

أثر وحدات مقترحة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق الصحي والأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا

دراسة تجريبية على تلاميذ متوسطة آقضي - تاوزيانت - خنشلة

**The effect of proposed units recreational physical activity on the health and family compatibility of underachievers  
An experimental study at Agdhi middle school –  
Taouzient – Khenchela**

وهيبة بن هنية، جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة2 (الجزائر)، w.benhena@univ-batna2.dz

عيسى هدوش، جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة2 (الجزائر)، a.heddouche@univ-batna2.dz

تاريخ الارسال: 2023-06-20 تاريخ القبول: 2023-09-07 تاريخ النشر: 2023-10-25

**Abstract**

**ملخص**

The aim of the study was to identify the effect of units of physical activity, sports recreation, on psychological compatibility in both the health and the family for male underachievers. For this purpose, we used the experimental method on a homogeneous sample of 8 students from male underachievers and were randomly selected. we relied the psychological compatibility measure for Zainab Chocair (2003) and a set of recreational sports units, The results showed that there are no statistically significant differences between pre and post measurement at health compatibility. While there were statistically significant differences between pre and post measurement at family compatibility in favor post measurement.

**keywords:** recreational sport, psychological compatibility, school delay, adolescence.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر وحدات بالنشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي بشقيه الصحي والأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة متجانسة مكونة من 8 تلاميذ متأخرين دراسيا تم اختيارها بطريقة عشوائية. استخدمنا مقياس التوافق النفسي للدكتور زينب شقير (2003) ومجموعة من وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي، تم التوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مستوى التوافق الصحي، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مستوى التوافق الأسري.

الكلمات المفتاحية: ترويح رياضي، توافق نفسي، تأخر دراسي، مراھقة.

## 1-مقدمة:

يعد الترويح الرياضي من الأنشطة الترويحية المهمة لقضاء وقت الفراغ والتي ينخرط فيها الأفراد بمختلف أعمارهم، أجناسهم البشرية، طبقاتهم الاجتماعية واعتقاداتهم الدينية (Torkildsen, 2006, p. 375)، ويشتمل على مجموعة من الألعاب الصغيرة الترويحية والألعاب الرياضية الكبيرة والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية وألعاب الماء (هدى و ماهر، 2002، صفحة 119) ، وهو يتميز عن بقية الأنشطة الترويحية بتأثيره المتعدد الذي يشمل مختلف الجوانب البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية لشخصية الفرد (كمال، عبد المحسن، و عز الدين، 2012، صفحة 216).

وللترويح الرياضي دور في إكساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي، كما له دور في تقليل التوتر العصبي والقلق اللذين من شأنهما أن يؤثرتا على حيوية الجسم وصحته البدنية، ولا يتوقف إلى هذا الحد فهو يعمل على توطيد العلاقات الأسرية ويزيد من التماسك الاجتماعي الأسري، وتضامن أفرادها فيما بينهم وتقديرهم للمسؤولية لذواتهم ولبعضهم البعض، حيث أشار "جودباي" "Godbey" و"باركر" "Parker" إلى أن المشاركة في مناشط الترويح خلال أوقات الفراغ توفر الراحة النفسية لأفراد الأسرة وتحقق السعادة لهم، كما أنه يساهم في تحسين مستوى توافق الفرد (كمال و محمد ، 2007، الصفحات 173-174).

ويعتبر التوافق النفسي مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية (نجوى، 2017، صفحة 39)، ويعرف بأنه عملية ديناميكية مستمرة يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق الانسجام بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين بيئته المحيطة من جهة أخرى من أجل الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي (صالح، 2007، الصفحات 79-80).

وللتوافق النفسي عدة أبعاد من بينها البعد الصحي والبعد الأسري، ويقصد بالبعد الصحي تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وامكانياته، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت (نجوى، 2017، صفحة 56). وقد

تظهر أعراض عدم التوافق الصحي على شكل أمراض جسمية، كمرض قرحة المعدة أو الاثني عشر، المغص المعوي وارتفاع ضغط الدم وغيرها (رمضان، 2011، صفحة 100).

أما البعد الأسري وباعتباره شكلا من أشكال التوافق الاجتماعي فيعني قدرة أفراد الأسرة على التواءم والتألف مع بعضهم البعض ومع مطالب الحياة الأسرية، ويستدل عليه من سلوكيات وتصرفات كل منهم وأساليبهم في القيام بواجباتهم الأسرية، وتحقيق أهدافهم في الأسرة، واشباع حاجاتهم، والتعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم نحو أفراد أسرهم (كمال ا.، 2006، صفحة 99، 101).

ويعد المتأخر دراسيا أحد فئات المجتمع التي تعاني من انخفاض في مستوى التوافق بشكل عام، ويتفق العديد من الباحثين على أن التأخر الدراسي مشكلة تربوية ونفسية واجتماعية، إذ لا يخلو فصل دراسي من وجود مجموعة من التلاميذ الذين يجدون صعوبة في مسيرة زملائهم في تحصيل مادة أو مجموعة من المواد (مصطفى، 2015، الصفحات 5-6)، والتي تعزى لعدة عوامل ذات التأثير المتداخل (إخلاص، 2012، صفحة 5)، غير أن المشكلة لا تكمن فقط في أسباب الظاهرة بل لما تخلفه أيضا من مظاهر وأثار سلبية في نفسية المتعلم ليمتد تأثيرها على مستوى المجتمع والأسرة (ليلي و ابراهيم، 2017) (ليلي و ابراهيم، 2017، صفحة 619). ويتميز المتأخر دراسيا بخصائص تعكس لنا مدى معاناته من الإهمال الشديد، وضعف ضبط الذات وتدني الثقة بالنفس والعصبية، وغيرها من الخصائص الانفعالية (سيد، 2017، صفحة 51) التي من شأنها أن تؤثر على توافقه الصحي، لذلك نجده يعاني من ضعف في الصحة العامة وسرعة التعب والكسل مع الإحساس بالإجهاد والتوتر (مصطفى، 2015، الصفحات 113-114)، كما يكونون أقل نضجا من الناحية الجسمية مقارنة بذويهم من المتفوقين (محمود السيد أبو النيل، 1994، ص 66)؛ أما على الصعيد الأسري، فالتأخر دراسيا يحس بالنبذ والدونية كونه لم يحقق نتائج إيجابية (عبد العزيز، 1993، صفحة 49)، كما أن علاقته وفعالته داخل الأسرة منخفضة (روبرت و هنري، 2004، صفحة 612)، ويعاني من المعاملة السيئة للآباء (فتيحة، 2018، صفحة 221) وهذا ما يؤثر سلبا على الجانب النفسي لهذه الفئة.

وفي هذا السياق نجد العديد من الدراسات السابقة التي اهتمت بمجال الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة والترويحي الرياضي بصفة خاصة، ومن بين هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية نجد:

دراسة "جبوري بن عمر" (2004) التي هدفت إلى تحديد مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي معتمدا على مقياس التوافق النفسي للدكتور "محمود عطية" المقتبس من اختبار كاليفورنيا للشخصية وتضمنت العينة 110 تلميذا من الثانوية الرياضية الوطنية بالبلدية، وتوصل الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير إيجابي في تنمية مستوى التوافق الاجتماعي للتلاميذ.

ودراسة "عبابسة نجيب"، "مرتات محمد" و"فضل قيس" (2020) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أبعاد التوافق (الصحي-الانفعالي) والقدرات الرياضية لدى طلبة السنة أولى بقسم التربية البدنية والرياضية لجامعة ورقلة، تكونت العينة من (258) فردا وطبق عليهم اختبار "هيوم بل" للتوافق الصحي والانفعالي، واستخدمت المعادلة العامة لمعامل الارتباط، واختبار "ت" لاختبار صدق الفروض، وكانت من أهم النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والانفعالي والقدرات البدنية.

ونلاحظ في هاته الدراسات أن من بين أهدافها معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي، حيث هدفت دراسة "جبوري بن عمر" إلى تحديد مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حين هدفت دراسة "عبابسة نجيب" و"مرتات محمد" و"فضل قيس" إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أبعاد التوافق (الصحي-الانفعالي) والقدرات الرياضية، واعتمدت الدراستين المنهج الوصفي واستهدفتا فئة من تلاميذ المرحلة الثانوية وفئة من طلبة السنة أولى قسم التربية البدنية والرياضية، واستخدم "جبوري بن عمر" مقياسا للتوافق النفسي للدكتور "محمود عطية" في حين استخدمت دراسة "عبابسة نجيب" و"محمد مرتات" و"فضل قيس" اختبار "هيوم بل" للتوافق الصحي الانفعالي وتوصلت دراسة "جبوري بن عمر" إلى أن لممارسة الأنشطة الرياضية تأثير إيجابي في تنمية مستوى التوافق الاجتماعي للتلاميذ، أما دراسة

"عبابسة ونجيب" وآخرون فقد توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والانفعالي والقدرات البدنية.

أما الدراسة الحالية فهي تهدف إلى معرفة أثر وحدات بالنشاط الترويحي الرياضي على التوافق النفسي بشقيه الصحي والأسري، واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، واستهدفت عينة من فئة المتأخرين دراسيا من الذكور، واستخدم الباحثان مقياسا مقننا للدكتورة زينب شقير، ومجموعة من الوحدات الترويحية الرياضية.

وفي حدود اطلاع الباحثان، فإن مجموعة الدراسات التي تم مصادفتها في مجال الأنشطة البدنية والرياضية لم تتطرق إلى فئة المتأخرين دراسيا، كما أن أغلبيتها ركزت على بعدين وهما البعد الشخصي والبعد والاجتماعي، ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت البعد الصحي والأسري، وكذا الخصائص التي تتميز بها هذه الفئة وطبيعة مرحلتهم العمرية حيث يعد الحاجة إلى اللعب والحاجة إلى الإرشاد والتوجيه من أبرز خصائصهم وكذا مجموعة الآثار السلبية الناتجة عن تأخرهم الدراسي والتي لها تأثير على مستوى توافقيهم، حيث تعكس لنا مدى معاناتهم من صراعات داخلية تؤثر على صحتهم النفسية بصفة عامة وتوافقيهم النفسي ببعديه الصحي والأسري بصفة خاصة، لذا ارتأينا في دراستنا تطبيق بعض الوحدات الترويحية الرياضية ومعرفة أثرها على التوافق النفسي لهاته الفئة.

## 1. تساؤلات الدراسة

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الصحي راجعة إلى وحدات بالنشاط البدني الرياضي الترويحي؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الأسري راجعة إلى وحدات بالنشاط البدني الرياضي الترويحي؟
2. فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الصحي راجعة إلى وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الأسري راجعة إلى وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي.

### 3. أهداف الدراسة وأهميتها

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا في شقيه الصحي والأسري. أما أهميتها فهي تساهم في ابراز النشاط البدني الرياضي الترويحي كأحد الأساليب الوقائية أو الإنشائية للمتأخرين دراسيا لينعموا بالتوافق النفسي، والتأكيد على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لهذه الفئة المهمشة لينعكس ذلك ايجابا على علاقاتهم ومردودهم، كما تؤكد هذه الدراسة على ضرورة تضافر الجهود بين مختلف الاختصاصات سعيا نحو تحقيق توافق نفسي لفئة المتأخرين دراسيا وضمان وقايتهم من الانحرافات ومختلف الآفات الاجتماعية.

### 3. الطريقة والأدوات:

1.3. المنهج المتبع: اعتمدنا المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة لملاءمته لموضوع الدراسة.

2.3. عينة الدراسة وكيفية اختيارها: عينة متجانسة من التلاميذ المتأخرين دراسيا فئة الذكور تتكون من 8 تلاميذ من ذوي المرحلة العمرية (12 – 13 سنة)، تم اختيارها بطريقة عشوائية من أصل 20 تلميذا متأخرا دراسيا بمتوسطة أقيي - تاويزانت- خنشلة، ويتميز أفراد العينة بتوافق متوسط باستخدام القياس القبلي.

3.3. المجال الزمني والمكاني للدراسة: ابتداء من 24 جانفي 2020 إلى 27 فيفري 2020، بمتوسطة أقيي - تاويزانت - خنشلة، تم تطبيق وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي. أما جمع المعطيات الميدانية فقد تمت ابتداء من 20 نوفمبر إلى 19 ديسمبر 2019. حيث تم التأكد من أن موضوع الدراسة غير مكرر، الأدب النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة متوفر والإمكانات المادية والبشرية هي الأخرى متوفرة.

### 4.3. أدوات الدراسة:

وتعرف الأداة على أنها أحد الوسائل التي يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعينة في بحثه، وتتميز بتعددتها وتنوعها، ويعتمد اختيارها على طبيعة المنهج المستخدم (فوقية، 2008، صفحة 137) وفي دراستنا فقد اعتمدنا:

- مقياس التوافق النفسي من إعداد الدكتورة زينب شقير: وهي أداة قياس تتكون من أربعة أبعاد لقياس التوافق النفسي، ويعتبر التوافق الصحي والتوافق الأسري من ضمن أبعاده، حيث تم قياسهما عند التلميذ المتأخر دراسيا قبل تطبيق الوحدات المقترحة، وبعد التطبيق أيضا من أجل التعرف على أثر هذه الوحدات المقترحة. وحدات مقترحة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي: وهي مجموعة من الأهداف ذات القيم التربوية والمخطط لها على أسس علمية وتم تصميمها في شكل وحدات تتضمن ألعابا رياضية ترويحوية تنافسية تناسب مع المرحلة العمرية (12-13 سنة) وخصائصهم كمتأخرين دراسيا.

### 5.3. الشروط العلمية لأدوات الدراسة:

- مقياس التوافق النفسي: تم الاعتماد على مقياس مقنن من إعداد الباحثة "زينب شقير"، وهو مقياس يتضمن أربعة أبعاد (البعد الشخصي، البعد الصحي، البعد الأسري، البعد الاجتماعي)، ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد 20 مفردة، يقوم العميل بالإجابة عليها طبقا لمقياس فرعي متدرج يحتوي على التقديرات التالية: موافق (نعم)، محايد (أحيانا) ومعارض (لا). وبذلك تتراوح الدرجات الكلية بين صفر و160 (سيد أ.، 2010، صفحة 139). حيث تم تطبيق جميع أبعاد المقياس على أفراد العينة.

- مفتاح التصحيح: أمام التقديرات توجد ثلاث درجات هي (2، 1، 0) عندما يكون اتجاه التوافق ايجابا، بينما تكون الدرجات في الاتجاه المعاكس (0، 1، 2) عندما يكون اتجاه التوافق سالبا. وبذلك تتراوح درجات التوافق النفسي ببعديه الصحي والأسري بين صفر و80.

- صدق المقياس: يعرف الصدق على أنه قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلا (بشدة و بوعموشة، 2020، صفحة 119)، والمقياس المعتمد قد أعد لقياس أربعة أبعاد (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي)، حيث تم تطبيقه على 400 فردا من المراهقين.

قامت الباحثة صاحبة المقياس بحساب كل من صدق التكوين الذي تراوحت قيمته بين 0,34 و0,97 وجميعها دالة عند مستوى الدلالة 0,01 وصدق التمييز الذي بلغت قيمته 3,03 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01، وبذلك فالمقياس صادق فيما يقيسه (سيد أ.، 2010، صفحة 140).

-ثبات المقياس: يقصد بالثبات مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (زيدان و بوجراة ، 2007).

باستخدام طريقة إعادة التطبيق (Test et retest) فقد بلغت قيمة ثبات المقياس 0,75 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,01، ويعني أن المقياس ثابت (سيد أ.، 2010، صفحة 140).

أما الباحثة فقد اعتمدت على صدق المحكمين، حيث وافقوا على صلاحية هذا المقياس للعينة، أما الثبات فقد تم حسابه باستخدام التجزئة النصفية وقدرت النتيجة بـ 0.60، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي: والتي تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الميدان بإشراف من المشرف، حيث تم توجيه بعض الإرشادات وإضافة تعديلات تتمثل فيما يلي:

-إضافة رسومات توضيحية.

-أن تشمل الأهداف على قيم تربوية (حيث تم تطبيق 20 هدف تربوي في شكل ألعاب رياضية تنافسية).

-مدة تطبيق الوحدة تم تحديدها بـ 40 دقيقة.

-شدة الأنشطة يجب أن تكون منخفضة أو متوسطة نظرا لطبيعة المرحلة العمرية (12

— 13 سنة)، وخصائصهم باعتبارهم فئة من المتأخرين دراسيا.

-أن تشمل أنشطتهم على مجموعة من الألعاب الهادفة ذات طابع تنافسي.

4. إجراءات التطبيق الميداني:

1.4. متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: يتمثل في وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي.

-المتغير التابع: مستوى التوافق النفسي ببعديه الصحي والأسري لدى فئة المتأخرين

دراسيا.

-المتغيرات الضابطة: تم ضبط كل من متغير السن، الجنس، النتيجة التحصيلية،

مستوى التوافق.



الجدول 1 يمثل تجانس العينة:

مستوى التوافق العام	درجة التوافق العام	النتيجة التحصيلية	العمر	العينة 8 تلاميذ من المتأخرين دراسيا فئة الذكور (12-13 سنة)
-	102.25	9.19	12.63	المتوسط الحسابي
-	9.12	0.73	0.75	الانحراف المعياري
-	0.87	0.87	0.87	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء
-	1.74	1.74	1.74	الخطأ المعياري لمعامل التفرطح
-	0.88	0.88	0.87	معامل الالتواء
-	1.42	1.21	1.03	معامل التفرطح
-	1.71	1.70	1.70	حد الدلالة لمعامل الالتواء
-	3.41	3.41	3.41	حد الدلالة لمعامل التفرطح
متوسط				مستوى التوافق العام

المصدر: من إعداد الباحث، 2020.

يتبين من الجدول 1 أن قيمة معامل الالتواء التي تخص كل من العمر والنتيجة التحصيلية ودرجة التوافق النفسي أقل من قيمة حدود الدلالة لمعامل الالتواء فاليبيانات متماثلة.

وأن قيمة معامل التفرطح التي تخص كل من العمر والنتيجة التحصيلية ودرجة التوافق النفسي أقل من قيمة حد الدلالة للتفرطح فاليبيانات غير مفرطحة. وبالتالي فاليبيانات تتوزع توزيعا متماثلا وغير مفرطحة فهي ذات توزيع طبيعي.

-العوامل الخارجية التي أمكن ضبطها: الاتجاه والميول نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وقت الفراغ، مدة تطبيق الوحدات الترويحية الرياضية.

#### 2.4. مراحل التطبيق الميداني:

-مرحلة تحديد الأنشطة البدنية الرياضية المفضلة لدى المشاركين: تم التوصل إلى أن كل من ألعاب كرة القدم، كرة السلة وألعاب التحدي هي من الأنشطة المفضلة لدى عينة الدراسة.

-مرحلة الكشف التشخيصي: تحديد سرعة المشاركين على مسافة 30 متر لضمان تقسيمهم بصورة متكافئة في بعض ألعاب التحدي. بينما في الألعاب الجماعية وبقية ألعاب التحدي كألعاب الدقة والتصويب تترك الحرية للمشاركين في اختيار فرقهم لضمان الاندماج الجماعي الشامل.

-مرحلة التخطيط للنشاط البدني الرياضي الترويحي: بالاطلاع على الأدب النظري، واستنادا إلى الدراسات السابقة والمشابهة وتوجهات المختصين والخبراء تم بناء وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي من خلال:

- الاطلاع على أسس بناء البرنامج الترويحي.
- التعرف على خصائص المرحلة العمرية للمشاركين.
- التعرف على سمات المتأخرين دراسيا.
- التعرف على مظاهر وآثار التأخر الدراسي.
- التعرف على خصائص التوافق الصحي والأسري بصفة عامة، ولدى المتأخرين دراسيا بصفة خاصة.

- التعرف على اتجاهات المشاركين نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- تحديد الأنشطة الرياضية الترويحية التي يفضل المشاركون ممارستها.
- تحديد أوقات فراغ المشاركين في الدراسة.
- تحديد أهداف الوحدة الترويحية الرياضية بما يتوافق مع أبعاد التوافق النفسي وخصائص المرحلة العمرية وميولهم.

- التأكد من توفر التجهيزات بما يتوافق مع أهداف الوحدات الترويحية الرياضية.

- تحديد حجم وزمن النشاط البدني الرياضي الترويحي (20 وحدة ترويحية رياضية، بمعدل 4 حصص في الأسبوع، 40 دقيقة زمن الوحدة الترويحية الرياضية).
- العمل على وضع الاحتياطات اللازمة لمواجهة العراقيل المتوقع مصادفتها.
- مرحلة انجاز الوحدة الترويحية الرياضية:
- تحديد هدف الحصّة، والألعاب الترويحية المناسبة، والتوقيت المناسب لكل لعبة.
- الجزء التمهيدي: مرحلة الأخذ باليد، والاحماء. 10 د.
- الجزء الرئيسي: تحديد الألعاب المتعلقة بهدف الوحدة الترويحية، وعدد تكراراتها. 25 دقيقة.

- الجزء الختامي: مجموعة ألعاب هادئة، وحوصلة حول هدف الحصّة. 5 دقائق.

#### مرحلة تطبيق وحدات النشاط البدني الرياضي الترويحي:

تم تطبيق 20 وحدة ترويحية رياضية بمعدل 3 إلى 4 حصص أسبوعيا خلال أوقات الفراغ للتلاميذ المعننين، حيث بلغ الحجم الزمني للحصّة الواحدة 40 دقيقة، واشتملت على أهداف ذات علاقة بالجانب القيمي والتربوي للتلميذ لتنميته من مختلف الجوانب الشخصية، الصحية والاجتماعية والأسرية، حيث تم في كل وحدة رياضية ترويحية تقديم ديباجة حول هدف الحصّة لتحسيس التلميذ بأهمية الهدف، وبناء ألعاب يتقمص فيها التلميذ دورا معيناً حتى تكون اللعبة أكثر تجسيدا للهدف ويعيش التلميذ مجريات الهدف إجرائيا من خلال ممارسة أنشطة مفضلة لديه على شكل ألعاب رياضية تنافسية، والتي تعد ضمن حاجاته الأساسية مع تذكيره وجعله يركز على هدف الحصّة بحيث يتمكن من تقديم تغذية راجعة سواء ذاتية أو تغذية راجعة تبادلية تكون بينه وبين زملائه، وإن تحتم الأمر وجب تقديم تغذية راجعة خارجية من طرف رائد الترويح.

#### 3.4. الأساليب الإحصائية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط "بييرسون"، معامل الارتباط سبيرمان"، معامل الالتواء، معامل التفرطح، اختبار كلوموغوف – سميرونوف، اختبار شايبرو - ويلك، اختبار T. باستخدام البرنامج الاحصائي spss.

-التوزيع الطبيعي للبيانات:

الجدول 2: يوضح التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بالتوافق الشخصي والاجتماعي.

المتغيرات	المحاور		كلوموغوروف-سميرنوف		الدلالة الإحصائية
	شاييرو - ويلك	دال إحصائية	0,200	0,758	
التوافق الصحي	0,200	0,190	0,200	0,758	دال إحصائية
التوافق الأسري	0,200	0,765	0,200	0,456	دال إحصائية
حجم العينة 8	مستوى الثقة 95%		مستوى الدلالة 0.05		

المصدر: من إعداد الباحث، 2020.

يتضح من الجدول 2 أن القيم المعروضة للاختبارين أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات.

## 5. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الجدول 3: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الصحي باستخدام اختبار "ت".

المحاور المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي	الدلالة الإحصائية
التوافق الصحي	0,510	0,693	1.331	غير دال إحصائيا
حجم العينة 8	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%		

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

### 1.5. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يتبين من الجدول 3 أن درجة الاحتمال المعنوية sig للتوافق الصحي والتي بلغت قيمتها 0,510 أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا.

### 2.5. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا، وباستخدام اختبار "ت" فقد تبينت النتائج أنها غير دالة إحصائيا وهي تتفق مع دراسة "عباسة نجيب وآخرون" (2020)، في حين توصلت دراسة "صياد الحاج" (2018) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الصحي، وقد يعود اختلاف النتائج إلى طبيعة العينة المستهدفة في كل من الدراسة الحالية والدراسات السابقة. وعليه نرفض الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا راجعة إلى وحدات مقترحة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، وهذه النتيجة تشير إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ليس له أثر على مستوى التوافق الصحي للتلاميذ المتأخرين دراسيا، وهذا لا يعني أن ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي غير نافع والسبب يعود لعدم تأثيره السلبي على مستوى التوافق الصحي، فبالرغم من عدم اثبات فعاليته فهو على الأقل لم يتسبب في

إلحاق الضرر بالممارس (عادل، 2003) (عادل، 2003، صفحة 235)، بل ساهم في الحفاظ على مستوى التوافق، وبالتالي يمكن اقتراحه كإجراء وقائي متعلق بمناهج الصحة النفسية الوقائية للأفراد، والتي تهتم بالأسوياء قبل اهتمامهم بالمرضى لوقايتهم من مختلف المشكلات والاضطرابات النفسية (حمدي، 2013، صفحة 79). وفي هذا الصدد يرى "Glidwell" (1983) أن البرنامج الوقائي الناجح هو البرنامج الذي لا يتسبب في ظهور مشكلات معينة، كما يمكن أن يساهم بشكل عام في تحسين التوافق، وكثير من الدول اتخذت من الترويج وسيلة لتحقيق أغراض اجتماعية هامة في مجالات الوقاية والعلاج (كمال، عبد المحسن، و عز الدين، 2012، صفحة 185).

كما ترجع الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية إلى أن الصراع وعدم الثبات الانفعالي للمتأخر دراسيا وغيرها من السمات الانفعالية من شأنها أن تؤثر على توافقه الصحي حيث أن تحقيق حاجة التفوق الدراسي هو ما سيساهم في التخفيض من حدة انفعالاته وقلقه وصراعه الداخلي وهو ما سينعكس إيجابا على توافقه الصحي فتنتظم نبضات قلبه ويحس بالنشاط والحيوية (رمضان، 2011، صفحة 100)، وفي هذا الصدد توصل "عبابسة نجيب" وآخرون (2020) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والقدرات البدنية لمجموعة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، كما يمكن أن يكون الحجم الزمني للنشاط البدني الرياضي الممارس غير كاف، وأننا بحاجة إلى دراسات تتبعية طولية مقارنة لإثبات فعالية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و معرفة مدى مساهمته في تحسين مستوى القدرات البدنية التي من شأنها أن تنعكس إيجابا على تحسين مستوى توافقه الصحي، وفي هذا الصدد يذكر الدكتور "آرثر د.ستهاوس" (1983) أن النشاط الرياضي حينما يستمر لمدة طويلة فإنه يفيد القلب (كمال، محمد، و أمين، اتجاهات حديثة في الترويج وأوقات الفراغ، 1983، الصفحات 173-174).

الجدول 4: يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الأسري باستخدام اختبار "ت".

المحاور المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي		الدلالة الإحصائية
التوافق الأسري	0,042	2,489	1.456	1.612	دال إحصائياً
حجم العينة 8	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%			

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

### 3.5. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

يتبين من الجدول 4 أن درجة الاحتمال المعنوية sig للتوافق الاجتماعي والتي بلغت قيمتها 0,042 أقل من مستوى الدلالة 0,05، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسياً لصالح القياس البعدي.

### 4.5. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسياً، وباستخدام اختبار "ت" فقد تبينت النتائج أنها دالة إحصائية، وهي تتفق مع دراسة "صياد الحاج" (2018) ودراسة "جبوري بن عمر" (2020) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الاجتماعي باعتبار التوافق الأسري كشكل من أشكال التوافق الاجتماعي (كمال ا.، 2006، صفحة 106)، وعليه نقبل الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسياً راجعة إلى وحدات مقترحة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي. بالرغم من اختلاف الفئات المستهدفة إلا أن طبيعة الأنشطة البدنية الرياضية بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة من شأنهم أن يوفرُوا جواً من الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي وتبادل مختلف الخبرات، فاللعب وسط مجموعة من الأقران يساعد على التوافق الاجتماعي وتقبل آراء الجماعة واثارها على النفس والتخلص من الأنانية وحب الذات

(وليد، 2005، صفحة 24) ، كما يساعده على تعلم بعض المهارات الاجتماعية كمهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين، وكذا مهارات المشاركة واحترام المعايير الاجتماعية البسيطة (محمد، 2010، صفحة 20)، وتعد المدرسة مؤسسة اجتماعية تساهم في توفير فرص النمو السليم عن طريق مختلف الأنشطة ذات الطابع التنافسي الذي يوفر مظهرا اجتماعيا يساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي وتجنبيهم مختلف الصراعات (سامي ، 2014 ، صفحة 310، 312).

كما يساهم الترويح الرياضي في توثيق الروابط الأسرية ويزيد من التماسك الاجتماعي الأسري، ومن تضامنهم وتقديرهم للمسؤولية، حيث أشار "جودباي" و"باركر" إلى أن المشاركة في مناشط الترويح خلال أوقات الفراغ توفر الراحة النفسية لأفراد الأسرة وتحقق السعادة لهم (كمال و محمد ، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، 2007، الصفحات 109-110).

#### 6. خاتمة:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وحدات مقترحة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى التوافق النفسي يشقيه الصحي والأسري، وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التوافق الصحي، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الأسري للتلاميذ المتأخرين دراسيا راجعة لوحدة النشاط البدني الرياضي الترويحي، وعليه يمكن القول أن الفرضية الرئيسية محققة جزئيا، أي أن للوحدات المقترحة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي أثر إيجابي على مستوى التوافق الأسري، في حين أنها لم تؤثر سلبا على مستوى التوافق الصحي والنتائج الوصفية تظهر وجود نسبة تحسن لكنها ضئيلة جدا إلا أنها غير دالة إحصائيا، وبالتالي فيمكن إدراج هذه الوحدات الترويحية الرياضية كأسلوب وقائي وإنشائي للتلاميذ المتأخرين دراسيا لتحسين التوافق النفسي لديهم والحفاظ عليه ، وفي ضوء الدراسة الميدانية فالباحث يوصي بإجراء دراسات مشابهة أو دراسات تتبعية طويلة على فئة المتأخرين دراسيا من أجل الوصول لنتائج ذات فعالية أكثر يمكن تعميمها خدمة لهذه الفئة.



## 7- قائمة المصادر والمراجع:

### ● قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

- ابراهيم مرسي كمال. (2006). الأسرة والتوافق الأسري. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- أبو بكر عبد الرحمن نجوى. (2017). الاضطرابات السلوكية والوجدانية والتوافق النفسي والاجتماعي. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- أحمد محمد الوكيل سيد . (2010). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى مرضى السكر. مجلة بور سعيد، 2(7)، 118 - 154.
- السيد الشخص عبد العزيز. (1993). التأخر الدراسي، تشخيصه وأبابه والوقاية منه. مصر: شركة سفير.
- ببلي برايسون، و اسامة محمد اسبر. (2017). موجز تاريخ كل شيء تقريبًا (الإصدار الثانية). القاهرة: العبيكان للنشر.
- حسن الداھري صالح. (2007). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان: دار صفاء.
- حسن محمود محمد هدى، و حسن محمود محمد ماهر. (2002). الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- درويش كمال، محمد الحماحي محمد، و أنور الخولي أمين. (1983). اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ.
- درويش كمال، و الحماحي محمد . (2007). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- زايد الشيكلي وليد. (2005). أهمية اللعب والرياضة في البيئة المدرسية. وزارة التربية والتعليم(8)، الصفحات 1-24.

- شيخ فتيحة. (2018). واقع الصحة النفسية لدى الأطفال المتأخرين دراسيا. الحوار المتوسطي، 9(2)، الصفحات 215-224.
- صلاح علوي سليمان سيد. (2017). الموهوبون ذوو التحصيل العلمي المتدني. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- عبد الحميد اسماعيل كمال، مبارك العازمي عبد المحسن، و حسين سليمان جاد عز الدين. (2012). الترويج الرياضي للشباب. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد القادر طه فرج، عطية قنديل شاكر، السيد أبو النيل محمود، عبد القادر محمد حسين، و كامل عبد الفتاح مصطفى. (د.ت). معجم علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- عبد الله عبد العظيم حمدي . (2013). مهارات التوجيه والارشاد في المجال المدرسي. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- عبد الله محمد عادل. (2003). الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين. الرقازيق: دار الرشد.
- علي حسين إخلاص. (2012). أسباب التأخر الدراسي لدى تلاميذ المدارس الابتدائية من وجهة نظر المعلمين. مجلة الفتح (48)، الصفحات 1-31.
- محمد القذافي رمضان. (2011). أساسيات التوافق النفسي. مصر: المركز الجامعي الحديث.
- محمد ملحم سامي . (2014). الارشاد النفسي عبر مراحل العمر. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- محمدي ليلي، و بلعادي ابراهيم. (2017). التأخر الدراسي واستراتيجية المدرسة الجزائرية في علاجه. حوليات جامعة قلمة للعلوم الاجتماعية والانسانية (22)، 610-639.

- محمود الحيلة محمد. (2010). الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- منصورى مصطفى. (2015). التأخر الدراسي (أسبابه، آثاره، وطرق علاجه). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- واطسن روبرت ، و كلاي لندجرين هنري. (2004). سيكولوجية الطفل والمراهق. القاهرة: مكتبة مديولي.

#### قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

- Torkildsen, G. (2006). *Leisure and Recreation Management*. London: Taylor & Francis group.