليها سن المراهقة ثم سن الشباب اين تبلغ تلك القوة دروتها الى غاية سن البلوغ الكامل ثم تبدأ في الانحدار نحو الشيخوخة ، طبعاً هناك تغيرات تحدث عبر المراحل العمرية سوف نذكر بعض التفاصيل التي تحدث عند الفئة العمري المقصودة في البحث كما يلي :

3-4-1- التغيرات الجسمية والبيولوجية

يصل الإنسان إلى قمة النمو الجسدي في مرحلة الرشد المبكرة، ثم يبدأ الانحدار بصورة تدريجية في العقد الرابع من الحياة، فعلى سبيل المثال يبدأ الطول في التناقص بصورة ضئيلة بين الخامسة والأربعين والخمسين، أما الجزء الوحيد الذي يستمر في النمو من هيكل الإنسان العظمي فهو الوجه والرأس، ويستمر مما ينتج عنه تجعد في الوجه، مع ارتخاء في أجزاء أخرى من الجسم، ويتناقص الحجم والقوة العضلية، وتقل تدريجياً القدرة على أداء مجهودات جسمية شاقة، إلا أن الأفراد الذين تعودوا على أداء الأعمال الجسمية يستمرون في إنتاجياتهم حتى أواخر منتصف العمر، ولكن عندما يصل الفرد إلى الخامسة والخمسين من عمره فإنه، كما عبر عن ذلك أحد العمال في هذا السن بصورة صادقة وذلك بقولهن لقد أصبحت الشوارع أكثر طولاً، وقلت قدرتي على أداء الأشياء، لقد أصبحت عجوزاً..

ويشعر الأفراد في منتصف العمر وبصورة تدريجية بأنهم أصبحوا أقل قدرة على مواجهة الضغوط الانفعالية والجسمية، ولا يستطيعون تحمل البرد أو الحر الشديد، كما يصعب في هذه الفترة مقاومة التقلبات الجوية، وتصبح الشكوى من

التقلصات المعوية أكثر شيوعاً، كما لا يستطيع الفرد أن يتناول وجبة دسمة دون أن يشعر بآثارها في اليوم التالي وعندئذ يتذكر أن ذلك لم يكن حاله من قبل..

ويتقدم العمر يحدث انخفاض ملحوظ في القدرة على التنفس، ويشعر المرء بالإجهاد السريع لمجرد ممارسته الجري أو صعود الدرج، والقلب يعمل بصورة أكبر، إلا أنه بفعالية أقل، وتبدأ حالة انتكاس تتضمن زيادة في الوزن وزيادة في سُمك وصلابة الحوائط الشريانية، وتكون مشاكل السمنة وتصلب الشرايين أكثر شيوعاً في أواخر مرحلة وسط العمر.

كما يحدث تغيرات في الجهاز العصبي تؤثر -بصورة خفيفة- على السلوك والإدراك والذكاء، ويقل وزن المخ بعد سن العشرين تدريجياً، ثم بسرعة أكثر في أواخر العمر. (الاشول بلا تاريخ، 139).

إن الجسم البشري يصل إلى اكتمال بنائه بيولوجياً في سن الخامسة والعشرين، حيث تبدأ بعدها تغيرات داخلية على شكل عمليات هدم تدريجية في بناء الجسم، وكلما يتقدم الإنسان في العمر تطرأ تغيرات على خلاياه وأجهزة جسمه، وبالتالي يتغير الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي، والتنفسي والهضمي، و العضلي والتناسلي. فيضعف النظر والسمع وتغير مرونة الجلد وتظهر التجاعيد ويتساقط الشعر (الصلع عند الرجال) ويظهر الشيب، وتغير الرغبة الجنسية، وانقطاع الدورة الشهرية (عند النساء)، و يكون الإنسان أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، وأمراض ضغط الدم، وتغير الذاكرة وقدراتها وتعرضها للنسيان، وزيادة الوزن، وترهل الجلد، وغيرها من التغيرات. فبعض هذه التغيرات يكون ملحوظاً (خارجياً) والبعض الآخر غير ملحوظ (داخلياً)، وهذه التغيرات تصيب الإنسان بالضعف والإرهاق والتعب.

3-4-2- تغيرات اجتماعية :

تتميز هذه المرحلة أيضاً بالتغيرات الاجتماعية منها الإيجابية والسلبية، كرحيل الأبناء وهو ما يسمى متلازمة العش الخال، أو موت أو رحيل أحد الشريكين، وتغيرات في المهنة والعمل، والوصول إلى مرحلة التقاعد، ورعاية الآباء المسنين والتكيف مع الأبناء المراهقين، ووجود الأحفاد، فبعد أن كان البيت يُعجّ بالأطفال، مليئاً بالأبناء يصبح خالياً بعد أن كبر الأبناء و تزوجوا واستقلوا، ويعود الزوجان وحيدين كما كانوا في بداية حياتهما معاً.

3-4-3- تغيرات نفسية : إذا نظرنا للتغيرات البيولوجية وما يصيب أجهزة الجسم من ضعف وأمراض، وكذلك

التغيرات الاجتماعية في الأسرة والعمل، فإن الإنسان في هذه المرحلة العمرية يصاب بالإرهاق والتعب والمرض، وبالتالي كنتيجة محتملة فإن نفسيته سوف تتأثر، فقد يصبح أكثر حساسية وتأثراً وقلقاً وخوفاً من الإصابة بالتقدم بالعمر خاصة إذا ما أصيب بتغيرات معرفية، ومع فقدان الدعم الاجتماعي و النفسي ممن حوله أو من الشريك . وبالتالي فقد يمر

الرجال بعد هذا السن بفترة غير متوازنة، يحاولون فيها إعادة عقارب الزمن إلى الوراء والإغراق في تصرفات المراهقة لكي ينفوا تهمة الكبر، ويثبتوا لمن حولهم أن عروق الشباب ما زالت تنبض فيهم وأنهم أقوى من الشباب أنفسهم وهذا ما يسمى (مراهقة الأربعين) .

وإن فكرة الثبات والاستقرار أو التغير في شخصية الفرد هي قضية جدلية .فالدراسات دلت على وجود درجة عالية من الاستقرار والثبات في الصفات الشخصية سواء بالنسبة للذكور أو الإناث بعد سن الثلاثين من العمر، وإن التقدم بالعمري يجد ذاته ذو تأثير ضعيف على شخصية الأفراد ، فالشخصية في هذه المرحلة هي استمرار للمراحل السابقة.

3-5-العوامل التي تؤثر في هذه المرحلة (الكيال 1984، 102)

- الثقافة السائدة في المجتمع: بعض الثقافات تربط هذه المرحلة بالعجز والكبر، وبعضها يعتبرها بداية الأمل والحياة

والحكمة والعمل والعطاء.

1- لفروق الفردية والصفات الشخصية: تختلف طباع الأفراد وصفاتهم وشخصياتهم، فقد يكون بعض الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالضغط والإرهاق من غيرهم، و ذلك اعتماداً على الأنماط السلوكية التي يستخدمونها في معالجة أمور حياتهم. - الحالة المزاجية والنفسية: كلما كان الفرد أكثر إيماناً وتفواؤلاً وإيجابية ومرحاً كان أكثر تكيفاً وتأقلماً مع متطلبات هذه المرحلة العمرية.

- نظرة الفرد لنفسه وثقته بها: كلما زاد احترام الفرد لنفسه، وكبرت ثقته بقدراته وقيمه في الحياة زادت قدرته على التكيف والسيطرة على أمور حياته - توفر الدعم الاجتماعي: الدعم الاجتماعي مهم جداً للإنسان في جميع مراحل حياته سواء أكان من الأهل أم من الأصدقاء أم من جماعات العمل.

- العوامل الاقتصادية ونمط الحياة : مهمان جداً للشعور بالرضى والقناعة في هذه المرحلة.

- المستوى التعليمي : وهذا ليس شرطاً أساسياً ولكنه يلعب دوراً كبيراً في التكيف و التفاعل مع تلك التغيرات التي يمر بها. فكثير من الأفراد لم يبلغوا مراتب علمية و مع ذلك لديهم القدرة على التفكير الإيجابي والحكيم والمتفائل.

3-6-الإناث في منتصف العمر(عادل عز الدين الاشول ،مصدر سابق، ص643)

تختلف صورة المرأة المعاصرة عن صورتها في الأجيال السابقة بسبب دخولها مجالات العمل والإنتاج وزيادة الضغوط الاجتماعية والأسرية والنفسية عليها .

ولعل أهم ما ترم به المرأة في هذه المرحلة هي التغيرات الهرمونية التي تؤدي إلى انقطاع الدورة الشهرية وما يصاحبها من عصبية وزيادة الحساسية والتوتر التي قد تؤثر على نشاطها اليومي.

فهي تمر بنفس التغيرات البيولوجية والضغطات الحياتية التي يتعرض لها شريكها الرجل، من رحيل الأبناء، وفقدان الشريك، وعدم القدرة على التكيف مع تلك التغيرات. والمرأة عموماً تُظهر درجات أعلى من الالتزامات والتضحيات تجاه الأسرة مما يؤدي إلى زيادة الأعباء النفسية عليها في حالة عدم وجود الدعم والتقدير لدورها وتضحياتها. فالمرأة العاملة عندما تريد مراجعة الذات فإنها تجمع بين نجاحها أو فشلها في العمل والأسرة ، في حين أن المرأة التقليدية تدور بأحلامها وتفكيرها حول زوجها وأبنائها ولذلك فهي قد تتأثر سلبياً برحيل الأبناء والزوج والشعور بالإهمال، خاصة بسبب اعتمادها المادي على الآخرين..

وانقطاع الحيض او ما يسمى بسن اليأس أحد التأثيرات للتقدم في السن -والتي درست بعناية- تتمثل في التناقص في إنتاج الهرمونات التناسلية.

ومع أن الغدة النخامية تستمر في إرسال رسائل قوية إلى الغدة التناسلية، ومع أن الكظريات والغدة الدرقية والبنكرياس يستمرون في فعاليتهم كما سبق، إلا أن الغدة التناسلية تصبح أقل إنتاجاً في سنوات العمر الوسطى، وهذا يؤثر في نمط الحياة عند الفرد .

أما بالنسبة للإناث، فإن أواخر الثلاثينات وأوائل الأربعينات عادة ما تكون بداية للانحدار في معدلات الأيستروجين والجنسرون "والأول عبارة عن هرمون مثير للدورة النزوية والثاني هرمون يهيئ الرحم لقبول البيضة الملقحة". وفي حوالي سن الخمسين يبدأ الذكور في الإحساس بتناقص منتظم في هرمون التستوسترون، ويحدث ذلك الانحدار عند كل من الجنسين بتغيرات في هيئة الجسم كله، فعلى سبيل المثال قد ينتج عن سن اليأس زيادة في سمك الجلد والخصر وزيادة في ضغط الدم أو ارتفاع نسبة التأثر بأمراض الشرايين أو فقدان في أنسجة العظام عند بعض الأفراد.

وعلى الرغم من أن مصطلح سن اليأس أو الفطور الجنسي يستخدم لوصف تغيرات في الأعضاء التناسلية الجنسية، فإنه عند النساء ينتج عنه انخفاض معدلات الاستروجين، وينتج عنه نخافة في الجدار المهبلية وبطء في استجابة التزليق المهبلية، وتوقف عن الإباضة وضمور في المبايض والرحم ويؤدي انخفاض في معدل التستوسترون عند الذكور إلى انخفاض بسيط في عدد الحيوانات المنوية الصحية والنشطة وتضخم غدة البروستاتا، ويحتاج الفرد إلى مدة أطول لعملية الاستشارة إذا قورن بفترة الشباب أو المراهقة .

عموماً : تتميز المرأة كالرجل في هذه المرحلة بالنضج الفكري وزيادة الثقة بالنفس والواقعية في النظرة للأمور نتيجة تحسن التفكير المنطقي وزيادة القدرة على التفكير المجرد. فهي قد تتقبل بعض حقائق الحياة والابتلاءات بصورة أكثر واقعية مما لو كانت في مراحل عمرية سابقة.

خلاصة:

قد لا يكون من السهل وضع زمنٍ دقيق متفق عليه ومجمعٍ على صحته المطلقة لفترة الرشد، لا سيما بعد تقدم العلوم الطبية في نهايات القرن العشرين وبدايات القرن الجديد .وإذا كانت الجمعية الطبية الأمريكية قد وضعت في 1974 الفترة التي تمتد ما بين 25 الى 65 سنة كفترة عامة لامتداد مرحلة الرشد، فإن الفروقات الفردية هي التي تحسم في نهاية المطاف وبشكلٍ قاطع تدرج كل فرد خلال مرحلة الرشد.

ويؤكد (كارتن 1974، 36) أنه لا يمكن دراسة مرحلة الرشد بدون النظر لمبدأ الفروقات الفردية في ضوء مرور الفرد وانتقاله خلال أربع مراحل هي الشباب، إلى النضج، فمرحلة أواسط العمر، ثم دخوله في مرحلة الشيخوخة

خلاصة القول ان المرحلة العمرية قيد الدراسة تبدأ بمرحلة الرشد وتنتهي بمرحلة دخول الشيخوخة ومن مميزاتهما أنها تعد منتصف العمر عند الإنسان ،لأنها الوسط بين القوة وبين الضعف اي بين الشباب وبين الهرم فهي تعد مرحلة حساسة في حياة الإنسان فالتغيرات البيولوجية تؤثر على الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الأفراد.

و الاساتذة في هذه المرحلة عليهم ضغوط اظافية نظرا لطبيعة فئة التلاميذ التي يتعاملون معهم اي فئة المراهقين ولهذا فان اهتمام الدراسة الحالية باتجاهات هذه الفئة لم يكن وليد الصدفة لأننا على دراية بالمشاكل والصعوبات التي يواجهونها زيادة على ذلك فهم في اتجاه نحو الشيخوخة ادن لا بد من الاهتمام بالجانب البدني من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ ولا نترك التغيرات الحساسة في هذه المرحلة تسيطر على عزيمة هؤلاء الاساتذة.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

ان أي دراسة وفي أي مجال لا تكون مكتملة إلا اذا أثبتت تلك الخلفيات النظرية ودعمت بجانب تطبيقي، مستدلة بنتائج توافق تلك الدراسات او تتعارض معها، وتهدف الدراسة الحالية الى معرفة اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي الترويحي ، ونظرًا لأهمية هذا الموضوع الذي من خلاله يمكننا تكوين صورة واضحة حول الاتجاهات التي يحملها الاساتذة نحو النشاط الرياضي ، خاصة إذا كانت تلك الاتجاهات سلبية ومن اجل اثبات مدى صحة الفرضيات أو عدم صحتها قمنا بإتباع الإجراءات المنهجية والتي تضمنت الخطوات التالية:

1-1-منهج البحث

إن المنهج المستخدم للإجابة على التساؤلات هو المنهج الوصفي لأنه مناسب لطبيعة الموضوع وهذا باستخدام الاستبيان المصمم على غرار طريقة "ليكرت" وهو مقتبس من بحوث سابقة كانت مواضيعها تدرس الاتجاهات نحو أنشطة أوقات الفراغ والاتجاه نحو النشاط الرياضي والبدني.

1-2-مجتمع وعينة البحث:

تتكون عينة البحث من 120 استاذًا واستاذة للتعليم الثانوي من اصل 1983 استادا لمختلف المواد باستثناء اساتذة التربية البدنية والرياضية يتوزعون على 49 ثانوية بولاية تلمسان، وبالتالي فالعينة المختارة تمثل حوالي 20 بالمائة من مجتمع البحث وقد اختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية.

❖ العدد 1983 يمثل العدد الاجمالي لاساتذة التعليم الثانوي بالولاية(جميع الفئات والاعمار).

ومن خصائص العينة أنها مقسمة من حيث الجنس،السن منطقة العمل .

والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم (1) يمثل تقسيم العينة حسب عامل الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	60	٪ 50
اناث	60	٪ 50

جدول رقم(2) يمثل تقسيم العينة حسب عامل السن

الجنس	الفئة من 35الى40سنة	الفئة من41الى46سنة	الفئة أكبر من 46سنة
ذكور	20	15	25
اناث	20	17	23

جدول رقم (3) يمثل تقسيم العينة من حيث مكان العمل

الجنس	داخل تلمسان	خارج تلمسان
ذكور	30	30
إناث	30	30

1-3-3-مجالات البحث:

1-3-1المجال المكاني:

اجريت الدراسة ببعض الثانويات في ولاية تلمسان بما فيها ثانويات خارج المدينة ونذكرها كما يلي:

__ ثانوية (الخوارزمي, البيروني, بوعزة ميلود) بمغنية.

__ ثانوية(حامد بن ديمراد, الرائد فراج, بن زكري, بصغير لخضر) بتلمسان.

__ ثانوية(بوزيدي محمد) بصبره.

1-3-2-المجال الزمني:

بعدالاتفاق مع المشرف على موضوع البحث في نوفمبر 2014. وابتداءا من هذا التاريخ شرع في جمع كل ما له صلة بالموضوع من خلفيات نظرية .

__القيام بالتجربة الاستطلاعية في 2015/01/25.

__توزيع الاستمارات على الاساتذة في التجربة الرئيسية في شهر مارس 2015.

1-4-ادوات البحث

- المصادر والمراجع
- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
- شبكة الانترنت
- الاستبيان
- الوسائل الإحصائية

1-4-1- الاستبيان:

اعتمد الطالب في البحث على مقياس متمثل في استبيان موجه لاساتذة التعليم الثانوي للمواد المختلفة باستثناء اساتذة التربية البدنية والرياضية ,وهو مقياس مقتبس من عدة بحوث سابقة ويحتوي على أربعة مجالات نذكرها في الجدول التالي:

جدول رقم(4) يمثل توزيع العبارات على المجالات المدروسة.

العدد	أرقام العبارات	المجالات	الرقم
11	1.5.9.10.13.15.25.28,31.32.42	الصحة بدون دواء	1
10	14.18.19.20.24.27.34.35.38.39	اللياقة البدنية	2
10	2.6.8.11.16.21.26.29.36.41	المجال النفسي	3
11	30.33.37.40..3.4.7.12.17.23.22	المجال الاجتماعي	4

طريقة التصحيح

كل عبارة لها 5(خمسة) اختيارات بحيث كل رأي يمثل درجة معينة كما في الجدول الأتي:

جدول رقم(5) يمثل طريقة التصحيح حسب طبيعة العبارات (موجبة او سالبة)

الآراء	درجة العبارات الموجبة	درجة العبارات السالبة
موافق بدرجة كبيرة	5	1
موافق	4	2
لم أكون رأي بعد	3	3
غير موافق	2	4
غير موافق بدرجة كبيرة	1	5

جدول رقم(6) يمثل طبيعة الاتجاهات وفقا للنسبة المئوية للاستجابات:

النسبة المئوية للاستجابة	شدة (الاتجاهات)	الاستجابة(طبيعة)
0 : اقل من 21	سلبية بدرجة كبيرة	1
21: اقل من 41	سلبية	2
41: اقل من 61	حيادية	3
61: اقل من 81	ايجابية	4
81: اقل من 100	ايجابية بدرجة كبيرة	5

1-5-الدراسة الاستطلاعية:

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

*تحديد العينة من مجتمع الدراسة و محاولة التقرب إليها .

*اختبار مدى فعالية وسائل البحث حسب ما يلائم عينة البحث، وما يخدم الدراسة .

*معرفة مدى استجابة أفراد العينة للاستبيان أو إحداث تغييرات حسب ما يلائم أفراد العينة

*الوقوف على النقائص الموجودة والصعوبات الممكنة لتفاديها في الدراسة الرئيسية

ولقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من 12 استاذًا (5 ذكور و 7 إناث) بثانوية "احمد البيروني.مغنية"

لهم نفس مواصفات العينة في الدراسة الرئيسية. وهذا بتاريخ 2015./01/25

بحيث تم توزيع الاستبيان على الاساتذة ،وبذلك تمكن الطالب من التعرف على بعض الصعوبات التي واجهه أثناء إجرائه

للدراسة الاستطلاعية لتفاديها في الدراسة الرئيسية. بحيث تم استبدال بعض العبارات الغير مفهومة مع اضافة عبارات

اخرى. كما تم الاستغناء عن بعض المعلومات الشخصية.

1-6-الأسس العلمية للاستبيان

1-6-1-الثبات:

قام الطالب بحساب ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-re-test) . بحيث قام بتوزيع الاستبيان

على عينة تتكون من 12 استاذًا لهم نفس مواصفات العينة الرئيسية وبعد 8 أيام أعيد نفس الاختبار وعلى نفس العينة

وتحت نفس الظروف تم حساب معامل الثبات بحساب معامل الارتباط بيرسون البسيط ،وبلغ معامل الارتباط (0,79)

وهي دالة احصائيا عند 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 11 . وهذا ما يبين أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات عالية.

1-6-2-الصدق:

تم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث قدرت قيمة الصدق المحسوبة 0,89 وهي دالة

عند 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14 . وهذا ما يبين أن الاستبيان يتمتع بدرجة صدق عالية.

ثبات وصدق الاستبيان المستخدم في الدراسة

المجالات	معامل الثبات	معامل الصدق
مجال الصحة بدون دواء	0,84	0.91
مجال اللياقة البدنية	0,81	0.90
المجال النفسي	0,78	0.88
المجال الاجتماعي	0,75	0.86

1-6-3-الموضوعية

ولقد رأى الطالب أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق المقياس ،حيث تم عرض أسئلة الاستبيان الموجه إلى الاساتذة على مجموعة من المحكمين وهذ لتقدير مدى ملائمة الاستبيان في تحقيق الغرض الذي وضع من اجله، وبناء على ما ورد من ملاحظات قام الطالب بتعديل صياغة العبارات واستبعاد بعضها أو دمجها حتى خرجت في شكلها النهائي وتم اقتراح من الاساتذة المحكمين على توزيع تلك العبارات على أربع مجالات لتصيح 42 عبارة (انظر الملحق رقم 01).

1-7- خطوات التجربة الأساسية

بعد الانتهاء من تثبيت اداة القياس المتمثلة في الاستبيان، ثم الاتصال بالمؤسسات التربوية المعنية ،لتوزيع الاستمارات على الاساتذة بحيث وبعد شرح الهدف من البحث والكيفية التي تملأ بها الاستمارة ملا الاستمارة ،ثم تحديد موعد لجمعها وبعد مرور 15 يوما من التسليم قمت بالاتصال بالمؤسسات لإعادة جمعها .
ملاحظة:هناك بعض الاساتذة من قام بمأ الاستمارة مباشرة بعد توزيعها .

1-8- الادوات الاحصائية المستعملة: (عمر 1990 ، 38)

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية:

_المتوسط الحسابي (س)

_الانحراف المعياري (ع)

_تحليل التباين (ف) "F DE FISHER"

_ "ت" ستودنت

_ معامل الارتباط لبيرسون (ر)

- النسب المئوية

❖ لتسهيل العمليات الاحصائية استخدمنا نظام spss .(جمعة 2007).

1-9- صعوبات البحث :

- على مختلف المستويات نجد ان مختلف البحوث ،لا تكاد تخلو من عوائق وصعوبات يواجهها الباحث اثناء اجراء عمله ومن بين الصعوبات التي واجهتها في هذا الموضوع:
- صعوبة الاتصال بالمؤسسات التربوية وعدم تفهم بعض المدراء ،مما جعلني اتصل بمديرية التربية لآخذ تصريح بالدخول الى المؤسسات المعنية.
 - الفترة التي وزعت فيها الاستمارة ،تزامنت مع دخول الاساتذة المنخرطون تحت نقابة "كنايست" في إضراب مفتوح مما أخذ مني بعض الوقت .
 - في الجانب النظري تلقيت بعض الصعوبات من حيث جمع البيانات والمعلومات عن مميزات المرحلة العمرية قيد البحث، نظرا لنقص الدراسات التي تناولت هذه المرحلة العمرية.

الفصل الثاني

عرض وتفسير النتائج

عرض النتائج :

جدول رقم (7) يمثل طبيعة استجابة الذكور والاناث في مجال الصحة بدون دواء

• الرموز التالية تمثل: (+) حيادية، (++) ايجابية، (+++) ايجابية بدرجة كبيرة، (-) سلبية

الاناث ن=60					الذكور ن=60					
الترتيب	طبيعية الاستجابة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الدرجات	الترتيب	طبيعية الاستجابة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الدرجات	رقم العبارة
5	+++	82 %	4,1	246	1	+++	92,66%	4,63	278	1
3	+++	84,33%	4,21	253	3	+++	85%	4,25	255	5
9	++	79,33%	3,96	238	6	++	76%	3,8	228	9
10	++	71,33%	3,56	214	3	+++	85%	4,25	255	10
1	+++	87%	4,35	261	2	+++	87%	4,35	261	13
1	+++	87%	4,35	261	4	+++	85%	4,25	255	25
11	+	58%	2,9	174	7	+	59,33%	2,96	178	28
8	++	80%	4,00	240	2	+++	87%	4,08	245	31
6	+++	81,33%	4,06	244	2	+++	87%	4,35	261	32
4	+++	83,33%	4,16	250	5	+++	84,66%	4,23	254	15
2	+++	85%	4,25	255	6	+++	87%	4,35	261	42
	اجيائية	79,87%	3,99	2636	بدرجة	اجيائية كبيرة	83,24%	4,11	2731	المجموع

ما يلاحظ من الجدول رقم (7):

ان طبيعة الاستجابة عند الذكور والاناث تراوحت بين ايجابية و ايجابية بدرجة كبيرة ما عدا في العبارة رقم 25 (فحساءت حيادية لكلا الجنسين كما ان النسب متقاربة في جميع العبارات فعند الذكور تراوحت بين (59,33% و 92,66%) اما عند الاناث فتراوحت بين (58% و 87%).

اما عند ملاحظة نسبة الاستجابة الكلية فنجدها عند الذكور (83,24%) بمجموع درجات قدر ب 2731 وهي ذات طبيعة ايجابية بدرجة كبيرة في حين النسبة الكلية عند الاناث فحساءت (79,87%) بمجموع درجات 2636 وهي ذات طبيعة ايجابية .

على ضوء هذه النتائج نلاحظ ان هناك اتجاه ايجابي نحو ممارسة الرياضة الترويحية لاجل الصحة والاستغناء عن بعض الادوية المستعملة لكلا الجنسين وهذا ما يفسر بالوعي الكبير لدى هذه الفئة في اهمية ممارسة الرياضة بشكل عام على صحة الافراد وامكانية استبدال العلاج بالادوية بالممارسة الفعلية لمناشط الترويح الرياضي.

جدول رقم (8) يمثل طبيعة الاستجابة عند الذكور والاناث في مجال اللياقة البدنية:

الاناث ن =60					الذكور ن =60					
الترتيب	طبيعية الاستجابة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الدرجات	الترتيب	طبيعة الاستجابة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الدرجات	رقم العبارة
1	+++	96%	4.8	288	2	+++	%93.33	4.66	280	14
7	+++	%82	4.1	246	7	++	%78.66	3.93	236	18
6	+++	%83	4.15	249	6	+++	%83.33	4.16	250	19
2	+++	%94.33	4.71	283	1	+++	%94.33	4.71	283	20
3	+++	%88	4.41	264	3	+++	%88	4.4	264	24
8	++	%69.66	3.65	219	8	++	%67.66	3.38	203	27
4	+++	%87.66	4.38	263	5	+++	%84.33	4.21	253	35
8	++	%69.66	3.46	208	7	+++	%81.33	4.06	244	34
6	+++	%83	4.15	249	7	+++	%81.33	4.06	244	39
5	+++	%87.33	4.36	262	4	+++	%87.66	4.38	263	38
ايجابية بدرجة كبيرة		84,36	4,22	2531	ايجابية بدرجة كبيرة		84,2	4,21	2526	المجموع

ما يلاحظ من الجدول رقم (8) :

ان طبيعة الاستجابة عند الذكور وعند الاناث تراوحت بين الايجابية بدرجة كبيرة والايجابية ،حيث ان اكبر نسبة عند الذكور جاءت في العبارة رقم 24 بنسبة 94,33 % واصغر نسبة كانت في العبارة رقم 30 بنسبة 67,66 %.

اما عند الاناث فاكبر نسبة نجدها في العبارة رقم 14 بنسبة 96 % في حين اصغر نسبة نجدها في العبارة رقم (30 و34) بنسبة 69,66 % .

اما عند ملاحظة نسبة الاستجابة الكلية فنجدها عند الذكور قد بلغ مجموع الدرجات 2526 بنسبة قدرها 84,2 % وهي متقاربة مع النتيجة المسجلة عند الاناث بمجموع درجات 2531 اي بنسبة 84,36 %.

ومن خلال هذه النتائج نلاحظ ان ارتفاع نسب الاستجابة في هذا المجال راجع الى الدراية الكاملة باهمية النشاط الرياضي وتأثيره الايجابي في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية مما يفسر الرغبة الكبيرة في الاتجاه نحو الممارسة الرياضية خاصة عند الاناث اللواتي يرغبن في الحصول على رشاقة وعلى قوام افضل من خلال ممارسة الرياضة .

جدول رقم(9) يمثل طبيعة الاستجابة عند الذكور والاناث في المجال النفس.

الإناث ن=60					الذكور ن=60					
الترتيب	طبيعية الاستجابة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الدرجات	الترتيب	طبيعية الاستجابة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الدرجات	رقم العبارة
2	+++	%82,66	4,13	248	2	+++	%86,66	4,33	260	2
9	+	51,66%	2,6	156	8	+	%52,66	2,63	158	6
1	+++	%84	4,2	252	1	+++	%90	4,5	270	8
4	++	%80	4,00	240	4	+++	%81,33	4,06	244	11
7	++	%64,33	3,21	193	7	++	%72	3,6	216	16
5	++	%76	3,8	228	3	+++	%83,33	4,16	250	21
5	++	%76	3,8	228	5	++	%79,66	3,98	239	26
3	+++	%82	4,1	246	3	+++	%83,33	4,16	250	29
8	+	%55,66	2,76	167	9	+	%51	2,55	153	36
6	++	%70	3,5	210	6	++	%76,66	3,83	230	41
	اجيائية	%72,23	3,61	2168		اجيائية	%75,66	3,78	2270	المجموع

ما يلاحظ من الجدول رقم(9) ان :

بالنسبة للذكور فان طبيعة الاستجابة تراوحت بين الايجابية بدرجة كبيرة و الايجابية ما عدا في العبارتين رقم (6) ورقم (35) فكانت حيادية بنسب على الترتيب %52,66 و %51 .

ونفس النتائج نجدها عند الاناث اين جاءت الاستجابة ذات طابع ايجابي بدرجة كبيرة و ايجابي وكانت حيادية في العبارتين (6) و(35) بنسب %51,66 و %55,66 .

اما عند ملاحظة الاستجابة الكلية فنجد الدرجات عند الذكور قدرت ب 2270 بنسبة 75,66 وبتوسط حسابي قدر ب 3,78 اما عند الاناث فنجد الدرجات قدرت ب 2168 بنسبة 72,23% وبتوسط حسابي قدر ب 3,61 اذن الاستجابة عند الجنسين جاءت ايجابية بشكل عام وهذا ما يفسر باهمية الرياضة الترويحية في خفض التوتر النفسي عند الافراد خاصة عند الذكور لانهم اكثر ممارسة للرياضة بالمقارنة مع الاناث.

جدول رقم (10) يمثل طبيعة الاستجابة عند الذكور والاناث في المجال الاجتماعي

الإناث ن=60					الذكور ن=60					
الترتيب	طبيعية الاستجابة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الدرجات	الترتيب	طبيعة الاستجابة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الدرجات	رقم العبارة
3	++	66,33%	3,31	199	1	++	76,66%	3,83	230	3
4	++	66%	3,3	198	8	+	60,66%	3,03	182	4
5	++	65,33%	3,26	196	6	++	64%	3,2	192	7
11	-	39,66%	1,98	119	7	++	61,33%	3,06	184	12
1	++	68%	3,4	204	2	++	71%	3,55	213	17
7	++	63,33%	3,16	190	8	+	60,66%	3,03	182	22
10	+	50%	2,5	150	9	+	60%	3,00	180	23
9	+	60%	3,00	180	4	++	68,66%	3,43	206	30
8	++	61,33%	3,06	184	7	++	61,33%	3,06	184	33
2	++	67,66%	3,38	203	3	++	69,33%	3,46	208	37
6	++	65%	3,25	195	5	++	66,33%	3,31	199	40
اجيائية		61,14%	3,05	2018	اجيائية		65,45%	3,26	2160	المجموع

ما يلاحظ من الجدول رقم(10) ان :

بالنسبة للذكور فان الاستجابة تراوحت بين الحيادية والايجابية حيث ان ادنى نسبة سجلت في العبارات رقم(4-22و

23) بنسب على الترتيب (60% - 60,66% - 60,66%) واكبر نتيجة مسجلة جاءت في العبارة رقم(3) بنسبة

76,66%

اما عند الاناث فنلاحظ ان الاستجابة تراوحت بين الحيادية والايجابية ما عدا في العبارة رقم 12 اين نجدها سلبية بنسبة قدرت ب 39,66% واكبر نتيجة سجلت في العبارة رقم (17) بنسبة 68%.

اما عند ملاحظة النتائج بشكل عام فنجد ان الاستجابة بالنسبة للذكور جاءت ايجابية بمجموع درجات قدر ب 2160 اي بنسبة 65,45% ونفس الاستجابة الايجابية نجدها عند الإناث بمجموع درجات 2018 اي بنسبة 61,14%.

ويمكن هذا التدني في النتائج بالمقارنة مع المجالات الاخرى ،ان المجال الاجتماعي لا يمثل اهمية كبرى لدى هذه الفئة وفي هذا السن وقبل كل شيء فهم يبحثون عن تحسين الصحة و المحافظة على اللياقة البدنية وخفض التوتر النفسي .

-جدول رقم(11)"نسبة استجابة الذكور والإناث للاتجاهات نحو النشاط الرياضي الترويحي.

الإناث ن=60			الذكور ن=60			المجال		
شدة الاستجابة	الترتيب	النسبة المئوية	الدرجة	شدة الاستجابة	الترتيب		النسبة المئوية	الدرجة
ايجابية	الثاني	79,87%	2636	ايجابية بدرجة كبيرة	الثاني	83,24%	2731	الصحة بدون دواء
ايجابية بدرجة كبيرة	الاول	84,36%	2531	ايجابية بدرجة كبيرة	الاول	84,2%	2526	اللياقة البدنية
ايجابية	الثالث	72,23%	2168	ايجابية	الثالث	75,66%	2270	المجال النفسي
ايجابية	الرابع	61,15%	2018	ايجابية	الرابع	65,45%	2160	المجال الاجتماعي
ايجابية		74,40%	9353	ايجابية		77,13	9687	المجموع

من الجدول رقم 11 يتضح ما يلي :

بالنسبة للمقياس ككل جاءت طبيعة اتجاهات كل من الذكور والإناث ايجابية، بحيث تحصل الذكور على نسبة (77,13) بينما عند الإناث (74,40) وقد يرجع هذا إلى الوعي لدى عينة البحث بالاهمية الصحية للرياضة وفوائد ممارستها على جسم الانسان .وهذا رغم عدم تكافؤ الفرص في ممارسة الرياضة بين الذكور والإناث لكن ترى الدراسة الحالية أن هناك عدة عوامل ساعدت على وجود هذه الاتجاهات كوسائل الإعلام وما تقدمه من إرشادات ونصائح في ما يخص أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي وكذلك شبكة التواصل الاجتماعي التي عملت على تسهيل الاتصال

والاحتكاك المباشر مع مواطنين من مختلف الجنسيات بما فيهم الخبراء في مختلف التخصصات الصحية والرياضية كخبراء في الصحة وفي الطب الرياضي.

بالنسبة لمجالات المقياس تحصل الذكور في مجال الصحة بدون دواء على نسبة 83.24 أي المرتبة الثانية وقبلها في المرتبة الاولى مجال اللياقة البدنية بنسبة 84.2 ثم في المرتبة الثالثة جاء المجال النفسي بنسبة 75.66 واخيرا جاء المجال الاجتماعي بنسبة 65.45 ونفس الترتيب نجده عند الاناث وهو كالتالي. 72,23-79,87-84,36 - (61,15) وقد يرجع ذلك إلى الاهتمام بالصحة العامة من أولويات الاساتذة والاستادات من خلال ممارستهم أو نظرتهم للممارسة الرياضية.

ونلاحظ كذلك أن المجال الاجتماعي جاء في المرتبة الأخيرة في الترتيب لكلا الجنسين .

و هذا راجع الى ان الاهتمام بالجانب الاجتماعي لا يمثل اهمية كبرى للاساتذة نظرا لطبيعة مهنة التدريس وما تكونه من خبرات اجتماعية كبيرة والتواصل المباشر بين الاستاد والتلميذ ومع باقي الزملاء في القطاع من اساتذة ومساعدين تربويين وإداريين وأولياء التلاميذ وكل من له علاقة بقطاع التربية الوطنية.

وهذا ما يتفق مع دراسة (مرفت محمود صادق 1991) حيث وجدت ان الطلبة والطالبات في جامعة الكويت لهم اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني ودراسة (يوسف حرشاوي 2004) اين وجد ان الاتجاهات عند الطلاب بشكل عام ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي ودراسة (عزيزة محمود سالم 1977) حيث اظهرت النتائج على وجود اتجاهات ايجابية لدى افراد العينة من التلاميذ في ابعاد الصحة واللياقة والخبرة الجمالية وكخبرة اجتماعية ،ادن نجد هذه الدراسات قد بينت ان اغلب المفحوصين بمختلف فئاتهم كانت ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي والنشاط الترويحي.

*جدول رقم (12) يمثل فروق المتوسطات حسب عامل الجنس في الاتجاه نحو النشاط الرياضي

الترويحي

الجدولية	المحسوبة	قيمة"ت"	الدلالة الاحصائية	الإناث		الذكور		المجالات	
				ع	س	ع	س		
1,65	1,92	دال	7,53	43,93	6,52	45,51	الصحة بدون دواء	1	
	0,02	غير دال	6,61	42,18	7,03	42,1	مجال اللياقة البدنية	2	
	1,50	غير دال	6,17	36,13	6,15	37,83	المجال النفسي	3	
	2,41	دال	5,88	33,63	4,80	36	المجال الاجتماعي	4	

ملاحظة مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **118**. "ت" الجدولية = **1,65**.

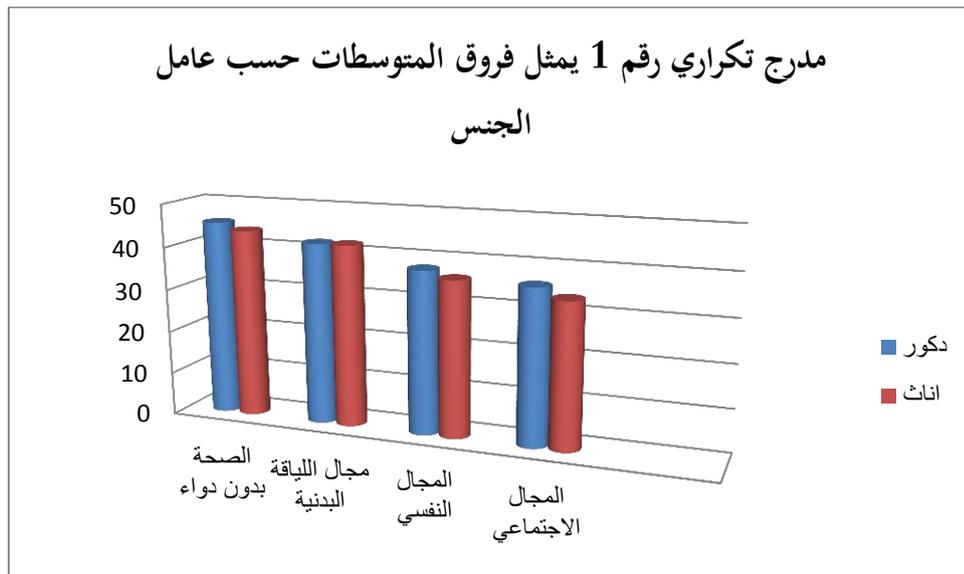
من الجدول رقم(12) و المدرج التكراري رقم(1) يتضح ما يلي:

- جاءت المتوسطات بالنسبة للذكور على الشكل التالي (45,51- 37,83-36) اما عند الاناث فكانت(43,93-42,18-36,13-33,63) والفرق بين المتوسطات جاء كما يلي (1,58-0,07-1,7-2,37)

- وللتأكد من الدلالة الاحصائية لهذه الفروق وجدنا ان قيمة "ت" ستبذرت المحسوبة اكبر من الجدولية في مجال الصحة بدون دواء والمجال الاجتماعي وجاءت على الترتيب التالي (2,41-1,92)

اما في مجالي اللياقة البدنية والمجال النفسي فالفرق غير دال احصائيا لان قيمة ت المحسوبة اصغر من الجدولية (0,02-1,50) ادن الفرق عشوائي.

وقد تفسر هذه النتائج على ان الوعي لدى عينة الدراسة باهمية النشاط الرياضي وضرورة ممارسته للمحافظة على الصحة العامة للانسان وهذا رغم عدم تكافؤ الفرص بين الذكور والاناث في ممارسة الرياضة الترويحية في اوقات الفراغ. ادن هناك تأثير لعامل الجنس على الاتجاه نحو ممارسة الرياضة بشكل عام والرياضة الترويحية بشكل خاص، وهذه النتائج نجدها تتفق مع دراسة (علي الديري وعاطف عضيبات 1993) بغرض التعرف على الاتجاهات السائدة نحو ممارسة النشاط الرياضي وبعض المتغيرات السائدة الاجتماعية، حيث وجد ان لعامل الجنس وبعض المتغيرات الاخرى دور في تكوين هذه الاتجاهات ودراسة(صديقة يوسف 1980) حيث وجدت ان هناك فروق دالة احصائيا في اتجاهات طلبة جامعة عين شمس نحو النشاط الرياضي لصاح الطلبة.



جدول رقم (13) يمثل فروق المتوسطات عند الاساتدة حسب مكان العمل (داخل او خارج تلمسان)

الرقم	المجالات	داخل تلمسان		خارج تلمسان		الدلالة الاحصائية	قيمة "ت"	
		س	ع	س	ع		المحسوبة	الجدولية
1	الصحة بدون دواء	40,36	6,09	40	6,98	غير دال	0,68	
2	مجال اللياقة البدنية	42,3	5,88	42	6,78	غير دال	0,37	
3	المجال النفسي	37,3	5,94	38,36	6,41	دال	2,23	2,001
4	المجال الاجتماعي	31,5	8,34	33,7	7,14	دال	3,99	

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 58

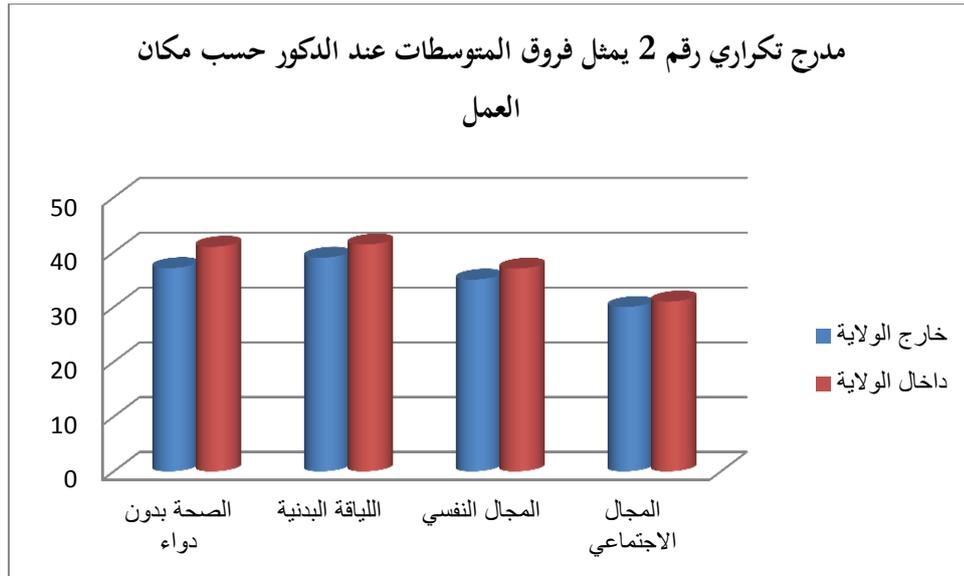
ما يلاحظ من الجدول والمدرج التكراري رقم (2) ان:

متوسطات الاساتدة بثاويات تلمسان جاءت على النحو التالي (31,5-37,3-42,3-40,36) أما زملاؤهم خارج الولاية فكانت المتوسطات (33,7-38,36-42-40) أي ذكور تلمسان تفوقوا في مجال الصحة بدون دواء وفي مجال اللياقة البدنية في حين ذكور خارج الولاية تفوقوا في مجال الخبرة الاجتماعية والمجال النفسي.

ولمعرفة دلالة هذه الفروق قمنا بتطبيق اختبار "ت" ستيودنت فوجدنا ان الفرق غير دال احصائيا في جميع المجالات ما عدا مجال الخبرة الاجتماعية اين كانت قيمة "ت" المحسوبة = 3,99 أكبر من الجدولية = 2,001 لصالح الاساتدة خارج تلمسان. وكذلك في المجال النفسي اين جاءت قيمة "ت" المحسوبة = 2,23 وهي أكبر من "ت" الجدولية = 2,001 دائما لصالح ذكور خارج الولاية

وانطلاقا من هذه المعطيات يمكن تفسير هذه النتائج على ان الذكور خارج الولاية ورغم عدم توفر الظروف والمرافق الرياضية كما هو الحال داخل الولاية الا انهم لا يجدون عائقا في ممارسة الرياضة في اي مكان متى أتاحت لهم الفرصة . ونفسر الدلالة الاحصائية مجال الخبرة الاجتماعية لفائدة ذكور خارج الولاية على ان من مميزات الافراد من خارج المناطق الحضرية السعي دائما الى تكوين علاقات اجتماعية وتعد الممارسة الرياضية من بين اهم الطرق لتحقيق ذلك.

اما الفرق الدال في المجال النفسي ايضا لصالح ذكور خارج الولاية ربما هذا راجع الى ان الذكور داخل الولاية لهم فضاءات اخرى ومناشط اخرى يمكنهم مزاولتها على غرار الممارسة الرياضية عكس الذكور خارج الولاية اين يتخذون من الممارسة الرياضية متنفسا لهم, نظرا لنقص المرافق الترويحية في مجالات اخرى. وهذا ما يفسر بتأثير البيئة والوسط المعيشي في اتجاهات الافراد نحو مناشط الترويح الرياضية .



*جدول رقم(14) يمثل فروق المتوسطات عند الإناث حسب مكان العمل (داخل او خارج تلمسان)

الرقم	المجالات	داخل تلمسان		خارج تلمسان		الدلالة الاحصائية	الجدولية	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س			
1	الصحة بدون دواء	5,6	41	4,9	39,8	غير دال	2,001	1.23
2	مجال اللياقة البدنية	6,3	41,4	5,78	39	دال	2.34	0.29
3	المجال النفسي	5,44	36,6	4,76	35,9	غير دال	0.29	1.01
4	المجال الاجتماعي	5,2	31	5,5	30	غير دال	1.01	

• مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 58.

من خلال الجدول رقم 14 والمدرج التكراري رقم 3 نلاحظ ان:

المتوسطات الحسابية بالنسبة للاستادات داخل الولاية جاءت على الترتيب التالي (41-41,4-36,6-31) عند

اناث خارج الولاية جاءت كما يلي (39,8-39-35,9-30)

ولمعرفة دلالة الفروقات قمنا بحساب "ت" ستودنت وجدنا انها غير دالة احصائيا بالنسبة لجميع المجالات ما عدا في مجال

اللياقة البدنية فالفرق كان دالا احصائيا لصالح الاستادات من داخل الولاية ويمكن تفسير هذا التفوق بان الاناث داخل

الولاية

لديهم الامكانيات والوسائل لممارسة الرياضة كالقاعات والمساح مما جعل الاتجاه نحو مجال اللياقة البدنية اكبر اي ان هناك ممارسة فعلية لديهن مما جعلهن يحسون بقيمة الرياضة ودورها الفعال في تحسين مستوى اللياقة البدنية على عكس الاستادات خارج الولاية حيث يفتقدن لتلك الامكانيات .

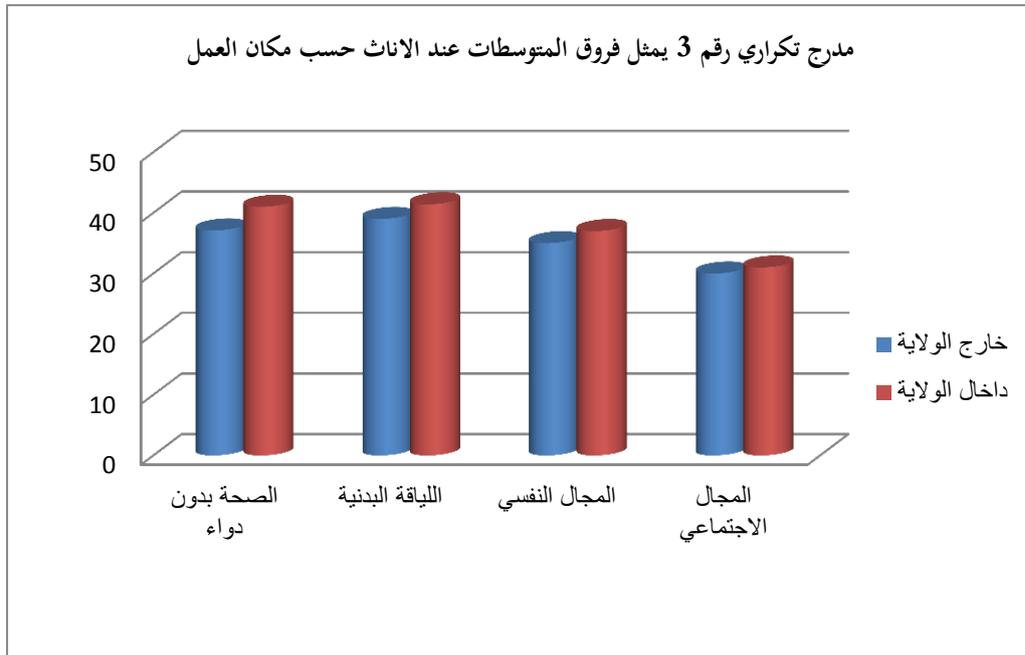
وما نلاحظه من تفوق لدى الاستادات داخل الولاية في جميع المجالات راجع ايضا للوسط المعيشي وبعض التقاليد لدى المرأة خارج المناطق الحضرية التي تعمل على اعاقاة الممارسة الرياضية بالنسبة لها.

وهذه النتائج تفسر على دور البيئة والوسط المعيشي في التأثير على توجهات الفرد نحو الانشطة الرياضية الترويحية.

وفي هذا الموضوع يقول (C ,NEIL,B,WILLIAM 1986) "ان الازواض الجغرافية والايكولوجية كا مناخ

والموقع الجغرافي والعلاقة بين الانسان والبيئة وحجم السكان...."تعتبر من اهم المعالم في اختيار الفرد وسيلة قضاء وقت

الفراغ((محمد 1974).



*جدول رقم (15) يمثل فروق المتوسطات عند الذكور حسب الفئة العمرية.

قيمة "ف"		الفئة 3		الفئة 2		الفئة 1		المجالات	
الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	ع	س		
3.15	0.59	4.3	40	5.9	41	8.5	39.5	الصحة بدون دواء	1
	0.09	4.7	41.1	5.5	42	4.6	40.2	مجال اللياقة البدنية	2
	3.32	4.9	42.1	7.4	34	5.6	37.5	المجال النفسي	3
	0.06	6.2	32.2	7.2	32.6	7.6	32	المجال الاجتماعي	4

عند مستوى الدلالة 0.05

من الجدول رقم (15) ي والمدرج التكراري رقم 4 يتضح ما يلي :

نلاحظ ان المتوسطات بالنسبة للمجال الاول كانت كما يلي (39.5-41-40) وما نلاحظه هو تقارب في المتوسطين للفئة الثانية والفئة الاولى مع افضلية للفئة الثانية (من 41 الى 46 سنة).

بالنسبة للمجال الثاني دائما التفوق للفئة الثانية حيث كانت المتوسطات كما يلي (40.2-42-41.4)

اما في المجال الثالث فنلاحظ التفوق لدى الفئة الثالثة (أكبر من 46 سنة) بمتوسطات جاءت على النحو التالي (37.5_34-42.1)

بالنسبة للمجال الرابع اي المجال النفسي فنجد ان التفوق في المتوسطات كان لدى الفئة الثانية بمتوسطات جاءت كما يلي

(32.2_32.6_32)

ولمعرفة مدى دلالة هذه الفروقات قمنا بحساب "f" ل فيشر "Fisher" او تحليل التباين ففي جميع المجالات كانت

قيمة "ف" المحسوبة اصغر من الجدولية مما يفسر عدم وجود دلالة إحصائية وان الفرق عشوائي ما عدا في المجال الثالث

اي المجال الاجتماعي "ف" المحسوبة اكبر من الجدولية مما يبرهن على وجود دلالة إحصائية لصالح الفئة الثانية (من

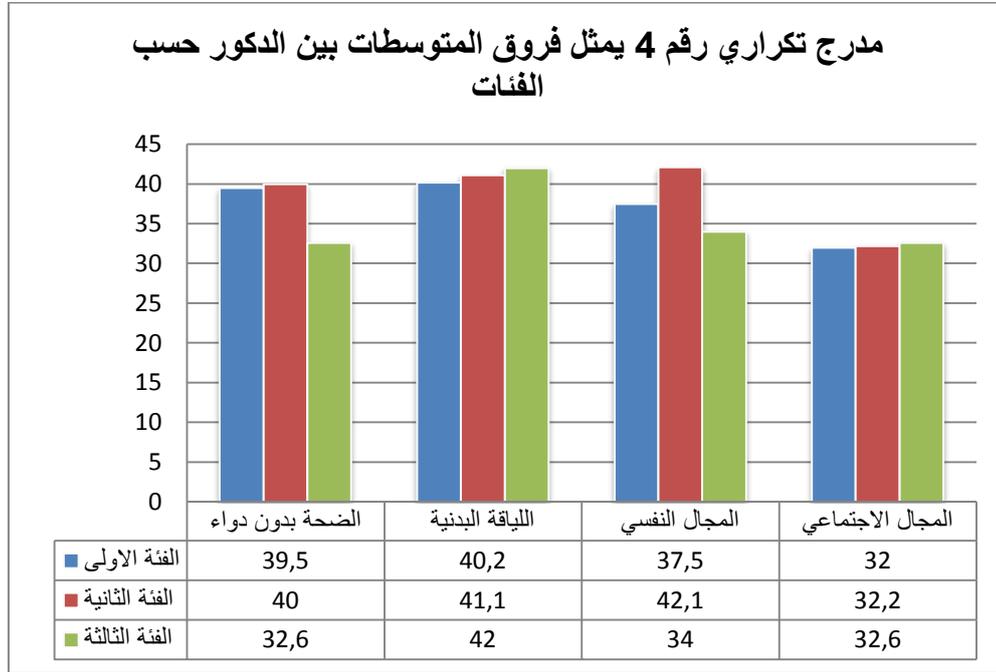
41 الى 46 سنة).

وقد يفسر هذا على ان هذه الفئة تعتبر كهمزة وصل بين الاساتذة الجدد ومن هم على سن التقاعد ، وتحاول الاحتكاك

مع الطرفين خاصة الجدد ومن بين الاساليب والطرق هو التواصل عن طريق ممارسة الرياضة وهذا واقع قد التمسته من

خلال تجربتي المتواضعة في سلك التعليم الثانوي. حيث نجد معظم الاساتذة القدامى ورغبة في حب الممارسة الرياضية

طبعاً لأجل المحافظة على اللياقة البدنية وبالتالي الحفاظ على الصحة العامة فهم يتكثرون مع الاساتذة الجدد فيكونون فرق تتنافس فيما بينها في أوقات الفراغ داخل الثانويات أو خارجها.



جدول رقم (16) يمثل فروق المتوسطات عند الاناث حسب الفئات

المجالات	الفئة 1		الفئة 2		الفئة 3		قيمة "ف"
	ع	س	ع	س	ع	س	
1 الصحة بدون دواء	5.1	39	6.2	40.3	5.3	40.5	3.15
2 مجال اللياقة البدنية	4.2	41.9	4.8	42.1	4.4	42.6	
3 المجال النفسي	6.6	36.3	7.6	36.7	5.6	36.9	
4 المجال الاجتماعي	6.2	31.9	8.1	30	4.6	28.2	

يتضح من الجدول رقم (16) والمدرج رقم 5 ان :

المتوسطات بالنسبة لمجال الصحة بدون دواء جاءت بالترتيب التالي (39-40.3-40.5) بتفوق للفئة الثالثة ونفس الملاحظة نجدها في ترتيب المتوسطات بالنسبة لمجال اللياقة البدنية وكانت على الترتيب (41.9-42.1-42.6) اما فيما يخص المجال النفسي فكانت المتوسطات كما يلي (36.3-

36.7-36.9) اي بتفوق دائما للفئة الاكبر من 46 سنة ,وجميع هذه الفروقات ليس لها دلالة

احصائية حيث ان قيمة "ف" المحسوبة اصغر من الجدولية اي ان الفرق عشوائي

لكن عند ملاحظة نتائج مجال الخبرة الاجتماعية نجد ان المتوسطات جاءت كما يلي(31.9-30-

28.2) إي أن التفوق لصالح الفئة الأولى وعند حساب قيمة "ف" =3,66 نجد انها اكبر من الجدولية

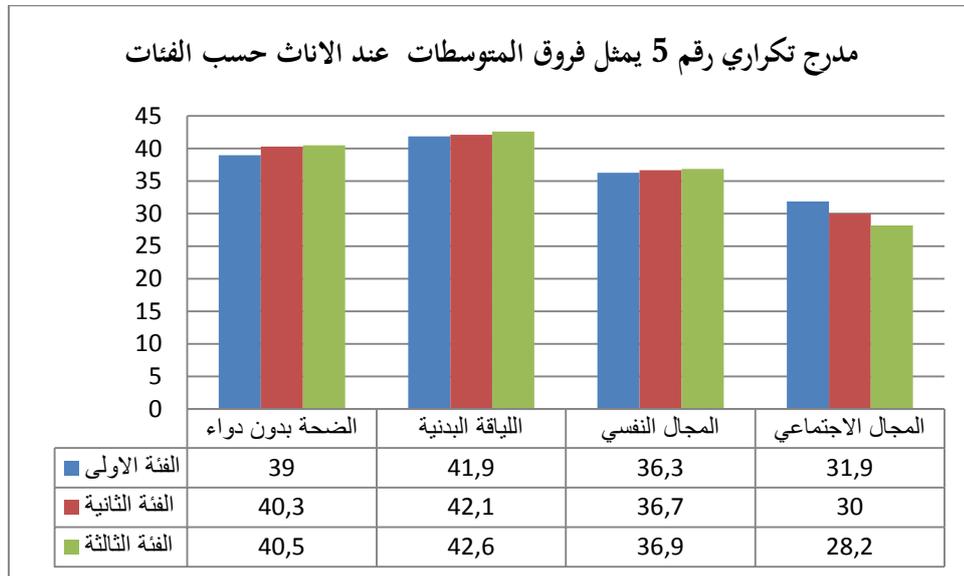
ادا النتيجة لها دلالة إحصائية .

ويمكن ان تفسر هذه النتائج على ان التواصل الاجتماعي يكون عن طريق الممارسة الفعلية للرياضة بحيث

كل ما زاد العمر نقص نشاط الإنسان خاصة عند العنصر النسوة لأنهن تفضلن الممارسة الرياضية لإغراض

صحية لا لإغراض اجتماعية وبعض التقاليد والأعراف تجعل المرأة تبتعد عن خلق علاقات جديدة عن

طريق الرياضة.ولها عدة طرق تتواصل بها مع الزميلات في هذا السن عكس الرجال.



الإستنتاجات

الاستنتاجات:

- مما سبق ذكره وحسب التحليل المقدم سالفا فان كل من الاتجاه نحو الترويح الرياضي يتأثر بالعوامل التالية:
- ✓ السن وهذا رغم تقارب السن بين الفئات العمرية واندماجهم تقريبا في المرحلة المسماة (العمر المتوسط) الا اننا لاحظنا بعض الفروقات في بعض المجالات وهذا ما يتفق مع النظرية التي تنص على ان السن له دور في تحديد الاتجاه نحو مناشط الترويح بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة.
 - ✓ مكان العمل او البيئة المحيطة حيث لاحظنا فروقات ايضا في بعض المجالات وهذا ما يدل على تأثير عامل البيئة على اتجاهات الافراد وهذا ما تؤكدته عدة بحوث كما جاء في الجانب النظري اين نجد هذه الدراسة تتفق مع دراسة لوسن الذي قال ان الترويح الرياضي يتأثر بالوسط الاجتماعي.
 - ✓ وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث في بعض المجالات هذا يعني ان عامل الجنس يؤثر في الاتجاهات وفي الترويح الرياضي ، وهذا التقارب في النتائج بين الجنسين ربما راجع الى التقارب في المستوى التعليمي لان المستوى التعليمي يؤثر بشكل مباشر على مناشط الترويح حيث يقول "دومازودي" ان التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويجه خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.
 - ✓ وما نستنتجه من النتائج ايضا ان هناك اتجاه ايجابي نحو النشاط الرياضي الترويحي للجنسين فهذا يدل على الوعي الكبير لدى أفراد العينة بأهمية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة العامة للإنسان . وإمكانية اتخاذ الممارسة الرياضية كعلاج طبيعي .

مقارنة النتائج بالفرضيات:

- طبقا للفرضية الاولى "هناك اتجاهات ايجابية لدى الاساتذة نحو النشاط الرياضي الترويحي"

• ومن النتائج المسجلة في الجداول رقم (7-8-9-10-11) يتضح ما يلي:

بالنسبة للمجالات عامة جاءت اتجاهات الاساتذة (ذكور واناث) ايجابية حيث بلغت النسبة لدى الذكور **77,13** % بينما جاءت نسبة الاناث **74,40** % وقد يرجع هذا الى تطور وسائل الاعلام من تلفزيون وقنوات محلية واجنبية وخاصة شبكات التواصل الاجتماعي عبر مواقع عدة قرب العالم من بعضه البعض . وهذا رغم عدم الممارسة الفعلية للرياضة في اوقات الفراغ خاصة عند العنصر النسوي .

هذا من جهة ومن جهة اخرى توفر الوسائل لممارسة الرياضة فاصبح من السهل ممارسة الرياضة حتى داخل المنزل, زد على ذلك مدى وعي هذه الفئة من المجتمع لضرورة ممارسة الرياضة في اوقات الفراغ. نظرا للمستوى الثقافي لدى افراد العينة المتقارب بين الذكور والاناث، اذن تحققت الفرضية .

-نتائج الفرضية الثانية "يوجد تأثير لعامل الجنس على الاتجاه نحو الترويحي الرياضي" من الجدول رقم (11) يتضح:

بالنسبة للمقارنة حسب المجالات جاءت طبيعة الاستجابة ايجابية مع ملاحظة تفوق الذكور في بعض المجالات . حيث توجد فروق ذات دلالة احصائية في مجال الصحة بدون دواء والمجال الاجتماعي لصالح الذكور ما عدا في مجال اللياقة البدنية اين نجد تفوق طفيف لدى الاناث لكن الفرق عشوائي .

ادن هناك تأثير لعامل الجنس على الاتجاهات نحو الترويحي الرياضي. وبالتالي تحققت الفرضية الثانية.

-فيما يخص الفرضية الثالثة (تأثير مكان العمل على الاتجاه نحو الترويحي الرياضي)

فالناتج المسجلة على الجداول رقم 12 و 13 توضح ما يلي :

تفوق ذكور داخل الولاية في مجال الصحة بدون دواء ومجال اللياقة البدنية في حين ذكور خارج الولاية تفوقوا في المجال النفسي وفي مجال الخبرة الاجتماعية وما نلاحظه هو الدلالة الاحصائية في الخبرة الاجتماعية وكذلك المجال النفسي لصالح ذكور خارج الولاية وتفسر هذه النتائج على ان الذكور خارج الولاية يجعلون من الرياضة كوسيلة لتكوين علاقات وهذا من

مميزات المجتمعات القبلية اما في المجال النفسي فهذا التفوق راجع الى ان الذكور داخل الولاية لهم امكانيات ترويجية اخرى على غرار ممارسة الرياضة عكس اقراهم خارج الولاية اين تنعدم تلك الإمكانيات فيلجأون إلى الممارسة الرياضية للترويج عن أنفسهم مثلا كالجري في الهواء الطلق اين لا تتطلب امكانيات ووسائل.

اما فيما يخص الإناث فنلاحظ تفوق اناث داخل الولاية في جميع المجالات على زميلاتهن من خارج الولاية وهذه الفروقات ليست لها دلالة إحصائية ما عدا في مجال اللياقة البدنية اين كانت "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وتفسر هذه النتائج على ان الممارسة الفعلية للرياضة لدى اناث الولاية نظرا لتوفر الإمكانيات لذلك ,جعل الاحساس كبير بدور النشاط الرياضي في تحسين مستوى اللياقة البدنية او على الاقل المحافظة عليها .زد على ذلك هناك بعض التقاليد التي لا تسمح للمرأة بممارسة الرياضة في المناطق البعيدة عن المدن الكبرى اين تختلف الافكار والتقاليد.

اذا هناك تأثير للبيئة على توجهات الافراد نحو النشاط الرياضي الترويجي. كما ذكر لوشن " luschen " ان الألعاب واللعو يختلف حسب تقاليد البيئة. وبالتالي تحققت الفرضية الثانية اي ان هناك تأثير للوسط المعيشي ومكان العمل على الاتجاهات نحو الترويج الرياضي.

• اما عند ملاحظة النتائج المستخلصة من الفرضية الاخيرة (تأثير عامل السن على الاتجاه نحو النشاط الرياضي الترويجي) من الجداول رقم 14-15 يتضح ما يلي:

ف نجد ان السن له تأثير في اتجاهات الاساتذة نحو النشاط الرياضي الترويجي ولم يتضح الفرق في جميع المجالات ربما لتقارب الافكار بين افراد العينة خاصة في مجال اللياقة البدنية ومجال الصحة بدون دواء . وهذا ما تؤكدته بعض الدراسات والنظريات التي تنص على تاثر الترويج والاتجاه ايضا بعامل السن حيث تختلف الافكار والاتجاهات نحو المناشط الترويجية وهذا ما يتفق مع الدراسة التي اجريت في فرنسا حيث وجد أن مزاولة الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما; . ادن لكل مرحلة عمر يمر بها الإنسان سلوكاته الترويجية الخاصة كما يقول (SULLENGE).

إذن تحققت الفرضية الاخيرة اي ان هناك تأثير لمكان العمل على الاتجاهات نحو الترويج الرياضي.

خلاصة عامة

خلاصة عامة:

الاتجاه النفسي غالباً ما ينعكس في سلوك الفرد سواء في اقواله او أفعاله، ويعبر عن مسايير الفرد لما يسود في مجتمعه من معايير وقيم ومعتقدات، فالأفراد في اتجاهاتهم نحو المواضيع فهم يعبرون عن استجاباتهم، السلبية او الايجابية.

وان الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية يلعب دوراً هاماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط لأنه يمثل القوة التي تحرك الفرد، وتثيره لمواصلة ممارسته بصورة منتظمة.

وبما ان الرياضة تعمل على المحافظة على اللياقة البدنية من اجل صحة افضل فان ممارستها في اوقات الفراغ على شكل ترويح أصبح من الضروريات في عصرنا هذا، وما أكدته عدة بحوث على الاثر الايجابي الذي تتركه في نفسية ممارسيها، فأصبحت علاجاً طبيعياً لدى فئة كبيرة من المجتمع.

وعليه في بحثنا هذا أردنا ان نبرز القيمة العلاجية للرياضة الترويحية بغية استبدال العلاج المعتمد على الادوية بعلاج أساسه الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ.

ولعل افراد المجتمع على اختلافهم معنيون بهذا التوجيه، وكعينة من هذا المجتمع كانت دراستنا على فئة المدرسين اعتقاداً ووعياً منا بدورهم الفعال في بناء المجتمعات، فأصبح من الضرورة الاهتمام بهم وبصحتهم، وجاءت هذه الدراسة المتواضعة سعياً منا لتقديم بعض الحلول الممكنة من خلال دراسة اتجاهات الاساتذة نحو النشاط الرياضي الترويحي.

فقسمت الدراسة الى باين: جانب نظري وجانب تطبيقي بحيث احتوى الباب النظري على ثلاثة فصول، بالاضافة الى الفصل التمهيدي لين قمننا فيه بالتعريف بالبحث اما الفصل الاول فتطرقتنا فيه الى موضوع الاتجاهات وتناولنا في الفصل الثاني النشاط الرياضي الترويحي واخر فصل في هذا الباب عرفنا فيه بمميزات الفئة العمرية قيد البحث.

اما الجانب الميداني والتطبيقي فقسم الى فصلين، الاول عرفنا فيه بمنهجية البحث والاجراءات الميدانية، اما الفصل الثاني فتطرقتنا فيه الى تحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات الموضوعية.

وبعد تحليل النتائج توصلنا الى ان اتجاه الاساتذة نحو الترويح الرياضي ايجابي، ويمكن ان يتاثر (الاتجاه) بعدة عوامل كالجنس والسن وبيئة العمل .

الاقتراحات والتوصيات

بعد الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة وكذلك الخلاصة الموضوعية خرجت الدراسة بالتوصيات التالية

- يجب الاهتمام اكثر بصحة الاستاد حتى يتسنى له اداء مهامه النبيلة على اكمل وجه.
- عند تصميم برنامج رياضي ترويحي ،يجب مراعاة بعض الخصائص كالسن والجنس وكذلك البيئة المحيطة.
- يجب تشجيع العمال والاساتدة داخل المؤسسات التربوية من طرف المسؤولين على الممارسة الرياضية وهذا بتوفير الاجهزة والعتاد المناسب.
- توفير قاعات مغطاة داخل المؤسسات التربوية لضمان مشاركة اكبر في الانشطة الرياضية خاصة عند الاناث.
- زيادة الاهتمام بالانشطة الترويحية.
- تدعيم الثقافة الترويحية الرياضية وادراج مادة الترويح ضمن برنامج المواد الاخرى.
- ادراج حصص رياضية خاصة بالاساتدة والعمال على مستوى المؤسسات التربوية بشكل اجباري كما هو معمول به في بعض الدول المتقدمة.
- تكوين الاطارات في مجال الترويح وخلق مناصب شغل على مستوى المدارس والمؤسسات.
- واخيرا يوصي الطالب على اجراء دراسات اخرى في مجال الترويح .

المصادر و المراجع

1-المراجع العربية

- 1-سهيراحمد كامل .علم النفس الاجتماعي .الاسكندرية :مركز الاسكندرية للكتاب 2001 ,
- 2-مرعي توفيق، بلقيس احمد .الميسر في علم النفس الاجتماعي ط 2.عمان :دار الفرقان للنشر والتوزيع.1984 ,
- 3-اسامة راتب .الاتجاهات التربوية لطلبة كلية التربية الرياضية .جامعة حلوان ،مصر :المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , 1982
- 4-زايد بن عجيرالحارثي .بناء الاستفتاءات وقياس الاتجاهات .جدة :دار الفنون.1992 ,
- 5-الحماحي محمد محمد .الرياضة للجميع بين الفلسفة والتطبيق .مركز الكتاب للنشر.1997 ,
- 6-هدى الخاجة .اتجاهات طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين نحو العمل بمهنة الادارة والتدريس والتدريب . البحرين :مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد الثاني ،العدد الاول.2001 ,
- 7-امين الخولي .الرياضة والمجتمع .الكويت :سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للادب والفنون.1996 ,
- 8-سعد عبد.الرحمان .السلوك الانساني ط 3.الكويت :مكتبة الفلاح.1983 ,
- 9-طلعت عبد الرحيم .علم النفس الاجتماعي المعاصر ط 2.القاهرة :دار الثقافة.1991 ,
- 10-الزغبي احمد محمد .الدليل في التشريع المدرسي للتعليم التحضيري والاساسي والثانوي .الجزائر :الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، بدون سنة نشر.
- 11-الساعاتي ،حسن .الطبيع وال عمران .بيروت :دار النهضة العربية ط3.1980 ,
- 12-العناني ،حنان عبد الحميد .الصحة النفسية .لبنان :دار الفكر العربي.2000 ,
- 13-القنواقي ،حامد .دراسة مقارنة اتجاهات بعض المسؤولين والفنانين ...مصر :المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , 1992.
- 15- النهارحازم .الرياضة والصحة في حياتنا .عمان، الاردن :دار البازوري للنشر والتوزيع، المكتبة الوطنية.2009 ,
- 16-اماني متولي البطراوي ،محمد عبد العزيز سلامة .الترويج و اوقات الفراغ .مصر :ما هي للنشر والتوزيع.2013 ,
- 17-ايمن انور الخولي ،محمد الحماحي .برنامج التربية الرياضية .القاهرة :دار الفكر العربي.1996 ,

- 18- بجوش عمار . دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية . الجزائر : المؤسسة الوطنية للكتاب. 1990 ,
- 19- بدوي عصام . الرياضة دواء لكل داء . القاهرة : دار الفكر العربي. 1998 ,
- 20- صالح محمد ابوجادو . سيكولوجية التنشئة الاجتماعية . عمان : دار الميسرة للطبع والنشر والتوزيع. 1998 ,
- 21- صالح النجار، نبيل جمعة الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية . دار الحامد للنشر والتوزيع. 2007 ,
- 22- حرشاوي يوسف . ابعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب التربية البدنية والرياضية وطلبة البيولوجيا . جامعة مستغانم : مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. 2004 ,
- 23- عطيات محمد خطاب . اوقات الفراغ والترفيه . القاهرة : دار المعارف ط3. 1982
- 24- درويش كمال . راتب اسامة كامل . النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة : دار الفكر العربي ط1. 2004
- 25- رشوان حسين احمد . العلم والتعليم والمعلم من منظور علم الاجتماع . مؤسسة شباب الجامعة. 2008 ,
- 26- محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي. 1986
- 27- زكي محمد فتحي عكاشة . محمد شفيق . مدخل الى علم النفس الاجتماعي . الاسكندرية : المكتب الجامعي الحديث , 2002.
- 28- حامد زهران . علم النفس الاجتماعي . القاهرة : عالم الكتب. 1974 ,
- 29- سالم عزيزة . الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي . جامعة حلوان : رسالة دكتوراه غير منشورة. 1977 ,
- 30- سعد عبد الرحمان ، فؤاد البهي السيد . علم النفس الاجتماعي " رؤية معاصرة " . القاهرة : دار الفكر العربي. 2006 ,
- 31- صالح احمد زكي . علم النفس التربوي ط 3. القاهرة دار النهضة 1989 :
- 32- عمر بجوش . دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية . الجزائر : المؤسسة الوطنية للكتاب. 1990 ,
- 33- عنان محمود ، امين الخولي . التربية الرياضية المدرسية . القاهرة : دار الفكر العربي. 1990 ,

- 34-عباس محمود عوض. علم النفس الاجتماعي .بيروت : دار النهضة العربية.1980 ,
- 35-كمال درويش ,محمد الحماحي .رؤية عصرية للترويج و اوقات الفراغ .القاهرة :مركز الكتاب للنشر ط.1997 ,1
- 36-لويس مليكة كامل .قراءات في علم النفس الاجتماعي .القاهرة : دار الفكر العربي.1983 ,
- 37-محمدالجوهري .السيرة بين علم الاجتماع والاثروبولوجيا . دار الثقافة.1974 ,
- 38-عبد الحميد عيسى مطر. العمر الزمني للمراهق واثره على تغير ميله نحو انشطة خلاء ترويحية في دولة الكويت . الكويت :المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،جامعة حلوان.1995 ,
- 39-معتزسيد عبد الله .الاتجاهات التعصبية .الكويت :المجلس الوطني للثقافة،سلسلة عالم المعرفة.1989 ,
- 40عبد المجيدنشواتي. علم النفس التربوي ط 3.الاردن.1993 ,
- 41-هدى حسن محمود محمد ,ماهر حسن محمود محمد .الترويج واهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين اعاقه ذهنية . الاسكندرية.2000 ,
- 42- صديقة يوسف احمد .اتجاهات الطلبة والطالبات والمسؤولين نحو النشاط الرياضي بجامعة عين شمس . جامعة حلوان،مصر :المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين.1980 ,
- 43-يوسف قطامي .سيكولوجية التعلم والتعليم الصفي .عمان :دار الشروق.1998 ,

مصادر من المواقع الالكترونية:

- الكيال دحام .علم نفس الكبار . 1984 .
- عادل عز الدين الاشول. علم نفس النمو من الجنين الى الشيخوخة . مكتبة الانجلو مصرية ..
- علي يحيى المنصوي. الثقافة والرياضة .الجزء الاول ط الاولى.1971
- بدران ,عمرو (accès le mars 15, 2015) .
- مصطفى سوييف. مقدمة لعلم النفس الاجتماعي .اطلع عليه بالموقع www.science.aradhs.com, 1966.
- الدكتور صلاح . المدخل الى علم النفس.1968 .

علي منصور، *التعلم ونظرياته*. اللاذقية: مديرية الكتب والمنشورات الجامعية. منشورات جامعة تشرين اطلع عليه بالموقع. 2001. www.edutrapedia.illaf.net

المراجع الاجنبية:

1-busch, marie-ehorlitte. *la sociologie du temps libre*. paris: mouton, 1975.

2-Dumazadier. *vers une civilisation du loisirs*. paris: edition du seuil, 1982.

3-J.coszcheuve. *sociologie de la radio*. paris: p-u-f 5eme edition, 1980.

4-P.foulquie. *vocabulaire des sciences sociales*,. paris: p.u.f, 1978.

5-Raoymond, et tomas. *la psychologie*. paris: p-u-f edition, 1983.

6-R-MDE-CASABIANCTA. *SOCIABILITE et loisir chez l'enfant*. paris, 1968.

الملاحق

الاستبيان الموجه الى الاساتذة

حضرة الاستاذة(ة) المحترمة(ة):

في اطار انجاز بحث علمي تحت عنوان (اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي الترويحي كتدخلات علاجية بدون دواء). وبصفتك مؤهلا لتزويدنا بالمعلومات الخاصة بموضوع البحث قصد تحقيق أهدافه، نرجو منك قراءة كل بنود الاستبيان بعناية والإجابة عنه بكل موضوعية وأمانة علمية وذلك بوضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة .

وتأكد استادي الكريم ان هذه المعلومات لا تستعمل الا لغرض البحث العلمي.
شكرا على تعاونكم

البيانات الشخصية :

- مكان العمل
- الجنس: ذكر() انثى()
- السن : من 35 الى 40 سنة ()
- من 41 الى 45 سنة ()
- أكبر من 46 سنة ()

الرقم	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون راى بعد	غير موافق بدرجة كبيرة
1	هدفى الوحيد من ممارسة الرياضة هو اكتساب الصحة				
2	الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تجعلني سعيدا بشكل حقيقي				
3	الاتصال لاجتماعي الناتج عن ممارستي الرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لى .				
4	لا يهمني كسب أصدقاء جدد عن طريق الممارسة الرياضية				
5	أثناء ممارسة الرياضة الترويحية أركز على القيمة الصحية للرياضة				
6	أواجه التوترات النفسية الشديدة بممارسة الرياضة وقت الفراغ				
7	أفضل الأنشطة الرياضية التي يشارك فيها عدد كبير من الأفراد				
8	الرياضة في وقت الفراغ هي وسيلة فعالة للترويح عن النفس				
9	اود المشاركة في بعض الأنشطة الرياضية الترويحية حتى استغنى عن بعض الأدوية التي استعملها أحيانا				
10	الصحة فقط هي الدافع الرئيسي لممارستي الرياضة وقت الفراغ				
11	النشاط الرياضي في وقت الفراغ أحسن فرصة للاسترخاء بالنسبة لى				
12	اهم حاجة تجعلني أمارس الرياضة وقت الفراغ هو التنافس مع الزملاء				
13	اقي نفسي من الأمراض المزمنة بممارسة الرياضة في وقت الفراغ				
14	أفضل ممارسة رياضة المشي لأحافظ على مرونة مفاصلي				
15	أواجه الضغوط النفسية بممارسة الرياضة وقت الفراغ بدلا من تناول الأدوية المهدئة للأعصاب				
16	النشاط الرياضي وقت الفراغ هو الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية				

					17 أفضل ممارسة أنشطة رياضية وقت الفراغ منفردا
					18 هدفي من ممارسة الرياضة وقت الفراغ هو إنقاص الوزن
					19 أفضل الأنشطة الرياضية وقت الفراغ التي تحافظ على اللياقة البدنية
					20 الممارسة الرياضية تحافظ على التوازن البدني
					21 اشعر بان الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية
					22 أفضل مشاهدة الرياضات الفردية على الرياضات الجماعية
					23 لست متحمسا لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية
					24 ماهي موافقتك على القول (العقل السليم في الجسم السليم)
					25 ممارستي للرياضة تخفف من آثار تناولي لبعض الأدوية
					26 عند ممارستي للرياضة في وقت الفراغ تزيد حيويتي ونشاطي في العمل
					27 ممارستي للرياضة في وقت الفراغ تكسبني الرشاقة الجسمية
					28 لا أفضل ممارسة الرياضة في وقت الفراغ لأجل الصحة فقط
					29 أفضل طريقة لمواجهة الضغوط المهنية هو ممارسة الرياضة وقت الفراغ
					30 من الأنشطة الرياضية المحببة لدي تلك التي أمارسها مع الآخرين
					31 لا اجد فائدة صحية من ممارسة الرياضة وقت الفراغ
					32 تعتبر الأنشطة الرياضية وقت الفراغ علاج بديل عن العلاج العادي المعتمد على الأدوية
					33 أميل إلى ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية بدل الألعاب الفردية
					34 أمارس الرياضة وقت الفراغ لاكتساب القوام الجيد
					35 اكتسب القوة العضلية بممارستي الرياضة بشكل منتظم
					36 هناك أنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة
					37 أفضل الأنشطة الرياضية الفردية على الأنشطة الجماعية
					38 احصل على التوازن النفسي والبدني من خلال ممارسة الرياضة
					39 أشاهد حركات الرياضيين لأنها تعبر عن قيم جمالية وفنية
					40 لا تعجبي الأنشطة الرياضية التي اشترك فيها مع آخرين
					41 لا اعتبر الرياضة وسيلة هامة من وسائل الترويح
					42 الرياضة الترويحية افضل علاج بالنسبة لي

Résumé

Les sports de loisirs de plusieurs types de loisirs exercice, connus comme «réaction émotionnelle et le type de biothérapie pour renforcer les relations humaines et l'accès à l'équilibre psychologique sans attendre une récompense matérielle. Et vise étude intitulée « Tendances des 'enseignements secondaire sur l'activité physique récréative » de clarifier les tendances à la possibilité pour l'adoption du sport récréatif traitement alternative et préventive cette question nous avons mis quelques hypothèses La première est qu'il ya une tendance positive vers les sports de loisirs à l'échantillon à l'étude marqué par le 120 enseignant au lycée de Tlemcen, mandaté par groupe d'âge (De 35a 60 ans) a un pourcentage d'environ 20 pour cent.

pour les autres questions « La tendance vers les loisirs de sport influencé par un facteur (âge, sexe, ou de l'environnement de travail),

Afin de répondre sur la validité des hypothèses de si oui ou non , nous avons utilisé la méthode descriptive est approprié pour la préparation de la forme de l'objet questionnaire.

En comparant les résultats des hypothèses faites-vous de la positif de l'hypothèse générale pour référer à la prise de conscience de l'échantillon l'importance de participer à des programmes de sports récréatifs pour les deux sexes, et en comparant les résultats des groupes et a constaté que la tendance vers l'activité: les sports de loisirs influencées par un facteur de l'âge et lieu de travail et aussi pour le facteur de sexe.

En consequence, l'étude a conclu que la tendance vers les sports de loisirs touchés par plusieurs facteurs énoncés dans le plan théorique, comme l'âge, le sexe et le lieu de travail et il doit renforcer les tendances vers les sports de loisirs

Abstract

The recreational sports is considered among the most practiced . It is know as the emotional reaction and a type of bio therapy in rein forcing relations and psychological balance without waiting for any material reward .

The survey en titled “trends of secondary education teachers towards recreational sports activity as a therapy without medication” aims at the clarification of trends and the possibility to use recreational sports as an alternative and preventive treatment and in order to answer this questionnaire ,we put forth a set of hypotheses .

- First, there is a positive trend toward recreational sports in the studies sample of 120 teachers both genders .

The secondary school in wilaya of Tlemcen (35_60 years) of a rate of about 20 percent .

-Second, we assumed that this latter is affected by other factors such as (age, sex and place of work).

In an attempt to verify the validity of the assumptions we use a descriptive method by preparing a questionnaire.

By comparing the results and hypotheses, we use confirmed the soundness of assumptions and this is due to awareness of the member of the sample studies toward recreational sports programmers.

We confirmed that it is affected by age and place of work. In which concern sex factors there wasn't an obvious impact of on the trends in spite of smals dominations in all the studies fields.

ملخص الدراسة

يعتبر الترويح الرياضي من أكثر أنواع الترويح ممارسة، ويعرف على أنه "رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية" ولهذا فتهدف الدراسة والتي عنوانها "اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي الترويحي كتدخلات علاجية بدون دواء" الى توضيح الاتجاهات نحو إمكانية اتخاذ من الرياضة الترويحية علاجا بديلا ووقائي وللإجابة على التساؤل وضعنا بعض الفرضيات أولها أن هناك اتجاه ايجابي نحو الترويح الرياضي لدى العينة قيد الدراسة والتي تمثلت في 120 استاذ واستاذة للتعليم الثانوي بولاية تلمسان من الفئة العمرية (ما بين 35 و60 سنة) بنسبة بلغت حوالي 20 بالمائة.

أما التساؤلات الأخرى فافتراضنا أن الاتجاه نحو الترويح الرياضي يتأثر بعامل(السن والجنس وكذلك مكان أو بيئة العمل)،

ولللإجابة على مدى صحة الفرضيات من عدمه استخدمنا المنهج الوصفي بإعداد استمارة استبيانيه مناسبة للموضوع.

وبمقارنة النتائج بالفرضيات تأكدنا من صحة الفرضية العامة وهذا راجع إلى الوعي لدى العينة بأهمية المشاركة في البرامج الترويحية الرياضية لكلا الجنسين .

وبمقارنة نتائج الفئات وجدنا أن الاتجاه نحو أنشطة الترويح الرياضي يتأثر بعامل السن ومكان العمل وكذلك عامل الجنس وهذا يتفوق الذكور في معظم المجالات المدروسة.

خلصت الدراسة إلى أن الاتجاه نحو الترويح الرياضي يتأثر بعدة عوامل كما جاء في الجانب النظري كالسن والجنس ومكان العمل، وعليه يجب تدعيم الاتجاهات في هذا الميدان لدى أفراد المجتمع ككل بالتركيز على العوامل التي لها تأثير مباشر على توجهات الأفراد نحو الترويح الرياضي.