**المقدمة:**

لقد أصبح للترويح وأوقات الفراغ أهمية خاصة والتي يتمثل مصدرها في الوظيفة النفسية الحيوية التي يؤديها كل منهما من أجل اكتشاف المعنى الحقيقي الذي تنطوي عليه الحياة وتحديد الخطوط العريضة التي توجه سلوك الانسان نحو غاياته المنشودة في عصر سيطرت عليه التكنولوجيا وكادت أن تفقد فيه الحياة معناها الحقيقي.

ويؤكد العلماء أن العلاقة بين الممارسة الترويحية وكل من الانجاز والشخصية علاقة هامة ووطيدة وذلك من خلال الاختيار الحر وممارسة أنشطة ترويحية ذات معنى يعبر فيها الفرد عن نفسه ويتواصل من خلالها مع مجتمعه الحاضر، وكذلك فان العلاقة بين وقت الفراغ والشخصية علاقة تبادلية هامة فكما تؤثر أنشطة وقت الفراغ في شخصية الفرد وتكاملها فان الشخصية المتكاملة تعد من أهم متطلبات الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، فالصحة البدنية والنفسية والقدرة العقلية والاتزان الانفعالي والتذوق الجمالي ومهارات الفرد وعاداته هي جميعا قيم ضرورية للاستمتاع بالحياة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية مفيدة وبناءة في وقت الفراغ .

فاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية المفيدة والبناءة يتيح للفرد قدرا كبيرا من الفرص لتأكيد وتقدير ذاته والتي تعني احساسه بقيمته الشخصية ومكانته في المجتمع واحساسه بالنجاح والانجاز واحترامه لذاته وثقته بنفسه واكتسابه للعديد من الخبرات بما يمكنه من مواجهة الصعوبات والمشكلات والضغوط النفسية، وذلك في محاولة من الفرد للوصول الى تحقيق ذاته وهي غاية بعيدة تتمثل في أن الفرد دائما في حاجة للأداء كل ما هو قادر على أدائه وادراكه لكل ما لديه من أقصى قدرات وامكانات .

والعديد من الأنشطة الترويحية تحقق لممارسيها الاسترخاء البدني والنفسي والذي يساعدهم بصورة ايجابية على التخلص من التوتر والقلق والضغوط النفسية والارهاق البدني والنفسي والعقلي كما أنها تعد متنفسا للمشاعر والأحاسيس والانفعالات خاصة المكبوت منها، فالاسترخاء يعد من أهم نواتج الممارسة الترويحية خاصة بعد عناء الدراسة والعمل ومشقة الحياة حيث يصبح للفرد عقلا متفتحا ونفسا منتعشة وبدنا مستريحا.

ومما لاشك فيه أن الانسان يشعر بالسعادة والتوافق النفسي والاجتماعي عندما ينتمي الى جماعة ويشعر بالألفة مع أصدقائه، وعندما يخاطر ويكتسب خبرات جديدة، وعندما ينمي مواهبه ويبتكر ويبدع، وعندما ينجح وينجز شيء ما ،وعندما يفكر ويستخدم قدراته وفي تذوقه لمواطن الجمال، وعندما يتطوع لخدمة المجتمع، وعندما يمارس مختلف الأنشطة الرياضية، وعندما يسترخي ويتأمل .

**1-الاشكالية:**

ان أحد أغراض التربية البدنية هو أن يتعلم الفرد بعض المهارات في الألعاب والرياضات حتى يمارسها أثناء وقت الفراغ، واذا اتسمت الأنشطة الرياضية بسمات الأنشطة الترويحية فإنها تعتبر أنشطة ترويحية رياضية . وتتلخص بعض سمات الأنشطة الترويحية في أن الدافع من ممارستها هو السعادة الشخصية، وأن تتوافر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط، وأن تكون هذه الأنشطة بناءة ولا تهدف الى الكسب المادي أو المنافسة، فالنشاط الترويحي متنوع ومتعدد ويصعب حصره، فقد يتمثل في أبسط صورة في كتابة القصص أو القراءة، أو ممارسة الأنشطة الرياضية والألعاب المختلفة.

ومن العرض الموجز السابق يتضح لنا أن الأنشطة الرياضية ما هي الا جزء من الأنشطة الترويحية، فالأنشطة الترويحية متعددة، والترويح يعني الحالة الانفعالية التي تحدث للفرد عند ممارسته لنشاط ترويحي وكذلك رد فعل عاطفي تجاه ذلك النشاط .

فالأنشطة الرياضية الترويحية تعتبر كذلك سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد عامة ولتلاميذ المرحلة الثانوية خاصة فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في اعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة، فتعتبر ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .

حيث تهدف ممارسة الأنشطة الترويحية الى تغيير سلوك الفرد أثناء وقت فراغه من خلال تعلم مهارات متعددة تؤثر في اتجاهات الفرد نحو وقت الفراغ، وتأتي اللياقة البدنية والصحة الجسمانية والنفسية والعاطفية كنتيجة تلقائية للنشاط الترويحي الرياضي.

وتتميز حياة الانسان بالنمو الجسمي العقلي والنفسي والاجتماعي وذلك من مرحلة الى أخرى، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة وتعتبر مرحلة متوسطة بين الطفولة والرشد، بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فيسيولوجية ونفسية، وفي هذه المرحلة تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتوتر والضغوط النفسية بحيث من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية.

هل توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي؟

**التساؤلات الجزئية :**

-هل تعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية وسيلة ناجحة في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ؟

-هل ممارسة الأنشطة الترويحية له دور في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ؟

- هل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الترويحية يجعل المراهق متوافق نفسيا ؟

**الفرضية العامة :**

توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

**الفرضيات الجزئية :**

- نعم تعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية وسيلة ناجحة في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

- ممارسة الأنشطة الترويحية له دور في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

- الاستمرار في ممارسة الأنشطة الترويحية يجعل المراهق متوافق نفسيا.

**2-أهداف البحث :**

تتمثل أهداف البحث حول مجموعة من النقاط وهي :

* - معرفة العلاقة الموجودة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

-ابراز الدور الفعال لممارسة الأنشطة الترويحية في تحسين التوافق النفسي .

- مدى أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التربوية.

- اعتبار الأنشطة الترويحية من السلوكيات الاجتماعية المهمة في حياة الفرد اليومية .

**3-أهمية البحث :**

تكمن أهمية هذا البحث الذي يعتبر من البحوث التي تتناول مواضيع نفسية كونها تكشف لنا عن طبيعة التوافق النفسي وعلاقته بممارسة الأنشطة الترويحية في مرحلة الطور الثانوي وبالخصوص تلاميذ الثالثة ثانوي، وتكمن الأهمية في النقاط التالية:

-معرفة وجود علاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

**4-تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

**أ-الترويح:** ان كلمة الترويح بالانجليزية تعني التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح اللعب، علما بأن هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيرا واحدا. ويفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته أي أن الترويح أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والاحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

**ب-الأنشطة الترويحية :**يعتبر النشاط جوهر الترويح والمتضمن له وتتحدد هوية النشاط الترويحي وفقا لمضمونه وما يحتويه وفقد يكون مضمون ومحتوى النشاط رياضي أو اجتماعي أو فني أو ثقافي وبالتالي قد يكون النشاط الترويحي رياضي أو فني أو اجتماعي أو ثقافي.(طه عبد الرحيم طه، 2006، ص 20).

"للترويح بأنهBettler **الترويح نشاط:** ويؤكد ذلك تعريف " بتلر**-**

"نوع من النشاط يمارس في وقت من الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه وينتج عنه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية "بأنهPrattوالاجتماعية" ، كما تتفق "عطيات خطاب" مع " برات –

"ممارسة نشاط فردي أو جماعي في وقت الفراغ بهدف ادخال السرور على النفس دون انتظار مكافأة ". (محمود اسماعيل، 2010، ص40).

**ج-التوافق :** يعرفه (زهران) بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته .(أبو جعفر، 1992، ص 78) .

وقد ورد في قاموس انجلش وانجلش عدة معان وهي التوافق هو التوازن بين الكائن والأشياء المحيطة به أو من حوله حيث لا يوجد أي تغيير في المنبهات يستلزم اصدار استجابة جديدة وتكون الحاجات كلها في حالة اشباع وتعمل كل الوظائف ذات الطبيعة المستمرة بشكل عادي والتوافق حالة من العلاقة المتجانسة مع البيئة التي يستطيع فيها الفرد الحصول على الاشباع لمعظم حاجاته وأن يحقق المتطلبات الجسدية والاجتماعية وهو عملية احداث التغيرات المطلوبة في الشخص ذاته أو في بيئته للحصول على التوافق النسبي وهو مراذف التأقلم والمجاراة. (سيد، 1988، 675).

**اجرائيا:** هو مجموعة من الأفعال المتزنة لسلوك الفرد في حياته والبيئة المحيطة به .

**د-التوافق النفسي:** يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد على أنه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به ،وكل المستويين لا ينفصل مع الآخر وانما يؤثر فيه ويتأثر به فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا ويضيف علماء النفس بقولهم ان التوافق الذاتي هي قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هنالك صداع داخلي .(جمال أبو دلو،2009،288).

كما يقصد بالتوافق النفسي رضا الفرد عن نفسه وتتم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق، والنقص فيمكن من اشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع.

(مصطفى فهمي، 1979، ص 34).

**اجرائيا:** التوافق النفسي يعتبر مجموعة من السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه ومع الآخرين وتحقيق أهدافه.

**ه- المراهقة:** هي الفترة التي تلي الطفولة وتبدأ مرحلة المراهقة منذ نهاية السنة الثانية عشر وتستمر حتى نهاية السنة الثامنة عشر، ولكن بداية هذه الفترة أو نهايتها تزيد أو تنقص حسب البيئة التي يوجد فيها المراهقون، وتعني بكلمة أخرى انتهاء مرحلة الطفولة وبداية مرحلة النضج والرشد، ففي هذه المرحلة ينمو الطفل جسميا، عقليا، انفعاليا واجتماعيا، ولعل أفضل ما توصف فيه هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق إلى الطفولة تارة ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى ،فهو ليس طفلا وليس رجلا بل بين هذا وذاك .

ولقد ورد في لسان العرب معان كثيرة عن المراهقة، فهي ترجع إلى كلمة الفعل العربي **"راهق"** والذي يعنيالاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام ، وراهقت الشيء رهقا أي : اقترب منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من الرشد والنضج.

**اجرائيا:** هي الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج والرشد.

**المرحلة الثانوية:** تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد .(أمين أنور خولي ومحمد حمادي، 1999، ص 17-18).

**5-الدراسات السابقة والمشابهة :**

**الدراسات الجزائرية :**

**الدراسة الأولى: دراسة مرازقة جمال (2013)**

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب مرازقة جمال 2013

بعنوان "أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر مقاربة تحليلية وقائية" .

تهدف هذه الدراسة الى معرفة أهمية استثمار وقت الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل، وتم بناء مقياس السلوك الانحرافي لدى المراهقين من طرف الباحث وبلغ عدد العينة 454 تلميذ وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الجزائر من خلال العينة المقصودة وتوصلت النتائج بعد التحليل والمناقشة على وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يتعلق الأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ .

**الدراسة الثانية: دراسة بولحبيب مبروك 2013**

دراسة بو لحبيب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جامعة حاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيف القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا" وكانت أهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة :

-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

-هناك فروق بين ذات دلالة احصائية بين تلاميذ السنة ثانية ثانوي والسنة الثالثة الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى.

**الدراسات العربية :**

**الدراسة الأولى : دراسة كاميليا زين العابوني (2003) :**

تناولت الدراسة تأثير البرنامج الترويحي على التوافق النفسي لدى المسنين، بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى فئة المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ قوامها 31 مسنا من دور المسنين بطنطا، بالمحافظة الغربية وكانت أهم النتائج :

\*تأثير البرنامج الترويحي ايجابيا مع مستوى التوافق النفسي لدى المسنين.

\*التحسن في القياسات الثالثة ما بين (8.57) للقياس القبلي (42.82) للقياس البعدي .

**الدراسة الثانية : دراسة اناس محمد غانم (2009)** تحت عنوان " المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن"، حيث الدراسة تهدف الى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، وكذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي.

حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث فاشتملت عينة البحث 438 مسن ومسنة 261 ممارسين للأنشطة الترويحية و177 غير ممارسين للأنشطة الترويحية، بمحافظتي القاهرة والجيزة.

من بين الأدوات المستعملة المقابلات الشخصية استمارة جمع البيانات، مقياس التوافق النفسي لمحمد عبد المقصود، مقياس الرضا عن الحياة ل نيوجارتن حيث توصلت الباحثة الى أهم النتائج التالية :

-يتمتع المشاركون في الأنشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة والجيزة بالتوافق النفسي والرضا عن الحياة.

-يتصف الغير مشاركون للأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي والرضا عن الحياة .

-وجود علاقة ارتباطية \_ طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وبين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لكبار السن .

**6-منهج البحث :**من أجل تحليل ودراسة المشكلة التي طرحناها والاستجابة لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته من الجانب التطبيقي

اعتمدنا على المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة البحث **.**

**7-مجتمع البحث :** يتكون مجتمع البحث من 60 فرد.

**8-عينة البحث :** تتكون من 60 فرد.

**9-الأدوات المستخدمة في البحث :** تم الاعتماد على المقياس كأداة لجمع المعلومات.

**10-مجالات البحث :**

**المجال الزمني :**

**الدراسة النظرية من جانفي 2020 الى غاية انتهاء المذكرة.**

**الدراسة التطبيقية سوف تكون من مارس الى شهر ماي 2020 .**

**المجال المكاني :**

من أجل معرفة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتوافق النفسي سوف نقوم بتوزيع المقياس على تلاميذ الثالثة ثانوي .

ثانوية بن خاوة حمودي، مدينة بن يحي عبد الرحمان، دائرة تاجنانت.

**11-أسلوب التحليل الاحصائي :**

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل النتائج بصورة واضحة وسهلة سوف نقوم بأسلوب التحليل الاحصائي، وهذا عن طريق تحليل تحويل النتائج التي نتحصل عليها من خلال المقياس الى ارقام على شكل نسب مئوية .Tوهذا عن طريق

**الجانب النظري**

**الفصل الأول**

**الأنشطة الرياضية الترويحية**

1-الترويح

1/2/مفهوم ومعنى الترويح

2-أهداف الترويح

3-أهمية الترويح

4-أغراض الترويح

5-سمات النشاط الترويحي.

6-مميزات الأنشطة الترويحية.

7-المراهقون والترويح.

8-علاقة الترويح وأوقات الفراغ بعلم النفس.

**1/ الترويح :** اختلف مفهوم الترويح لدى الشعوب البدائية والنامية والمتقدمة عبر العصور, كما تأثر بعوامل كثيرة يأتي في مقدمتها العوامل الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية . فالترويح ظاهرة اجتماعية حيوية للجنس البشري, كجوانب تسهم في تحقيق النمو المتزن للفرد من خلال ممارسة أي من جوانب الأنشطة الترويحية المتعددة التي تخفض من التوتر العصبي والصراعات النفسية, بالإضافة الى جوانب أخرى متعددة والتي منها الشعور بالمتعة والرضا, الأمر الذي يؤدي الى تجديد نشاط الفرد وتهيئته لمتابعة العمل من جديد.(كمال عبد الحميد وآخرون ,2012,ص43).

كما يفسر الترويح من وجهة نظر أخرى على أنه رد فعل عاطفي, أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما ايجابيا كان أم سلبيا, يتم أثناء وقت فراغ الفرد, حيث يكون مدفوعا برغبة شخصية للإقبال على نشاط محدد نتيجة لحرية الاختيار وغرضه في حد ذاته.(كمال عبد الحميد وآخرون ,2012, ص43)

**1/2/ مفهوم ومعنى الترويح :**

يستخدم مصطلح الترويح في الغالب بمعنى قريب من مصطلح وقت الفراغ, وبخاصة في سياقات الثقافة الغربية.

ويرى البعض أن المعنى الحرفي للترويح يمكن اعتباره أحد الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ, بمعنى : تجديد النفس واعدادها للعمل , ويؤيد هذا المعنى للترويح هؤلاء ممن يعترضون على عبارات مثل وقت فراغ ضائع أو مشتت, اذا فهم ينظرون للمعنى الصحي للترويح وهي الفكرة التي جعلت بعض النقاد يؤيدون استخدام كلمة الترويح بدلا من وقت الفراغ.(كمال درويش وأمين الخولي ,2001,ص118).

 وتشير المعاجم اللغوية الى أن أصل الأيتيمولوجي لكلمة ترويح

 بمعنى اعادة, Re هو أنها كلمة مركبة من جزأين Recréation

 بمعنى خلق , أي أن المعنى الحرفي للكلمة هو اعادة الخلق,création و

وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج ممارسة الترويح. (كمال درويش وأمين الخولي ,2001,ص118).

 كلمة ترويح بمعنى: إنعاش للقوى والروح Webesterكما عرف قاموس

 بأنها تعني " تروح عن نفسك ببعض Oxfordبعد الكد, وعرفها قاموس

وظائف التسلية, أو تمضية الوقت أو المتعة , وعرفها قاموس المورد بمعنى " استجمام أو وسيلة استخدام. (كمال عبد الحميد وآخرون,2012,ص44).

**2/ أهداف الترويح :**

يهدف الترويح الى :

-اكتساب الحد الأدنى من اللياقة البدنية العامة والوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم والمحافظة عليها لجميع مراحل العمر الزمني والمستويات الاجتماعية .

-السيطرة على البدانة، والمحافظة على القوام المقبول، واستكمال تناسق الجسم والابقاء عليه.

-تدريب المهارات الأساسية اليدوية الطبيعية والمكتسبة للإنسان والارتقاء بها عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية المرتبطة بالأداء البدني والمهاري .

-اشباع الميول والرغبات وحب المغامرة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية .

-تنمية واكتساب وتدريب المهارات التي تحقق الامان والسلامة والابقاء عليهما .

-تنمية واكتساب وتدريب القدرات البدنية ، والقدرة على التركيز والادراك، والملاحظة، والتصور، والتخيل، والابداع من خلال الاشتراك في الأنشطة الترويحية .

-تنمية الجوانب الصحية والأمان والسلامة للفرد من خلال تهيئة الفرص عن طريق ممارسة عادات صحية ايجابية من خلال بعض الأنشطة الترويحية .

-تنمية الخصائص والحاجات النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الترويحية التي تفرض مستوى عالي من الكفاءات النفسية كالثقة بالنفس والاتزان النفسي والاعتماد على النفس والاحساس بقيمة الفرد، وأهميته، وتحقيق الذات، وانخفاض التوتر والقلق النفسي.

-التدريب على التبعية وتنمية صفات القيادة وخلق القيادات المستقبلية من خلال الأنشطة الترويحية التي تفرض التمتع بصفات النظام والطاعة واحترام السلطة والقيادة واتخاذ القرارات الجماعية والتدريب على القيادة الديمقراطية.

-ايجاد الصلات الاجتماعية من خلال العلاقات والصداقات والتقارب بين الأفراد والتعرف على قيم وتقاليد المجتمع من حيث الولاء والتضحية والعطاء والعطف واحترام الآخرين، والنهوض بمستوى آداب اللياقة الاجتماعية والرقى بالسلوك والاتجاهات الاجتماعية .

-تقوية عناصر الايمان والقوى الروحية واثبات القيم والمعاني الروحية.

-تنمية التذوق الجمالي للطبيعة والاستمتاع بها والمحافظة عليها .

- تنمية التذوق الابتكاري الفني والخيال والابداع واكتشاف المواهب في المجالات المختلفة .

-تنمية الميول الفكرية، واكتساب اتجاهات ثقافية ايجابية.

-احساس الفرد بالسعادة خلال أوقات الفراغ نتيجة للاشتراك في النشاط الترويحي. (كمال عبد الحميد وآخرون، 2012، الصفحة 46).

**3/أهمية الترويح:**

يعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الانساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله اسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان.

(AAHPER)وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح الى اسهامات الترويح في الحياة العصرية، في النقاط التالية :

-تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات .

-تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.

-التحر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .

-توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار .

-تنمية ودعم القيم الديمقراطية .

(محمد الحمامي وعايدة عبد العزيز مصطفى، 2007، ص 34).

**4/أغراض الترويح :**

يعتبر الترويح حقا انسانيا لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة، ويأسر الترويح العالم بما له من آثار على البشر وما يؤثر فيه من عوامل يدفها عجلة التقدم والتحضر. ان احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح. (تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 115).

ان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل وتصقل من خلال الممارسة. ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

**4-1-غرض حركي :**

حيث أن الدافع للحكة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

**4-2-غرض الاتصال بالآخرين:**

تعتبر سمة محاولة لاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة الشعر، والقصة القصيرة الى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

**4-3-غرض تعليمي :**

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة الى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله، فاذا تتبعنا هواة المراسلة، وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي الا قنوات لتعلم الجديد.

**4-4-غرض ابتكاري فني:**

تنعكس الرغبة في الابتكار والابداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة .

تهيء الأنشطة الترويحية فرصا عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث، والنحت، والرسم، وكتابة القصص ونظم الشعر الى آخر هذه الانشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره ويستكشف امكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار الى الآخرين.

**4-5-غرض اجتماعي:**

ان الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الانسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة الى الانتماء.(تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 116).

**5-سمات النشاط الترويحي :**

1-يحدث أثناء وقت الفراغ .

2-يتسم بالاختيارية

3-يحتوي على نشاط.

4-يحدده الدافع من أجله

5-متنوع وأشكاله متعددة

6-يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

7-جاد وغرضه في ذاته .

8-يتسم بالمرونة

9-التجديد.

10-الاحساس بالسعادة، ويعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط الترويحي، وليس المكسب المادي.(تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 116).

**6/ مميزات الأنشطة الترويحية:**

تعتبر كلمة مميزات هنا مرادفة لكلمة قيم أو كل ما هو مميز وجيد، وبالطبع فان معناها نسبي، حيث يمكن أن تحتوي على مميزات موضوعية أو اعتبارية، ومن الصعوبة بمكان أن نصل الى قياس المميزات الخاصة بالأنشطة الترويحية بمقاييس موضوعية بحتة، فمثلا هناك قيم كالصداقة، والاخاء، والاحترام، والسعادة، والغبطة وقيم الجمال من أهم مميزات الأنشطة الترويحية يمكن قياسها بطريقة موضوعية.

وكذلك فالنظرة التفاؤلية، والرغبة في الحياة والحيوية، والتجديد والابتكار، والتعاون وتقبل الأفراد بعضهم لبعض، والقدرة على التكيف، والحياة في تناسق وتناغم مع النفس والجماعة. تلك هي بعض القيم والمميزات للأنشطة الترويحية التي يصعب تعديل قيمتها أو قياسها موضوعيا .(تهاني عبد السلام محمد،2001، ص 119).

**6-1- المميزات الفيسيولوجية للأنشطة الترويحية :**

**تتلخص بعض المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية في الآتي :**

1-يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم، والتوافق العضلي العصبي .

2-يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقاومة التعب .

3-يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي، وبالتالي يعمل على الراحة.

4-يعتبر النشاط الترويحي من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء.

5-يعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.

6-يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الطاقة الزائدة.

**6-2-المميزات النفسية للأنشطة الترويحية :**

1-يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة، والشعور بالاطمئنان، والأهمية الذاتية.

2- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية، وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة، والتعبير عن النفس.

3-يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل، ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.

4-يعمل النشاط الترويحي على تنمية صفات مثل الأمانة، والاخاء، والتحكم في المشاعر، والريادة والتبعية، والتلقائية والشجاعة، والأصالة.

5-يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرص للتخلص من الميول العدواني في ظروف اجتماعية.

6-يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية.

7-يهيئ النشاط الترويحي الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة.

8-يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.

9-يعمل النشاط الترويحي على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدي ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الانشطة الترويحية.

10-يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الصفات الاجتماعية والتعاون المنافسة.

**6-3-المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية:**

1-يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية وهناك اتجاهات كالتعاون، والصدق، والعدالة، يمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

2-ان الكيان والروح الرياضية، قد تكون ناتجا جانبيا لممارسة الانشطة الترويحية.

3-تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

4-تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لان يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي.

5-تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على اصدار القرارات.

انه من خلال المميزات والفوائد الفسيولوجية والنفسية، والاجتماعية تعمل الأنشطة الترويحية على ان يقوم الفرد الممارس للأنشطة الترويحية حياة تتسم بالفعالية والبهجة والرقي.(تهاني عبد السلام محمد، 2001، الصفحة 120).

**7/المراهقون والترويح:**

لخطورة العلاقة بين الشباب المراهق والفراغ والترويح يجب على المربي أن يلم بأطراف الموضوع من كل أبعاده، ونقترح تحليل الموضوع على النحو التالي :

**7-1- وقت الفراغ والمراهقة :**

ان فترات الطفولة وحالة النضج الكامل مرحلتان منفصلتان تفصلهما المراهقة، في بعض الآراء تكون هذه الفترة قصيرة أو حتى غير موجودة فالأفراد يمرون مرورا سويا من الطفولة الى سن البلوغ.

ولكي نفهم دور وقت الفراغ والترويح في هذه المرحلة من مراحل الحياة يكون من المفيد أن نضع في أذهاننا الاعتبارات الثلاثة التي قررها سيرسل سميث :

1-المراهقة ينمو فيها الفرد اجتماعيا، لتصبح المعرفة والاتجاهات الخلقية مناسبة له دون أن تكون قيودا عليه .

2- المراهقة يجب أن ينظر اليها كفترة انتقال من حال الى حال ومن دور الى دور.

3- المراهقة كثقافة شبابية لها تأثيرها الذاتي التي قد تصطدم بقيم المجتمع.

**7-1-1- المراهقة كفترة ينمو فيها الفرد اجتماعيا:**

في فترة المراهقة يتأثر الفرد اجتماعيا بعادات واتجاهات خاصة بأوقات الفراغ من خلال عاملين رئيسين هما:

1-أسرته في الداخل.

2-المجتمعات التي يحتك فيها في الخارج (خاصة المدارس والمنظمات لتي ينتمي اليها اختياريا).

أما تأثير الأسرة على وقت فراغ المراهق فهو يعتمد على عدة عوامل منها كونه متفرغ للدراسة أو غير متفرغ لها، وكونه مقيما أو غير مقيم مع والديه.

هذان العملان هما من أهم العوامل في تقرير تأثير الأسرة.(كمال درويش وأمين الخولي، ط 2001، ص 252).

**7-1-2- الرؤية الثانية للمراهقة كفترة انتقال :**

هناك تطورات صغيرة متتالية في الحالات، مما يساعد على توضيح سلوك المراهق الذي يبدو غالبا أنه غير متأكد وأنه في حيرة من أمره وكيف يتصرف.

فالرغبة في الانتقال من مرحلة تعليمية الى مرحلة تعليمية أخرى يحد من نشاط وقت الفراغ ( نظرا لأن المراهق يكون في صراع وأنه يبذل مجهودا كبيرا في الدراسة).

كذلك يؤثر في وقت الفراغ الاستمرار في الدراسة والالتحاق بعمل أو العمل وقتا كاملا.

أما الفتيات فسواء خرجن الى العمل أو لم تخرجن، فإنهن يشعرن عادة بأنهن أكثر التزاما من البنين بمسؤوليات ادارة المنزل.

(كمال درويش وأمين الخولي، ط 2001، ص 253).

**7-1-3-المراهقة كثقافة شبابية:**

حيث ينظر اليها على أنها فترة تثقيف للشباب .

فأينما يجتمع الشباب مع بعيدين عن الكبار يميلون الى تحسين أسلوبهم في الحياة.

وفي نفس الوقت فان المراهقة فترة انتماء الفرد لحياة الأسرة ضعيفا .

فعندما يقرر الشباب كيف يستخدمون أوقات فراغهم في مجتمع معاصر فانهم يكونون متأثرين بوجهات نظر أقرانهم أكثر من تأثرهم بوجهات نظر والديهم، انهم حريصون على أن يكتسبوا أذواقا جديدة وهم عازمون على خوض التجربة التي يكون وقت الفراغ فيها أكثر تباينا وأكثر تلونا من ذلك الفراغ التقليدي الذي يتبعه الكبار، ان ثقافة الشباب يحددها عالم التسلية وتحددت حديثا بالاحتجاج الاجتماعي، ان الشباب قد أحدث ثورة ضد الكبار في أسلوب شغل وقت الفراغ، ولكن ذلك لا يقدر تقديرا كبيرا فان الكبار لا يزالون الجزء الأكبر في السوق لمعظم أنواع الترفيه لأن الأموال في أيديهم . (مرجع سبق ذكره).

**8-علاقة الترويح وأوقات الفراغ بعلم النفس :**

8-1-الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدني والنفسي :

ان نهج الانسان لحياة غنية بفرص الترويح يعتبر نتيجة مضمونة لحياة تتسم بالتوازن البدني والنفسي، فمن الناحية البدنية نجد أن لتقنية الحديثة قد حدث من حركة الانسان اليومية مما أثر على تكوين الفرد ونشاطه وصحته لذا فان استثمار وقت الفراغ هو الحل الأمثل لتعويض ما فقده الانسان وهو التحدي الحقيقي الذي يواجهه هذا العصر، ومن الناحية النفسية قد يعمل الانسان في مجال لا يميل اليه ولا يستطيع أن ينجز فيه أي هدف أو يحقق فيه ذاته فيسعى الى تحقيق ذلك كله أثناء وقت فراغه وذلك بممارسته للأنشطة الترويحية المختلفة.

والنشاط الترويحي وقاية للفرد من الملل والقلق والارهاق وما يسببه كل ذلك من ضغوط نفسية وعصبية نتيجة لعدم التنوع والتجديد وعدم ممارسة أنشطة تناسب استعداداته وقدراته واهتماماته، وفيه يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمى عقله، وتزداد معارفه ومعلوماته، ويتفهم وينتج، ويتحرر فتنطلق طاقاته ويبتكر، وتنمو ميوله وتتعدل اتجاهاته على نحو تكتسب فيه الحياة رونقها وتصبح أكثر اشراقا وبهجة.

**8-2-الترويح هدفه الأسمى السعادة والرضا عن النفس :**

يعتبر نشاط وقت الفراغ الذي يحقق اشباعا للفرد مصدرا هاما ورئيسيا للسعادة لما يحققه من شعور بالرضا الذاتي للفرد ولما يحققه من استثمار لوقته بنجاح واستخدام مهاراته والتفاعل مع الآخرين والاحساس بالانتماء وتحسن صحته البدنية والنفسية وتنظيمه لوقته واستمتاعه بالإجازات وتحقيقه للاسترخاء بأنواعه.(محمود اسماعيل طلبة، ط2010، ص 44).

ويعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الانساني هدفه الأسمى والأساسي السعادة التي يسعى اليها الانسان مهما اختلفت الأعمار والأجناس والأديان.

**8-3-الترويح والثقة بالنفس والتفاعل مع الآخرين وخدمة المجتمع :**

ان ممارسة الفرد للأنشطة المختلفة في وقت فراغه سوء كانت رياضية أو اجتماعية أو فنية أو ثقافية أو خلوية تؤدي الى اعتزاز الفرد وثقته بنفسه فهو يتفاعل مع الآخرين ويشاركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء وينمي معارفه.

**8-4-استثمار وقت الفراغ يقهر روتين الحياة :**

يجب على الفرد أن يدرب نفسه على كيفية استثمار وقت فراغه حتى يستطيع أن يحقق لها الاستمتاع، فليس الهدف من استخدام وقت الفراغ هو تعلم أو ممارسة أنشطة جديدة أو خلق ميول جديدة فحسب ولكن على الانسان أن يحاول التغلب على قهر روتين الحياة والذي يفرضه عليه عصر الآلة وعليه أن يحاول جاهدا أن يحقق لنفسه قدرا كبيرا من التحرر في الاستمتاع بالحياة الذي ينبغي أن يتاح للجميع على حد سواء .

**8-4-استثمار وقت الفراغ تنمية لشخصية الفرد:**

ان استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة وبناءة يسهم في تنمية شخصية الفرد من خلال المشاعر الايجابية والتفاعل والحماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة من خلال ذاتية وحرية النشاط وكذلك حرية التصرف أثناء ممارسته، ولقد وجد أن الفرد يميل الى الأنشطة التي تمنحه المكانة الاجتماعية وتتوافق مع أنشطة استثمار وقت الفراغ الشائعة، لذا فقد أصبح من الواجب على الفرد أن يستمر في البحث عن طرق مفيدة لاستثمار وقت فراغه حتى يتمكن من اكتشاف طرق جديدة ومختلفة عن تلك التي يلتزم بها في حياته اليومية وعن عمله، وهذا من شأنه أن يحقق اشباعا للشخصية واثراء للحياة فتضفى عليه معنا وتمنحها قيمة حقيقية للوجود.)محمود اسماعيل طلبة، ط2010، ص 46).

**الفصل الثاني**

**التوافق النفسي**

**1-التوافق .**

**2- التوافق النفسي .**

**3-التوافق والصحة النفسية .**

**4-مجالات التوافق**

**5-النظريات المفسرة لعملية التوافق النفسي .**

**6-العوامل التي تساعد على التوافق السوي.**

**7-**

**8-**

**9-**

**1-مفهوم التوافق:**

**المعنى اللغوي للتوافق** : ورد في المعجم الوسيط (وفق) الأمر (يفق) وفقا: كان صوابا موافقا (أوفق) القوم لفلان :دنو منه، واجتمعت كلمتهم عليه (وافق) فلان بين الشيئين موافقه ووفاقا: وفق بين القوم: أصلح والتوافق أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك وفي لسان العرب : وفق الشيء لائمه وقد وافقه موافقه وفي المصباح المنير (وفق) أمره توفيقا. وتوافق القوم اتفقوا اتفاقا وفقت بينهم ويلاحظ أن المعاجم الثلاثة تناولت كلمة (توافق) بمعنى اتفاق وملائمة بين الجماعة بينما انفرد المعجم الوسيط بتناول المعنى الاصطلاحي للكلمة وربطه بسلوك الفرد مع نفسه ومع الجماعة . وقد ذكر "سيد أحمد" أن التوافق لا يعني الاتفاق الذي يدل على المطابقة الكاملة التامة وان الاتفاق بمعنى conformityالانسجام والمؤازرة والمشاركة ألفاظ تقابل اللفظ الانجليزي

 والتي تعني التالف والتقارب ويناقضها التنافر والتصادم والمشاكسة. (كنز حسن علي،2018، ص 75).

ويعرفه عبد المنعم المليجي وآخرون : بأن التوافق هو" الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة.(عبد المنعم المليجي،1971، 385).

**المعنى الاصطلاحي للتوافق :** بدأ البيولوجيون استخدام مصطلح التوافق **)**والتي تعني مقدرةadaptationواستخدموه بمدلول اللفظ الإنجليزي(

الكائن الحي على موائمة نفسه مع متغيرات البيئة الطبيعية .

) كمصطلح، لا يعني التكيفAdjustmentان مفهوم التوافق (

 وهناك خلط بين هذين المصطلحين لدرجة أنهما (adaptation)

يستخدمان كلفظين مترادفين ومتطابقين، وهذا أمر يجانبه الصواب لأن التكيف استخدم بالمعنى الطبيعي أو البيولوجي، وهو مستمد أساسا من علم البيولوجيا. (الحسن، 2004، ص 23) .

يرى سميث بأن التوافق السوي هو الاشباع العام لدوافع الفرد بصورة معتدلة وبطريقة بناءة لا تعوق قدرته على الانتاج.(كنز حسن علي، 2018، ص76).

**2-التوافق النفسي :** يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسيعلى أنه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر وانما يؤثر فيه ويتأثر به فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا ويضيف علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هي قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هنالك صداع داخلي . (جمال أبو دلو، 2009، 288) .

كما يقصد بالتوافق النفسي رضا الفرد عن نفسه وتتم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق، والنقص فيمكن اشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع. (مصطفى فهمي،1979، 34) .

**3-التوافق والصحة النفسية :** هناك ارتباط كبير قد يصل في بعض الأحيان الى الترادف بين التوافق والصحة النفسية ولعل السبب في ذلك يرجع الى أن الشخص يتوافق توافقا جيدا لمواقف البيئة، والعلاقات الشخصية، وهذا يعد دليلا على امتلاكه وتمتعه بصحة نفسية جيدة (عوض، 1990، 82) يوجد الكثير من المؤلفين بين الصحة النفسية وحسن التوافق، ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي الا دراسة للتوافق، فان حالات عدم التوافق مؤشر لاختلال الصحة النفسية وير بعض الباحثون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها في حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية والحقيقة أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات (شاذلي، 2001، 58) .

**4-مجالات التوافق :**

للتوافق مجالات أهمها:

**التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي :**

**التوافق الاجتماعي:** وهو الذي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين ويرتبط بتقبل الآخرين وتقبل الذات ويساعد على قدرة الفرد على التطبيع الاجتماعي وضبط النفس وتحمل المسؤولية والقدرة على الاعتراف بحاجته للآخرين، ويتضمن القدرة على تكوين علاقات وثيقة والعمل على اشباع حاجاتهم المشروعة وهي علاقة تفاعل أخذ وعطاء.

فالتوافق الاجتماعي انما يعني قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية أي يرضي عناه الفرد نفسه أي علاقات تتسم بالتعاون والتسامح .

للتوافق مجالات أخرى منها :

التوافق العقلي، التوافق الديني، التوافق الجنسي، التوافق الاقتصادي، التوافق السياسي، التوافق المهني، وهذه الدروب المختلفة للتوافق انما هي مظاهر للتوافق الاجتماعي الذي يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيف تكيف سليم، وأن تواؤم مع بيئته الاجتماعية والمهنية أو مع نفسه فالتوافق اذا عملية معقدة.(عوض، 1984، ص 29).

**التوافق العقلي :** عناصر التوافق العقلي هي الادراك الحسي والتعليموالتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات، وبقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاون مع بقية العناصر يتحقق التوافق العقلي.

**التوافق الديني :** ويعد الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد غالبا ما يكون مسرحا للصراع الداخلي، ولا شك أن التوافق الديني، يتحقق بالإيمان الصادق.

**التوافق السياسي:** يتحقق هذا التوافق عندما يعتنق الفرد المبادئ السياسية التي تتمشى مع تلك التي يعتنقها ويوافق عليها، أي عندما يتماشى مع الجماعة التي يعيش فيها.

**التوافق الجنسي :** ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والنفسية وهو يجنب التوتر الفيسيولوجي، والتوافق الجنسي يكون بما يحققه الشخص من اشباع للحاجات الجنسية.

**التوافق الاقتصادي :** هو التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الشخصية مع المجتمع. ذلك أن الانخفاض يتطلب مع الفرد تكوين عادات ورغبات جديدة، كما أن طبيعة الحاجات المكتسبة لا يقتضي من الفرد هذا ولا يتطلبه، وان يزيد من قدرته الشرائية وزيادة احساسه بالإحباط اذا لم يجد السلع التي يرغبها وبذلك تمنع بعض الحاجات عنده من أن تشبع، ويلعب حد الاشباع دور بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالإحباط أو الرضا.(كنز حسن علي، 2018، ص 85).

**التوافق المهني :** هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد ليحقق التلاؤم بينه وبين البيئة، وللتوافق المهني مظاهر وأول مظاهره الرضا عن العمل.(فهمي، 1970: 32) **.**

**التوافق الدراسي :** ان المكونات الأساسية للبيئة الدراسية تتمثل في الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي، ومواد الدراسة، والوقت(وقت الدراسة، وقت الفراغ، وقت المذاكرة) وينبغي أن ندرك أن استيعاب مواد الدراسة تعتمد على اتجاهات الطلب نحو هذه المواد، وقدرته على تنظيم وقته، والتوفيق بين أوقات الدراسة والمذاكرة والترفيه، كما أن قدرة الطالب على التوافق الذاتي وسماته الشخصية الانفعالية تساعد على تحقيق التلاؤم بينه وبين أساتذته وزملاءه وتمكنه من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم، ومشاركته في النشاط الاجتماعي والثقافي والمدرسي .

يعرف الأزرق (1988) التوافق الدراسي بأنه قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته وبيئته المدرسية واسهامه بفاعلية في ألوان النشاط المدرسي بما يحقق اشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وتقدم نموه التحصيلي.

ويعد التوافق الدراسي شكلا من أشكال التكيف والاندماج داخل البيئة المدرسية بما تشتمل عليه من مدرسين وزملاء، وشعور بحب الزملاء والمدرسين، والشعور بالرضا والتوافق مع المحيط المدرسي والقدرة على العمل والانتاج ضمن هذه البيئة المدرسية.(أبو جعفر، 1992، ص74).

**5-النظريات النفسية المفسرة لعملية التوافق النفسي :**

**نظريات التحليل النفسي :**

نظرية التحليل النفسي بدأت بأبحاث بروير وفرويد في مؤلفها دراسات في الهستيريا "1895"، وهو بداية تاريخ التحليل النفسي ويلي ذلك تأسيس الجمعية الدولية للتحليل النفسي ويؤكد فرويد أن الدوافع هي التي تتحكم في السلوك وكل سلوك يظهر هو نتيجة تصارع بين الهو والانا، والانا الأعلى الموجودة في الجهاز النفسي للفرد .

وتكون الصحة النفسية للفرد هي نتاج الصراع بين هذه القوى لأن اللاشعور سيتحكم عليه برغباته، واذا تغلب الأنا تظهر أمراض الكبت والشعور بالذنب واذا حصل التوازن بين هذه القوى حصل التوافق النفسي نتيجة للتوازن في اشباع الغرائز وتكييف المطالب مع الواقع ، ومحاولة السيطرة على الدوافع التي لا يرضاها المجتمع

ويرى المغربي أن التوافق من وجهة نظر مدرسة التحليل النفسي كعملية قائمة على الصراع يتم على النحو التالي :

-توافق بتسوية الصراع عن طريق الاشباع الكامل وخفض للتوتر.

-توافق بتسوية الصراع عن طريق الاشباع البديل أو الأرجاء أو الاعلاء.

-توافق غير سوي بتسوية جزئية للصراع بتحويله من الشعور الى اللاشعور وبقدر استخدام الدفاعات والاعتماد عليها من خفض التوتر.

واعتقد فروم أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة وأنها تكون مستقبلة للآخرين ومنفتحة عليهم، ولديهم قدرة التحمل والثقة. (فهمي، 1970، 52).

ويعتقد كارل يونج أن مفتاح التوافق النفسي والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقة وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

ويرى اريكسون أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لا بد وان تتسم بالثقة، والاستقلالية، والتوجه نحو الهدف والتنافس، والاحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة.(عبد اللطيف،1990: 82).

**النظرية السلوكية :**

اعتبر أصحاب النظرية السلوكية صور اللا سواء المختلفة أنها سلوك شاذ ومكتسب ويتم اكتسابه بفعل عمليات خاطئة من التعلم، وأن الوصول الى شخصية سوية مرتبط بتعلم عادات سليمة .

ويمكن الاشارة الى أن أصحاب المدرسة السلوكية يرون أن السلوك هو الموضوع الحقيق لعلم النفس، وأن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. وأن السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير الى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز، والتدعيم، وأكد واطسون وسكنر على أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق أثر البيئة. (كفافي، 1976، ص 42).

**النظرية الانسانية :**

ركز أصحاب هذه النظرية على أن الانسان كائن حي نشط يتطلع الى الأفضل وتساعده دوافعه الداخلية على تحقيق ذلك، وهو قادر على اختيار الأحسن من البدائل التي يواجها في حياته المتباينة الأحوال، ويمكنه استخدام خبراته الذكية في تفسير السلوك، وقد أشار أصحاب المذهب الى ضرورة الاعتراف بالقيم الروحية للفرد انطلاقا من أنها تقوم بدور أساسي وهام في حياة كل من الانسان الفرد والمجتمع، ذلك لأنها هي التي تدفعه للتفاعل ضمن اطار الجماعة.

يرى روجرز أن التوافق يتحقق للفرد عندما تتسق معظم الطرق التي يختارها الفرد لسلوكه مع مفهومه عن ذاته، وأن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذواتهم، ويمكن لسوء التوافق أن يستمر اذا حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الادراك، أو الوعي، مما ينتج عنه استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات، أو توحيده كجزء من الذات التي تتفكك وتتبعثر نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته ويقرر روجرز أن معايير التوافق تكمن في الاحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة والثقة بالمشاعر الذاتية.

وأكد ماسلو على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد ووضع عدة معايير للتوافق تتلخص في الادراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والتلقائية، والتمركز حول المشكلات لحلها، والاستقلال الذاتي، والخلق الديمقراطي، والتوازن والموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة ونقص الاعتماد على الآخرين والعلاقات الاجتماعية السوية.(فهمي،1970، 34) .

**6-العوامل التي تساعد على التوافق السوي :**

**توجد عدة عوامل تساعد على تحقيق التوافق السوي ومنها :**

1-اشباع مطالب النمو وحاجاته حيث يؤدي اشباع مطالب النمو في جميع مراحله وبكافة مظاهره الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي يتطلبها النمو النفسي الى بلوغ الفرد الى مستوى التوافق النفسي، وتحقيق الصحة النفسية .

2- **تقبل الفرد لنفسه:** فتقبل الفرد لذاته كما هي وتكوين فكرة ايجابية عنها ينتج عنه الشعور بالراحة، وعدم الضيق الذي ينتج عنه حسن التوافق.

3- **تناسب الرغبات مع الامكانيات:** اذا كانت رغبات الفرد منتسبة لقدراته وامكاناته، بحيث يستطيع أن يشبع تلك الرغبات وفقا لتلك القدرات والامكانات فان ذلك يساعد على حسن توافقه، أما اذا كان عاجزا عن اشباع رغباته وفقا لإمكاناته فانه سوف يتعرض للإحباطات وسوء التوافق.

4-توفر العادات والمهارات التي تيسر اشباع الحاجات الملحة: تلعب العادات التي لدى الفرد والتي اكتسبها من خلال خبراته المستمرة وتجاربه أثناء مراحل نموه دورا كبيرا في مواجهة الفرد لمشكلاته واشباع حاجاته وشعوره بالراحة والتوافق. (زهران، 1987، 26).