

دراسة تحليلية لانعكاسات التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى رياضي النخبة السابقين على التوافق النفسي الاجتماعي في ظل جائحة كوفيد 19

An analytical study of the implications of stopping recreational sports activity in the former elite athlete on psychosocial compatibility in light of the Covid pandemic 19

بن العايب عبد الهادي^{1*}، حمادي جمال²،

¹ مخبر الأبعاد المعرفية والتصورات التطبيقية في علوم التدريب الرياضي من خلال مقاربات

متعددة جامعة عمار ثلجي بالأغواط (الجزائر)، a.benlaib@lagh-univ.dz

² مخبر الأبعاد المعرفية والتصورات التطبيقية في علوم التدريب الرياضي من خلال مقاربات

متعددة جامعة عمار ثلجي بالأغواط (الجزائر)، d.hamadi@lagh-univ.dz

تاريخ النشر: 2021/05/31

تاريخ القبول: 2021/05/27

تاريخ الإرسال: 2021/05/08

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف عن انعكاسات التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لرياضي النخبة السابقين على التوافق النفسي و الاجتماعي في مرحلتي غلق و اعادة فتح المنشآت الرياضية بسبب الجائحة ، تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قدرها 06 افراد تم اختيارهم بطريقة عمدية، وتوصلت النتائج الى وجود فروق في مستويات التوافق النفسي و الاجتماعي بين الفترتين حيث تحسن مستوى التوافق بعد اعادة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي ؛ التوافق النفسي الاجتماعي؛ رياضي النخبة السابقين

Abstract:

This study aimed to identify the implications of stopping recreational sports activity of former elite athletes on psychological and social compatibility in the stages of closing and reopening sports facilities due to the pandemic, the descriptive method was used on a sample of 06 individuals, and the results found differences in the levels of psychological and social compatibility between the two periods where the level of compatibility improved after the re-exercise of recreational sports activity.

Key words : Recreational sports activity; psychosocial compatibility; former elite athlete

1- مقدمة ومشكلة البحث:

في ظل التغيرات المتسارعة بسبب انتشار جائحة كورونا عبر العالم وفي الجزائر ايضا اضطرت كثير من الدول الى توقيف النشاطات في شتى المجالات التي تستقطب عدد من كبير من افراد المجتمع، امتد أثر جائحة كورونا ليطل جوانب الحياة كافة، ولم يكن عالم الرياضة بعيدا عن تأثيرات الجائحة، بل كان أحد أكثر الأطراف المتضررة، ولقد تسببت في أكبر اضطراب في التقويم الرياضي العالمي منذ الحرب العالمية الثانية في جميع أنحاء العالم وبدرجات متفاوتة، حيث تم إلغاء أو تأجيل الأحداث الرياضية بل تسببت ايضا الى غلق جميع الفضاءات والمنشآت الرياضية وهذا للحد من محالة انتشار الفيروس والتقليل من عدد الاصابات بالرغم من تنويه منظمة الصحة العالمية بعدم اعتبار جائحة فيروس "كورونا المستجد" (كوفيد-19) عذراً للامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية، مشددة على أنها أمر حيوي مهم للصحة البدنية و العقلية، وأن للسلوك الخامل تداعيات خطيرة مستقبلا .

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والانشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة التربوية، حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة و خبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحمل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجههم. (الخوري، 1996، ص 79)

ويعتبر رياضي النخبة السابقين أحد المتضررين من هذه الاجراءات جراء الجائحة حيث كان النشاط الرياضي المتنفس الوحيد لديهم و المجال الذي

يستطيعون اثبات انفسهم فيه لما يشعرون بتوازن نفسي واجتماعي وهذا ما يعطي لهم صحة نفسية وتكون لهم علاقة تكيفية مع الوسط البيئي و المجتمعي وهذا باختلاف الافراد من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وامكانياتهم الشخصية في مختلف المجالات و طبقا لمبدأ الفروق الفردية بين الرياضيين.

انطلاقا من كل ما قيل، فان من خلال هذه الدراسة نحاول الكشف عن ما مدى تأثير رياضي النخبة السابقين لتوقف النشاط الرياضي الترويحي على مستوى المنشآت الرياضية بسبب الجائحة وانعكاسه على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لديهم، ومما سبق تتحدد مشكلة البحث بالسؤال الرئيسي التالي:

- ما مدى تأثير توقف النشاط الرياضي الترويحي على مستويات التوافق النفسي الاجتماعي لدى الرياضي النخبة السابقين في ظل الجائحة؟
- و بناءا على مشكلة الدراسة المطروحة تكون الفرضية العامة و كالتالي :
- يوجد تأثير لتوقف النشاط الرياضي الترويحي على مستويات التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الرياضي النخبة السابقين في ظل الجائحة.

2- الهدف العام من الدراسة :

و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- (1) معرفة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى رياضي النخبة السابقين.
- (2) معرفة اهمية النشاط الرياضي الترويحي لدى هذه الفئة.
- (3) ما مدى تأثير الظروف التي فرضتها الجائحة على الجانب النفسي لدى الرياضيين.

وتكمن اهمية هذه الدراسة على الجانبين النظري و التطبيقي على:

- مدى حيوية الموضوع الذي نتعامل معه، من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عنه عن طريق إلقاء الضوء على أهمية أثر النشاط الرياضي الترويحي على الجانب النفسي.

- الشريحة الإنسانية التي تجرى عليها الدراسة، وهي شريحة رياضي النخبة السابقين، ومن هنا تتبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة.
 - أما عن أهمية الدراسة من الجانب التطبيقي فتكمن في معرفة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى هذه الشريحة وأثر توقف النشاط الرياضي الترويحي عليه و التي من شأنه أن تساعد في:
 - التخطيط أفضل لتحسين أوضاع هذه الفئة.
 - المساهمة في تطوير برنامج الصحة العامة لجميع اطياف المجتمع.
 - تحسن الوعي الصحي ورفع مستوى الاهتمام والإدراك المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة الترويحية.
 - اظهار القيمة الحقيقية للمنشآت الرياضية في تحسين الصحة النفسية.
 - اهمية تواجد المنشآت الرياضية في المنطقة.
- 3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

أ- النشاط الرياضي الترويحي:

النشاط : هو ممارسة فعليه لعمل من الاعمال، ويطلق بخاصة على كل عملية عقلية او حركية تمتاز بالتلقائية اكثر منها استجابة، او على كل عملية عقلية او بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة الكائن الحي. (صليبي، 1994، ص 469) ، ويقصد به في هذه الدراسة : ما يبذله الشخص من جهد بدني او عقلي او كلاهما معا، للوصول الى هدف محدد او تحقيق غاية معينة، برغبة و تلقائية منه.

الترويح : إن مصطلح الترويح مشتق من الكلمة اللاتينية (Recreation) يعني المقطع الاول (Re) اعادة بناء، والمقطع الثاني (creation) ويعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد والخلق والابتكار. (تهاني ، 2001، ص 104)

- الترويح هو العملية الناتجة عن استخدام فعالية التربية البدنية و الرياضية، لمزولة أنشطة وتمارين بدنية يتم فيها التنافس (تروحي) بغرض التسلية الجماعية عن طريق تحقيق شدة الأداء والتنافس ثم الركون بعدها للهدوء والراحة. (حمزة و حسن، 1956، ص 212)
 - نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ، يمارس في أوقات الفراغ و يسهم في بناء الفرد وتنميته. (عطيات، 1987، ص 30)
 - ويؤكد "كمال درويش" و"محمد الحماحي" على أن: "الترويح يعد أسلوباً للحياة، ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ". (درويش و الحماحي، 1997، ص 54)
 - **إجرائيا:** ويرى الباحث أن الترويح هو تلك الممارسة لأي نشاط مهما كانت طريقة المشاركة والتي تتم في وقت الفراغ من اجل الحصول على المتعة أو تحقيق رغبة ما.
- التروحي الرياضي :** تشير أماني متولي البطراوي و محمد عبد العزيز سلامة 2013 أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من النشاط البدني والرياضي، ويعتبر أكثر الأنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه ناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات. (البطراوي و سلامة، 2013، ص 22)
- ويرى الباحث ان النشاط الرياضي التروحي هو النشاط الرياضي الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يقبل عليه الممارس بغرض الحصول على المتعة والسرور، ويكون هذا النشاط اختياريا.

ب-التوافق النفسي و الاجتماعي:

التوافق: يعرف لازاروس التوافق على انه عملية مركبة من عنصرين اساسين يمثلان طرفين متصلين احدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، والاخر البيئة

الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد، وايضا بما لها من ضوابط ومواصفات، وما تشتمل عليه من عوائق و روادع. (Lazarus, 1976, p. 15)

- ويرى ايزنك واخرون (1975) بان التوافق هو حالة يتم فيها اشباع الفرد من جانب ومطالب البيئة من جانب آخر إشباعاتها، وهي تعني الاتساق بين الفرد والهدف والبيئة الاجتماعية. (الشاذلي، 2001، ص 75)

التوافق النفسي: مفهوم التوافق النفسي يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة وتتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد و تلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية والتي ينبغي على الفرد تلبيتها وعلى هذا الأساس فالتوافق يتم بالإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة. (كفاي، 1990، ص 32)

ويرى إبراهيم ناصر التوافق النفسي بأنه القدرة على إستعادة الفرد لاتزانه الداخلي نتيجة إشباعه لدوافعه الداخلية. وبالتالي يشعر بالرضا وينتج عن ذلك تقبله لذاته و ثقته بها واعتماده عليها. (ابراهيم، 2004، ص 244)

التوافق الاجتماعي:

- يعرف بانه حالة من التوائم والانسجام والتناغم مع البيئة التي يعيش فيها وتنطوي على قدرة الفرد على اشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي ازاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتجنب الفرد معظم المتطلبات الفيزيائية و الاجتماعية التي يعاني منها الفرد. (الديب، 1988، ص 8)

- ويقصد به " تلك التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد وفي اتجاهاته وعاداته بهدف الموائمة البيئية وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعاً لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة". (الحنفي، 1975، ص 57)

التوافق النفسي الاجتماعي:

- يعرفه فهمي (1970) على انه حالة من التوائم و الانسجام مع البيئة والتي تنطوي على قدرة الفرد على اشباع معظم حاجاته وتصرفاته وهنا يبرز

التوافق بجناحيه التوافق النفسي الداخلي ، اي بين الفرد ونفسه والجناح الاخر التوافق الاجتماعي بين الفرد والبيئة المحيطة في ضوء العلاقات المتبادلة بين الافراد و البيئة. (فهيم، 1970، ص 148)

- يعرف خير الله (1990) بان التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد في توفير رغباته وحاجاته من جهة والمتطلبات المجتمع من جهة اخرى ، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي واحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية، والخلو من الميول المضادة للمجتمع. (سيد خير الله، 1990، ص 75)

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

ج- رياضي النخبة السابقين:

رياضي : هو الشخص الذي لديه القدرة البدنية وقوة التحمل وخفة الحركة فوق المتوسط، وبالتالي هو مناسب للأنشطة البدنية وللمنافسة.

- **رياضي النخبة:** يعرف رياضيو النخبة هم الذين يحققون احسن النتائج الرياضية في تخصصهم الرياضي، وفي التشريع الرياضي الجزائري فان مفهوم رياضي النخبة تم تحديده في المرسوم التنفيذي رقم 278-2000 الذي يحدد القانون الاساسي لرياضي النخبة وذات المستوى العالي في مادته الثانية، ويعرفه كالاتي: يقصد برياضي النخبة وذات المستوى العالي هو كل رياضي او مجموعة رياضيين حققوا اداء رياضيا ذا مستوى عالمي أو دولي. (بن عكي، 2007، صفحة 18)

- **رياضي النخبة السابقين:** بناءا على ما سبق يعرف رياضي النخبة السابقين على انهم الرياضيون الذين حققوا احسن النتائج الرياضية في تخصصهم في

السابق سواء كانت في الرياضات الفردية او الجماعية وهذا على الصعيد الوطني او العالمي او الدولي.

4- الدراسات السابقة المشابهة :

* دراسة الاولى لمحمد عطية المقروش (2013) تحت عنوان : الانشطة الممارسة في وقت الفراغ و علاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بطرابلس، واستهدفت الدراسة الكشف عن مجمل النشاطات التي يميل إليها المراهق في استثمار وقت الفراغ وعلاقة ذلك ببعض المشكلات النفسية التي قد تظهر لدى هذه الشريحة الاجتماعية، واشتملت عينة 90 مراهق ومراهقة تتراوح اعمارهم بي 15 و 18 سنة، واسفرت النتائج الى ان المجال الفني و العلمي اقل استثارة و اهتماما منه لدى المراهقين و ان المراهقات اكثر ميلا للمجال العلمي والتقني من المراهقين وان الممارسة للنشاط الرياضي في وقت الفراغ عند المراهق تؤدي الى انخفاض التوتر، وتقلل من الاكتئاب وتمنح الممارس نزعة للتفوق و تجعله اكثر ثقة بالنفس واكثر توفيقا.

* الدراسة الثانية لـ بومعارف نسيم (2014) تحت عنوان : تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، وتهدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ المراهقين، اشتملت عينة الدراسة على 30 تلميذا من ثانوية محمد خير الدين ببلدية بسكرة تتراوح اعمارهم ما بين 15 - 17 سنة، اسفرت النتائج على وجود علاقة الارتباطية قوية بين ممارسة النشاط الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي (نفسيا - اجتماعيا - صحيا و دراسيا) حيث يؤثر بشكل ايجابي في تحقيق التوافق العام للطالب عن طريق تفريغ كل الشحنات والاحاسيس السالبة لديهم واستمتاعهم بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات والمهارات الرياضية.

*** الدراسة الثالثة للأستاذ مخفي رضا (2014) تحت عنوان : اهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة،** وتتمحور هذه الدراسة حول البعد النفسي والاجتماعي، حيث كان الهدف من هذه الدراسة محاولة الوقوف على مدى اهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في المتوسط ومدى مساهمتها في اعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه النفسية والاجتماعية من خلال التعرف على درجة التوافق النفسي الاجتماعي عند الممارسين والغير ممارسي للنشاط الرياضي البدني، وشملت عينة الدراسة على 120 تلميذ من الذكور والاناث من 04 متوسطات من ولاية شلف، واسفرت النتائج على وجود فروق معنوية بين متوسطات درجات كل من بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم، حيث أن التوافق النفسي والاجتماعي كان اكبر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية، إذ كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة ايجابية بين أنماط التوافق النفسي وان هناك فروق بين المتفوقين رياضيا والغير متفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين.

*** دراسة الرابعة لـ فضلاوي حسني و اخرون (2020) تحت عنوان : دور المنظومة الاجتماعية لدعم الرياضة النخبوية والمستوى العالي بولاية البيض،** واستهدفت الدراسة على محاولة التعرف على المنظومة الاجتماعية التي ينتمي لها ممارسو النشاط الرياضي عموما ورياضي المستوى العالي بالأحرى الدور الذي تلعبه مكوناتها من عوامل اجتماعية وايضا معرفة العراقيل الرئيسية التي تمنع الفرد على التخلي عن ممارسة الرياضة حتى وان وصل الى المستوى العالي، واشتملت عينة 35 فردا من رياضي النخبة ذكورا واناثا، وتم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي، ولقد اسفرت النتائج الى ان المنظومة الاجتماعية تلعب دورا هاما في ممارسة النشاط البدني الرياضي وتبقي عليه في

جميع المستويات و حتى رياضي النخبة و المستوى العالي .(فضلاوي و آخرون،
2020)

5- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

5-1- الطريقة والأدوات:

- **المنهج المتبع :** وتماما شيا مع طبيعة الدراسة الحالية، و نظرا لطبيعة دراستنا
فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي.

- **الدراسة الاستطلاعية:** هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه
لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها
في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس
مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية،
ولقد قمنا بزيارة الى وحدات ديوان المركب الرياضي اول نوفمبر 54 بالجلفة
في وقت سابق في اطار مشروع فرقة بحث حول حالة رياضي النخبة
السابقين وتم الاتصال المباشر ببعض رياضي النخبة السابقين حيث لم
يكونوا ضمن عينة البحث، قمنا بتوزيع عليهم الاستمارة البحث من اجل
تجريب المقياس قبل التوزيع النهائي حيث تم الوقوف على بعض الملاحظات
التي تخص بعض عبارات المقياس .

- **مجتمع و عينة الدراسة :** يمثل مجتمع البحث رياضي النخبة السابقين
المنخرطين بوحدة المركب الرياضي اول نوفمبر 54 بالجلفة، و قد تم اختيار
(06) فردا بطريقة العمدية .

- مجالات الدراسة:

المجال البشري : شملت عينة الدراسة على رياضي النخبة السابقين
المجال المكاني : اجريت هذه الدراسة على رياضي النخبة السابقين المتواجدين
ببلدية الجلفة المنخرطين بوحدة المركب الرياضي اول نوفمبر 54 بالجلفة

المجال الزمني: امتدت هذه الدراسة من ديسمبر 2020 الى غاية أفريل 2021.

- **تحديد المتغيرات الدراسة :**

المتغير المستقل : النشاط الرياضي الترويحي.

المتغير التابع : هو التوافق النفسي الاجتماعي

- **ادوات جمع البيانات و المعلومات:**

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي: بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع و إجراء المقابلات مع الخبراء والاساتذة تم استعمال مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لزينب محمود شقير بعد تكيفه على البيئة الجزائرية، ويتكون من اربعة ابعاد وهم: التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي، التوافق الاسري و التوافق الاجتماعي، حيث يطلب من المفحوص ان يقوم بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح بدون مجاملة ، وذلك علي مقياس يتدرج من : موافق (نعم) ، محايد (احيانا) ، معارض (لا)، وموضوع امام هذه التقديرات ثلاث درجات هي: 0 ، 1 ، 2 على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه التوافق ايجابيا، أي ارتفاع في درجة التوافق ، بينما تكون التقديرات الثلاث في اتجاه عكسي (0، 1، 2) عندما ينخفض التقدير للتوافق. (معاش، 2013، ص 95)

جدول رقم (01) : يوضح فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

مستويات التوافق	الدرجة الكلية	اتجاه التصحيح	فقرات كل محور	محاور المقياس
من 0 - 10	من 0 - 40	0-1-2	الموجبة 1- 14	التوافق
سوء توافق		2-1-0	السالبة 15- 20	الشخصي
من 11 - 20	من 0 - 40	0-1-2	الموجبة 21- 28	التوافق الصحي
توافق منخفض		2-1-0	السالبة 29- 40	
من 21 - 30	من 0 - 40	0-1-2	الموجبة 41- 55	التوافق الاسري

دراسة تحليلية لانعكاسات التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى رياضي النخبة
السابقين على التوافق النفسي الاجتماعي في ظل جائحة كوفيد19

توافق متوسط		2-1-0	السالبة 56 - 60	
من 31 - 40	من 0 - 40	0-1-2	الموجبة 61 - 74	التوافق
توافق مرتفع		2-1-0	السالبة 75 - 80	الاجتماعي
من 0 - 40	من 0 - 160	الدرجة الكلية للمقياس	مجموع العبارات الكلية 80 عبارة	التوافق النفسي العام
سوء توافق				
من 41 - 80				
توافق منخفض				
من 81 - 120				
توافق متوسط				
من 121 - 160				
توافق مرتفع				

يشمل المقياس في مجمله على (80)ثمانون عبارة تقيس التوافق النفسي العام وتتنوع على اربع أبعاد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0 - 160 درجة) وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع درجة التوافق النفسي كذلك أبعاده الاربعة، بينما تشير الدرجة المنخفضة الى انخفاض درجة التوافق النفسي و كذلك أبعاده الاربعة، ويفيد المقياس في جميع الاعداد الزمنية من الجنسين ابتداء من مرحلة الطفولة المتأخرة الى كبار السن.

- الأسس العلمية للأداة:

قبل تطبيق أدوات القياس في الدراسة قمنا بالتأكد من الخصائص السيكمترية، المتمثلة في الصدق والثبات.

الصدق :

- صدق الاتساق الداخلي: يؤدي هذا الاسلوب الى الحصول على تقدير للصدق التكويني للمقياس، وذلك من خلال ايجاد معامل الارتباط بين نتيجة كل فقرة مع نتيجة المقياس ككل، وللتحقق من الصدق الاتساق الداخلي ندرس معامل الارتباط بين كل محاور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (02): معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والدرجة الكلية له.

الرقم	المحاور	التوافق الشخصي	التوافق الصحي	التوافق الاسري	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي العام
01	التوافق الشخصي	1	0.92	0.88	0.93	0.92
02	التوافق الصحي	0.92	1	0.90	0.87	0.94
03	التوافق الاسري	0.88	0.90	1	0.90	0.88
04	التوافق الاجتماعي	0.93	0.87	0.90	1	0.90
	التوافق النفسي العام	0.92	0.94	0.88	0.90	1

من اعداد الباحثان

يتضح من خلال الجدول رقم (02) الذي يلخص النتائج التي اعطاها برنامج الحزمة الاحصائية ان معاملات الارتباط دالة عند المستوى 0.01 أي ان هناك ارتباط ايجابي يتراوح ما بين (0.88 – 0.92) وهو درجة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس في ما وضع لأجله.

• صدق الظاهري (صدق المحكمين): تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، وذلك من خلال عرضه على لجنة من المحكمين من اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية لجامعة الجلفة بلغ عددهم (04) وهذا للائم البيئة الجزائرية، وكانت نتيجة التحكيم أن اتفق معظم الأساتذة على الفقرات مع بعض التعديلات في المصطلحات في فقرات اخرى.

ثبات الأداة: ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة ومن أجل التحقق من هذه الخاصية قمنا بحساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (03) : يوضح معامل الثبات و الصدق الذاتي لمقياس التوافق النفسي

الاجتماعي

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	الصدق الذاتي
التوافق النفسي الاجتماعي	0.772	0.878
الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات		

تبين لنا القيمة الموضحة في الجدول رقم (03) ان قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي بلغت 0.722 وهي قيمة مرتفعة ودال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، كما ان النتائج في الجدول توضح ان معامل الصدق الذاتي (مؤشر الثبات) بلغت قيمته 0.878 و هي قيمة مرتفعة وتعني ان المقياس يتميز بالصدق، ولذلك فان هذه النتائج المذكورة في الجدول تسمح لنا بتطبيق المقياس في الدراسة والاعتماد على النتائج المتحصل عليها من خلاله.

- **الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:** بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ البيانات في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، لمعرفة ثبات أداة البحث.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتعرف على خصائص العينة المدروسة.

- اختبار " ت " للتعرف على دلالة الفروق بين درجات .

5-2- عرض وتحليل النتائج:

5-2-1- عرض نتائج المقياس في الفترتين:

أ- عرض نتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في ظل توقف النشاط الرياضي الترويحي :

جدول رقم (04) : يوضح نتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في ظل توقف

النشاط الرياضي الترويحي

رقم العينة	النقاط	التعليق
01	38	سوء توافق
02	55	توافق منخفض
03	32	سوء توافق
04	49	توافق منخفض
05	33	سوء توافق
06	37	سوء توافق

المصدر : اعداد الباحثان

تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (04) المتعلق بنتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عند رياضي النخبة السابقين في ظل توقف النشاط الرياضي الترويحي على مستوى وحدة مضمار العايب القوى بسبب جائحة كورونا، حيث اظهرت النتائج ان 04 افراد من العينة كان لديهم سوء التوافق، اما 02 من افراد العينة كان لديهم توافق منخفض، وهذا راجع الى القوانين المطبقة بسبب الجائحة والمتمثلة في الحجز المنزلي الالزامي من ساعة الخامسة مساء الى الساعة صباحا مما ترتب عليهم ضغطا نفسيا خاصة في فترة الصيف و الذي يعتبر النشاط الرياضي الترويحي من اهم نشاطاته.

ب- عرض نتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في ظل اعادة فتح النشاط الرياضي الترويحي على مستوى الوحدات:

جدول رقم (05) : يوضح نتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في ظل اعادة فتح
النشاط الرياضي الترويحي

رقم العينة	النقاط	التعليق
01	78	توافق منخفض
02	98	توافق متوسط
03	75	توافق منخفض
04	95	توافق متوسط
05	88	توافق متوسط
06	78	توافق منخفض

المصدر : اعداد الباحثان

تحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (05) المتعلق بنتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عند رياضي النخبة السابقين في ظل اعادة فتح النشاط الرياضي الترويحي على مستوى وحدة مضمار العاب القوى بسبب جائحة كورونا، حيث اظهرت النتائج ان 03 من افراد العينة لديهم توافق متوسط في حين 03 افراد الاخرين لديهم توافق منخفض، حيث لاحظنا تحسن في نتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وهذا راجع الى اعادة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى هذه الفئة بعد تخفيف اجراءات الحجر المطبقة بسبب الجائحة .

5-2-2- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضية العامة :

عرض النتائج : كان نص الفرضية العامة كالتالي : يوجد تأثير لتوقف النشاط الرياضي الترويحي على مستويات التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الرياضي النخبة السابقين في ظل الجائحة، حيث قمنا بحساب قيمة " ت " لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياس لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي اثناء الجائحة في ظل توقف النشاط الترويحي على مستوى وحدة المضمار وبعد اعادة فتحه.

جدول رقم (06) : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري واختبار "ت" في القياس اثناء و بعد غلق النشاط الترويج في الوحدة بالنسبة للمجموعة التجريبية

المتغير	عدد الافراد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
التوافق النفسي الاجتماعي	06	تعليق النشاط	40.667	9.266	05	20.020	2.015	دال احصائيا
	06	بعد فتح النشاط	85.333	9.750				

المصدر : اعداد الباحثان

-مناقشة وتفسير النتائج : يتضح من خلال الجدول رقم (06) ان المتوسط الحسابي في القياس اثناء توقف النشاط على مستوى الوحدة بلغ (40.667) وبانحراف معياري قدره (9.266)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس المجموعة في القياس بعد اعادة فتح النشاط الرياضي الترويحي على مستوى الوحدة (85.333) و بانحراف معياري قدره (9.750) .

ولتفسير النتيجة حول ما اذا كان هناك فروق بين القياسين لنفس المجموعة (التجريبية)، استخدمنا اختبار "ت" الذي يقيس الفروق بين مجموعتين مترابطتين، و عليه حصلنا على قيمة (ت= 20.020) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.015) عند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين تعزى لصالح نتائج القياس بعد فتح النشاط الرياضي الترويحي.

وهذه النتيجة تتناسب مع النتيجة التي توصلت اليها كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (2003) في دراستها حول تأثير البرنامج الترويحي على التوافق النفسي لدى المسنين، والتي توصلت فيها الى التأثير الايجابي للبرنامج على مستوى التوافق النفسي بنسبة تحسن بـ 42.86 % . (زين العابدين، 2003) وتؤكد دراسة ابراهيم اسبيرليج (1980) والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية و الانجاز في أنشطة التربية البدنية الرياضية والتي اظهرت الى وجود فروق بين الوالدين، حيث ان الوالدين الرياضيين اكثر توافق و انبساطا واعلاء من الوالدين الغير الرياضيين.

وهي ايضا نفس النتائج المتوصل اليها في دراساتهم كل من كمال درويش وأمين خولي (2001) و جوادي خالد (2018) و سائلة عبد الوهاب وفاطمة غريب (2019) ان الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم بشكل كبير في تخفيف من حدة التوتر ، و تحقيق السعادة النفسية لجميع اطياف المجتمع صغار و كبارا ، اصحاء او مرضى، و هذا ما يجعل الفرضية العامة محققة.

خاتمة :

من خلال هذه الدراسة توصلنا الى الاجابة الى التساؤل الرئيسي للدراسة ، والذي مفاده ما مدي تأثير توقف النشاط الرياضي الترويحي على مستويات التوافق النفسي الاجتماعي لدى الرياضي النخبة السابقين في ظل الجائحة ؟ والتي اظهرت نتائجها الى اهمية النشاط الرياضي الترويحي عند هذه الفئة ومنه فان النشاط الرياضي البدني لون من ألوان اللهو واللعب الذي انحصر دوره سابقا في مجرد أداء حركات جسمية و فقط ، ليتسع مفهومه ويدخل في شتى الجوانب المتعلقة بالفرد من جانب اجتماعي بمختلف مكوناته وابعاده وما يتضمنه من احترام للغير والتعاون والتسامح وكذا الجانب النفسي عن طريق تفريغ الشحنات والتخلص من السلوكيات السالبة كالخوف والانطواء

والعزلة و حتى العنف بشتى اشكاله ، وعلاقته ايضا بالجانب العقلي للفرد في تنمية قدراته العقلية .

التوصيات و الاقتراحات :

- توعية الممارسين والغير ممارسين لأهمية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية.

- تسهيل الممارسة الرياضية على مستوى المنشآت الرياضية لجميع اطياف المجتمع.

- دمج رياضي النخبة السابقين في الحركة الرياضية والاستفادة من خبراتهم السابقة.

- انشاء جمعيات رياضية لرياضي النخبة السابقين تهتم بالنشاط الترويحي على مستوى المنشآت الرياضية.

- المراجع :

المراجع العربية:

1. امانى متولي البطراوي، و محمد عبد العزيز سلامة . (2013). مقدمة في الترويج و اوقات الفراغ (المجلد الاولى). الاسكندرية: ماهي للنشر و التوزيع.
2. أمين انور الخوري . (1996). الرياضة و المجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
3. تهباني عبد السلام . (2001). الترويج و التربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة و النشر.
4. جميل صليبا. (1994). المعجم الفلسفي (المجلد الجزء الثاني). بيروت: الشركة العالمية للكتب.
5. حمزة مختار، و حسن حسين قاسم. (1956). سيكولوجية المرضى و نوي العاهات . القاهرة: دار المعارف.
6. خطاب عطيات. (1987). أوقات الفراغ و الترويج . القاهرة: دار المعارف.
7. سيد خير الله. (1990). بحوث نفسية و تربوية. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.

8. عبد العزيز محمد الشاذلي. (2001). *التوافق النفسي للمسنين*. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
9. عبد المنعم الحنفي. (1975). *موسوعة علم نفس التحليل النفسي*. القاهرة: مكتبة متولي.
10. علاء الدين كفاي. (1990). *الصحة النفسية (المجلد 3)*. القاهرة: هجر للطباعة والنشر و التوزيع و الإعلان.
11. علي الديب. (1988). *التوافق الشخصي و الاجتماعي للراشدين*. مجلة التربية الجديدة، صفحة 8.
12. كمال درويش، و محمد الحماحمي. (1997). *رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1 (المجلد الاول)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
13. مصطفى فهمي. (1970). *الانسان و الصحة النفسية*. القاهرة: الانجلو المصرية.
14. ناصر ابراهيم. (2004). *التنشئة الاجتماعية (المجلد الاول)*. عمان: دار عمار للنشر و التوزيع.

المجلات والدوريات والصحف:

1. فضلاوي و اخرون . (2020، 17 نوفمبر). " دور المنظومة الاجتماعية لدعم الرياضة النخبوية و المستوى العالي بولاية البيض " . مجلة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، رقم المجلد 5 (العدد 2)، ص 12- 33.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

1. حياة معاش. (2013). *الاتجاهات نحو المدرسة و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي*. مذكرة ماجستير، جامعة محمد خضيرة بسكرة، قسم العلوم الاجتماعية، بسكرة.
2. رقية صونية بن عكي. (2007). *ظاهرة الانحراف لدى رياضي النخبة في ضوء الضوابط القانونية الجزائرية*. الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية المدينة الجديدة سيدي عبد الله.
3. كاميليا عبد الرحمن زين العابدين. (2003). *تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين*. جامعة طنطا. مصر: كلية التربية الرياضية.

المراجع الأجنبية :

- 01-S R Lazarus .(1976) . *patterns of adjustment* .new york: Mc Graw - Hill.