

الفصل الأول

"المقدمة"

— تقديم .

— مشكلة البحث .

— أهمية البحث والحاجة إليه

— هدف البحث .

— مصطلحات البحث .

الفصل الأول

" المقدمة "

تقديم :

تظل الظاهرة كائنة في الواقع إلى أن يأتي من يكتشفها من الباحثين ، فحقيقة أن الترويح ضرورة لإدخال البهجة والسرور وتحقيق الصحة النفسية والبدنية والتعبير الخلاق عن الذات هي ظاهرة إكتشفها الباحثون من خلال الحدس والبحث العلمي .

فتعتبر التربية الترويحية ذات أهمية وفاعلية ضرورية في كل عصر ، ومستمرة في الزمن الماضي والحاضر على إعتبار إنها تتيح قدراً كبيراً من الخبرات والقيم الإجتماعية والنفسية والجمالية التي تثرى حياة الفرد ، وتضيف لها أبعاد البهجة المشرقة والنظرة المتفائلة للحياة ، وذلك لأنها تمد الفرد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه ، حيث أن المشاركة في البرامج الترويحية تعمل على التنفيس عن المشاعر وتخفيف التوتر والشدة العصبية التي أصبحت تلازمنا في حياتنا اليومية . (٣٠ : ٢٦)

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (A AHPER) إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة لكونها تحقق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات كما تعمل على تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والصحة العقلية للفرد من خلال التحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية وتوفير حياة شخصية وعائلية ذخرة بالسعادة والإستقرار كما تعمل على تنمية ودعم القيم الديمقراطية. (٣٩ : ٥٦)

كما يسهم الترويح في تحقيق السعادة للإنسان ، ويعمل على تطوير صحته البدنية وصحته العقلية ، وكذلك ترقية إنفعالاته وأخلاقه ، كما يسهم أيضاً في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد ، ومن جانب آخر يعمل على التقليل من إرتكاب الانحرافات والجرائم .

وعلى ذلك فإنه لا ينبغي الإعتقاد بأن الترويح هو الدواء ذو التأثير الفعال والسحري للشفاء من كل تلك الأمراض ، ولكنه يعد من أهم العوامل والمؤثرات المساهمة في سلامة الصحة النفسية والصحة العقلية للفرد ، ومن هنا تظهر أهمية ضرورة مشاركة الفرد في أنشطة الترويح للإقلال من التوتر العصبى والنفسى . (٣٩ : ٤٤ - ٥٦)

وتتميز أنشطة الترويح بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتى تتمكن من تحقيق القيم المتعددة للترويح ، ومن ثم نجد أن هناك أنواع متعددة للأنشطة الترويحية والتي من بينها الترويح الرياضى ، وهو ذلك النوع من الترويح الذى تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية للفرد الممارس لأوجه أنشطته والتي تشتمل على الألعاب والرياضات . (٤٥ : ٨٣ ، ٨٤)

ويوفر النشاط الترويحي الرياضى فرصاً طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالنكامل والشمول ، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات التى تمده بالصدقة والعشرة والألفة الإجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعة ، ويدرك دوره كفرد فى المجتمع ، مما يساهم فى تشكيل اتجاهاته ورغباته . (٣٨ : ٣١١ ، ٣١٢)

• وللترويح الرياضى العديد من القيم والأهداف التى يسعى إلى تحقيقها للمشاركين فى مناشطه المختلفة ، ومن أهم أهداف الترويح الرياضى الأهداف النفسية والتى تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب النفسى ، وذلك من خلال تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركى والحد من التوتر النفسى والعصبى الناتج عن ظروف الحياة فى المجتمعات المعاصرة ، وتحقيق السعادة والإسترخاء والتوازن النفسى للفرد وكذا تنمية مفهوم الذات ، وإشباع الدافع للمغامرة وللمنافسة . (٤٥ : ٩٣)

ولذا يجب ترسيخ فلسفة الترويح الرياضى فى إستثمار أوقات الفراغ ، وذلك من خلال إهتمام المؤسسات التربوية والإجتماعية والإعلامية بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة فى مناشط الترويح الرياضى فى أوقات الفراغ ، والعمل على التخطيط العلمى لبرامجه وفقاً لدراسة خصائص المشاركين فى تلك البرامج من الفئات المختلفة فى المجتمع ، وكذلك وفقاً للظروف الثقافية والإجتماعية والإقتصادية ، ووفقاً للظروف الجغرافية والمناخية ، السائدة فى المجتمع .

كما يعد الترويح الرياضى للأفراد بصفة عامة ولللأطفال بصفة خاصة هو ميدان التعبير عن أفكارهم ومسرح خيالاتهم ، فهو المجال القيم الذى يتصل فيه بمن حوله ، وهو المعمل الذى يختبر فيه قوته وقوة غيره ، وعن طريقه ينمو الطفل جسماً وذهنياً ونفسياً وإجتماعياً ، ويتصلون عن طريقة بمن حولهم ويساعدونهم فى عملية النمو وجلب الشعور بالسعادة

فى مختلف مراحل العمر ، وعن طريقه أيضاً يجد الكبار الفرصة لفهم الطفل ومساعدته على اجتياز أزماته النفسية . (٤٣ : ١٥٩)

إذ يميل الأطفال إلى هذا النشاط بحكم طبيعة تكوينهم ويقبلون على ممارسته بدافع من أنفسهم لما يتميز به من متعه وسرور وسعادة . (٤٣ : ٥١)

وتعتبر مراحل الطفولة من أهم مراحل النمو لأنها تشكل الأساس الأول فى تكوين شخصية الفرد وتؤثر فى حياته المستقبلية ، وفى هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتوجيه والتشكيل ، فيمكن تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية إذا ما كان فى حالة حركة ونشاط محبب إلى نفسه ، فالحركة هى أول وسائل التعبير والاتصال بين الأطفال منذ ولادتهم وتفاعلهم مع العالم الخارجى من حولهم . (١ : ٥٤)

حيث تتميز مراحل الطفولة بخصائص تفرضها البيئة ، وأنماط التنشئة ، والمقبول والمرفوض والمرغوب والمألوف ، والمتوقع ضمن التقاليد والقيم والمعايير السائدة فى تلك المراحل ، وتعرض الطفل لمشكلات نفسية أو اضطرابات سلوكية ، يشير إلى عدم إنسجام تصرفات الطفل فى جانب أو أكثر مع المألوف فى بيئته الإجتماعية ، ودليل على إخفاق الطفل فى إحراز ضوابط للتفاعل المتوقع منه .

وتتنوع المشكلات النفسية فى الطفولة حسب مرحلة النمو ، ونادراً ما يطلب الأطفال لأنفسهم العلاج ، ويمكن اعتبار مشكلات الأطفال دالة لموقف الأسرة وأسلوب تفاعل الآخرين معه ، فضلاً عن متغيرات أخرى .

والطفل فى المجتمع المعاصر وفى ظل ظروف سريعة التغير والتطور إلى حد قد يعجز إمكاناته المحدودة عن مسايرتها فيصبح فى أمس الحاجة إلى المساعدة لتخطى العوائق التى تقف أمام نمجه ، كما أن تعقد الحياة فى المجتمعات الحديثة قد يجعل من الصعب على الإنسان أن يسلك سبيله دون ضغوط وتوترات ، ومثل هذه الضغوط التى تواجه الكبار يترتب عليها عدم الالتفاف إلى الصغار . (٦ : ٥٤)

ويظهر سوء فاعلية الطفل في العديد من الإضرابات النفسية والسلوكية ، فالطفل أو الطفلة الذى يميل إلى العزلة والانسحاب ويتجنب اللعب أو التفاعل مع الآخرين فإنه يعاني من إضراب ما . (١٨ : ٥٨)

ويطلق على الطفل المنسحب الطفل المنزوى ، والطفل المنسحب عادةً يتحاشى الآخرين ويتم ترويعه بسهولة ولا يثق بالغير ، وهو متردد في الإقدام والإلتزام ، ولا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلاً البعد والصمت أو الحديث المنخفض أو الإنزواء .

فالطفل المنسحب هو طفل بئس ليس لديه القدرة على التفاعل الإجتماعى أو الأخذ والعطاء مع الزملاء أو الكبار ، ويعانى الشعور بالنقص حينما ينظر إلى غيره أو يكون أمامه والانسحابية لدى الأطفال يلاحظها الكبار بسهولة ، ولكن كثرة من هؤلاء الكبار يسيئون فهم الانسحابية أو الحكم عليها ، فنرى بعض الكبار يلومون النموذج المنسحب من الأطفال ويرون فى سكونه بلاهه وجبناً وإنكماشاً لا داعى له ، ويحبذ بعض الكبار هذا النموذج من الأطفال ويرون فيه طفلاً عاقلاً ، يحافظ على مكانته وذاته ولا يثير جلبه أو ضجة . (٢٠ : ١٠٤)

وتعتبر فاعلية الذات مفهوم سيكولوجى له دور فى السلوك والشخصية الإنسانية يؤثر ويغير ويتبأ بمظاهر التفاعل السلوكى . (٥٣ : ٨٤)

وعلى هذا فإن منظومة البحث الذى نحن بصدده إنما تظهر فى منظومة بحثية هى برنامج ترويحى رياضى قادر على التأثير فى فاعلية الذات لدى بعض التلميذات المنسحبات من الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

مشكلة البحث :

يظل هدف تحسين تفاعل التلاميذ لتحقيق عوائد أفضل على فاعلية الذات هو من أولويات أى إستراتيجية تربوية ، ومن مقدمات تحقيق هذا الهدف الكشف عن عوامل وديناميات مظاهر هذا التفاعل .

وعلى ذلك فإن عدم تفاعل التلاميذ مع أقرانهم قد يؤدى إلى سوء توافق التلاميذ على نحو يظهر فى العديد من الإضرابات النفسية والسلوكية والتي من بينها السلوك الانسحابى .

والتلميذة المنسحبة أكثر حساسية من التلميذات العاديات وأكثر عصبية نتيجة شعورها بالنقص ، مما يترتب عليه عدم إدماجها فى الحياة ، وعرقلة مشاركتها لأقرانها فى أنشطتهم وتفاعلاتهم ، مما يؤهل بهذا التلميذة إلى الخمول الظاهرى فى تجنب التواصل والإرتباط بصداقات . والخوف كل الخوف من إستمرارية الأمر مع التلميذة المنسحبة حتى تكبر ، مما يعوق نموها النفسى عبر مرحلة المراهقة وربما الشباب ، ويتفاقم الأمر إلى العزلة التامة التى يصعب معها التأقلم ، ولا يعيش مع عزلتها إلا خيالها الخصب . (٢٠ : ١٠٥)

من هنا ظهرت مشكلة البحث عندما كانت الباحثة تقوم بالإشراف على مادة التربية العملية حيث لاحظت أن بعض التلميذات يختلفن فيما بينهم من حيث درجة التفاعل فى النشاط فمنهم من تستطيع أن تكون مؤثرة فى البيئة المحيطة ، ومن أشكال التفاعل التى ظهرت أيضاً أن يكون الطفل تابعاً يعتمد فى تفاعلاته على هؤلاء المؤثرين ، وتظهر هذه الفاعلية بإعتبارها نتيجة لمجموعة من المحددات البيئية والشخصية ، كما أن الإنسحابية التى تسم سلوك بعض الأطفال تتبدى فى سلوكيات نوعية هى الإنزواء والإنطواء والرضا بالقليل والرغبة فى إثارة السلامة فى التفاعل مع الآخرين والفوبيا الإجتماعية مما يشكل زملة من الأعراض التى تنبئ عن أن هناك إضراب ما .

مما دعى الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير البرنامج الترويحى لذوى السلوك الإنسحابى على فاعلية الذات .

وبالتالى يمكن صياغة مشكلة البحث فى التساؤل التالى ما مدى تأثير برنامج ترويحى رياضى فى تنمية فاعلية الذات لدى التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

أهمية البحث والحاجة إليه :

يكتسب البحث — أى بحث — أهميته من مجموعة النتائج التى سوف تتوصل إليها الباحثة ، وكذلك من أهمية العينة التى سوف يطبق عليها البحث ، فمن حيث مجموعة النتائج التى سوف يتوصل إليها البحث فإننا يمكن أن نقسم هذه الأهمية إلى :

الأهمية النظرية :

الوصول إلى مجموعة من القواعد والمبادئ والأنساق النظرية بشأن فاعلية الذات والسلوك الإنسحابي ، وإلى أى مدى يمكن التأثير فيهما بواسطة برنامج ترويحى رياضى ، والدراسة الحالية سوف تزودنا بهذا الكم من المعلومات التى نعتد عليها فى تصميم البرامج الواقعية والتطبيقية التى يمكن أن تعالج بها الإنسحاب وإنخفاض فاعلية الذات لدى بعض التلميذات اللاتى يعانين من ذلك .

الأهمية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث فى إعداد برنامج ترويحى رياضى قادر على تنمية فاعلية الذات لدى بعض التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

أما من حيث العينة فيحتل الأطفال الأهمية الأولى لأى من البرامج التعليمية والتربوية ، حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو لأنها تشكل الأساس الأول فى تكوين شخصية الفرد ، فهم مستقبل أى أمة .

كما تسهم نتائج هذا البحث فى تدعيم أن فكرة فاعلية الذات هى المحدد الأساسى لنجاح الفرد وتفوقه من خلال توافق نفسى وتكيف اجتماعى أحسن .

هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى لذوى السلوك الإنسحابى على فاعلية الذات لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

مصطلحات البحث :

الإنسحابية :

هو ذلك السلوك الذى يجعل الطفل يتجنب التفاعل مع أقرانه ، ويجعله حزيناً مفضلاً الهروب من المشاركة فى الأنشطة مع زملاءه ، ويجعله كسولاً ومهملاً ، ولا مبالياً لما يدور من حوله ، ويخاف من الآخرين ، ولديه نقص كبير فى الحماسة . (١٨ : ١٥)

فاعلية الذات :

مصطلح يشير إلى قوة إعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يقوم بنجاح بالسلوك المطلوب لكي يحقق نتائج معينة . (٥٦ : ٤)

الترويح الرياضى :

هو ذلك النوع من الترويح الذى تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية
مثل :

- الألعاب الصغيرة الترويحية .
- الألعاب الرياضية الكبيرة .
- الرياضات المائية .
- التمرينات وحركات الرشاقة والتعبير الحركى .
- ألعاب القوى (الرمى والوثب والجري) .
- رياضات الخلاء . (٤٠ : ٨٤)