



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم : التربية البدنية والرياضية
تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في نشاط بدني رياضي ترويحي
تحت عنوان:

الرحلات الخلوية الترويحية و دورها في تحقيق التوافق النفسي
الاجتماعي لدى الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة

بحث وصفي أجري على بعض الفرق الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة بولاية غليزان

إشراف الأستاذ:
د/ العنتري محمد علي

إعداد الطالب
دواحي محي الدين
بن جعفر نور الدين

السنة الجامعية: 2020/2019

الاهداء

إلى سيد المرسلين محمد (صلى الله عليه وآله وآل بيته الطيبين الطاهرين)
(صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين)

الى من اشتاقت لهم انفسنا وهم تحت التراب شهداء بلدي الحبيب روجي فداه
الى مثل الابوة الأعلى الى من اعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود، الى من
رفعت رأسي عالياً افتخارا به أبي العزيز أدامه الله فخرا لي
الى حبيبة قلبي الأولى التي رأني قلبها قبل عينها، وحننتني احشائها قبل
يديها، الى شجرتي التي لاتذبل، الى الظل الذي آوي اليه في كل حينامي الحبيبة
حفظها الله

إلى الشموع التي تنير لي الطريق بدون مقابل نور الدين وأصدقائي.

محي الدين

إهداء :

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل في عيني مهما حبيت أمي العزيزة .
والى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز .
والى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة المسيرة الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

نور الدين

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره والصلاة والسلام على نبيه محمد و على آله الطاهرين أولي المكارم والجلود في البدء أرى لزاماً علي أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء والمحبة إلى أستاذي ومعلمي الدكتور العنتري محمد علي ، وللجهود الحثيثة والآراء العلمية السديدة التي عدلت مسيرة الطالبان الباحثان العلمية بالاتجاه الصحيح فلا أملك سوى أن أدعوا من الباري عز وجل أن يطيل بعمره ويجازيه عني أوفر الجزاء ، وأتقدم بوافر الشكر والعرفان الى الأساتذة المحكمين ، أسأل الله أن يسدد خطاهم ويمد في عمرهم .

وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من اساتذتي في معهد التربية البدنية وعلوم الرياضة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم- الذين أفادوني بعلمهم. وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي أمي وأبي وأخي، داعياً الله عز وجل إن يحفظهم من كل سوء وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، وأخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في انجاز هذه المذكرة والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكورهم والاعتراف بفضلهم .

الطالبان الباحثان

ملخص البحث

عنوان الدراسة: الرحلات الخلوية الترويحية و دورها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة .

هدفت الدراسة إلى معرفة دور الرحلات الخلوية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة مستعينا بعينة قدرت ب 80 فرد يعمل بسلك الشرطة موزعة إلى مجموعتين إحداها ضابطة 40 فرد لا يماؤس أي نشاط رياضي ترويحي و الأخرى تجريبية 40 فرد المنخرطين بالفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة و بعد تعذر اجراء التجربة الرئيسية للبحث بسبب الوضعية الصحية بالمجتمع الجزائري تم إجراء عملية تحليل مجموعة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة المرتبطة بالبحث و التي توصلت إلى مجموعة من الاستنتاجات نذكر منها إن الرحلات الخلوية الترويحية تساهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة . و كانت أهم التوصيات لابد من الاهتمام بالرحلات الخلوية الترويحية و توفير كافة الشروط الضرورية لإنجاح هذا النشاط الترويحي و إعطاء أكثر أهمية و اهتمام عمال سلك الشرطة باعتبارهم فئة مهمة في المجتمع تواجه الكثير من الضغوطات في حياتها العملية .

الكلمات المفتاحية : الترويح الخلوي ، التوافق النفسي الاجتماعي ، الترويح الرياضي .

Résumé de la recherche

Titre de l'étude: Les voyages de loisirs en cellule et leur importance dans la réalisation de l'harmonie psychosociale entre les équipes sportives affiliées au corps de police.

L'étude visait à connaître le rôle des voyages cellulaires récréatifs dans l'atteinte de l'harmonie psychosociale entre certaines équipes sportives affiliées aux corps de police, à partir d'un échantillon estimé à 80 personnes travaillant dans les corps de police répartis en deux groupes, dont l'un est un témoin, 40 individus qui ne compromettent aucune activité sportive récréative et les 40 autres individus expérimentaux impliqués dans les équipes sportives affiliées. Dans le corps de police, et après qu'il n'a pas été possible de mener l'expérience principale de la recherche en raison de l'état de santé de la société algérienne, un processus d'analyse d'un groupe d'études antérieures et de recherches similaires liées à la recherche a été mené, qui a abouti à un ensemble de conclusions, notamment que les voyages de loisirs en cellule contribuent à l'harmonie psychosociale entre les équipes sportives affiliées. Avec le fil de police. Les recommandations les plus importantes étaient qu'il est nécessaire de prêter attention aux voyages récréatifs cellulaires et de fournir toutes les conditions nécessaires au succès de cette activité récréative et de donner plus d'importance et d'intérêt aux agents de police car ils constituent un groupe important dans la société confronté à de nombreuses pressions dans leur vie professionnelle.

Mots clés: loisirs cellulaires, adaptation psychosociale, loisirs sportifs.

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	الاهداء	
	الشكر والعرفان	
	ملخص البحث	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
1	المقدمة	
4	مشكلة البحث	2
6	أهداف البحث	3
7	فروض البحث	4
8	أهمية البحث	5
8	مصطلحات البحث	6
	الفصل الأول : الترويح الرياضي و الترويح الخلوي	
14	تمهيد	
14	تعريف الترويح	1.1
14	اغراض الترويح	2.1.1
15	انواع الترويح	3.1.1
16	أهمية الترويح	4.1.1
17	خصائص الترويح	5.1.1
18	دوافع الترويح	6.1.1
19	الترويح الرياضي	2.1
19	تعريف الترويح الرياضي	2.1
19	اهمية الترويح الرياضي	1.2.1
19	أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي	2.2.1

19	الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط	1.2.2.1
20	الألعاب أو الرياضات الفردية	2.2.2.1
20	الألعاب أو الرياضات الزوجية	3.2.2.1
20	الألعاب أو الرياضات الفرق	4.2.2.1
21	نظريات الترويح	3.2.1
21	نظريات التلخيص	1.3.2.1
21	نظرية الاسترخاء	2.3.2.1
21	نظرية التغيير الذاتي	3.3.2.1
21	نظرية الطاقة الفائضة	4.3.2.1
21	نظرية الاعداد للحياة	5.3.2.1
22	أهداف الترويح الرياضي	4.2.1
22	أهمية النشاط الرياضي الترويحي	5.2.1
23	العوامل المؤثرة في الترويح	6.2.1
25	أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية	7.2.1
26	القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي	8.2.1
27	الترويح الخلوي	3.1
27	تعريف الترويح الخلوي	1.3.1
27	مميزات الترويح الخلوي	2.3.1
28	أهمية الترويح الخلوي	3.3.1
29	أشكال الترويح الخلوي	4.3.1
29	الرحلات الخلوية	5.3.1
29	الخاتمة	
	الفصل الثاني : التوافق النفسي الاجتماعي	
32	تمهيد	
32	تعريف التوافق لغةً واصطلاحاً (Adjustment)	1.2
32	التوافق لغة	1.1.2
32	التوافق اصطلاحاً	2.1.2

34	التوافق والتكيف	3.1.2
35	مجالات التوافق	4.1.2
36	معنى التوافق النفسي	2.2
3	النظريات المفسرة للتوافق النفسي	1.2.2
37	نظريات التحليل النفسي	1.1.2.2
39	النظرية السلوكية	2.1.2.2
40	النظرية الإنسانية.	3.1.2.2
41	معايير قياس التوافق النفسي	2.2.2
43	الصحة النفسية والتوافق	3.2.2
43	مظاهر التوافق النفسي	4.2.2
44	تعريف التوافق الاجتماعي	3.2
45	معايير التوافق الاجتماعي	1.3.2
46	العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي	2.3.2
47	التوافق النفسي الاجتماعي	4.2
47	تعريف التوافق النفسي الاجتماعي	4.2
48	عملية التوافق النفسي الاجتماعي	1.4.2
49	أشكال التوافق النفسي الاجتماعي	2.4.2
49	التوافق الحسن /حسن التوافق	1.2.4.2
49	التوافق السيئ /سوء التوافق	2.2.4.2
50	مفهوم الشرطة	5.2
51	مفهوم الامن	1.5.2
52	طبيعة عمل الشرطي و اهميته	2.5.2
53	وظائف الشرطة	3.5.2
54	خلاصة	
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
60	تمهيد	

60	منهج البحث	1.1
60	مجتمع وعينة البحث	2.1
61	مجالات البحث	3.1
61	المجال البشري	1.3.1
61	المجال المكاني	2.3.1
61	المجال الزمني	3.3.1
61	متغيرات البحث	4.1
61	ضبط متغيرات البحث	5.1
63	أدوات الدراسة	6.1
66	الدراسة الاستطلاعية	7.1
77	الوسائل الإحصائية	8.1
80	صعوبات البحث	9.1
80	خاتمة	
	الفصل الثاني	
	الدراسات السابقة و المشابهة	
82	عرض الدراسات	1.2
90	التعليق على الدراسات	2.2
93	نقد الدراسات	3.2
93	مناقشة النتائج بالفرضيات	4.2
97	الاستنتاجات	5.2
98	التوصيات	6.2
99	خاتمة	
100	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
65	مفتاح تصحيح المقياس	01
68	صدق الاتساق الداخلي لمحور التوافق الشخصي	02
69	معامل الارتباط لمحور التوافق الشخصي	03
70	صدق الاتساق الداخلي لمحور التوافق الصحي	04
71	معامل الارتباط لمحور التوافق الصحي .	05
71	صدق الاتساق الداخلي لمحور التوافق الأسري	06
73	معامل الارتباط لمحور التوافق الأسري .	07
73	صدق الاتساق الداخلي لمحور التوافق الاجتماعي	08
74	معامل الارتباط لمحور التوافق الاجتماعي .	09
75	الارتباطات الداخلية لأبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	10
75	معاملات ثبات المقياس بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق .	11
76	بوضع معامل الثبات ألفا كرونباخ	12

التعريف بالبحث

مقدمة

يعتبر التوافق النفسي والاجتماعي مهم للكائن الحي، والإنسان المتوافق نفسياً واجتماعياً هو الشخص الذي يحقق السعادة لنفسه وللآخرين وكذلك يحقق الصحة النفسية. والتوافق النفسي والاجتماعي مهم في كل جوانب حياة الإنسان السوي هو الذي يكون متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين. ومن المعروف أن الإنسان تواجهه مصاعب شتى وتقف هذه المشكلات في طريقه وتعوق ما يصبو إليه من أهداف ويؤدي ذلك إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي .

و يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي على أنه توافق الفرد مع ذاته و توافقه مع الوسط المحيط به و كل المستويين لا ينفصل عن الآخر و إنما يؤثر فيه و يتأثر به ، فالفرد المتوافق ذاتياً هو المتوافق اجتماعياً ، و يضيف علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه و بين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي . (أبودلو، 2009، صفحة 228)

و يرى الباحث عباس محمود عوض 1988 أن التوافق النفسي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزنًا . (فروجة، 2011، صفحة 13)

كما يشير التوافق إلى مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل فيها الفرد من بنائه النفسي أو سلوكه لحل صراعاته الداخلية حلاً ملائماً، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع أفراد جماعته، واحتلاله مكانة جيدة من خلال ما يؤديه من عمل (الطلاع، 2010، : 628).

يعتبر موضوع التوافق النفسي الاجتماعي من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس و الصحة النفسية و ذلك نظراً للتغير الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد على مختلف المستويات ، و الذي يؤثر على جانب النفسي فالاهتمام بالصحة النفسية للفرد يعني الاعتناء به و أخذه بعين الاعتبار ليكون فرداً صالحاً و متوافقاً في مجتمعه

والانشطة الرياضية كما يشير (ماتيف و فيسلفا) تؤدي الى توافر وتنمية بعض السمات النفسية (وجية احمد سمندي، 1996 ص365).

والرياضة في الوقت الحر قد تكون أحد الضروب المضمونة لإكساب الفرد الصحة العضوية والنفسية اللازمة لمواجهة الضغوط وتخفيف الضغوط بين العمل والمجتمع، وأكثر من ذلك أنها تعتبر أحد الأساليب التي يمكن أن تجعل الفرد طاقة منتجة لنفسه ولأسرته ومجتمعه. اسماعيل 2009

و تشير بعض الدراسات إلى صعوبة و جود وظيفية خالية من الضغوط و لكن تختلف هذه الضغوط من مهنة إلى أخرى و من شخص لآخر و ذلك لاختلاف مصادر هذه الضغوط في المنظمات و المهن المختلفة و اختلاف نسبة الاستجابة إلى هذه الضغوط من شخص لآخر نظرا لاختلاف الفروق الفردية فيما بينهم و ردود أفعالهم تجاه المواقف الضاغطة (أحمد، 1988، صفحة 7) .

و من الناحية النفسية ، فإن مواجهة رجال الشرطة خلال القيام بمهامهم الكثير من الحوادث المفجعة ، و الوفيات و معاناة المنظومين و التعامل مع الكثير من الأمور و المواقف التي لا يمكن السيطرة عليها تجعلهم عرضة للضغوطات النفسية و الاجتماعية الصعبة و يتوقع حسب (Moran, 1994, p. 27) أن تكون لدى غالبيتهم و أعراض بعد الصدمة post-trauma كنتيجة لذلك.

إن التوافق النفسي الاجتماعي يعد من الأمور الهامة في التعامل مع المواقف التي يمر بها الفرد في حياته اليومية وتعزز ثقته بنفسه وتحمله للصعاب بشجاعة والاعتماد على النفس والالتزام بالواجبات المطلوبة منه للقيام بها .

ومن خلال ملاحظة اللطالبان الباحثان للعديد من المواقف التي يمر بها الأشخاص وخاصة منظومة سلك الشرطة يتصفون بصفة ضعف التوافق النفسي الاجتماعي في مواجهه المواقف الصعبة التي تواجههم في حياتهم .

و على هذا الاساس و من هذا المنطلق تناول الطالبان هذا الموضوع نظرا لما يحويه من الاهمية البالغة في محاولة التعرف على أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحوية في حل بعض المشاكل النفسية التي تواجه الشباب 20-35 سنة ، ووصولاً

لدراسة وحل اشكاليته سنقوم بدراسته على النحو التالي الجانب التمهيدي استعرضنا فيه أهمية البحث والإشكالية و كيفية صياغتها ، ثم قدمنا الفرضيات إضافة إلى و أهداف البحث و حددنا المفاهيم و المصطلحات التي تتعلق بالبحث و تتماشى معه الجانب النظري و قمنا بتقسيمه إلى فصلينا لفصل الأول الترويج الرياضي و الفصل الثاني فئة التوافق النفسي الاجتماعي .

و أما الجانب التطبيقي و يحتوي هذا الجانب على فصلين و هما فصل خاص بمنهجية البحث و كيفية اختيارها و كذلك الأدوات و التقنيات المستخدمة .و الفصل الخاص بعرض و تحليل النتائج و قد تم فيها تحليل النتائج المحصل عليها ووضع خلاصة إضافة إلى مجموعة من الاقتراحات و تليها خاتمة البحث في الأخير .

2- الإشكالية

يعد التوافق النفسي والاجتماعي من المفاهيم الأساسية والمهمة في مجال علم النفس إذ " إن علم النفس هو علم دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه مع متطلبات مواقف حياته التي تملئها عليه طبيعته الإنسانية وهذا العلم يهتم بتوافق الفرد مع بيئته باعتبار أن السلوك الإنساني عبارة عن توافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها. (فهمي، 1978، صفحة 11)

من جهة أخرى التوافق والذي يعرف أنه التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية، مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات شديدة، ويرتبط مع التوافق النفسي التوافق الاجتماعي الذي يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها (عسلي، 2005ص13).

أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وان الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة وانه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها ، لذا فإن الباحثون الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليين يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه .

ويعد النشاط الرياضي الترويحي دائماً هو جزء من حياة الإنسان لجميع الشعوب و الأجناس و الأديان فقد دأب الإنسان في كثير من الأحيان على قضاء ساعات فراغه بطريقة بناءة نافعة كان يمارس نشاطات مثل الموسيقى ، الرقص ، الرسم ، الألعاب الرياضية ، و فنون أخرى و يذكر دبلتر أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في

إسعاد الناس و في إكسابه صحة عقلية و بدنية وتماسك المجتمع ، و في رفع المعنوية و السلامة و الأمن كما يعمل على إنعاش الحالة الاقتصادية ، هذه جميعها يهدف إليها مجتمعنا التربوي المعاصر . (إبراهيم، 2014، صفحة 262)

و مهنة رجال الشرطة تتدرج ضمن المهن الخاصة بتقديم المساعدة وتصنف ضمن المهن الخمسة الأكثر ضغطا على النطاق العالمي (anshel MH, 1997, pp. 337-359)

و قد أشار جرانثام في هذا الصدد إلى أن هؤلاء الأفراد كثيرا ما يتقدمون إلى الطبيب بكشف خاص لحالتهم ، فهم يعرفون مؤشرات مرضهم و الخاصية المرضية لنشاطهم المهني (Grantham, 1985, p. 588)

و نظرا لما تم عرضه فان دراسة الرحلات الخلوية الترويحية و دورها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة يعد مساهمة مهمة على طريق التوعية بدور تلك الممارسات في عملية التكيف النفسي وبناء الشخصية المتزنة لاسيما وان دراسة من هذا النوع لم تجرى في جامعتنا على حد علم الطالبان الباحثان و منه خرجنا بالتساؤل العام التالي :

السؤال العام :

- هل للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟

الأسئلة الفرعية

- هل للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الشخصي الانفعالي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟

- هل للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الصحي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟
- هل للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الأسري لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟
- هل للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟

3- فرضيات البحث :

1-3- الفرض العام :

للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة
2-3- الفرضيات الجزئية :

- للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الشخصي الانفعالي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة.
- للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الصحي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة .
- للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الأسري لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة .
- للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة .

أهمية البحث :

من الناحية النظرية :

على الرغم من تنوع و غزارة البحث العلمي في المجال النفسي عامة و في مجال التوافق النفسي الاجتماعي إلا أن هناك ندرة الدراسات المحلية في هذا المجال من حيث تناولنا للعلاج باستخدام الرحلات الخلوية كأنشطة ترويحية أو كما يسمى العلاج بدون دواء الذي اثبت نجاعته خاصة في مجتمعنا العربي و الجزائري بشكل خاص و عيه فأن الدراسة قد تسهم في التعرف بالدور التي تلعبه الرحلات الخلوية الترويحية و الدور الذي تلعبه في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة .

- التعرف بأهمية الرحلات الخلوية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة

- التعرف على الأثر الإيجابي الذي تتركه الأنشطة الترويحية في التقليل من المشاكل النفسية و الضغوطات الحياة و منح التوافق النفسي و الاجتماعي.
من الناحية التطبيقية :

تم استعمال أحدث الاستراتيجيات العلمية الحديثة التي ثبتت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء و هذا الشعار تم استخدامه في كثير من الملتقيات و المنابر العلمية العالمية .تسهم النتائج التي اسفرت عنها في إعطاء البدائل و الحلول الفعالة و الواقعية غير المكلفة و السهلة عوضا عن أخذ الأدوية و الجلسات العلاجية ..

إن صياغة الخطط المستقبلية لهؤلاء الفئة يتطلب الوعي الكامل بكافة المشاكل النفسية التي يعاني منها مهنيو سلك الشرطة .

أسفرت الدراسة الحالية في بناء مقياس للتوافق النفسي الاجتماعي لهذه الفئة من المجتمع .

تحسيس القارئ بمدى أهمية النشاطات الرياضية الترويحية في تحسين الجانب النفسي و تقليل الضغوطات النفسية عند مختلف فئات المجتمع .

6- أهداف البحث :

الهدف العام :

- معرفة دور الرحلات الخلوية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟
الأهداف الجزئية :
- معرفة دور الرحلات الخلوية الترويحية في تحقيق التوافق الشخصي الانفعالي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟
- معرفة دور الرحلات الترويحية في تحقيق التوافق الصحي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟
- معرفة دور الرحلات الترويحية في تحقيق التوافق الأسري لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟
- معرفة دور الرحلات الترويحية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة ؟

6- مصطلحات البحث :

الترويح :

هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة إجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم إختيارها و الإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض إكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي . (الفاضل، 2002، صفحة 45)

التعريف الإجرائي: نشاط يختاره الفرد وفق ميوله و رغباته ممتع له ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته من عدة نواحي .
الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجهه مناشطة التي تشمل على الألعاب و الرياضات.

التعريف الإجرائي: هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها الافراد في أوقات فراغهم.

تعريف الترويح الخلوي :

يشير محمد محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز مصطفى أن المقصود بالترويح الخلوي Outdoor Recreation هو ذلك النوع الذى تتضمن برامجه مختلف أوجه النشاط التى تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة Indoors والتي تتم خارجها , كما يشير أيضاً نقلا عن كراوس Kraus إلى أن برامج الترويح الخلوي تتضمن الأنشطة الترويحية ذات العلاقة المباشرة بالطبيعة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة. (الحماحمى، 2005)

التوافق: هو "السلوك الصادر عن الشخص والذي يهدف من ورائه إلى خلق التوافق والرضا الاجتماعى عن الذات والسلوك والتخلص من الصراعات والأزمات التي تنتج من جراء عدم رضا المجتمع عن الشخص" (فضل، 2001، صفحة 130)

التوافق النفسي: هي " قدرة الفرد التي تؤثر على المشاعر والسلوك والأفكار والذاكرة والقدرة على التعلم والتصور والتفاهم. (Betancourt, 2008, p. 14)

التوافق الاجتماعى: هو " قدرة الفرد على إنشاء صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والدفء مع الآخرين (محمد، 1989 ، صفحة 49)

التوافق النفسى والاجتماعى: هو " مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل فيها الفرد من بنائه النفسى أو سلوكه لحل صراعاته الداخلية ويكون سلوكه ملائماً، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع أفراد جماعته واحتلاله مكانة جيدة من خلال ما يؤديه" (أحمد ا.، 2010، صفحة 628)

التعريف الاجرائي للتوافق النفسي والاجتماعي: هي قدرة الفرد على أن يكون راضيا عن نفسه، ويشعر بالرضى والسعادة والتوازن الانفعالي، ويكون قادراً على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وتحقيق أهدافه حسب العادات والتقاليد الموجودة في المجتمع.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الترويح الرياضي و الترويح الخلوي

الفصل الأول : الترويح و أهمية تدريبات التقوية العضلية .

1.1. تعريف الترويح

2.1.1. اغراض الترويح

3.1.1. انواع الترويح

4.1.1. أهمية الترويح

5.1.1. خصائص الترويح

6.1.1. دوافع الترويح

2. تعريف الترويح الرياضي

2.2.1. اهمية الترويح الرياضي

3.2.1. أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي

4.2.1. نظريات الترويح:

5.2.1. أهداف الترويح الرياضي

6.2.1. أهمية النشاط الرياضي الترويحي

7.2.1. العوامل المؤثرة في الترويح

8.2.1. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية

9.2.1. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي

3. الترويح الخلوي :

1.3.1. تعريف الترويح الخلوي

2.3.1. مميزات الترويح الخلوي

3.3.1. أهمية الترويح الخلوي

4.3.1. أشكال الترويح الخلوي

5.3.1. الرحلات الخلوية

الخاتمة

تمهيد

إنّ مما يميّز العمر الذي نعيشه ظاهرة وقت الفراغ في حياة الأفراد والمجتمعات بشكل يستدعي الوقوف عندها ودراستها، ورصد متغيراتها ومدى تأثيرها على مستوى الأفراد والمجتمعات على حد سواء. ولقد أصبحت هذه الظاهرة تتزايد وتطور الوسائل الترويحية، واستحداث وسائل جديدة لشغل وقت الفراغ فأصبح لدى المجتمعات سبل منمهر من الوسائل الترويحية، انطلق معها الإنسان بحثا عن الراحة والمتعة، وتخفيف العناء الذي يعييه في هذه الحياة.

1.1. تعريف الترويح:

ويذهب الاجتماعيون الوظيفيون إلى القول بأن السلوك الهادف هو الذي يحدث كرد فعل لمتطلبات المؤسسات الاجتماعية الحيوية ، وأن السلوك غير الهادف هو " الفارغ" ، وحسب هذا المفهوم التقليدي فكل الأنشطة الترويحية لقضاء وقت الفراغ هي نشاطات " غير هادفة" أو "غير مفيدة" أو " غير مجدية" كل نشاط غير ذي هدف اجتماعي واضح نشاطا" فارغا" لا ترجي من ورائه أي منفعة. (خليفة، 1990: 44)

2.1.1. اغراض الترويح:

1. غرض حركي: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الافراد ويزداد في الاهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

2. غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

3. غرض تعليمي: عادة ماتدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد ،وعادة مايبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله.

4. غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار و الإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف و الانفعالات ،وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذل الصوت أو الحركة .
5. غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه ،وهنا كجزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء .

3.1.1. أنواع الترويح:

يرى البعض من علماء النفس أو الباحثون ان النشاط الترويحي كمنشأ فعال يدل على الأنشطة الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم لذلك قسم الباحث " ريتز " الأنشطة الترويحية إلى :

- الأنشطة الايجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى .
- الأنشطة الاستقبالية:مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

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

في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقة لأنواعها وأهدافها كالآتي :

1. الترويح الثقافي: كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون .
- 2.الترويح الفني:كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والأشغال اليدوية.**Source spécifiée non valide.**
- 3.الترويح الاجتماعي:كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

4. الترويح الخلوي: ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .
5. الترويح الرياضي: يهتم بالمناشط الرياضية.
6. الترويح العلاجي: وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .
7. الترويح التجاري: وهو الترويح ذات الطابع الاستشاري إذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية.
8. الترويح الخلوي: يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء.

4.1.1. أهمية الترويح

للترويح أهمية كبرى في حياة المجتمعات و خاصة في المجتمعات المتحضرة. فعصرنا عصر النهضة و التطور التقني و التكنولوجيا مما تولد عنه الكثير من المشاكل , مثل الاغتراب و القلق و الملل و الاكتئاب و التوتر.

الأهمية الاجتماعية للترويح:

الترويح ضرورة اجتماعية في المجتمعات المعاصرة , و تتضح فيما يلي:

- ضرورة اجتماعية للفرد تتضح في أن الترويح يعتبر عاملا قويا في تهذيب نفوس الأفراد بما يجعلها تتوافق مع قيم المجتمع و آدابه.
- ضرورة اجتماعية للجماعة , تظهر في أن الأنشطة الترويحية تحقق التكامل و التكافل الاجتماعي و التضامن مع الجماعة , حيث أنه من المعروف أن النشاط الترويحي الجماعي لابد أن يتحلى أفراد المشاركين فيه بروح التعاون والألفة بعيدا عن الأنانية.

- ضرورة اجتماعية للمجتمع يحققها الترويح من خلال تدعيم السلوك الفردي و الجماعي و جعلهما يؤثران في المصلحة العامة (الشمراي, ص43, بتصرف).

الأهمية الاقتصادية للترويح:

الترويح يساعد على فعالية الإنسان و قدرته على العطاء و الإنتاج , بحيث يساعد على التخلص من كثير من المشاكل التي يعاني منها الأفراد في مجالات الحياة المتعددة , فالترويح ينتج فرص التمتع بصحة جيدة من الناحية الجسمية و العقلية و النفسية , و هذا بدوره يؤثر على قدرة الفرد على الإنتاج , أي زيادة الاقتصاد و العمل المثمر في المجتمع (الشمراي, ص45).

5.1.1. خصائص الترويح:

للنشاط الترويحي خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى , ومن أهم خصائص النشاط الترويحي:

*الهادفيه :المقصود بها أن يكون النشاط الهادفاً, بمعنى أن يساهم في إكساب الفرد من خلال ممارسته للنشاط المهارات والقيم والاتجاهات التربوية , ويساهم في تطوير شخصية الفرد (الدرويش : 1406هـ : 22)

*الدايفية : بمعنى أن يتم الإقبال على ممارسه الانشطه الترويحية وفقاً لرغبة الممارس في الاشتراك في النشاط الترويحي وبدافع من ذاته . (الشمراي : 1423 : 45)

*الاختيارية : أن يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى ومن هذه الأنشطة الترويحية(الانشطه الثقافية والفنية والاجتماعية والرياضية) . (الشمراي: 1423 : 45)

*يتم في وقت الفراغ : يتم النشاط الترويحي يفي وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل بعد الانتهاء من تلبية حاجاته الأساسية , ولذا فإن الترويح يكون أحد الأهداف ووظائف وقت الفراغ.

*التوازن النفسي : يحقق الترويح للفرد التوازن النفسي من خلال الانشطه الترويحية , فالكل إنسان أعماله الخاصة التي يؤديها في حياته , وهذه الأعمال تكون كفيله بإشباع الميول المتعددة للفرد , ولذا تبقى لدى الفرد ميول أخرى لا تزال في حاجة إلى الإشباع

, وهذه الميول يمكن إشباعها خلال وقت الفراغ.

6. حالة سارة : ممارسه النشاط الترويحي تجلب السرور والمرح والبهجة الى النفوس

الممارسين وبذلك يكونوا في حاله سارة . (الدرويش: 1406هـ : 23)

6.1.1. دوافع الترويح:

1- دافع حركي : أن الدافع الحركي يعتبر دافع أساسي لكل الناس وهو أساس النشاط البدني الذي يعتمد عليه البرنامج الترويحي.

2- دافع الاتصال بالآخرين (غرض اجتماعي) . يقوم الكثير من الممارسين الانشطه الترويحية بممارسة أي نوع من الانشطه الترويحية لإشباع رغبة وقضاء وقت فراغه . ويهدف من ذلك أيضا إلى اكتساب صداقات وعلاقات جديدة مع الآخرين فالإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكن أن يستقل بحياته عن المجتمع وأفراده . (خطاب: 1987م ص34)

3- دافع تعليمي :تساعد الانشطه الترويحية على إكساب الأفراد الممارسين مهارات ومعارف جديدة من خلال تعلم الأفراد الآي لعبه أو هوية خاصة عندما يجد أن هذه الهواية تلبى رغبته وتحقق القدرة على اكتشاف مهارته ومحاولة تلم الهوايات أخرى جديدة ومهارات جديدة . (الشمراي: 1423ص 46)

4- دافع الصحة البدنية :حيث من خلال ممارسه الترويح يمكن للفرد أن يكتسب تنميه الصحة البدنية فيلعب الترويح وخاصة الترويح الرياضي والمعسكرات دوراً هاماً في عمليه اكتساب الصحة البدنية وتنميه أعضاء الجسم وقيمها بوظائفها ويعمل على إكساب الفرد القدرات والمهارة الحركية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن واللياقة.

5- دافع اكتساب الصحة النفسية :

الانشطه الترويحية على اختلاف ألوانها تسم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الأفراد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمح الفرد السعادة والسرور والرضاء النفسي وكلها عوامل تزيد من قرده الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع . (خطاب: 1987م ص 34)

2.1. الترويح الرياضي:

2.1. تعريف الترويح الرياضي:

ويعرف (محمد الحماحي، 1998، صفحة 84) الترويح الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامج عديدة من المناشط البدنية و الرياضية ، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية.

ويرى الطالبان الباحثان ان الترويح الرياضي هو ممارسة مختلف المناشط الرياضية خلال اوقات الفراغ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه.

1.2.1 أهمية الترويح الرياضي:

تكمُن أهمية الترويح الرياضي في تلبية حاجة الأفراد للنشاط والحركة وذلك لمقاومة ما فرضه التقدم التقني من قلة في الحركة وزيادة في أوقات الفراغ، وما فرضه طابع الحياة المدنية الحديثة من زيادة في الأمراض العصرية كالتوتر العصبي والضغط النفسية والقلق والإحباط وأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام ... وغير ذلك.

كما أن أهمية الترويح الرياضي تكمن أيضا في التأثير الإيجابي على الفرد الممارس لأنشطته المختلفة من جوانب عدة، وتتضح الأهمية أكثر من خلال إلقاء الضوء على الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال برامج الترويح الرياضي. (الفاضل، 2007، صفحة 6)

2.2.1 أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لأراء كل من رينولدكارلسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ،جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالي

1.2.2.1. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء ، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابع، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر. (الحماحي، 1997، صفحة 84)

2.2.2.1. الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص ، صيد الأسماك، الانزلاق أو الترحلق على الجليد أو الأرض ، المشي الجري، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم، السياحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت... إلخ.

3.2.2.1. الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون). تنس الطاولة ، المباراة / كرة المضرب الخشبي.

4.2.2.1. الألعاب أو الرياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات

نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي. (السلام، 2001،
صفحة 255)

3.2.1. نظريات الترويح:

1.3.2.1 نظريات التلخيص:

قد نادى بها "تسانلي هول" و تقول هذه النظرية ان كائن الحي يتطور في لعبه
تطور يشبه التطور الذي مر به أجداده منذ بدأ خليقتهم فهو تلخيص للحضارات السابقة
التي مر عليها الجنس البشري منذ عهد انسان الغاب الذي في صراع مع الطبيعة و
الوحوش الى عهد الجماعات البدائية غير المنظمة التي يغلب عليها طابع الانانية
الفردية ثم العهد الحديث الذي تركز فيه الحياة على التعاون (صدام احمد ضياء
القرويني , 1997 , الصفحات 14,15)

2.4.2.1. نظرية الاسترخاء :

وقد نادى بها "باتريسك" فهي تؤكد على أن الفرد يشعر بالسعادة في اللعب و ذلك
أنه وسيلة من وسائل تنشيط الجسم و استعادة الطاقة المستخدمة في العمل و منفذ
التخلص من توتر الأعصاب و الاجهاد العقلي و القلق النفسي

3.3.2.1. نظرية التغيير الذاتي :

من احدث النظريات اللعب و قد نادى بها "ميتشل و ماسون" و هي تأكد على أن
اللعب تعبير و فعل طبيعي للكائن الحي مع اعتبار طبيعته و قدراته المختلفة و كذلك
تكوينه الفيزيولوجي و الاستراتيجي و ميوله النفسية , فهي تؤكد على أن الرغبة في
التعبير عن النفس من الحاجات الأساسية للفرد .

4.3.2.1. نظرية الطاقة الفائضة :

تشير هذه النظرية الى أن الكائنات الحية البشرية قد وصلت الى القدرات عديدة
لاستخدام في الوقت واحد و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة و وقت فائض
ليستخدمان في تزويد احتياجات معينة و مع هذا فان الانسان قوة معطلة لفترات طويلة

و اثناء فترات تعطيل هذا تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية و النشيطة (كمال درويش . أمين خولي. 1990,صفحة 227)

5.3.2.1. نظرية الاعداد للحياة :

يرى " كارل جروس " بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز لبقاء حياة البالغين و هنا يكون قد نظر الى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى في الحياة المستقبلية

4.2.1. أهداف الترويح الرياضي:

للترويح الرياضي العديد من الأهداف التي تسعى الى تحقيقها للمشاركين في مناشطه المختلفة و من أهمها :

- المتعة بغرض المتعة و ليس بغرض الوصول الى مستوى عال.
- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد .
- التخلص من الضغط العصبي .
- تحسين و تطوير الحالة الصحية للفرد .
- المحافظة على اللياقة البدنية للفرد .
- تعليم المهارات الحركية للاعب منذ الصغر .
- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تنمية اللياقة البدنية .
- الاسترخاء العضلي و العصبي.
- الوقاية من بعض الانحراف القوام .
- تجديد النشاط و حيوية الجسم .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم و مقاومته للأمراض .

(محمد عبد العزيز سلامة , امانى متولي البطاروي, 2013, ص22)

5.2.1. أهمية النشاط الرياضي الترويحي :

- اللعب و النشاط الرياضي مخفض للقلق و التوتر لدى الافراد (محمد الأفندي , 1956,صفحة 444)

-الانشطة البدنية و الرياضية تساهم في تحسين التوازن النفسي و الاجتماعي للإنسان

-ممارسة الانشطة الترويحية ضرورية لكل الأعمال بالإضافة الى بناء شخصية السليمة

-يزيد من الثقة بالنفس و تقدير الذات و الشعور بالانجاز (مصطفى حسين و اخرون , 2002, صفحة 94)

-تصبح الممارسة جزء من الروتين اليومي للفرد

6.2.1. العوامل المؤثرة في الترويح :

ثمة عوامل اجتماعية و اقتصادية مؤثرة في الترويح , فهو نتاج مجتمع يتأثر و يؤثر في الظروف الاجتماعية, و تكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية و النفسية و البيولوجية و الاقتصادية.

و تشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلى أن كل من حجم الوقت و الترويح و نشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها (THOMAS, 1975, p. 93):

- الوسط الاجتماعي: إن العادات و التقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو و التسلية و اللعب, و قد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى . يرى "دومازودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا, لان عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما (Dumazaider, 1982, p. 26) .

و تختلف أشكال اللهو و اللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية اهو كرههم لها , بحسب ثقافة المجتمع و نظمه المؤثرة , فقد بين لوسن " lushen" في دراسته للنشاط الرياضي و علاقته بالنظام و علاقته بالنظام الديني, في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة , على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية و دينية و الوسط الاجتماعي عموما . (Norber Sillamy, 1978, p. 168)

- المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم 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 و اختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية. (J.Dumaze Deir, 1982, p. 260)

كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح, كالخروج إلى المطاعم و مصروفات العطل السياحية, أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية . و جاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما و ذلك لتقادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال.

و الذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي و نمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد و قدراتهم المادية لذلك. (الساعاتي، 1980، صفحة 319)

- السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن العاب الأطفال تختلف عن العاب الكبار و أن الطفل كلما نما و كبر في السن قل نشاطه في اللعب .

يشير سول نيجر " sullenger " إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل, و ذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون و الاستماع للموسيقى و القراءة و ممارسة النشاط الرياضي .

في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم, ففي دراسة بفرنسا "1967" وجد أن مزولة الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً. (Raymond Tomas, 1983, p. 71)

- الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات, فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى و

الألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما البنون باللعب المتحركة و باللعب الآلية و ألعاب المطاردة .

و لقد أوضحت دراسات "هونزيك honzik" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكبر من البنات و أن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة، و الاستماع إلى برامج الإذاعة و مشاهدة التلفزيون .

كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد "E.Child" 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. (الحماحي، 2005، صفحة 63)

- درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم و هواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية و التعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويح، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي...) و إن الجامعيين يفضلون الموسيقى و الحصوص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية و الألعاب المختلفة. (J-Conzcheuve, 1980, p. 87)

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

7.2.1. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية :

تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي و تحقيق الذات لممارسيها فهي تهيء المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير و النجاح و تحقيق الذات و الأمن كما أنها تجلب السعادة و السرور للنفس ، و تساعد على التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي ، و ذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة و تفريغ الطاقة النفسية ، و

استنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس (ميادة قرمان ،
2008ص76) و يضيف (عرار خالد 2003 ص6) أيضا
توفير ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع و الرضا النفسي .
تزيد من وعي الفرد بذاته حيث يدرك قدراته و استطاعته و حدوده فيعمل على تنميتها
و تطويرها
تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد .
و يجمل (ياسين رمضان ، 2008ص58) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة
النفسية بما يلي :
استنفاد الطاقة الزائدة
تحقيق النمو النفسي المتوازن
تكسب الممارسة الرياضي الإنسان القدرة على تقدير و تمييز السلوك .
تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل
النمو و اتخاذ خطوات ايجابية في سبيل تكامل الشخصية .
تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متنزنا انفعاليا .
8.2.1. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي :
يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل
يتصف بالتكامل و الشمول ، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات
و الفرق التي تمده بالصدقة و العشرة و الألفة الاجتماعية ، و تجعله يتقبل معايير
مجتمعه و يتطبع على قيمه ، و يدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل
اتجاهاته و رغباته
و في دراسة أجزاها الاجتماعي الرياضي لوي استخلص أن هناك أربعة قيم هامة
للرياضة يمكنها أن تساهم في دفع الحراك الاجتماعي .
1- المشاركة المبكرة يمكنها أن تربي المكان الذي يسمح بمدخل مباشر للاحتراف
الرياضي.

2- المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الانجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية ، كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة .

3- يمكنها أن تقود أو تؤدي إلى فرص وظيفية أفضل أو تساعد على أنواع من الصلات الاجتماعية .

4- يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي و أنماط السلوك القيمة في الحياة العملية و في الحياة الاجتماعية ، على أي حال فإن الانخراط في الأنشطة الترويحية ينظر إلى هذه الأنشطة كطريق من طرق النجاح .(كمال درويش و عزيز ص 77)

3.1. الترويج الخلوي :

1.3.1. تعريف الترويج الخلوي :

يشير محمد محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز مصطفى أن المقصود بالترويج الخلوي Outdoor Recreation هو ذلك النوع الذي تتضمن برامجه مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة Indoors والتي تتم خارجها , كما يشير أيضا نقلا عن كراوس Kraus إلى أن برامج الترويج الخلوي تتضمن الأنشطة الترويحية ذات العلاقة المباشرة بالطبيعة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة.

فالترويج الخلوي يشمل أنشطة متعددة يصعب حصرها فقد تكون في أبسط صورة متمثلة في التجوال ومشاهدة شروق الشمس وغروبها وتذوق الطبيعة في ظواهرها المختلفة إلى نشاطات المعسكرات المنظمة التي تصل في محاولات لتهيئة الفرص لأعضاء يمثلون جميع الأجناس والألوان والأديان لأن يشتركوا في معسكرات دولية مثلا. (الحماحمي، 2005)

2.3.1. مميزات الترويج الخلوي :

وتشير تهانى عبد السلام أن نشاط الخلاء يتميز ببعض المميزات كنشاط ترويحي في أنه:

- يهيئ الفرص للتواجد فى الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويساعد ذلك فى تنمية الشعور بالراحة والهدوء الذى يعادل الضوضاء المميز لحياء المدينة .
- النشاط الترويحي فى الخلاء يسهم فى عملية تحقيق حالة من الكمال النسبى الجسمانى والنفسى والإجتماعى .
- يمكن للفرد أن يمارس الأنشطة الترويحية الخلوية فى أى مرحلة من مراحل العمر , وحيث إن هذه الأنشطة متنوعة فهى تقابل إحتياجات المراحل المختلفة.
- هناك فرص عديدة لتنمية شخصية الممارس للأنشطة الخلوية ويتمثل ذلك فى الاعتماد على النفس والقدرة على التكيف والتوافق على الجماعة التى يعيش فيها فى مجتمع المعسكر - يتكشف للفرد إمكانياته الجسمية والعقلية والروحية التى ترفع من مستوى الصحة النفسية
- الترويح الخلوى يتطلب تفهم المفاهيم الأساسية للحياة واعتماد الكائنات الحية بعضها على بعض كذلك اعتماد الإنسان على الطبيعة , كذلك يتطلب فهم والاستخدام الجيد للمصادر الطبيعية والمحافظة عليها وصيانتها وبالتالي تذوقها. (تهانى، 2001)

3.3.1. أهمية الترويح الخلوي :

ويوضح محمد محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز مصطفى ؛ أن للترويح الخلوى أهمية فى حياه الإنسان كما أن ممارسة أوجه أنشطته تسهم بفاعلية فى تحقيق الأهداف التالية:

- تعلم الحياة فى الخلاء .
- اكتشاف ميل الفرد للاستمتاع بالطبيعة.
- اكتساب خبرات مرتبطة بالبيئة الطبيعية.
- معرفة كيفية الاستفادة المثالية من مصادر الطبيعة.
- البعد عن مشكلات الحياة المعاصرة.
- تنمية الحالة الصحية للفرد.

- توطيد الروابط بين المتعلم والحياة.
- تنمية التذوق الجمالى للطبيعة.
- تنمية الرغبة للتعلم.
- اكتساب القيم الروحية.

4.3.1. أشكال الترويح الخلوي

وتشير تهانى عبد السلام أن أشكال النشاط الترويحي فى الخلاء هى: (تهانى، 2001)

- عمليات الاستكشاف
- هوايات التجميع
- العرض بالنموذج
- رعاية الحيوانات والطيور
- عمليات الملاحظة والتجربة
- تنسيق الحدائق
- نوادى الهواة
- الفنون اليدوية المتوفرة فى الطبيعة
- الطهي الخلوي
- الرياضات والألعاب الممكن ممارستها فى الخلاء

5.3.1. الرحلات الخلوية

عند دراسة أشكال الأنشطة الترويحية فى الخلاء السابقة نجد أن كل هذه الأشكال تتضمنها برامج الحركة الكشفية , فحياة الخلاء أحد عناصر الطريقة الكشفية الرئيسية والتي تقوم على ممارسة النشاط الكشفى بين أحضان الطبيعة للاستفادة منها ومعاشرتها والحفاظ عليها والتأمل فى خلق الله.

فلقد نص دستور المنظمة الكشفية العالمية "الجزء الأول" وفي بند الطريقة الكشفية إن البرامج والأنشطة الكشفية والتي تتضمن الألعاب , والمهارات المفيدة , وخدمة المجتمع , والتي تمارس في الطبيعة والخلاء .

ومن هنا ولدت الحركة الكشفية خلال رغبة مؤسسها اللورد "بادن باول" في تنمية المجتمع ذلك الهدف الذي آمن بأنه لن يتحقق إلا بتنمية أفراد ذلك المجتمع , لقد اعتبر شخصية الفرد هي بمثابة القوة العظمى للدولة , وعلى ذلك فإن الحركة الكشفية تعمل جاهدة على تحقيق هدفها التربوي وهو المساهمة في تنمية طاقات الشباب لأقصى حدودها وعلى أساس عدد من القيم والمثل والمبادئ وبما يتفق مع الطريقة التربوية واضحة المعالم وهي الطريقة الكشفية (<https://telbana.alafdal.net/t3958>) (topic

خاتمة:

مما سبق يمكننا القول إن الترويح وبرامجه من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية، وتنمية قدرات الفرد واعداده في مختلف الاعمار السنية من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة من خلال استثمار وقت الفراغ، حتى تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على مسايرة التطورات الحياة المعاصرة، وقد استعرضنا في هذا الفصل مجموعة من المفاهيم المرتبطة بالترويح الرياضي و كذا الترويح الخلوي .

الفصل الثاني

التوافق النفسي الإجتماعي + سلك الشرطة

تمهيد :

يعتبر تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان ، حيث أن مفهوم التوافق يشير إلى شعور المرء بالارتياح بعد تحقيق الهدف، وتحقيق التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية، مما يؤدي إلى أن تقوم الأجهزة النفسية بوظيفتها دون صراعات، كما يتضمن التوافق تحقيق المطالب البيولوجية والاجتماعية،

والتي يكون فيها الفرد مطالباً بتحقيقها وملبياً لها حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة.

1.2. تعريف التوافق لغةً واصطلاحاً (Adjustment):

كان التوافق مصطلحاً بيولوجياً الأصل وكان دارون يقصد به قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع الظروف البيئية عندما تحدث في البيئة تغيرات ضخمة ومفاجئة، يكون على الكائن العضوي أن يواجهها بتغيرات ذاتية التشكيل، أو بتغيرات بيئية التشكيل إن كان له أن يستمر في البقاء، فإذا فشل الكائن العضوي على الرغم من التغيرات الذاتية والبيئية في أن يتلاءم مع تغيرات بيئية كان عليه أن ينقرض ويختفي من الحياة. (كمال، 1981، صفحة 8)

1.1.2. التوافق لغةً: وفق وفقاً الأمر صادفه موافقة، الأمر كان صواباً موافقاً للمراد، وفق الأمر جعله موافقاً، وبين القوم أصلحه والله سده، وافق وفاقاً وموافقةً أي صادفه، توفق أي نجح مسعاه وكان مظهراً لتوفيق الله وتسهلت له طرق الخير يقال (لا يتوفق عبد إلا بتوفيق الله)، توافق القوم في الأمر ضد تخالفوا تقاربوا وتساعدوا، واتفق الرجلان على الشيء وفيه اختلفا أي تقاربا واتحدا ومعه وافقه" (العربية، 2002، صفحة 911)

2.1.2. التوافق اصطلاحاً: لقد تم استخدام مصطلح التوافق من قبل علماء النفس بمعانٍ كثيرة متداخلة ومتشابهة، ويرجع ذلك إلى تباين خلفياتهم العلمية والثقافية ومع تلك الاختلاف نجد أن تعريفاتهم تركز على توافق الفرد مع نفسه أو توافقه مع مجتمعه. يعرف التوافق في قاموس (English & English, 1958) : "توازن ثابت بين الكائنات والأشياء المحيطة بالفرد أو من حوله، وهو حالة من العلاقات المتجانسة مع البيئة التي لا يستطيع الفرد فيها الحصول على الإشباع لمعظم حاجاته الجسمية والاجتماعية، وأحداث التغيير المطلوب في الشخص ذاته أو في بيئته للحصول على التوافق النفسي" (النوبي، 2010، صفحة 16)

ويشير (دسوقي، 1974) التوافق: "توازن ثابت بين الكائن وما يحيط به، وإشباع لحاجاته بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناتج عن الشعور بالحاجة، وهي عملية مستمرة ونسبية" (العزیز، 2002، صفحة 37)

يرى لازاروس التوافق: "سلوك الفرد ازاء الضغوط الاجتماعية والشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين والتوظيف النفسي له". (أديب، 2001، صفحة 90)

يعني التوافق عند مصطفى فهمي الانسجام (المؤازرة)، المشاركة، التضامن، فهده كلها مترادفات تقابل المصطلح الانجليزي (Conformity) وهناك أوجه للتوافق هي: التوافق الاجتماعي، التوافق الشخصي، والتوافق النفسي.

وأن التوافق النفسي: تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف لها الفرد إلى أن يغير من سلوكه، لبحث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى، وبالبيئة هنا تمثل كل المؤثرات والإمكانات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشتة، ولهذه البيئة ثلاثة جوانب: البيئة الطبيعية، والمادية والبيئة الاجتماعية، ثم الفرد ومكوناته، واستعداداته وميوله، وفكرته عن نفسه.

(مصطفى فهمي، 1979، ص 21-23)

وتعرف (العزیز، 2002) التوافق: "هو حالة من التوازن بين الإشباع الداخلي (البيولوجي والنفسي) وبين الإشباع الخارجي المتصل بالأنا العاقلة، ويمتاز الإنسان عن غيره في التوافق بأن توازنه وفق ما ترغبه ذاته أو يعود عليه بالفائدة، ولا يتصادم مع المعايير الثقافية الواضحة لمجتمعه، والمنهج الديني الذي هو مرشده وأساس وجوده في هذه الحياة".

ويعرف الطلاع (2010) التوافق: "هو مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل فيها الفرد من بنائه النفسي أو سلوكه لحل صراعاته الداخلية ويكون سلوكه ملائماً، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع أفراد جماعته واحتلاله مكانة جيدة من خلال ما يؤديه".

(الطلاع، 2010، صفحة 621)

ويرى روجرز التوافق: "هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته" (محسن، 2012، صفحة 71)

3.1.2. التوافق والتكيف:

يوجد خلط بين مفهوم التوافق ومفهوم التكيف، فالتوافق خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته، ومواجهة مشكلات حياته من إشباعات وإحباطات وصولاً إلى السواء والانسجام مع النفس والآخرين في البيئة التي يعيش بأنواعها المختلفة (الأسرة - العمل - النادي - جماعة الرفاق وغيرها)، أي أن التوافق مفهوم إنساني أما المفهوم الثاني وهو التكيف فهو يشمل تكيف الإنسان والحيوانات والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها. (جبل، 2000، صفحة 63)

كما أن مفهوم التكيف يشمل تكيف الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيش فيها، فالإنسان أو الحيوان أو النبات (الكائن الحي) كي يستطيع أن يعيش في البيئة عليه أن يكيف نفسه لها . (الداهري، 1999، صفحة 54)

أطلق علماء البيولوجيا على التكيف مصطلح موائمة (Adaptation) واستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تكيف أو توافق (Adjustment)، فالإنسان يتلاءم مع بيئته النفسية والاجتماعية مثلما يتلاءم مع بيئته الطبيعية، من هنا شدد علماء النفس على ما يسمى البقاء السيكولوجي والاجتماعي، مثلما شدد علماء البيولوجيا على البقاء الطبيعي الفيزيولوجي أو البيولوجي. (عبدلله، 2001، صفحة 37)

كما أن التكيف يشير إلى ظواهر سلوكية معقدة، تتميز بحضورها الدائم في كل ممارسات الكائنات الحية خلال مسيرة حياتها، ويزداد تعقد ورقى هذه الظواهر والعوامل المشاركة فيها تبعاً لرقى الكائن الحي المعني بها، بحيث تتطور آلية التكيف من مضمون فيزيولوجي غرائزي إلى مضمون اجتماعي انفعالي، يرتبط بالإنسان دون غيره من الكائنات الحية. (الزغول، 2007، صفحة 407)

4.1.2. مجالات التوافق:

التوافق هو قدرة الفرد على أن يتوافق توافقاً سليماً ويتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية مثل التوافق العقلي والتوافق الديني والتوافق السياسي والتوافق الجنسي والتوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق الاقتصادي والتوافق المدرسي والتوافق التربوي والتوافق المهني وهذا يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير.

التوافق العقلي: ويشمل عناصر التوافق العقلي، الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملاً ومتعاوناً مع بقية العناصر.

التوافق الديني: الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة داخلية، مثال ذلك نجده عند كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية والعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق، ذلك أن الدين هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس، ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها، فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح منبهاً. (محمد، 2002، صفحة 121)

التوافق الجنسي: يلعب الجنس دوراً بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وكثيراً من الحاجات الشخصية والاجتماعية، وإحباطه مصدر للصراع والتوتر الشديدين، وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافاً واسعاً باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلاً على سوء التوافق العام لدى الفرد (علي، شريت، 2004: 130).

التوافق الزوجي: ويتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزوج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسئوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزوجي (علي، 2004، صفحة 130)

التوافق الاقتصادي: التغير المفاجئ بالارتقاء أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطراباً عميقاً في أساليب توافق الفرد، ويلعب دوراً بالغ الأهمية في تحديد

شعور الفرد بالرضا أو الإحباط فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط إذا كان الإشباع عنده منخفضاً، ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان الإشباع عنده مرتفعاً (محمد، 2002، صفحة 123).

التوافق المدرسي: حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية فالتوافق الدراسي تبعاً لهذا المفهوم قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين بعد عقلي وبعد اجتماعي، وهو يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية أما المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة والزلاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت: وقت الدراسة ووقت الفراغ، ووقت المذاكرة وطرق الاستذكار (محمد، 2002، صفحة 123)

التوافق التروحي: وهو قدرة الفرد على التخلص من أعباء العمل ومسئولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل، وأن يمارس فيه الإنسان رغباته وهواياته، رياضية أو عقلية أو تروحية.

التوافق المهني: ويتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة والقدرة والافتناع الشخصي والاستعداد لها علماً وتدريباً والدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزلاء والتغلب على المشكلات . (شاذلي، 2001، صفحة 61)

2.2. معنى التوافق النفسي

التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الانسانية ، فمصطلح Adaptation يعني (تكيف) و Adjustment يعني (توافق) وهناك أختلافاً بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون ، وهناك ثلاثة اتجاهات عند تعريف التوافق وهي :

1. الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق هي عملية موازنة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى ، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه ، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها . وهناك من يرى بأن هناك أموراً تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية لذا يعرف التوافق بأنه تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة .

2. الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مسايرة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليده وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها ، لذا فإن الباحثون السلوكيون الذين هم من أنصار هذا الاتجاه يرون بأن العمليات التوافقية متعلمة وأن الأفراد متى ابتدؤوا عن المجتمع واصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق .

3. أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وان الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة بأستجابات ملائمة وانه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها ، لذا فإن الباحثون الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليون يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه . (محمود، 2013، صفحة 1)

1.2.2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي :

ينظر غالبية علماء النفس على اختلاف مشاربهم إلى التوافق على أنه السواء والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين ومع هذا الاجماع فان لكل مدرسة ونظرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق وعملياته وعوامله وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق :

1.1.2.2 نظريات التحليل النفسي:

يرى فرويد ان عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية ان الفرد لا يعي الاسباب الحقيقية لكثير من سلوكيات فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من اشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تمثل في ثلاث سمات هي (قوة الأنا، القدرة على العمل ، القدرة على الحب). ويرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة ابنية نفسية " للهو والأنا والأنا الأعلى ". ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ويمكن إتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من اجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة ويتمثل الأنا الأعلى مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية والأنا الأعلى يتكون من الضمير والأنا المثالية فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب أما الأنا المثالية فما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا حيث يكون المنفذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والانا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم.

وبظهور علماء نفس الأنا من أمثال انا فرويد وأتباعها وأخيرا اريكسون ازداد التركيز على إبراز تأثير العوامل الاجتماعية والعوامل الشخصية ممثلة في فاعلية الأنا في بناء

الشخصية وتشكيل نظرية اريكسون واحدة من النظريات الحديثة فى التحليل النفسى . ويؤكد اريكسون على فاعلية الأنا وعلى النمو المستمر مدي الحياة وفقاً لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية وتنتهي بحل الأزمة ويقاس التوافق من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للارزمة والتي تشمل بحلة جانبيين يمثلان طرفي نقيض وبالعودة إلى ما ذكر سابقاً فإنه يمكن تلخيص مؤشرات التوافق والتي تعني فاعلية الأنا السوية فى كل من الثقة ، الاستغالية المبادرة ، الإنجاز ، تشكل الهوية ، الألفة ، الإنتاجية ، والحكمة فى حين تمثل مؤشرات سوء التوافق فى النقيض من ذلك وتشمل انعدام الثقة فى الذات والآخرين الاعتمادية والخجل والشك ، والمعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة ، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الانجاز ، فقدان الهوية واضطراب الدور ، العزلة ، الرقود ، والياس . (الجبالي، 1997، صفحة 95)

2.1.2.2. النظرية السلوكية:

يشير رواد النظرية السلوكية إلى ان التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التى يمر بها الفرد والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التى سوف تقابل التعزيز او التدعيم ولقد اعتقد واطسون وسكنر ان عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها ان تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثاباتها واضح كل من يولمان وكراسنر أنه عندما يجد الأفراد ان علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة فغهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق ولقد رفض باندورا التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية حيث اكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هى الميراث خاصة الاجتماعية منها النماذج والسلوك الانساني والعمليات العقلية والشخصية كما

اعطي وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية. (انجلر ،1991م، 76).

3.1.2.2. النظرية الإنسانية:

ينظر رواد الاتجاه الانساني على ان الإنسان كائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبداً للحميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يري فرويد أو للمثيرات الخارجية كما يري السلوكيون الراديكاليون من أمثال واطسن وسكنر وأن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالباً عنذاته وتمثل نظريتي روجرز وماسلو اهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالاً التوافق بتحقيق الذات أو بلغة روجرز في كتاباته الأخيرة الشخص كامل الفاعلية وييري روجرز أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى إقصي مستوى أو إلى الحد الاعلى وانه يتصف بما يلي : (انجلر ، 1991م، 26).

الانفتاح على الخبرات: حيث يكون هذا الشخص مدركاً وواعياً لكل خياراته فهو ليس دفاعياً ولايحتاج إلى تنكر أو تشويه لخبراته.

الانسانية : هؤلاء الاشخاص لديهم قدرة على العيش والسعادة والاستماع بكل لحظة من لحظات وجودهم فكل خبرة بالنسبة لهم تعتبر جديدة وحديثة فهم لا يحتاجون الى تصورات سابقة لكل فكرة أو موقف لتفسير كل ما يحدث فهم يكتشفون خبراتهم خلال عملية التجربة أو المعاشية التي يمرون بها.

الثقة : وهؤلاء الاشخاص قد ياخذون آراء الناس الاخرين ومواقفه مجتمعهم في الحسبان لكنهم لا لايتقيدون بها كما ان محور أو نواة عملية اتخاذ القرار موجودة في داخل ذواتهم لتوفير الثقة في انفسهم.

الحرية: فهؤلاء الاشخاص يتصرفون بشكل سوي خيارات حرة يوظفون طاقتهم الى اقصي حد ويشعرون ذاتياً بالحرية في أن يكونوا والعين لحاجتهم ويستجيبون للمثيرات على ضوء ذلك.

الابداع: وهؤلاء الاشخاص يعيشون بطريقة فاعلة فى بيئاتهم ويتسمون المورونة والعفوية بدرجة تتيح لهم التكيف بصورة صحيحة مع المتغيرات فى محيطهم وتجعلهم يسعون الى اكتساب خبرات وتحديات جديدة وهؤلاء الاشخاص يتحركون بثقة إلى الامام فى عملية التحقيق الذاتى.

كما أكد ماسلو من خلال نظريته فى تحقيق الذات وهرمه الشهير المعروف بهرم الحاجات إلى استمرارية كفاح الإنسان وفاعليته المستمرة لاشباع حاجاته هذه الحاجات تتدرج فى اهميتها من الحاجات البيولوجية المرتبطة بوجود الانسان المادي إلى حاجات الانسان النفسية المرتبطة بوجوده النفسى ويؤكد ماسلو على أن اهمية تحقيق الذات فى تحقيق التوافق السوى الجيد وقام بوضع عدة معايير للتوافق شملت الإدراك الفعال للواقع قبول الذات التلقائية التمركز حول المشكلات لحلها نقص الاعتماد على الاخرين الاسغلال الذاتى استمرار تجديد الاعجاب بالاشياء أو تقديرها الخيرات المهمة الاصلية الاهتمام الاجتماعى القوى والعلاقات الاجتماعية السوية الشعور بالحب تجاه الاخرين واخيرا التوازن أو الموازنة بين اقطاب الحياة المختلفة. (انجلر ، 1991م، 26).

2.2.2. معايير قياس التوافق النفسى :

هنالك عدد من المعايير يتم الاعتماد عليها للحكم على مستوى توافق الفرد النفسى والاجتماعى وتشمل المعايير التالية :

المعيار الإحصائى : يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط الحسابى ، فالشخص غير السوى هو الذى ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات والمفهوم الإحصائى بذلك لا يضع فى الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغى أن يكون مصحوباً بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه .

المعيار الاكلينيكي : يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية فى ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض . (محمود، 2013، صفحة 10)

المعيار القيمي الثقافي : يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها ، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع ، لذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع .

معيار المفهوم الذاتي : هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق .

المعيار الطبيعي : يشق التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ويستخلص مفهوم التوافق طبقاً لهذا المعيار بناءً على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان والشخص المتوافق طبقاً لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة . (محمود، 2013، صفحة 10)

معيار النمو الأمثل : أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض . (محمود، 2013، صفحة 11)

المعيار النظري : يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المعيار فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة . (محمود، 2013، صفحة 11)

3.2.2. الصحة النفسية والتوافق:

يرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التوافق أو التكيف حيث أنه يعرف التوافق بأنه العلاقة التوافقية للإنسان مع البيئة المحيطة به، ونجد للتوافق ركنان أساسيان هما التوأم والرضا والتي ترتبط بالبيئة المادية، وتشمل جميع جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيولوجية، التوافق لا يتحقق ولا يصبح كاملاً إلا إذا صاحبه الشعور بالرضا والتلاؤم وبالتالي يؤدي بالفرد إلى الشعور بالسعادة في البيئة التي ينتمي إليها، إن التوافق أمر فردي كما هو جماعي فالفرد يلائم نفسه مع الجماعة ولكن من خلال توافقه مع الجماعة، أما التكيف فهو ناتج من التفاعل الذاتي الشخصي مع البيئة المحيطة وهي عملية مستمرة ديناميكية يحاول الإنسان عن طريقها تغيير سلوكه من أجل الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والاجتماعي، أما الرضا فهو الوصول إلى هدف وتحقيق حاجة أو رغبة والشعور بالهدوء والاستقرار. (زغير، 2010، صفحة 43)

4.2.2. مظاهر التوافق النفسي:

مظاهر التوافق النفسي عند ريتشارد سوينر:

- قسم ريتشارد سوينر مظاهر التوافق النفسي إلى سبع مظاهر أساسية كالاتي:
- أ- الفعالية: الشخص المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال، محدد الهدف وموجه نحو حل المشاكل والضغوط، عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشاكل والضغوط.
 - ب- الكفاءة: إن الشخص المتوافق يستخدم طاقاته بواقعية، مما يمكنه من تحديد المحاولات غير الفعالة والعقبات، التي لا يمكن تخطيها فيجتنبها ليضمن نواتج جهوده دون تبديلها.
 - ج- الملاءمة: إن الفرد المتوافق غالباً ما يوائم بين أفكاره ومشاعره وسلوكياته، بحيث لا يصدر سلوكاً يتناقض مع أساليب تفكيره، لأن إدراكاته تعكس واقعه، وكل استنتاجاته مستخلصة من معلومات مناسبة.

د- المرونة: إن الشخص السوي قادر على التكيف والتعديل، وفي فترات الأزمات والمواقف الضاغطة يستطيع البحث عن الوسائل الفعالة للخروج من هذا النوع من المواقف، بحيث يتميز بحثه هذا بالتجديد والتغيير.

ه- القدرة على الإفادة من الخبرات: إن الفرد المتوافق يعتبر المواقف التي يمر بها خبرات يستفيد منها في المواقف المستقبلية، فهو لا يجتاز الماضي بألم، بل يدرسه كخبرات وكتراكمات يستفيد منها في المستقبل.

و- الفعالية الاجتماعية: ذلك أن الفرد المتوافق نفسياً أكثر مشاركة في التفاعل الاجتماعي، وتتسم علاقاته الاجتماعية بالصحة، ذلك أنه يبتعد في أسلوبه العلائقي على أنماط التعلق غير الصحية بالآخر، فهو يبعد عن الاتكالية المفرطة، أو النفور والانسحاب.

ز- الإطمئنان إلى الذات: يتسم الشخص المتوافق بتقدير عالي لذاته، وإدراكه لقيمتها كما يتميز بالأمن والاطمئنان إلى الذات. (المطيري، 2009، ص 159-160)

3.2. تعريف التوافق الاجتماعي:

هناك مفاهيم وتعريف عديدة للتوافق الاجتماعي ولذا سوف نستعرض أهمها : يعرف الباحث مصطفى فهمي التوافق الاجتماعي بأنه «قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها والاحتكاك والشعور والاضطهاد».

يعرفه أحمد عزت بأنه حالة من التواءم والانسجام بين الفرد وبيئته، ويبدو في قدرة الفرد على إرضاء أغلب حاجياته وتصرفاته مرضي بهذا المطلب البيئة المادية والاجتماعية . (عزت، 1972، صفحة 47)

هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي، يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية، المادية والاجتماعية. والمقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل وظروف طبيعية ومادية مثل وسائل المواصلات، الأجهزة والآلات.

أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات بالآخرين في إطار التعامل الإنساني، الألفة الثقافية، التبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم، العادات والأهداف العامة والمصالح الإنسانية المشتركة... الخ.

هذه المتغيرات الفردية والشخصية والاجتماعية العامة تضطرب تماما عند

الشخص العدوانى . (جمال، 2009، صفحة 228)

حيث يفسر " إيزنك " و أرنولد w.arnold et heysenck التوافق على أنه الاتزان الاجتماعى خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية (الحميد، 2009، صفحة 148)

يمكننا القول أن التوافق الاجتماعى عملية تكيف أو توافق الفرد مع البيئة الاجتماعية، وحسن اندماجه فيها وتلبية لمتطلباتها أو خضوعه لظروفها.

من خلال كل ما سبق من تعريفات يمكن أن نقول كطالبان باحثان نستخلص أن التوافق الاجتماعى هو عملية منسجمة ومتفاعلة بين الفرد وبيئته الاجتماعية، أين يستطيع هذا الأخير التوفيق بين إشباع حاجة الذاتية وفق متطلبات العالم الخارجى، وبالتالي تحقيق الاتزان والاستقرار فى علاقاته وشعوره بالأمن، مع التزامه بمختلف معايير التى يفرضها المجتمع.

1.3.2. معايير التوافق الاجتماعى:

لتحقيق التوافق الاجتماعى يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية :
أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته، وأن يضع نفسه فى مكان الآخرين، بمعنى أن يكون قادرا على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التى يعلقها الآخرون .
أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين، متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم وأن يمد يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون المساعدة، كما فسرت الباحثة "هيرلوك" harlock عن الباحثة "ب ارنديت " brandt بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أح ارر فى أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكاناتهم وقد ارتهم على التطور ومساعدة الآخرين على تحقيق ذاتهم.

نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة، كما يتطلب منه أن يسخر مهارته وامكانياته لصالح الجماعة، وهو لن يتراجع وإنما سيكون قادرا على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل سيحظى لقبول الجماعة واحترامها، كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد الآخرين .

أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة، فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على احترام الآخرين، بمعنى أن الأهداف الشخصية يجب أن لا تتعارض مع الهدف الإنساني الكبير، ولا يوجد تناقض أو تضارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة والآخرين: ويقصد بذلك التعاون والتشاور معهم في حل أو مناقشة ما ي واجهه من مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم، وكذلك ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم (باهي، 2007، الصفحات 56-57)

2.3.2. العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي:

رغم أن هدف الفرد في الحياة هو تحقيق التوافق والالتزان إلا أن هناك عقبات تحول دون تحقيق ذلك، قد تعود إلى خاصية في الفرد ذاته تعيق توافقه الاجتماعي، وقد تعود إلى البيئة التي يعيش فيها.

العقبات الخاصة بالقدرات الفردية: إن الفرد في م ارحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة، سواء كان عائق عضوي كضعف السمع، البصر أو ضعف في الصحة وقصور عضوي، أو يكون عائق عقلي كانهخفاض الذكاء وبالتالي نقص في الأداء والاستعداد، وقد يكون العائق نفسي كالقلق، التعب، عدم الثقة والقدرة على إقامة علاقات مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن نفسه ولا يستطيع الدفاع عنها كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة .

العقبات الاجتماعية: بالإضافة إلى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي، التي من شأنها التقليل من

المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة والصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة .

كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية، وتقبله عادات وتقاليد المجتمع وعدم الامتثال لبعض التقاليد الأسرية الخاصة. ونستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق الاجتماعي للفرد وما عليه سوى تجاوزها أو التأقلم معها للوصول إلى الشعور بالرضا.

4.2. التوافق النفسي الاجتماعي:

يرى علماء النفس والمختصين في التوافق على أنه من المتطلبات الهامة في حياة الفرد ، خلال جميع م ارحل نموه رغم ذلك نجد تعاريف محددة تتمثل في:
4.2. تعريف التوافق النفسي الاجتماعي :

إن الإنسان اجتماعي بطبعه، ورغم ما يتميز به من خصائص نبيلة فعملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج وتجاوز الص اركات في ضوء متطلبات المجتمع، إذ يرى "خير الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو «قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي، واحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية، والخلو من الميول المضادة للمجتمع (سيد، 1990، صفحة 75) ويرى كل من Kube et Lehner 1964 أن تحقيق التوافق العام (النفسي الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي:

وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف والقوة.

زيادة الوعي بالآخرين وباحتياجاتهم ورغباتهم واحترام آرائهم.

زيادة الوعي بمشاكلهم وأبعادها وأهميتها ودرجاتها.

بناء على ما سبق نستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته، والبيئة التي يعيش فيها وقدرته على بناء علاقات اجتماعية والالتزام بالعادات والتقاليد والقوانين المفروضة من المجتمع.

1.4.2. عملية التوافق النفسي الاجتماعي:

يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي عملية تكامل، بحيث يرى "فائز أحمد" بأن التكامل بينهما يبدو واضحا، فالتوافق عملية ذات وجهين تتضمن الفرد الذي ينتمي إلى المجتمع بطريقة فعالة، وفي نفس الوقت يقدم للمجتمع الوسائل لتحقيق الطاقة الكامنة في داخل الفرد لكي يدرك ويشعر ويفكر ليحدث تغيير في المجتمع، بحيث أن الفرد والمجتمع يرتبطان معا في علاقة تبادلية تأثيرية (أبو رياش ، 2008 ص 108) فعملية الانسجام بين الفرد ونفسه وبين الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه من بين أهم الأبعاد في حياة الفرد، وعلى هذا الأساس يرى الباحث "مجدي عبد الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي لا يتم في إطار منفصل رغم وجود من يرى أن ثمة فرق مبدئي بينهما.

"التوافق النفسي" يتضمن كيفية بناء الفرد لتوافقه النفسي في إطار التعديل والتغيير، أما "التوافق الاجتماعي" فيتضمن كيفية بناء استخدام لهذه التوافقات الذاتية في مجالات حياته الاجتماعية، تربويا ومهنيا وصحيا، ويتفاعل مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تعرضه للمشاكل، مما يثبت بتوافقه النفسي مدى توافقه أو عدم توافقه الاجتماعي، وبالتالي الصحة والمرض النفسي.

أخيرا تبقى عملية التوافق النفسي الاجتماعي للفرد ذات أهمية في تحقيق الأهداف واشباع الحاجات، إذ تهدف هذه العملية إلى رضا النفس واستبعاد التوتر وتحقيق الاستقرار، وقدرة تعديل سلوكه لإحداث علاقة توافق بينه وبين البيئة، مما يضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية وكذلك تحقيق الرضا النفسي والاجتماعي.

2.4.2. أشكال التوافق النفسي الاجتماعي:

1.2.4.2. التوافق الحسن /حسن التوافق:

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة ولا يصطدم فيها بمعايير المجتمع الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من الاتزان في إرضاء مطالب الفرد ومطلب المجتمع في آن واحد، دون الإضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع ويعرف (أحمد عزة راجع) حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توافقا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه (راجع ا.، 1965).

2.2.4.2. التوافق السيئ /سوء التوافق: (الهابطك، 1990، صفحة 37)

هو عجز الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضي وترضي الآخرين فالفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصيبه الإحباط والشعور بالفشل ويحدث سوء التوافق حسب نتيجة عدم انسجام خبرات الفرد والذات وهو الذي يؤدي بالفرد بحالة من وسوء التوافق النفسي فلا يعود الفرد سقوط المناعة من الانكشاف والتعري قادرا على التصرف كوحدة لأن مدركاته الذاتية تتناقص مع الصورة التي لديه عن ذاته وأحيانا تحكم سلوكياته عمليات تقييمية ذاتية ولكن في أحيان أخرى تحكمه شروط التقدير التي امتصها من الآخرين وجوهر الحالة هو وجود موقف يحاول فيه المرء أن يخدم سيدين في آن واحد(القاضي، 1981، صفحة 273).

بينما يصف أحمد عزة راجع سوء التوافق بأنه حالة دائمة أو مؤقتة تبدو في عجز الفرد و إخفاقه عن حل مشكلاته اليومية إخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه (راجع ا.، 1965، صفحة 263).

ولسوء التوافق مجالات مختلفة : سوء التوافق المهني، المدرسي الاجتماعي، إلا أن هذه

الظروف المختلفة لسوء التوافق ما هي إلا مظاهر لسوء التوافق العام الذي يبدو في عجز الفرد عن إقامة صلات مرضية بينه وبين من سيتعامل معهم من الناس والأشياء وفي بيئته الاجتماعية و المادية (راجع ا.، 1965، صفحة 267).

سوء التوافق إذن ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عنها المجتمع وعلى أي حال فإن سوء التوافق يتضمن الخفض غير المرضي للحاجة (القادر).

فالفرد الذي يفشل بطريقة جد معقدة في تحقيق مشاريعه أو الذي لا ينجح بأي طريقة في خلق الشروط التي تتلاءم ومفهومه عن ذاته، يستطيع في هذه الحالة أن يفقد العلاقات العادية مع المحيط فيقال: إن هذا الفرد لا يتوافق مع الواقع "BRESSON" (جمعون، 2001، صفحة 74).

للإشارة فإن سوء التوافق يظهر بدرجات مختلفة فقد يبدو في حالة انحراف أو أسلوب غريب في السلوك وقد يبلغ درجة في الاضطرابات النفسية العصبية وفي أقصى درجاته يظهر في شكل الذهان

5.2. مفهوم الشرطة

اجمعت العديد من معاجم اللغة على تفسير كلمة الشرطة باكثر من مدلول فهم يطلقونها على طائفة من اعوان الوالي او الحرس الخصوصيين او السس او المعونة او الشحنة او الجلوزاء او الاترور كما جاء عن (الاصيبي1 بدون سنة عبد الواحد امام 1998) الا هذه الالفاظ لا تكاد تذكر لاندثارها.

فلفظ شرطة بمعنى ضابط الامن او رجل الامن جمعه شرطة و يطلق على المفرد من رجال الشرطة "شرطة او شرطي"

ويعرف ابن منظور لغويا معنى لفظ الشرطة في لسان العرب " و الشرطة بالتحريك العلاقة و جمع اشراط و اشراط الساعة اعلامها." والاشترط العلاقة التي يجعلها الناس بينهم (عن شدو 1991 .

ويقول الفلقشندي في اشتقاق لفظ الشرطة قولان.

الاول انه مشق من الشرطة بفتح ايضا و هو رذال المال لانهم اي "الشرطة" يتحدثون في ارذال الناس مما لا مال لديهم من اللصوص و سلفتهم (عن الاصيبي 1 بدون سنة).

وكلمة الشرطة عربية المعنى و مبنى ولم تدخل لغة العرب الا بعد الاسلام و ذكر
المستشرق الهولندي دوزي DOZY انها عربية الاصل و مشتقة من كلمة (الشرط).
ونجدها في القران العظيم في قوله تعالى "فهل ينظرون الا الساعة ان تاتيهم بغتة فقد
جاء اشراطها فاني لهم اذا جاءتهم ذكرنهم"
فقد وردت في الاية الكريمة بمعنى العلامات و هي ذات المعنى الذي ترمز اليه كلمة
الشرطة .

وقد عرفت الشرطة بهذه التسمية لان افرادها كانت لهم شارات تميزهم او لانهم كانوا
يتوافقون على علامات يجعلونها بينهم ليعرفوا بها بالاضافة الى انهم يتميزون في
الاختيار بصفات خلقية و نفسية كالشجاعة والصمود و الامانة و الصدق. و من هنا
كان اطلاق الشرطة على اول كتيبة في الصفوف الامامية للقتال تكون على استعداد
للتضحية و الفداء (عبد الواحد امام 1998).

وان حملت معنى الشرط على قيد كما يرى (نقرة 1988) فالشرطة تفيد معنى
يؤكد ما سبق وهو الالتزام بالشريعة والتقييد باموثيق و العهود و بانظام العام .
و لقد ادرج البعض على التسمية الشرطة برجال الامن ولعل هذه التسمية هي الافضل
وهي الاكثر انتشارا اذ انها تعني المسؤولين عن الامن.

ويجد (النقرة 1988) بين الشرطة و الامن علاقة سببية ففي اداء الشرطة لواجبها
وقاية من كل ما يهدد الافراد و الجماعات في انفسهم و اموالهم و اعراضهم و حماية
للعلاقات الانسانية... فيقظة الشرطة و قيامها بمسؤولياتها عامل رئيسي و سبب قوي في
توطيد الامن و اشاعة الطمانينة .

وعليه فان رجال الشرطة او رجال الامن هما واحد و كلاهما فئة من الرجال يكونون
هيئة نظامية مكلفة بحفظ النظام و الامن و تنفيذ القوانين. لذلك ارتائنا تحديد مفهوم
الامن ايضا.

1.5.2 مفهوم الامن

ان للامن معنيان احدهما لغوي و الاخر اصطلاحي و هما في الحقيقة لا يختلفان الا
من حيث الدلالة .

يدل المعنى الغوي على شعور انساني معين . اي طمانينة النفس و زوال الخوف .
والانسان يكون امنا اذا استقر الامن في قلبه وامن البلاد اطمئنان اهله فيه (المجدوب
1988).

ويقابل كلمة امن باللغة العربية كلمة *scuritas* باللغة اللاتينية ومعناها الثقة و هدوء
النفس نتيجة الاحساس بعدم الخوف من اي الخوف من اي خطر او ضرر . وبالغة
الانجليزية *security* ويقصد به ان الامن هو الحرية من الخوف (من الصيبي 2
بدون سنة) ويدل المعنى الاصطلاحي للامن على جهاز او النظام الذي يضم عدد
من الافراد الذين يعهد اليهم بالعمل من اجل وجود هدا الشعور و بقاءه و استمراره
(المجدوب 1988) وقد عرف بالعديد من التعريفات نذكر منها مايلى
يعرف الجحني (1973) الامن بانه "مجموعة اجراءات تربوية و وقائية و عقابية
تتخذها السلطة لتامين الامن و استتبابه داخليا و خارجيا انطلاقا من المبادئ التي
وضعها تتخذها السلطة لتامين الامن و استتبابه داخليا و خارجيا انطلاقا من المبادئ
التي وضعها الاسلام لضمان الامن الذي يعني الامن على المصالح المعتبرة
(الجحني 2000).

ويعرفه على حسين محمد (1976)(عن الجحني 2000) بانه "الحالة التي تتوفر حين
لا يقع في البلاد اخلا لا بانظام اما في صورة جرائم يعاقب عليها واما في صورة نشاط
خطر يدعو الى اتخاذ تدابير الوقاية و الامن لمنع هذا النشاط الخطر من ان يترجم
نفسه الى جريمة من الجرائم ."

2.5.2. طبيعة عمل الشرطي و اهميته

يتحدد نشاط رجال الشرطة في عمليات المنع و عمليات القمع كما سبق و ان ذكرنا و
تحديد هذا النشاط في هذه العملية لا يعني سهولته بقدر ما يوحي الى صعوبته لان
نجاح او فشل هذا النشاط مرتبط ارتباطا وثيقا بخصائص المحيط من جهة و نوعية
العلاقات بين الشرطة و المحيط من جهة اخرى (مونجاردي 1997 monjardet) اذ

يمكن اعتبار رجال الشرطة اطارا اجتماعيا و نظاما يتمتع بذاتية خاصة و يرتبط بمحيط اجتماعي و بعلاقات تاتر و تاتير .

و عليه فمن الخطا الشديد ان يعتبر عمل الشرطة مقتصر على حفظ الامن فحسب ا وان الشرطة هي ذلك الرجل ذو الزي الرسمي الذي يطارد مجرما او رجل المباحث الذي يسعى الى الكشف عن الجريمة غامضة. فلقد امتد عمل الشرطة الى مجالات كثيرة حتى لقد أصبح متشعبا بصورة أصبح معها عمل الشرطة في حفظ الامن كما ذكر (الباز 2002) يمثل حسب الإحصائيات نسبة قليلة بمقارنة بعملها في مجالات اخرى بل لقد أظهرت بعض الإحصائيات ان ما يقرب من 90 % من اعمال هيئة الشرطة ليست ذات طبيعة اجرامية .

وقد اعترفت الحضارات قديمها و حديثها بصفة عملية و تطبيقية بأهمية الأمن كأساس ضروري من مقومات سلطة الدولة كما جاء عن (الاصبيعي 1 بدون سنة) حيث انه لا يتصور وجودها دون تواجد جهاز قادر على تنفيذ اوامرها و فرض سلطانها . على انه تبين ان تلك الوظيفة وجدت في كافة المجتمعات لانه بمجرد وجود اي قدر من الاستقرار و الامن فانه لا بد من وجود هيئة او فئة تكفل لهذا النظام قدرا من الاستقرار و الامن و يتمثل في التجسيد القعي للسلطة في رجل الشرطة .

3.5.2. وظائف الشرطة

يقصد بالوظيفة الغرض الرئيسي المطلوب تحقيقه او الخدمات الواجب تأديتها و تنقسم او الوظيفة او الغرض الرئيسي إلى الوظائف و أغراض فرعية أخرى كما يذكر (خالد احمد عمر 1991).

معلوم ان وظيفة الشرطي تطورت مفهوما و تنظيميا و شروطا في ممارسة و التطبيق بحيث اصبح انتشارها و توسع مجالات عملها مقرونين في غالب الاحيان بمدى توسع و انتشار ظاهرة الاجرام او الانحراف في المجتمعات (فضل ظاهر 1994).

مسئولية الشرطة :

إن الشرطة هي المؤسسة الرسمية عن أداء واجب منع الجريمة و مكافحتها و الكشف عنها و القبض على المجرمين و المحافظة على الأمن العام و حماية المواطن و

عرضه و ممتلكاته و حماية المال العام ، بينما تسخر لها الدولة الإمكانيات البشرية و المادية لتحقيق ذلك

وقد حدد قيدوتي مسئولية الشركة في موسوعة الأمن و الصحة المهنية على أنها الحفاظ على النظام كاستجابة لتهديد داخلي أو تهديد خارجي فالغاية الأوى إذن هو خدمة المواطنين و المحافظة على أرواحهم و ممتلكاتهم من الاعتداء عليها هذا جانب قيام الشرطة بتنفيذ مجموعة متنوعة من قوانين الدولة و اللوائح و الاوامر بعض هذه القوانين يتعلق بحماية كيان الدولة و قيم المجتمع و بعضها يتعلق بحماية منشآت الدولة و تأمين أوجه الاستثمار المختلفة (محمد شريف إسماعيل ، 1992)

خلاصة:

نستخلص من خلال محاور هذا الفصل أن مفهوم التوافق ببعديه النفسي والاجتماعي يشير إلى مدى قدرة الفرد على التوافق والانسجام بين إشباع حاجته المتعددة و إمكانياته الأدائية، والعقلية الحقيقية وظروف واقع المعاش. و هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء عملية التوافق النفسي الاجتماعي، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه، أي ما هو مرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع وخبرات ، وقيم وميول وعواطف ، ومختلف الانفعالات التي تقوم بتوجيه سلوكه ، والعامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد بما في ذلك الأسرة والمدرسة، وجماعة الأقران التي تؤثر على توافق الأفراد بشكل أو بآخر، من خلال الجماعات التي يندمج فيها والتي تتم في إطار من عمليات من التأثير والتأثر.

وكلما نجح الفرد في استخدام حيلة دفاعية لا شعورية بطريقة ناجحة (الكتب ، أحلام اليقظة،...) و أعمال العقل للموازنة بين دوافعه الملحة على الإرضاء ، وقدراته الحقيقية ومعطيات واقعه الاجتماعي استطاع تخطي الكثير من العوائق المحيطة ، ومن ثم استطاع الظفر بمستوى أفضل من مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي التي تختلف من فرد إلى آخر حسب اختلاف جنسية و إمكانياته الشخصية، ومدى توفير الشروط المساعدة والملائمة لتكيفه السليم كما استعرضنا في الفصل عن عينة البحث المتمثلة في سلك الشرطة قمنا بتعريف الشرطة و الأمن و كذا عمل الشرطة و أهميته و وظائف الشرطة

الباب الثاني الدراسة التطبيقية

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

الفصل الثاني : عرض و نقد الدراسات السابقة و المشابهة .

مدخل الباب الثاني :

شمل هذا الباب فصلين من الدراسة حيث تمحور الفصل الاول لعرض منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و يبين من خلاله الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم و مجتمع و عينة البحث ، مجالات البحث ، متغيرات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث و المعالجة الإحصائية في تحليل النتائج .
و أما الفصل الثاني فقد تم عرض مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة و تم تحليلها و نقد الدراسات للوصول إلى اقتراحات في الأخير .

الفصل الأول :

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. متغيرات البحث

5.1. ضبط متغيرات البحث

6.1. أدوات البحث

7.1. الدراسة الاستطلاعية

8.1. الوسائل الإحصائية

10.1. صعوبات البحث

خاتمة

تمهيد:

سيتطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالبان الباحثان في معالجة النتائج الخام.

1.1. منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقاً من كون الدراسة التي نقوم بها ميدانية تهدف للكشف عن الرحلات الخلوية الترويحية و أهميتها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة

المنهج الوصفي : اعتمد الطالبان الباحثان على هذا المنهج لأنه يعتبر أحسن طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها لدراسة دقيقة .

2.1. مجتمع وعينة البحث:

المجتمع الأصلي الذي أخذنا منه عينة البحث هو كافة عمال سلك لولاية غليزان و قد بلغ حجم مجتمع البحث حوالي 500 شرطي .

عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالبان الباحثان على مجموعة من عمال سلك الشرطة لولاية غليزان و تم سحب العينة بطريقة مقصودة وكان عدد العينة 80 مقسمة كالتالي :

العينة التجريبية : عمال سلك الشرطة المنخرطين في الفرق الرياضية وبلغ عددهم 40 .

العينة الضابطة : عمال سلك الشرطة الذين لا يمارسون أي نشاط ترويحي وبلغ عددهم 40 .

3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري : أجريت الدراسة على :

على مجموعة من عمال سلك الشرطة ولاية غليزان وقسمت العينة إلى فئتين
عمال سلك الشرطة المنخرطين في الفرق الرياضية وبلغ عددهم 40 .
عمال سلك الشرطة الذين لا يمارسون أي نشاط ترويحي وبلغ عددهم 40 .

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة خارج أوقات العمل للعينة المدروسة بولاية غليزان .

3.3.1. المجال الزمني :هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2020/2019 و كانت بداية من 2020/06/15 إلى 2020/08/15
4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

1.4.1. المتغير المستقل:

ويتمثل في الرحلات الخلوية الترويحية .

2.4.1. المتغير التابع:

ويتمثل في : التوافق النفسي الاجتماعي .

5.1. ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ،
وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح
النتائج التي توصل إليها الطالبان الباحثان مستعصية على التحليل والتصنيف و
التفسير ، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن

يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة.(تواتي، 2008، صفحة 177)

كما يذكر (فان دالين، 1985، صفحة 386) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة .

و انطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالبان الباحثان على ضبط متغيرات البحث:

من حيث الجنس : ذكور

من حيث السن : من 26 إلى 40 سنة

عمال سلك الشرطة المنخرطين في الفرق الرياضية.

عمال سلك الشرطة الذين لا يمارسون أي نشاط ترويحي .

1.5.1. المتغيرات المشوشة (المحرجة) :

حاول الطالبان الباحثان التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة و ذلك بضبطها و تحديدها و السيطرة عليها و هذا ما يؤكد (عودة ملكاوي، 1987ص137) بأن المتغير الدخيل نوع الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث ، و لا يخضع لسيطرة الباحث و لكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير أو قياسه لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها ، و عليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها . وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث :

- ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها :

لم يتعرض البحث خلال مدة الدراسة لأي طارئ ، أو حادث عرقل سيرها .

- السيطرة على أداة القياس .

2.5.1. ظروف الدراسة والعوامل المصاحبة لها:

تعرض البحث خلال مدة الدراسة لطارئ مفاجئ وهو توقف تنفيذ البرنامج نظرا لجائحة كورونا التي ضربت العالم مما أدى إلى استحالة إتمامه وهذا بفرض حالة الطوارئ وغلق جميع الميادين خوفا من انتقال وانتشار الفيروس خاصة وان الفئة المتعامل معها أكثر عرضة وتأثرا بهذا الفيروس.

6.1. أدوات البحث :

لقد تطلب إنجاز هذا البحث العلمي المتواضع استخدام بعض المتطلبات و الأدوات التالية .

- الإلمام النظري حول موضوع الدراسة في كل من المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية .

- تم إجراء مقابلات مع السادة الدكاترة بمعهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم و مع أفراد عينة البحث من أجل تحديد معالم مشكلة البحث و كشف مختلف جوانبها .

1.6.1. خطوات بناء أداة جمع البيانات :

الخطوة الأولى : الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالبان الباحثان أثناء دراستهم لموضوع بحثهما ، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع المعلومات و الحقائق التي تخص موضوع بحثه ، كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها يمكن دراسة الموضوع كما تمثل اللبنة الأولى للدراية و التي من خلالها تمكن الطالب الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي .

الخطوة الثانية : الإطلاع على الأدب التربوي

تعتبر أول مرحلة قمنا بها لتصميم و بناء المقاييس و ذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها و قد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات

و المواضيع و الكتب و المجالات و الدوريات التي لها علاقة بموضوع المشاكل النفسية و القلق و الاكتئاب و اليأس .

تهدف هذه المرحلة أساسا إلى تعميق فهم الطالبان الباحثان لموضوع البحث من الناحية الإلمام بالمشاكل النفسية التي يعاني منها الشباب و أسباب ظهور هذه المشاكل و التعرف على المشاكل بشكل خاص كل واحد على حدة و كذا الإطلاع على مختلف المراجع و الكتب التي تناولت هذا الموضوع .

الخطوة الثالثة : الإطلاع على المقاييس

تم الاطلاع على مختلف الاستبيانات و المقاييس النفسية التي أعدت لقياس مختلف المشاكل النفسية كما تم الإطلاع على الدراسات السابقة التي أفادت كثيرا في التعرف على الأدوات المستخدمة لقياس المشاكل النفسية و قد استخدم الطالبان الباحثان مقياس بيك للاكتئاب و مقياس بيك لليأس و كذا مقياس سيبيلجر لقياس القلق .

الخطوة الرابعة : صياغة الصورة الأولية للأداة و عرضها على المحكمين :

بعد صياغة بنود الاستبيان في محاوره الثلاث تم عرضه على مجموعة من المحكمين من مههد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم و قد اتفقوا بنسبة عالية بأن المقاييس تتناسب مع الإشكالية المطروحة

وصف الاستبيان : قام الطالبان الباحثان بإعداد الاستبيان و قد تكون في صورته النهائية من مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب محمود شقير 2003

عرض المقياس

صمم هذا المقياس من طرف زينب شقير سنة 2003 و في سبيل إعداده قامت المؤلفة بالاطلاع على التراث النظري و الدراسات السابقة وكذا على بعض المفاهيم النظرية للتوافق النفسي و إبعاده المختلفة كما اطلعت على بعض مقاييس التوافق النفسي مثل مقياس كاليفورنيا للشخصية و مقياس التوافق إعداد عبد الوهاب كامل و مقياس التوافق

النفسي إعداد وليد القفاص...الخ وهي مقاييس أجريت على فئة العاديين من الناس إلى إن توصلت المؤلفه إلى أربعة إبعاد رئيسية للتوافق تتمثل في المحاور التالية

-التوافق الشخصي و الانفعالي (وقد رأت المؤلفه ضم هذين البعدين معا لارتباطهما الوثيق ببعض).

- التوافق الصحي و الجسمي.

-التوافق الأسري.

- التوافق الاجتماعي.

وتم التواصل إلى 30فقرة يبرز من خلالها التوافق لدى الفرد والتي انتهت إلى عشرون فقرة لكل بعد من إبعاد المقاييس الفرعية و ذلك بعد إنهاء من التقنين الخاص بالمقياس وبذلك أصبح عدد المقياس الفقرات الكلية 80 فقرة مقسمة إلى 20 فقرة لكل بعد فرعي على حدة كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم 01 يوضح مفتاح تصحيح المقياس

المجموع الكلي	فقرات المقياس		محاور المقياس
	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	
20	من 15 إلى 20	من 1 إلى 14	التوافق الشخصي الانفعالي
20	من 29 إلى 40	من 21 إلى 28	التوافق الصحي الجسمي
20	من 56 إلى 60	من 41 إلى 55	التوافق الأسري
20	من 75 إلى 80	من 61 إلى 74	التوافق الاجتماعي
80	29	51	عدد الفقرات الإجمالي

و قد صمم هذا المقياس على طريقة "ليكرت" وذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (موافق محايد معارض) حيث أعطت الباحثة لها الدرجات (2 1 0) وهذا في حال كان اتجاه التوافق ايجابيا إما إذا كان اتجاهه سلبيا فتمنح الإجابات الدرجات (2 1 0) ومنه فان

- اعلي درجة يمكن الحصول عليها هي (160) و هذا أجاب الفرد على كل العبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدر ذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل أحيانا الذي يأخذ الدرجة "2" سواء في فقرات الاجابية او سلبية .
-متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي (80) و هذا اذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل أحيانا الذي يأخذ الدرجة "1".

-ادنى درجات يمكن الحصول عليها هي (0) و هذا اذا اجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي ياخذ الدرجة "0" سواء في كل فقرات الايجابية او السلبية.

3.6.1. التجربة الاستطلاعية :

أجريت هذه التجربة على مجموعة من عمال سلك الشرطة
4.6.1. التجربة الرئيسية : تم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث من عمال سلك الشرطة المنخرطين في الفرق الرياضية وعددهم 40 .

عمال سلك الشرطة الذين لا يمارسون أي نشاط ترويحي وعددهم 40

7.1. الدراسة الاستطلاعية :

لقد حرص الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل على تحديد طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازه الميدانية أهم الادوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تقي بالأغراض المنشودة و في هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالبان الباحثان عمال سلك الشرطة المنخرطين بالفرق الرياضية و الغير الممارسين لأي نشاط ترويحي و في هذا الصدد يشير إخلاص محمد و مصطفى حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و

طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات و أعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلاص و حسين ،2000،ص143).

وقد قام الطالبان الباحثان بإنجاز الدراسة الاستطلاعية على ممر من الخطوات التالية :

1.7.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى :

الخطوة الأولى " تمثلت في قيام الطالبان الباحثان باستطلاع رأي الخبراء ، إلى جانب الاعتماد على المصادر و المراجع و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي التي سيتم التطرق إليها في الدراسة و كذا و قد تم إعداد مجموعة الاختبارات ، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء قصد تحديد أدق الاختبارات و التي تفي بالغرض المنشود ، وقد أجمع المحكمين عن مناسبة بعض المقاييس للتطبيق على عينة البحث .

2.8.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الأسس العلمية للاختبارات في هذه الفترة ، تناول الباحث الاستبيان المختار بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث ، طبقت عليهم مجموعة المقاييس المستخدمة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبلية بتاريخ 2020/06/10 بينما المرحلة البعدية بتاريخ 2020/06/27 في نفس الظروف الزمنية و المكانية للمرحلة الأولى.

ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ،1993،ص152) و على أساس هذه الطريقة قام الطالبان الباحثان بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 07 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس التوقيت ، نفس المكان نفس العينة)

و استعملنا لحساب معامل الثبات بيرسون .

ثبات صدق المقياس :

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبارات لقياس فيما وضع لقياسه و بغرض التعرف على الصدق للاختبارات قيد البحث استخدم الباحث المعادلة التالية :

$$\text{معامل الثبات} = \sqrt{\text{الذاتي الصدق}}$$

صدق الاتساق الداخلي :

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتأكد من الاتساق البنائي لعبارات المقاييس من إطار درجة لكل جواب حسب عينة الدراسة الاستطلاعية و كانت النتائج كالتالي :

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

جدول رقم 02 يبين : يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحور التوافق الشخصي

الرقم	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	هل لديك الثقة في نفسك بدرجة كافية؟	0.94	0.05
02	هل أنت متفائل بصفة عامة؟	0.71	0.05
03	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك و عن انجازاتك أمام الآخرين ؟	0.76	0.05
04	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة و شجاعة ؟	0.93	0.05
05	هل تشعر انك شخص له فائدة و نفع في الحياة ؟	0.80	0.05
06	هل تتطلع لمستقبل مشرق ؟	0.86	0.05
07	هل تشعر بالراحة النفسية و الرضا في حياتك ؟	0.84	0.05

0.05	0.91	هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟	08
0.05	0.74	هل تشعر انك شخص محضوض في دنيا؟	09
0.05	0.87	هل تشعر بالانتران الانفعالي و الهدوء أمام الناس ؟	10
0.05	0.94	هل تحب الآخرين و تتعاون معهم ؟	11
0.05	0.71	هل أنت قريب من الله بالعبادة و الذكر دائما؟	12
0.05	0.84	هل أنت ناجح و متوافق مع الحياة ؟	13
0.05	0.71	هل تشعر بالأمن و الطمأنينة النفسية و انك في الحالة طيبة ؟	14
0.05	0.72	هل تشعر باليأس و تهبط همتك بسهولة؟	15
0.05	0.88	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما ؟	16
0.05	0.91	هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟	17
0.05	0.85	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟	18
0.05	0.92	هل تميل إلى تجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟	19
0.05	0.74	هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر ؟	20

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 أن معاملات الارتباط محصورة بين (0.71-0.95) لكل سؤال من أسئلة المقياس عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي تعتبر دالة و منه فهي تعتبر صادقة عند وضع المقياس ما يطمئن الطالبان الباحثان على استخدام المقياس .

الصدق الذاتي :

جدول رقم 03 يبين معامل الارتباط لمحور التوافق الشخصي

معامل الارتباط	عدد الفقرات
0.872	20

نلاحظ من خلال الجدول 03 أن معامل الارتباط بلغ 0.872 و هو معامل قوي و هذا يشير أن الأداة صادقة عند وضع المقياس

جدول رقم 04 يبين : يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحور التوافق الصحي

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	هل حياتك مملوءة بالنشاط و الحيوية معظم الوقت ؟	0.76	0.05
02	هل لديك قدرات و مواهب مميزة ؟	0.77	0.05
03	هل تتمتع بصحة جيدة و تشعر بأنك قوي البنية ؟	0.95	0.05
04	هل أنت راض على مظهرك الخارجي ؟	0.84	0.05
05	هل تساعدك صحتك على مزاوله الأعمال بنجاح ؟	0.62	0.05
06	هل تهتم بصحتك جيدا و تتجنب الإصابة بالمرض ؟	0.74	0.05
07	ها تعطي نفسك قدر من الاسترخاء و الراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟	0.83	0.05
08	هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم ؟	0.73	0.05
09	هل تعاني من بعض العادات مثل قضم الأظافر و الغمز ؟	0.86	0.05
10	هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت آخر	0.91	0.05
11	هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة ؟	0.93	0.05
12	هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل	0.73	0.05
13	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟	0.97	0.05
14	هل تشعر بالاجهاد و ضعف الهمة من وقت لآخر ؟	0.71	0.05
15	هل تتصبب عرقا أو ترتعش يداك عندما تقوم بعمل ؟	0.78	0.05

0.05	0.88	هل تشعر أحيانا أنك قلق و أعصابك غير متوازنة ؟	16
0.05	0.86	هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك هن مزاوله العمل ؟	17
0.05	0.94	هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق و الكلام ؟	18
0.05	0.75	هل تعاني من إمساك أو إسهال أحيانا ؟	19
0.05	0.74	هل تشعر بالنسيان أو عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر ؟	20

نلاحظ من خلال الجدول 04 أن معاملات الارتباط محصورة بين (0.71-0.97) لكل سؤال من الأسئلة المحور عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي تعتبر دالة و منه فهي تعتبر صادقة عند وضع المقياس ما يطمئن الطالبان الباحثان على استخدام المقياس .

الصدق الذاتي :

جدول رقم 05 يبين معامل الارتباط لمحور التوافق الصحي .

معامل الارتباط	عدد الفقرات
0.912	20

نلاحظ من خلال الجدول 05 أن معامل الارتباط بلغ 0.912 و هو معامل قوي و هذا يشير أن الأداة صادقة عند وضع المقياس

جدول رقم 06 يبين : يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحور التوافق الأسري

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك ؟	0.94	0.05
02	هل تشعر بالسعادة في حياتك و أنت مع أسرتك ؟	0.88	0.05
03	هل أنت محبوب من أفراد أسرتك ؟	0.86	0.05

04	0.92	هل تشعر بأن لك دور فعال و هام في أسرتك ؟
05	0.74	هل تحترم أسرتك رأيك و ممكن أن تأخذ به ؟
06	0.77	هل تفضل أن تقضي معظم وقت مع أسرتك ؟
07	0.85	هل تأخذ حقلك من الحب و العطف و الحنان و الأمن من أسرتك ؟
08	0.89	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك ؟
09	0.93	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها و أحزانها ؟
10	0.85	هل تشعر أن علاقتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة ؟
11	0.89	هل تقترخ أما الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟
12	0.71	هل أنت راض عن ظروف الأسرة الاقتصادية و الثقافية ؟
13	0.92	هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من مواهب ؟
14	0.82	هل أفراد أسرتك تقف بجوارك و تخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما ؟
15	0.71	هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران ؟
16	0.72	هل تشعر أنك أسرتك أنك عبء ثقيل عليها ؟
17	0.88	هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرتك ؟
18	0.82	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك ؟
19	0.93	هل تشعر بالقلق أو الخوف و أنت داخل أسرتك ؟
20	0.76	هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفل صغير ؟

نلاحظ من خلال الجدول 06 أن معاملات الارتباط محصورة بين (0.71-0.96) لكل سؤال من الأسئلة المحور عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي تعتبر دالة و منه

فهي تعتبر صادقة عند وضع المقياس ما يطمئن الطالبان الباحثان على استخدام المقياس .

الصدق الذاتي :

جدول رقم 07 يبين معامل الارتباط لمحور التوافق الأسري .

عدد الفقرات	معامل الارتباط
20	0.931

نلاحظ من خلال الجدول 07 أن معامل الارتباط بلغ 0.931 و هو معامل قوي و هذا يشير أن الأداة صادقة عند وضع المقياس

جدول رقم 08 يبين : يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحور التوافق الاجتماعي

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	هل تحرص على المشاركة الإيجابية الاجتماعية و التروحية مع الآخرين ؟	0.95	0.05
02	هل تستمتع بمعرفة الآخرين و الجلوس معهم ؟	0.84	0.05
03	هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟	0.88	0.05
04	هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين ؟	0.77	0.05
05	هل تحترم رأي زملائك و تعمل به إذا كان رأيا صائبا ؟	0.83	0.05
06	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك و إنجازاتك ؟	0.86	0.05
07	هل تعذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد ؟	0.80	0.05
08	هل تشعر بالولاء و الانتماء لأصدقائك ؟	0.89	0.05
09	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرين كثيرا ؟	0.93	0.05

0.05	0.85	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء و تحرص على إرضائهم؟	10
0.05	0.89	هل يسعدك المشاركة في الحفلات و المناسبات الاجتماعية ؟	11
0.05	0.71	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟	12
0.05	0.92	هل تحاول الوفاء بوعدهم مع الآخرين لأن وعد الحر دين ؟	13
0.05	0.82	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران؟	14
0.05	0.71	هل تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين ؟	15
0.05	0.72	هل تفقد الثقة و الاحترام المتبادل مع الآخرين ؟	16
0.05	0.88	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى و لو كانوا في مثل سنك ؟	17
0.05	0.82	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس ؟	18
0.05	0.93	هل تتخلى عن إساءة النصح لزميلك خوفا من أن يزعج منك ؟	19
0.05	0.76	هل تشعر بعدم القدرة على مساعدة الآخرين و ولو في بعض الأمور البسيطة ؟	20

نلاحظ من خلال الجدول 08 أن معاملات الارتباط محصورة بين (0.71-0.96) لكل سؤال من الأسئلة المحور عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي تعتبر دالة و منه فهي تعتبر صادقة عند وضع المقياس ما يطمئن الطالبان الباحثان على استخدام المقياس .

الصدق الذاتي :

جدول رقم 09 يبين معامل الارتباط لمحور التوافق الاجتماعي .

عدد الفقرات	معامل الارتباط
20	0.932

نلاحظ من خلال الجدول 09 أن معامل الارتباط بلغ 0.932 و هو معامل قوي و هذا يشير أن الأداة صادقة عند وضع المقياس

الصدق التكويني :

تم حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة التي يتضمنها المقياس كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد الأربعة و بين الدرجة الكلية للمقياس . و الجدول التالي يوضح ذلك "

جدول رقم 10 يمثل الارتباطات الداخلية لأبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

الأبعاد	التوافق الشخصي	التوافق الصحي	التوافق الأسري	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي
التوافق الشخصي	/	0.67	0.62	0.85	0.80
التوافق الصحي	/	/	0.70	0.78	0.82
التوافق الأسري	/	/	/	0.87	0.74
التوافق الاجتماعي	/	/	/	/	0.85

و من خلال نتيج الجدول رقم 10 يتضح أن جميع معاملات الارتباط للأبعاد الأربعة دلالة موجبة و كذلك الارتباطات بين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس

الثبات :

طريقة إعادة التطبيق : تم إجراء تطبيق المقياس على عينة مقدارها 40 مرتين متتاليتين بلغ الفصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين و كشفت النتائج على مايلي :

جدول رقم 11 يمثل معاملات ثبات المقياس بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق .

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
---------------	--------	----------------	---------------

0.01	0.73	40	التوافق الشخصي
0.01	0.83	40	التوافق الصحي
0.01	0.67	40	التوافق الأسري
0.01	0.84	40	التوافق الاجتماعي
0.01	0.77	40	التوافق النفسي

من الجدول 11 نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة حيث تتراوح بين 0.67 و0.84 و تعكس هذه المعاملات ثباتا واضحا للعادة .

المعالجة بألفا كرونباخ :

استخدم الباحث المعالجة بألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان حيث تحصل على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبيان و فقرات الاستبيان ككل .

جدول رقم 12 : بوضع معامل الثبات ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	عدد العبارات	محاور الاستبيان
0.64	20	التوافق الشخصي
0.81	20	التوافق الصحي
0.76	20	التوافق الأسري
0.72	20	التوافق الاجتماعي
0.913	80	عدد الفقرات الإجمالي

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول 12 أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة بدرجة عالية لكل محور من المحاور حيث تراوحت بين (0.64-0.81) و قد بلغت ذروتها في المحور الثاني و قد كانت في المحور الثاني بـ 0.81 و هو معامل

ثبات عالي و مرتفع و عليه يكون الطالبان الباحثان قد تأكدا من ثبات أداة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة النتائج ..

موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الطالبان الباحثان بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا عن الصعوبات و الغموض .
- أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزن بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل

- شرح للمختبرين كل تفاصيل و متطلبات الاستبيان .
- وضوح الأسئلة الخاصة بالاستبيان .
- توحيد الظروف المكانية و الزمانية .

8.1. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و

تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في

بحثنا هي :

المتوسط الحسابي:

مج س

$$\bar{s} = \frac{\text{————}}{n} \quad \text{بحيث:}$$

\bar{s} : المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

التباين:

$$\text{التباين} = \frac{ع^2}{2}$$

التجانس:

$$f = \frac{ع^2_1}{ع^2_2} \quad \text{بحيث:}$$

$ع^2_1$: التباين الأكبر .

$ع^2_2$: التباين الأصغر .

معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\text{مج (س - } \bar{s} \text{) (ص - } \bar{v} \text{)}}{\sqrt{\text{مج (س - } \bar{s} \text{)}^2 \text{ مج (ص - } \bar{v} \text{)}^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الاول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ت ستودنت :

$$ت = \frac{|\bar{س}_2 - \bar{س}_1|}{\sqrt{\frac{ع^2_1 + ع^2_2}{1 - ن}}}$$

بحيث:

$\bar{س}_1$ ، $\bar{س}_2$: المتوسط الحسابي

$ع^2_1$ ، $ع^2_2$: التباين الأكبر و الأصغر

$ن_1$ ، $ن_2$: الحجم.

النسبة المئوية :

العدد الفعال (التكرار) $\times 100$

كما في القانون التالي : النسبة المئوية =

مجموع التكرارات

قانون معالجة التكرارات كا² (كاف تربيع) :

إختبار مربع كاي (كا²) : يعتبر اختبار كا² واحدا من أكثر اختبارات الإحصاء اللابارامتري أهمية لأنه يستخدم للعديد من الأغراض ، و يستخدم هذا الاختبار عندما تكون البيانات مأخوذة لعينات كبيرة مستقلة . (رضوان، 2003، صفحة 185)

حيث $كا^2 =$ مجموع [التكرارات الواقعية - التكرار المتوقع]²]

التكرار المتوقع

ت و : التكرارات الواقعية .

ت م : التكرارات المتوقعة .

التكرارات المتوقعة = التكرارات الواقعية

عدد الحالات

درجة الحرية = عدد الحالات - 1

9.1. صعوبات البحث :

- الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد جراء وباء كورونا.

- قلة المعلومات الخاصة بهذه الدراسة .

خاتمة :

من خلال هذا الفصل تم عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة .

الفصل الثاني

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

1.2. عرض الدراسات

2.2. التعليق على الدراسات

3.2. نقد الدراسات

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات

5.2. الاستنتاجات

6.2. التوصيات

- خاتمة

-الدراسات السابقة و المتشابهة :

1.2. عرض الدراسات

الدراسة الأولى : دراسة سلوى عبد الهادي شقيب (1993) تحت عنوان برنامج تمارينات مقترح و أثره على بغض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن .

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تمارينات مقترح للسيدات كبار السن اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي و طريقة قياس القبلي و البعدي لمجموعة واحدة من السيدات كبار السن .

-أهم نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية و أهم توصية بتطبيق برنامج التمارينات المقترح على المسن .(صدقي 1993الصفحات 20.21) .
الدراسة الثانية : دراسة خوجة عدل 2001أطروحة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر تحت عنوان " نأثير ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا .

و كان الهدف من الدراسة معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي البدني داخل المراكز الخاصة بفئة المعاقين حركيا ، و إثبات أن ممارسة المراهقين المعاقين حركيا برنامج مكيف للنشاط الرياضي البدني تؤثر في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لديهم داخل المركز حيث تكون هذه الممارسة التي يدمجون بها في حدود قدراتهم و إمكانياتهم حتى يصاب المعاق حركيا بالإحباط نتيجة الفشل في تحقيق الأداء المطلوب و أيضا معرفة التركيب الاجتماعي و أنماط العلاقات الاجتماعية بين المراهقين المعاقين داخل مراكز إعادة التأهيل الوظيفي .

إتبع الباحث المنهج الوصفي و المنهج التجريبي و استخدام الإستبيان كان موجه للسير و الملاحظة بالمشاركة و الاختبار السوسيوامتري بالنسبة للأطفال

الدراسة الثالثة : دراسة بوجليدة حسان 2002 تحت عنوان نشاطات الرياضات الجماعية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي .

كان الهدف من وراء الدراسة محاولة توضيح أهمية نشاطات الرياضة الجماعية ومدى تأثيرها على التوافق العام في المرحلة الثانوية و إبراز الدور الذي تلعبه النشاطات الرياضية الجماعية في النمو المنظم من الناحية النفسية و الإجتماعية و انتهج المنهج الوصفي .

الدراسة الرابعة : دراسة جبوري بن عمر 2009 بعنوان أثر النشاط البدني على التوافق النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوية .

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني على التوافق النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوية و انتهج المنهج الوصفي و تكونت عينة البحث من 316 تلميذ و تلميذة تم اختيارهم عشوائياً و استخدم مقياس التوافق النفسي العام و كانت أهم النتائج يؤثر النشاط البدني على الدرجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و إناث للمارسين مقارنة بغير الممارسين .

الدراسة الخامسة : دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن 2003 بعنوان تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين .

هدفت إلى التعرف بعنوان تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي و البعدي و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ قوامها 31 مسننا و كانت أهم النتائج يؤثر البرنامج التروحي إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين بنسبة كبيرة .

الدراسة السادسة : دراسة حسين محمد الأطرش 2005 بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا

هدفت إلى التعرف التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا وفقا لمتغيري الجنس و التخصص و محاولة نفسي هذه العلاقة و استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي و اختيرت

عينة البحث بطريقة العشوائية و بلغ قوامها 264 طالبا و طالبة و كانت أهم النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التوافق النفسي الاجتماعي و الذكاء لدى الذكور و وجود هذه العلاقة لدى الإناث .

الدراسة السابعة : دراسة بن عبد الرحمان سيد علي 2009 بعنوان مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي و تحسين المستوى البدني و إبراز القيمة العلمية و العملية للألعاب الشبه الرياضية ، و استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و ذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة و أما بالنسبة للعينة فهي عينة تجريبية و تتشكل من 40 تلميذ و تلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية أما العينة الثانية تتكون من 40 تلميذ و تلميذة تم تحديدهم بالأفراد الغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية و توصل إلى النتائج التالية الألعاب الشبه الرياضية تساعد على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و تحسن من اللياقة البدنية و الحالة النفسية للتلميذ .

الدراسة الثامنة : دراسة "إيناس محمد غانم" (2009) تحت عنوان " المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن".

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية و كلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) و على العلاقة بين عدم المشاركة في للأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من رضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (50-60) و كذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة و عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و كلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) حيث استخدمت المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي و عينة قوامها 438 مسن ممارسين للأنشطة الترويحية و 177 غير ممارسين للأنشطة الترويحية بمحافظة القاهرة والجيزة وباستعمال أدوات البحث التالية

المقابلات الشخصية استمارة جمع البيانات مقياس التوافق النفسي لمحمد مقياس الرضا عن الحياة لنيوجارتن .حيث أسفرت الدراسة إلى أهم النتائج التالية يتمتع المشاركون للأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة.وجود علاقة ارتباطيه طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و التوافق النفسي و رضا عن حياة كبار السن .

الدراسة التاسعة : دراسة بشير حسام 2011 أطروحة دكتوراه في التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر لطالب بشير حسام 2011 بعنوان "فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية و إدماج المعاقين حركيا "

تهدف هذه الدراسة إلى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصفة النفسية و بالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا من قلق و اكتشاف كذلك كيفية دمج المعاق حركيا داخل المجتمع ليصبح مثل باقي الأطفال و ذلك بفضل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .

الدراسة العاشرة : دراسة قمار محمد 2011 أطروحة دكتوراه في التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر للطالب قمار محمد 2011 بعنوان "تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) دراسة ميدانية على مستوى مركز شباب المكفوفين العاشور لولاية الجزائر .

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا من خلال إعادة إدماجهم و تكييفهم في المجتمع و كذلك زرع الثقة في النفس التي تعد جوهره الذات و تقديرها لأن الأطفال المعاقين بصريا تتأثر عندهم الكفاءة الإدراكية و القضاء على هذه الحالات ، فوجدوا أن النشاط الرياضي الترويحي يمكن له القضاء عليها و كظلك تقديرا إلى جانب الذات .

الدراسة الحادي عشر : دراسة م.م.جاسم علي محمد 2014 النشاط الرياضي واثره في التوافق النفسي لطلبة جامعة ميسان

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي في حصول التوافق النفسي بين طلاب الجامعة من الذكور والاناث و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتم التعرف على التوافق النفسي للطلبة من خلال اجابتهم على مقياس مقنن معد لهذا

الغرض واشتمل ايضا على بيان عينة البحث وهي (160) طالب وطالبة من بعض كليات جامعة ميسان وكذلك اجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية ، واهم الاستنتاجات وهي للممارسات الرياضية أثر ايجابي في التوافق النفسي لطلاب الكليات العلمية والانسانية في جامعة ميسان تشكل الممارسات الرياضية أثر في التوافق النفسي لطالبات الكليات العلمية والانسانية في جامعة ميسان

الدراسة الثانية عشر : دراسة 2014 تحت عنوان "معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن في الأوقات الفراغ (45-65 سنة) .

هدفت إلى معرفة واقع ممارسة الترويح الرياضي لدى كبار السن اعتمد الباحثان على منهج الوصفي نظرا لملامته مع طبيعة الدراسة. تمثلت العينة التي استهدفها البحث فئة كبار السن يبلغون من العمر (45-65 سنة) حيث بلغ عددهم 72 ممارسا اعتمد الباحثان على استمارة موجهة لفئة كبار السن أهم نتائج البحث تكونت عينة البحث من (72 ممارس) تم توزيع الاستمارات عليهم و في الأخير تم جمع النتائج و بعد الدراسة الإحصائية و عرض النتائج و مناقشتها استنتج الطالبان الباحثان إن لدى كبار السن وقت الفراغ كاف لممارسة أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ.

الدراسة الثالثة عشر : دراسة بن يحي أسامة 2014 تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق .

هدفت الدراسة إلى إيضاح الأهمية التي يكتسبها التوافق النفسي الاجتماعي في حياة المراهق. واتبع المنهج الوصفي و أستخدم استبيان و اشتملت العينة على 160 مراهق قسمت إلى مجموعتين و كانت أهم النتائج للنشاط البدني الرياضي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق و بدرجة أقل في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي . الممارسة الرياضية تلعب دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهقين .

الدراسة الرابعة عشر دراسة : زبير سفيان و موسى محمد أمين 2015 بعنوان دراسة مقارنة في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الرياضيين الممارسين لألعاب القوى و الممارسين للرياضات القتالية في الطور الثانوي .

هدفت الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية الرياضة و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه و محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في

المرحلة . و طبعت الدراسة على عينة عشوائية بلغت عشوائية بلغت 40 تلميذ 20ممارس لألعاب القوى و 20ممارس للالعاب القتالية في المرحلة الثانوية و استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي التي أعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان و كانت أهم النتائج عدم وجود فروق بين الممارسين لألعاب القوى و الممارسين للالعاب القتالية في كافة الأبعاد ما عدا بعد واحد وكانت أهم التوصيات تشجيع الممارسة الرياضية المستمرة التي تساهم في خفض درجة العدوانية و خلق السمات الإيجابية و محاولة تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي من خلال التربية البدنية و الرياضية

الدراسة الخامسة عشر : دراسة حواسمة حمزة و كنزي خير الدين 2016 بعنوان إسهام النشاط الرياضي التربوي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

هدفت الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى دور النشاط الرياضي و مدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه و محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة و وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة النشاط البدني الرياضي و قد استخدم الباحثان المنهج الوصفي و طبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت 100 تلميذ منهم 50 ممارس للنشاط البدني الرياضي و 50 غير ممارسين له في المرحلة الثانوية و تم استخدام مقياس التوافق النفسي الذي أعده الدكتور عطية محمد هنا حيث أظهرت النتائج أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون عن غيرهم الغير الممارسين في جميع أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي و أظهرت النتائج وجود فروق بين الممارسين و الغير ممارسين في كافة الأبعاد و خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها التشجيع على الممارسة المستمرة للنشاط البدني الرياضي التي تساهم في خفض درجة العدوانية و خلق السمات الإيجابية لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي .

الدراسة السادسة عشر : دراسة عبد القادر بن عمر و فاطنة سرسوب 2017 بعنوان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي .

هدفت الدراسة إلى إبراز مدى مساهمة الإتجاهات الإيجابية لتلاميذ المرحلة الثانوية و توافقهم النفسي و الاجتماعي و معرفة طبيعة اتجاهات المراهقين حسب توافقهم النفسي و الاجتماعي و استخدم المنهج الوصفي في الدراسة بعينة بلغ عددهم 140 تلميذ و تلميذة وكانت أداة البحث استبيان لمقياس التوافق النفسي و الاجتماعي وكانت نتائج الدراسة توجد فروق بين اتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقهم النفسي و الاجتماعي .

الدراسة السابعة عشر : دراسة "صياد الحاج" أطروحة دكتوراه 2018 بعنوان فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لدى كبار السن. استخدم الباحث المنهج التدريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة و لتحقيق أهدافها و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على مجموعة متجانسة و أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 ممارس للترويح الرياضي من فئة كبار السن على مستوى المركب الرياضي التابع لولاية مستغانم و ذلك لقياس الحالة النفسية المصاحبة للرياضي الممارس و ما يجنيه جراء هذه الممارسة الترويحية من خلال الإجابة على الاستبيانين (التوافق الرضا عن الحياة) الموجه لهم وخلصت الدراسة إلى أهم النتائج التالية حققت الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (مستويات التوافق النفسي) وذلك لتناسبها مع فئة كبار السن .

حققت الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (مستويات الرضا عن الحياة) وذلك لتناسبها مع فئة كبار السن.

الدراسة الثامنة عشر : دراسة بوصافي طيب و كنان أسامة عبد المجيد 2019 بعنوان دراسة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن .

هدفت الدراسة إلى مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن 50-60 سنة وقد انتهج المنهج الوصفي و تمت الدراسة على عينة من كبار السن تمثلت في 40 فرد قسمت إلى ممارسين و غير

ممارسين و تم اختيارهم بطريقة مقصودة وقام الباحثان بتوزيع استبيان على عينة البحث كانت أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التوافق الجسدي لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

الدراسات الأجنبية :

الدراسة التاسعة عشر : دراسة إبراهيم اسبيرليج 1980 بعنوان العلاقة بين توافق الشخصية و الإنجاز في أنشطة التربية الرياضية .

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية و الإنجاز في أنشطة التربية الرياضية و استخدم الباحث المنهج الوصفي و كانت عينة البحث قوما 171 لاعبا من الرياضيين الجامعيين و المحليين و 126 من غير الرياضيين و كانت أهم النتائج وجود مجموعات البحث في النواحي الدينية و الحالة التعليمية و الوظيفية للوالدين الرياضيين أكثر انبساطا و إعلاء من مجموعة غير الرياضيين .

الدراسة العشرون : دراسة كيرك و جروتبتر 1995 بعنوان طبيعة علاقة كل من جنس الطفل و التوافق النفسي و الاجتماعي بالسلوك العدوانى لدى الأطفال .

و التي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل و التوافق النفسي و الاجتماعي بالسلوك العدوانى لدى الأطفال و استخدم الباحثان المنهج الوصفي و قد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذا و تلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث حتى السادس الابتدائي و كانت أهم النتائج يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعوب بالوحدة النفسية و الاكتئاب و المفهوم السالب عن الذات و السلوك العدوانى لدى الأطفال من الجنسين .

2.2. التعليل على الدراسات:

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث، والمتمثلة في القدرات البدنية والوظيفية، و بعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيح- للطلالان الباحثان - من إطلاع ودراسة، وإن قلت خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، حيث وجد الطالان صعوبات كبيرة في إيجاد هذه الدراسات. وفي الأخير مكن التوصل إلى ما يلي:

1.2.2. من حيث المنهج:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا مثل: دراسة بوجليدة حسان 2002 ، دراسة جبوري بن عمر 2009 دراسة حسين محمد الأطرش 2005 ، دراسة بن عبد الرحمان سيد علي 2009 ، إيناس محمد غانم" (2009) ، دراسة بشير حسام 2011 ، دراسة قمار محمد 2011 ، دراسة م.م.جاسم علي محمد 2014 ، دراسة بن يحي أسامة 2014 ، زبير سفيان و موسى محمد أمين 2015 ، دراسة حواسة حمزة و كنزي خير الدين 2016 ، دراسة عبد القادر بن عمر و فاطنة سرسوب 2017 ، دراسة "صياد الحاج" أطروحة دكتوراه 2018 ، دراسة بوصافي طيب و كنان أسامة عبد المجيد 2019، دراسة إبراهيم اسبيرليج 1980 ، دراسة كيرك و جروتبيتر 1995 إلا قلة من الدراسات - حسب حدود علم الطالان الباحثان - والتي استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993) ، دراسة خوجة عدل 2001 ، دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن 2003

2.2.2. من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم و جنس وكيفية اختيار عينة البحث فمنها عينة تقدر ب 491 فرد مثل دراسة كيرك و جروتبيتر 1995 و منهم من قدر عدد الأفراد ب 177 دراسة "إيناس محمد غانم" (2009) و منهم من قدر ب 160 مثل دراسة م.م.جاسم علي محمد 2014 دراسة بن يحي أسامة 2014 و منهم من قدر عدد الأفراد ب 40 دراسة بن عبد الرحمان سيد علي 2009 دراسة : زبير سفيان و موسى محمد أمين 2015 . دراسة بوصافي طيب و كنان أسامة عبد المجيد 2019

و أما من ناحية الجنس فجل الدراسات تعاملات مع ذكور الا دراسة جبوري بن عمر 2009 دراسة حسين محمد الأطرش 2005 ، دراسة بن عبد الرحمان سيد علي 2009 دراسة م.م.جاسم علي محمد 2014 التي كانت العينة من جنس إناث و ذكور كما لوحظ أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعتها إلى الطريقة العشوائية مثل دراسة بوجليدة حسان 2002 ، دراسة جبوري بن عمر 2009 دراسة حسين محمد الأطرش 2005 ، دراسة بن عبد الرحمان سيد علي 2009 ، إيناس محمد غانم" (2009) ، دراسة بشير حسام 2011 ، دراسة قمار محمد 2011 ، دراسة م.م.جاسم علي محمد 2014 ، دراسة بن يحي أسامة 2014 ، زبير سفيان و موسى محمد أمين 2015 ، دراسة حواسة حمزة و كنزي خير الدين 2016 ، دراسة عبد القادر بن عمر و فاطنة سرسوب 2017 ، دراسة "صياد الحاج" أطروحة دكتوراه 2018 ، دراسة بوصافي طيب و كنان أسامة عبد المجيد 2019 ، دراسة إبراهيم اسبيرليج 1980 ، دراسة كيرك و جروتيتتر 1995 إلا دراسة بوصافي طيب و كنان أسامة عبد المجيد 2019 التي انتهجت الطريقة المقصودة .

3.2.2. من حيث الأدوات:

لم يمكن هناك اختلاف في معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من مجموعة من المقاييس الوصفية مثل مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي التي أعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان في دراسة زبير سفيان و موسى محمد أمين 2015 و مقياس مقياس التوافق النفسي الذي أعده الدكتور عطية محمد هنا في دراسة حواسة حمزة و كنزي خير الدين 2016 كونهم اعتمدوا على المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث الا بعض الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي في شكل اختبارات .

4.2.2. المعالجة الإحصائية:

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة والدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري،

والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الكبيرة مثل دراس وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss في جل البحوث تقريبا، خاصة منها الحديثة .

5.2.2. من حيث النتائج:

- جل الدراسات اكدت نتائجها على إن للأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للأفراد .
- حققت الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (مستويات الرضا عن الحياة) وذلك لتناسبها مع فئة كبار السن.
- وجود فروق بين الممارسين و الغير ممارسين في كافة الأبعاد
- عدم وجود فروق بين الممارسين لألعاب القوى و الممارسين للألعاب القتالية في كافة الأبعاد ما عدا بعد واحد
- للممارسات الرياضية أثر ايجابي في التوافق النفسي لطلاب الكليات
- للنشاط البدني الرياضي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق و بدرجة أقل في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي . الممارسة الرياضية تلعب دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهقين .
- الألعاب الشبه الرياضية تساعد على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و تحسن من اللياقة البدنية و الحالة النفسية للتلميذ .
- يؤثر البرنامج الترويحي إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين بنسبة كبيرة .
- يؤثر النشاط البدني على الدرجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و إناث للممارسين مقارنة بغير الممارسين .
- أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا ايجابيا في تحسين اللياقة البدنية
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تخفيف القلق و المشاكل النفسية .

3.2. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطلبان بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات في استخدام المنهج الوصفي ما عدا 3 دراسات التي استخدموا المنهج التجريبي.
- اما بالنسبة لنوعية العينة المختارة وعددها، حيث بلغ عددها في الدراسة الحالية (80) و قسمت إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وهم أفراد الشرطة المنخرطين بالفرق الرياضية و مجموعة ضابطة و التي لايمارسون أي نشاط تروحي و قد تراوحت عينة معظم الدراسات ما بين 40 إلى 170 إلى بعض الدراسات التي تجاوزت العينة 300 فرد .

اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي عكس بعض الدراسات استخدمت المنهج التجريبي
نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات، وهذا ما توافق واشترك معه الطالبان باستخدام نفس الأسلوب الإحصاء و في الأخير جاءت هذه الدراسة بعينة بحث مختلفة و هم عمال سلك الشرطة عكس الدراسات التي تناولت فقط مجموعة من الطلبة أو المعاقين حركيا و بصريا أو كبار السن في حين الدراة الحالية موجهة إلى فئة مهمة في المجتمع و هي فئة عمال سلك الشرطة التي تعاني من الضغوط النفسية و نقص في التوافق النفسي و الاجتماعي .

5.2. مناقشة الفرضيات من خلال الدراسات السابقة و المشابهة :

1.5.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال الفرضية الأولى و التي جاء مفادها للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الشخصي الانفعالي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة

و بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة و المشابهة في دراسة دراسة جبوري بن عمر 2009 دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن 2003 دراسة بن عبد الرحمان سيد علي 2009 و التي خلصت نتائجها إلى يؤثر النشاط البدني على الدرجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و إناث للمارسين مقارنة بغير الممارسين .يؤثر البرنامج الترويحي إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين بنسبة كبيرة .الألعاب الشبه الرياضية تساعد على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و تحسن من اللياقة البدنية و الحالة النفسية للتلميذ مما يعكس أثر الرحلات الخلوية الترويحية في تحقيق التوافق الشخصي الانفعالي و عليه فإن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي و بالتالي هو أثر تحقيق و إشباع للحاجات النفسية لدى عمال سلك الشرطة و من هذا المنطلق يمكن القول بأنهم يتميزون بالضبط الذاتي و التحكم في الانفعالات و ذوي شخصية قوية . عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت .

2.5.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال الفرضية الثانية و التي جاء مفادها للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الصحي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة و بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة و المشابهة في دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993 بن عبد الرحمان سيد علي 2009 ، دراسة بن يحي أسامة 2014 . دراسة بوصافي طيب و كنان أسامة عبد المجيد 2019 و التي خلصت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و أبعدي على عينة البحث لصالح القياس أبعدي للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية يؤثر البرنامج الترويحي إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين بنسبة كبيرة .للسنات البدني الرياضي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق و بدرجة أقل في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي . الممارسة الرياضية تلعب دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهقين . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص

التوافق الجسدي لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي مما يعكس أثر الرحلات الخلوية الترويحية في تحقيق التوافق الصحي و عليه فإن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي و بالتالي فإن للرحلات الخلوية الترويحية تمكن ممارستها من تحقيق الصحة الجسمية و الصحة النفسية . و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت .

3.5.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

من خلال الفرضية الثالثة و التي جاء مفادها للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الأسري لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة و بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة و المشابهة في دراسة خوجة عدل 2001 ، دراسة "إيناس محمد غانم" (2009 دراسة قمار محمد 2011 زبير سفيان و موسى محمد أمين 2015 ، دراسة حواسه حمزة و كنزي خير الدين 2016 ، دراسة عبد القادر بن عمر و فاطنة سرسوب 2017 ، دراسة "صياد الحاج" أطروحة دكتوراه 2018 و التي خلصت نتائجها إلى حققت الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (مستويات الرضا عن الحياة) وذلك لنتاسبها مع فئة كبار السن . توجد فروق بين اتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقهم النفسي و الاجتماعي . وجود فروق بين الممارسين و الغير ممارسين في كافة الأبعاد و خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها التشجيع على الممارسة المستمرة للنشاط البدني الرياضي التي تساهم في خفض درجة العدوانية و خلق السمات الإيجابية لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي . الممارسة الرياضية المستمرة تساهم في خفض درجة العدوانية و خلق السمات الإيجابية و محاولة تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي من خلال التربية البدنية و الرياضية مما يعكس أثر الرحلات الخلوية الترويحية في تحقيق التوافق الأسري و عليه فإن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي و ذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم و الموافق

المختلفة التي يواجهها مع الأسرة و بالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك و إشباع الدوافع و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت .

4.5.2. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة :

من خلال الفرضية الرابعة و التي جاء مفادها للرحلات الخلوية الترويحية دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة و بالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة و المشابهة في دراسة خوجة عدل 2001 أطروحة ماجستير ، دراسة بوجليدة حسان 2002 ، دراسة بن عبد الرحمان سيد علي 2009 ، دراسة "إيناس محمد غانم" (2009) ، دراسة قمار محمد 2011 ، زبير سفيان و موسى محمد أمين 2015 و التي خلصت نتائجها إلى تحقيق التكيف النفسي الإجتماعي لديهم داخل المركز حيث تكون هذه الممارسة التي يدمجون بها في حدود قدراتهم و إمكانياتهم تلعب النشاطات الرياضية الجماعية في النمو المنظم من الناحية النفسية و الإجتماعية الدور الذي الألعاب الشبه الرياضية تساعد على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و تحسن من اللياقة البدنية و الحالة النفسية للتلميذ النشاط الرياضي الترويحي يمكن له القضاء عليها و كذلك تقديرا إلى جانب الذات ، الممارسة الرياضية المستمرة التي تساهم في خفض درجة العدوانية و خلق السمات الإيجابية و محاولة تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي من خلال التربية البدنية و الرياضية مما يعكس أثر الرحلات الخلوية الترويحية في تحقيق التوافق الاجتماعي و عليه فإن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي و ذلك بتقدير المسؤولية و الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية و الشعور بالسعادة مع النفس و مع الآخرين و الرضا عنها و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الاولى و الفطرية و الثانوية و تناسبهم مع سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت .

6.2. الاستنتاج العام :

يمكننا القول أن موضوع دراستنا يتفق بشكل كبير مع ما تم عرضه من الدراسات السابقة و المشابهة و التي أظهرت كلها أن المجال الرياضي النشاط الرياضي الترويحي خاصة له علاقة إيجابية بمختلف أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي عند مختلف فئات المجتمع و يعتبر النشاط الرياضي الترويحي من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق أهداف العملية التربوية و التعليمية و الاجتماعية العامة ، و ذلك من خلال تحقيق الأ أهداف المعرفية و الوجدانية و المهارية و تنمية و تحقيق ميول و رغبات عمال سلك الشرطة و إثنائهم بالقيم السامية و النبيلة و بالاتجاهات المرغوبة بما يناسب مع استعداداتهم و قدراتهم و ميولهم المختلفة و بناء الفرد ذو شخصية متوازنة متكاملة من جميع النواحي النفسية الاجتماعية و البدنية و يمكننا القول أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في تحقيق الاستقرار النفسي و يسمح لهم من تفريغ كل الشحنات و الأحاسيس السالبة لديهم و استمتاعهم بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات و المهارات الرياضية .

7.2. التوصيات :

لابد من الاهتمام بالرحلات الخلوية الترويحية و توفير كافة الشروط الضرورية لإنجاح هذا النشاط الترويحي .

إعطاء أكثر أهمية و اهتمام عمال سلك الشرطة باعتبارهم فئة مهمة في المجتمع تواجه الكثير من الضغوطات في حياتها العملية .

توعية أفراد الشرطة بأهمية النشاط البدني الرياضي لما له من فوائد نفسية و عقلية لهم إبراز الصورة و الدور الحقيقي للنشاط الرياضي الترويحي من الجانبين النفسي و الاجتماعي.

بذل وتوفير الامكانيات لتهيئة البيئة الرياضية المناسبة التي يمكن لأفراد مجتمعنا القيام بالنشاطات الترويحية

توعية وتوجيه عمال سلك الشرطة بأهمية العلاقة بين الممارسات الرياضية والتوافق النفسي.

تنشيط الترويح الخلوي لما له من دور فعال و مخرجات إيجابية من خلال الجانب النفسي للفرد

الاهتمام بأجراء دراسات اخرى مشابهة سواء في جامعتنا او في جامعات اخرى للتعرف على اضاءات جديدة وتضيف اجابات اخرى لنتائج هذا البحث .

خاتمة :

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأم ارض بل، وحتى علاجا للعديد من الأم ارض النفسية و العقلية ... و غيرها.

لهذا فإن معظم الدول تحرص على توعية مواطنيها على اختلاف أعمارهم وجنسهم على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي الترويحي .

و بالتالي فإن النشاط الرياضي البدني الترويحي لون من ألوان اللهو واللعب الذي انحصر دوره سابقا في مجرد أداء حركات جسدية و فقط ، نظرا لتأثيراته الايجابية في تنمية الجانب العقلي بما يتضمنه من قدرات عقلية ، و الجانب الاجتماعي بمختلف مكوناته و أبعاده و ما يتضمنه من احترام للغير ، و التعاون و التسامح ، وكذا الجانب النفسي للأفراد بتفريغ الشحنات و حتى السلوكات السالبة، كالخوف ، العزلة و الانطواء و حتى العنف بشتى أشكاله ، و منح الفرد تقديرا لذاته.

المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية :

- إبراهيم، أ. م. (2014). الرغبة الشاملة للمسنين . عمان : ط.1
- أبودلو، ج. (2009). الصحة النفسية . عمان : دار أسامة للنشر و التوزيع عمان
ط.1
- أحمد، ا. ع. (2010). التوافق النفسي و علاقته بالانتماء الوطني لدى الأسيرات
الفلسطينيات المحررات من السجون الاسلائية . مجلة جامعة الأزهر المجلد الثاني
عشر العدد الثاني .
- أحمد، ع. س. (1988). متغيرات ضغوط العمل . الرياض : دراسة تطبيقية في قطاع
المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، العدد .60
- أديب، ا. (2001). الصحة النفسية . ليبيا : لدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة
الجامعية، غريان.
- الجبالي، ح. (1997). علم النفس الإجتماعي بين النظرية والتطبيق .
- الحماحي، م. (2005). رؤية عصرية لترويح و أوقات الفراغ . القاهرة : مركز الكتاب
للنشر ط.2
- الحמיד، م. ا. (2009). علم النفس التربوي . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية ط. 1
- الداهري، ص. و. (1999). الشخصية والصحة النفسية . الأردن : دار الكندي للنشر
والتوزيع، الطبعة الأولى.

الزغول , ع .و . (2007) .مدخل إلى علم النفس .الإمارات العربية المتحدة :دار
الكتاب الجامعي العين، ط.2

الساعاتي , ح . (1980) .التطبيع و العمران .بيروت :دار النهضة العربية ,ط.3
الطلاع , ع .ا . (2010) .التوافق النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى الأسيرات
الفلسطينيات المحررات من السجون الإسرائيلية .مجلة جامعة الأزهر، المجلد الثاني
عشر، العدد الثاني.

العربية ,ا .ف . (2002) .المنجد في اللغة العربية .بيروت -لبنان :دار المشرق
ط.39

العزیز ,ا .أ . (2002) .المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي .
الرياض :دار عالم الكتب.

القادر ,ف .ع .سيكولوجية المعوقة للإنتاج ,دراسة نوية ميدانية و في التوافق المهني
الصحي النفسية .القاهرة :مكتبة الخاجي.

القاضي ,ي .م . (1981) .الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي .المملكة العربية
السعودية :دار المرخ الرياضي,ط.1

النوبي ,ع .م . (2010) .مقياس التوافق النفسي (الشخصي -الدراسي -الاجتماعي
). (عمان :دار صفاء للنشر و التوزيع ط.1

الهابطك ,م .ا . (1990) .التكيف و الصحة النفسية .الاسكندرية :المكتب الجامعي
الحديث .

باهي ,ح .أ . (2007) .التوافق النفسي و التوازن الوظيفي .دار العالمية ط.1

تهاني, ع. ا. (2001). الترويح و التربية الترويحية . دار الفكر العربي للطباعة و النشر .

جبل, ف. م. (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية .الإسكندرية :المكتبة الجامعية ,الازاريطة.

جمال, أ. د. (2009). الصحة النفسية . عمان :دار أسامة ط . 1

جمعون, ن. (2001). لتوافق النفسي و الاجتماعي للتميذ المبتكر .رسالة ماجستير في علوم تجريبية.

راجح, ا. ع. (1965). علم النفس الصناعي .دار القومية ,ط.3

زغير, ر. ح. (2010). الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي .الأردن :دار الثقافة،عمان.

سيد, خ. ا. (1990). بحوث نفسية تربوية . دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع .

شاذلي, ع. ا. (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية .الإسكندرية :المكتبة الجامعية، الازاريطة.

عبدلله, م. ق. (2001). مدخل إلى الصحة النفسية . عمان :دار الفكر .

عزت, ر. أ. (1972). أصول علم النفس .القاهرة :دار الكتاب العربي.

على, ص. م. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي .الاسكندرية :دار المعرفة الجامعية، الازاريطة.

فروجة ب. (2011). التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي .الجازائر :رالة ماجستير غير منشورة جامعة مولود معمري .

فضل ،أ . هـ . (2001). تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي و الاجتماعي لدى الشباب الفلسطيني المشارك في انتفاضة الأقصى .فلسطين :مجلة محكمة الأقصى ، المجلد الخامس العدد الثاني.

فهيمي م . (1978). التكيف النفسي .مصر .

كمال ،ع م . (1981). تصميم اختبار التوافق الدراسي للراشدين .جامعة عين الشمس :رسالة ماجستير كلية التربية .

محسن ،ا س . (2012). مقدمة في الصحة النفسية .عمان :دار الحامد للنشر والتوزيع.

محمد ،ا .ع . (1989). التوافق النفسي عند المعاق .مجلة التربية الجديدة مكتبة اليونسكو للتربية العدد . 48

محمد ،ش أ . (2002). الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق .الاسكندرية :المكتب الجامعي الحديث، الأزاريطة.

محمود ،ب ك . (2013). معني التوافق النفسي .جامعة بغداد :كلية التربية الرياضية .

المراجع باللغة الأجنبية :

anshel MH, r. M. (1997). *sources of acute stress and their appraisals and reappraisals among austrlian police as a function of previous experience* . australia: Journal of occupational and organizational psychology .

Betancourt, T. B. (2008). *Psychosoial Adjustment and Social reintegration of children associated with Armed forces and Arned Group h*. USA: 'Harvard School of Public Healt.

Dumazaider. (1982). *vers une civilisation de loisirs*. paris: Edition du seuil.

Grantham. (1985). *le dyagnostic différentiel traitement du syndrome d'épuisement professionnel* . annales médico psychology vol 143 .

J.Dumaze Deir, v. u. (1982). *vers une civilisation de loisirs*. paris: Edition de seui.

J-Conzcheuve. (1980). *sociologie de la radio-télévision*. paris: puf, 5eme édition.

Moran, C. a. (1994). *coping in the emergency cpntext in disaster and prevention and management* . vol 3 numero 4 .

Norber Sillamy, d. d. (1978). *dictionnaire de psychologie Larousse au loisirs*. paris.

Raymond Tomas, p. d. (1983). *psychologie du sport* . paris.

THOMAS. (1975). *the classtoom behavior of teachers duringreading instruction* . compelation story .

نصائح حقا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان

في إطار استكمال مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر -2- بعنوان " الرحلات الخلوية الترويحية و دورها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى بعض الفرق الرياضية المنضوية بسلك الشرطة " نرجو منكم الإجابة عن الأسئلة الموجودة في الاستمارة . الرجاء ملأ الاستمارة بكل موضوعية قصد مساعدتنا لانجاز البحث من اجل إثراء البحث العلمي , و ذلك بوضع علامة (x) في المكان المناسب .

تحت إشراف الأستاذ:

د/ العنتري محمد علي

إعداد الطلبة :

دواحي محي الدين

بن جعفر نور الدين

السنة الجامعية : 2020/2019

مقياس التوافق النفسي

حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف و الشعور الصادر منك اتجاه كل موقف فإذا أجبت بأمانة و دقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة .
أجب بوضع علامة تحت الاختيار المناسب و نرجو أن لا تترك موقف بدون الإجابة عليه ، لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

لا تتطبق	متعدد أحيانا	نعم تتطبق	العبارة
المحور الأول : التوافق الشخصي - الانفعالي			
			1 هل لديك الثقة في نفسك بدرجة كافية؟
			2 هل أنت متفائل بصفة عامة؟
			3 هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك و عن انجازاتك أمام الآخرين ؟
			4 هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة و شجاعة ؟
			5 هل تشعر انك شخص له فائدة و نفع في الحياة ؟
			6 هل تتطلع لمستقبل مشرق ؟
			7 هل تشعر بالراحة النفسية و الرضا في حياتك ؟
			8 هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟
			9 هل تشعر انك شخص محضوض في دنيا؟
			10 هل تشعر بالاتزان الانفعالي و الهدوء أمام الناس ؟
			11 هل تحب الآخرين و تتعاون معهم ؟
			12 هل أنت قريب من الله بالعبادة و الذكر دائما؟

			هل أنت ناجح و متوافق مع الحياة ؟	13
			هل تشعر بالأمن و الطمأنينة النفسية و انك في الحالة طيبة ؟	14
			هل تشعر باليأس و تهبط همتك بسهولة؟	15
			هل تشعر باستياء و ضيق من الدنيا عموما ؟	16
			هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟	17
			هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟	18
			هل تميل إلى تجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟	19
			هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر ؟	20
المحور الثاني : التوافق الصحي				
			هل حياتك مملوءة بالنشاط و الحيوية معظم الوقت ؟	21
			هل لديك قدرات و مواهب مميزة ؟	22
			هل تتمتع بصحة جيدة و تشعر بأنك قوي البنية ؟	23
			هل أنت راض على مظهرك الخارجي ؟	24
			هل تساعدك صحتك على مزاوله الأعمال بنجاح ؟	25
			هل تهتم بصحتك جيدا و تتجنب الإصابة بالمرض ؟	26
			ها تعطي نفسك قدر من الاسترخاء و الراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟	27
			هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم ؟	28

			هل تعاني من بعض العادات مثل قضم الأظافر و الغمز؟	29
			هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت آخر	30
			هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة ؟	31
			هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل	32
			هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟	33
			هل تشعر بالاجهاد و ضعف الهمة من وقت لآخر ؟	34
			هل تتصبب عرقا أو ترتعش يداك عندما تقوم بعمل ؟	35
			هل تشعر أحيانا أنك قلق و أعصابك غير موزونة ؟	36
			هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك هن مزاوله العمل ؟	37
			هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق و الكلام ؟	38
			هل تعاني من إمساك أو إسهال أحيانا ؟	39
			هل تشعر بالنسيان إو عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر ؟	40
المحور الثالث : التوافق الأسري				
			هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك ؟	41
			هل تشعر بالسعادة في حياتك و أنت مع أسرتك ؟	42
			هل أنت محبوب من أفراد أسرتك ؟	43
			هل تشعر بأن لك دور فعال و هام في أسرتك ؟	44

			هل تحترم أسرتك رأيك و ممكن أن تأخذ به ؟	45
			هل تفضل أن تقضي معظم وقت مع أسرتك ؟	46
			هل تأخذ حقلك من الحب و العطف و الحنان و الأمن من أسرتك ؟	47
			هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك ؟	48
			هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها و أحزانها ؟	49
			هل تشعر أن علاقتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة ؟	50
			هل تفخر أما الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟	51
			هل أنت راض عن ظروف الأسرة الاقتصادية و الثقافية ؟	52
			هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من مواهب ؟	53
			هل أفراد أسرتك تقف بجوارك و تخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما ؟	54
			هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران ؟	55
			هل تشعرك أسرتك أنك عبء ثقيل عليها ؟	56
			هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرتك ؟	57
			هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك ؟	58
			هل تشعر بالقلق أو الخوف و أنت داخل أسرتك ؟	59

			هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفل صغير ؟	60
المحور الرابع : التوافق الاجتماعي				
			هل تحرص على المشاركة الإيجابية الاجتماعية و الترويحية مع الآخرين ؟	61
			هل تستمتع بمعرفة الآخرين و الجلوس معهم ؟	62
			هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟	63
			هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين ؟	64
			هل تحترم رأي زملائك و تعمل به إذا كان رأيا صائبا ؟	65
			هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك و إنجازاتك ؟	66
			هل تعذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد ؟	67
			هل تشعر بالولاء و الانتماء لأصدقائك ؟	68
			هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرين كثيرا ؟	69
			هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء و تحرص على إرضائهم ؟	70
			هل يسعدك المشاركة في الحفلات و المناسبات الاجتماعية ؟	71
			هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك ؟	72
			هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين ؟	73

			هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران؟	74
			هل تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين ؟	75
			هل تفتقد الثقة و الاحترام المتبادل مع الآخرين ؟	76
			هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى و لو كانوا في مثل سنك ؟	77
			هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس ؟	78
			هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفا من أن يزعل منك ؟	79
			هل تشعر بعدم القدرة على مساعدة الآخرين و ولو في بعض الأمور البسيطة ؟	80