

الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية طرابلس

محمد عطية المقروش*

المقدمة ومشكلة البحث

كثيرة هي المشكلات التي تنتوع وتختلف أطيافها، وتعاني منها نسبة كبيرة من الشباب المراهق سواء كانت اقتصادية ، أم اجتماعية ، أم سلوكية ، أم تعليمية أم نفسية. وتنعكس هذه المشكلات بشكل أو بآخر على نفسية و حياة الشاب المراهق. ويدرك جميعنا أهمية هذه المرحلة التي تعد الأخطر في حياة الفرد بسبب ما يحدث فيها من تغيرات مختلفة في حياة الشباب المراهق وما قد يعانیه من مشكلات تستوجب رعاية واهتماماً أكثر من الأسرة والمؤسسات التربوية والتعليمية والجهات الأخرى المعنية بهذه الفئة لتوجيه طاقات الشباب في هذه المرحلة واستثمارها وفقاً للأسس المناسبة.

يعاني المراهق في الحقيقة في هذه المرحلة من مشكلات نفسية انفعالية تتجلى خاصة بالحساسية المفرطة وسرعة التأثر وتغير المزاج والتقلبات العاطفية إضافة إلى الكثير من المشكلات ذات طابع نفسي اجتماعي تتعلق بالأقران، والعلاقة بالأسرة والمجتمع المحلي. يضاف إلى كل ذلك مشكلات تربوية تخص الدراسة والتحصيل ونوع التعليم الذي يتلقاه المراهق إضافة إلى مشكلات عاطفية تتصل بالعواطف والقيم والعلاقة بالجنس الآخر.

ويتخذ وقت الفراغ أهمية خاصة ووضعاً معيناً في كل مرحلة من مراحل العمر، وتمثل مرحلة الشباب أخطر هذه المراحل وأهمها، فالشباب هو ثروة المجتمع البشرية إذا ما أحسن إعداده واستثماره فذلك يضمن استقرار المجتمع وتطوره.

ولهذا فإن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد على تحقيق التوازن النفسي للفرد، وتقلل من التوتر العصبي الناتج عن الإرهاق في العمل، وكذلك تقي الفرد من أمراض العصر. (الملل – القلق – الاكتئاب النفسي – الصراعات النفسية – الإحباط النفسي) وذلك من خلال الاشتراك في هذه الأنشطة وما يترتب عنها من إشباع للميول والاتجاهات والحاجات النفسية والاجتماعية والتعبير عن الذات وتفرغ للانفعالات المكبوتة (١).

* استاذ مساعد بقسم التدريس - بكلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة الزاوية

كما أن حسن استغلال وقت الفراغ واستخدامه بذكاء وحكمة هو الاختبار الأخير لحضارتنا القائمة. ويضيف على يحي المنصوري نقلاً عن نيوتني (Newtpy) "حدد لي كيف يقضي شعباً فراغه بصورة واضحة أحدد لك مستقبله الحضاري بصورة دقيقة" (٢).

وفي التراث الإسلامي فيه الكثير من الأدلة على أهمية استثمار وقت الفراغ وخير ذلك قول سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم في صحيح البخاري (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة، والفراغ). ويعني هذا أن هناك نعمتان لا يقدرهما كثيراً من الناس حق قدرهما ولا ينظر في عاقبتها الفرد حتى يخسرهما هما الصحة التي يتمتع بها الفرد، والفراغ الذي يضيعه، وهذا يعني أيضاً أن الوقت نعمة إلا أنه يتحول إلى نقمة إذا لم يحسن الانتفاع به. وقوله الكريم أيضاً "رَوْحُوا عَنْ قُلُوبِكُمْ سَاعَةً بَعْدَ سَاعَةٍ فَإِنِ الْقُلُوبَ إِذَا كُنَّتْ عَمِيَتْ" ذلك لأنه إذا كان للحياة جانبها الجاد فإن لها جانباً روحياً ممتع أيضاً وذلك يتحقق بالاستغلال الأمثل لوقت الفراغ (٣).

كما أكدت نتائج العديد من الدراسات على ما تحسه هذه الفئة والتي نذكر منها دراسة (دراسة أنايا فليكوفا Povlikova .A 1993) (٤) أهم النتائج : أن الاهتمامات الأكثر تكراراً في ترتيب وقت الفراغ هي كالاتي: الاستماع إلي الموسيقى – مشاهدة التلفزيون – القراءة – الرياضة النشطة – الدردشة مع الأصدقاء. (دراسة دروف ميكائيل ١٩٧٩ .Drufee Michael): (٥) إن معظم المشكلات الشائعة بين الطلبة المراهقين كانت مبنية على النحو التالي: أوقات الفراغ- المظهر الشخصي- العلاقات مع الوالدين – الضغط العاطفي. وأكثر المشكلات هي مشكلات أوقات الفراغ والمظهر الشخصي. (سميرة محمد خليل ٢٠٠٤) (٦). توجد علاقة ارتباطية دالة عكسية بين العزلة الاجتماعية وكلاً من الثقة بالنفس والحالة النفسية العامة بينما تكون العلاقة طردية بين الثقة بالنفس والحالة النفسية العامة . وأن الترويح الاجتماعي والثقافي والخلوي لا يقل أهمية عن الترويح الرياضي . وتعد المحادثة وسيلة هامة جداً في تفرغ الانفعالات والتعبير عن الآراء والأفكار (إيمان محمد السيد دهوده ١٩٩٣م) (٧). أن هناك علاقة موجبة بين سلوك شغل(وقت الفراغ والترويح) والتوافق النفسي (الشخصي – الاجتماعي – العام) لدي طلبة الجامعة، بينما توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين سلوك شغل (وقت الفراغ والترويح) والتوافق النفسي لدي طالبات الجامعة، كما أتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك شغل (وقت الفراغ والترويح) والتوافق الشخصي والتوافق العام بين الكليات النظرية والعلمية بالإضافة إلى عدم وجود أثر تفاعل بين متغيري التخصص والجنس على كل من سلوك شغل (وقت الفراغ والترويح) في المجال (الرياضي – الاجتماعي – الوجداني) والتوافق العام بينما يوجد أثر تفاعل لمتغيري التخصص والجنس علي سلوك شغل (وقت الفراغ والترويح) في

المجال (الثقافي – الفني) وعلي التوافق الشخصي والاجتماعي . دراسة إيورا بيريز دانيال
Ayora Perez Daniel (١٩٩٦) (٨) ان الطلاب الذين لديهم مفهوم الذات وكفاءة
ذاتية عالية في الرياضة أظهروا أداء حركي أعلى. والطلاب الذين أدركوا المناخ الرياضي
المدرسي بصورة عالية كانت لديهم دافعية أعلى تجاه مادة التربية البدنية. وجود علاقة ارتباط
مطرده بين أداء الطلاب الحركي والتحصيل الأكاديمي وبين الإمكانيات الرياضية الجيدة
بالمدرسة.

لا شك أن خطورة هذه المرحلة تدفعنا في الحقيقة إلى طرح إشكاليات متعددة تتعلق بكيفية
تأسيس استثمار أفضل لأوقات الفراغ لدى المراهق في ليبيا. وذلك لتنمية مواهب المراهق وتوجيهه
نحو مستقبل أفضل. لذلك نحاول في هذا العمل انطلاقاً من عينة من المراهقين والمراهقات في ليبيا
إلى معاينة المجالات الأكثر استئثاراً واهتماماً لدى هذه الفئة وعلاقته بالتوافقات النفسية. لذلك
يتمحور هذا البحث حول الأسئلة الجوهرية التالية:

- * ما هي المجالات الأكثر اهتماماً لدى المراهقين والمراهقات بمنطقة طرابلس أثناء وقت الفراغ؟
 - * هل توجد فوارق جوهرية ما بين النوعين الاجتماعيين في مستوى سَلْم اختيارات الأنشطة؟
 - * هل هنالك ارتباط بين مجال وقت الفراغ والتوافق النفسي لدى المراهقين والمراهقات؟
- تلك هي عموماً أهم الأسئلة التي يحاول عملنا هذا الإجابة عليها. إن الهدف الأساسي في
هذه الدراسة هو الكشف عن مجمل النشاطات التي يميل إليها المراهق في استثمار وقت الفراغ
وعلاقة ذلك ببعض المشكلات النفسية التي قد تظهر لدى هذه الشريحة الاجتماعية.

١. الفرضيات

أ- الفرضية الرئيسية الأولى :

توجد فوارق ذات دلالة إحصائية في مستوى اختيار النشاط الممارس خلال وقت الفراغ ما بين
المراهقين والمراهقات.

□ الفرضية الفرعية الأولى :

يستقطب النشاط الرياضي فئة المراهقين أكثر من المراهقات لملء وقت الفراغ.

□ الفرضية الفرعية الثانية :

يستقطب المجال الفني والإعلامي والتلفزيوني فئة المراهقات أكثر من المراهقين لملء وقت الفراغ.

ب- الفرضية الرئيسية الثانية :

يتأثر التوجه نحو نشاط ما لملء أوقات الفراغ بالملامح العامة للشخصية عند المراهق والمراهقة.

□ الفرضية الفرعية الأولى :

إن المراهقين الذين يميلون للنشاط الرياضي في وقت الفراغ هم أكثر ثقة ونزعة نحو التفوق واندفاعية وأقل قلقاً نفسياً واكتئاباً من اللذين يحبذون أنشطة أخرى (تصفح الإنترنت الجلوس في المقاهي).

□ الفرضية الفرعية الثانية :

إن المراهقات اللاتي يملن للنشاط الرياضي في وقت الفراغ هن أكثر حركية وتقدير اجتماعي وأقل خوفاً واكتئاباً من اللاتي يحبذن أنشطة أخرى (تصفح الإنترنت، الاسترخاء والنوم بعد الظهر، مشاهدة التلفزة وسماع الراديو).

٢. المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج المسحي لملاءمته طبيعة البحث .

٣. عينة البحث :

تشتمل عينة البحث على ٩٠ مراهق ومراهقة تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٨ سنة ينتمون

إلى مدرستي خالد بن الوليد وعين زارة - طرابلس. وقد قسّمت هذه العينة إلى مجموعتين:

- المجموعة ١ : ٤٥ مراهقاً موزعين على السنة الأولى والثانية والثالثة ثانوي.

- المجموعة ٢ : ٤٥ مراهقة موزعة على السنة الأولى والثانية والثالثة ثانوي.

أدوات البحث:

-استخدم الباحث الاستبيان لجمع البيانات

-اختبار الشخصية متعدد الأوجه

لدراسة المجالات الأكثر ميلاً لدى فئة المراهقين وفئة المراهقات أثناء وقت الفراغ قام الباحث بتصميم استبيان في صورته الأولية وتم عرضه على مجموعة من خبراء التربية الرياضية وعددهم (٨) خبراء بدرجة دكتوراه وذلك للتحقق من صحة ووضوح العبارات وتم التعديل حسب رأي أغلب الخبراء وحذف ما اتفق عليه للتأكد من صدق الاستبيان وللتحقق من ثبات الاستبيان تم استخدام الاختبار واعادته على عينة (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وبلغ معامل الثبات (٠,٧٦) يضم الاستبيان (١٠) اختيارات كما يوضحه الاستبيان الآتي. وكانت التعليمات التي أسديت هي الآتي :

* ما مدى تفضيلك للأنشطة التالية في وقت فراغك؟ (الرجاء ترتيب الأنشطة التالية طبقاً لمدى التفضيل من ١ إلى ١٠. والرقم ١ يعطي النشاط الذي يتميز بأعلى درجة من التفضيل والرقم ٢ الذي يليه وهكذا حتى الرقم ١٠ كأقل مدى للتفضيل)

* ما هو حجم وقت فراغك في اليوم؟

(١- ساعة --- ٢- ساعتين --- ٣- ثلاث ساعات -- ٤- أكثر من ذلك ---)

لقد خضع أفراد المجموعتين إلى اختبار نفسي لدراسة الملامح العامة للشخصية ، وإمكانية تحديد بعض من الاضطرابات النفسية وذلك بحثاً عن إمكانية وجود تلازم بين التوجه نحو نشاط ما وبعض من الأعراض النفسية.

ولهذا الغرض تم الاختيار على ما اصطلح على تسميته باختبار الشخصية متعدد الجوانب (Minnesota Multiphasic Personality Inventory : MMPI)، وقد صيغ هذا الإختبار لدراسة الكهل والمراهق على حدّ السواء ، وهدفه الأساسي هو تقديم مساعدة للتشخيص العلمي للسلوكيات النفسية السوية واللاسوية. كما يمكننا أيضاً من تشخيص الاضطرابات الأساسية للشخصية. ولهذا الإختبار من الثراء ما يشرع لنا الإقرار بمصداقيته في قياس الملامح العامة للشخصية إنطلاقاً من تحديد مستويات كميّة إذا تمّ تجاوزها يصبح السلوك مرضياً. ويتكون هذا الإختبار من:

- سلم كلينيكي يتكون من ١٠ خصائص نفسية للشخصية. وتم الإختبار في مجال عملنا على العناصر التالية: القلق النفسي (Ps)، الإكتئاب (D)، الهستيريا (His)، الفوبيا (Ph)، التوافق النفسي (Hp)، العدوانية (Bs) والثقة بالنفس (Ass).

- سلم المصادقية وهدفه الأساسي البحث عن مدى الصدق والثقة في إجابات الفرد الذي تمّ إختباره وبشكل أدق معرفة ما إذا كان الفرد صادقاً في إجاباته أو يرغب في الظهور حسب مواصفات إجتماعية مثالية. والسلم الثالث خصص لقياس اضطرابات السلوك وتحديد مستوى المرض إن وجد. . الطرق الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي.

- النسب المئوية.

- معامل الارتباط.

تحليل وتفسير النتائج

لابد في البداية قبل تحليل النتائج ، وتأويل معناها بالتذكير ببعض المعطيات الأساسية التي رافقت المعالجة الإحصائية للتثبت من الفرضيات. يتعلق الأمر كما أكدنا ذلك في الفصل الثاني برصد سلم الإختيارات التي تميز المراهقين والمراهقات لممارسة وقت الفراغ. ولذلك طلب من المشاركين إختيار مجالات الأنشطة الأكثر إهتماماً لملء أوقات الفراغ من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية. ويتكون السلم من ٥ درجات أساسية يسند بمقتضاه للإختيار الأول ٥ نقاط، والإختيار الثاني

٤ نقاط والإختيار الثالث ٣ نقاط في حين يسند للإختيار الرابع نقطتين ،ونقطة وحيدة للإختيار الخامس.

يتعلق الأمر في كل مرة بحساب مجموع النقاط المتحصل عليها في كل مجال لدى عينة المراهقين والمراهقات. تمكننا هذه الطريقة رغم بساطتها من معرفة النشاط الأكثر رغبة لدى كل فئة إنطلاقا من مجموع النقاط المتحصل عليه. كل ذلك أيضا يمكننا من رصد إتجاه عام مهيم لدى كل فئة.

جدول رقم (١)

ترتيب الأنشطة حسب الأهمية لدى المراهقين

النشاط	المجموع
تصفح الإنترنت	٧٣
ممارسة النشاط الرياضي	٦٨
الإسترخاء والنوم بعد الظهر	٥٧
ممارسة ألعاب التسلية أو مصاحبة الأصدقاء والأقارب	٤٨
مشاهدة التلفزة والإستماع للموسيقى	٤٧
القراءة (الكتب – الجرائد)	٤٦
الجلوس في المقاهي	٤٤
ممارسة الهوايات الفنية	٣٥
ممارسة الهوايات العلمية	٣٠

ضمن هذا الإطار، إن نظرة إستقرائية للجدول (رقم ١) تمكننا من ملاحظة أن عينة المراهقين قد أبدت ميلا كبيرا للتكنولوجيات الحديثة والثقافة الرقمية، إذ ورد مجال تصفح الإنترنت لدى وقت الفراغ في المرتبة الأولى بمجموع نقاط بلغ ٧٣. وتكتسب هذه النتائج حسب رأينا جانبا غير قليل من المصادقية من حيث كونها تعكس واقعا إجتماعيا بصدد التبلور تدريجيا في ليبيا. إذ نعيش اليوم عصر الإعلامية والإنترنات التي غزت معظم مجالات الحياة ، وأضحت بمقتضى ذلك ممارسة يومية مألوفة خاصة لدى الشباب. فأغلب البيوت ودور الشباب والمقاهي أصبحت اليوم مجهزة بالحواسيب وكامل التكنولوجيات الرقمية. فلا غرابة إذا أن يأتي هذا المجال في المقام الأول الأكثر رغبة لدى المراهقين في ممارسة وقت الفراغ.

ما يمكن ملاحظته أيضا هو أن النشاط الرياضي قد أمسى مطلباً جوهرياً لدى المراهقين في وقت الفراغ. ويعد هذا تطوراً إيجابياً ، ومن أهم الميزات التي تميّز المراهق المعاصر في ليبيا إذ لم تكن المجالات الرياضية في الماضي القريب عاملاً يستأثر برغبة المراهق. وقد يكون للإستثمارات التي تقوم بها الدولة اليوم تأثيراً بالغاً في توجيه رغبة الشباب نحو النشاط الرياضي فقد أمست أغلب الأحياء مجهزة بملاعب وقاعات رياضية. وأضحى أيضاً التربية البدنية والرياضية موضوع اهتمام استراتيجي ضمن مسار التكوين الأكاديمي الذي يميز مرحلة التعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي.

ما يلفت الانتباه أيضاً في هذه النتائج هو تموضع المجال الفني والعلمي ضمن المجالات الأقل إستثماراً واهتماماً من قبل المراهقين. ذلك أن مجال الهوايات الفنية قد بلغ مستوى ٣٥ نقطة في حين لم يتجاوز المجال العلمي عتبة ٣٠ نقطة. وهذا يعني أن المجال العلمي خاصة لا يزال غائبا عن دائرة اهتمامات المراهق. ولنا في هذا المجال أن طرح الكثير من الأسئلة عن الأسباب الحقيقية الكامنة وراء هذه الوقائع: فهل يتعلق الأمر بغياب النوادي الثقافية والعلمية والفنية في الفضاءات العامة أم يتعلق الأمر بنوع من أنواع علاقات الرفض التي تميّز المراهق في هذه المرحلة من النشاط العلمي والمعرفي.

لا بد من التأكيد أيضا على أن الاسترخاء والمكوث في المنزل ومشاهدة التلفزة لا يزال يتمتع بقدر يسير من إهتمام المراهقين أثناء وقت الفراغ، فقد بلغت هذه الأنشطة مستوى ٤٨ نقطة للألعاب المسلية و٤٧ نقطة لمتابعة البرامج التلفزية و٤٤ نقطة للمقاهي وملازمة الأصدقاء في حين لم تفرد للمطالعة إلا قيمة ٤٦ نقطة.

يتأكد لدينا مما سبق وكما افترضناه فإن النشاط الرياضي لا يمثل المجال المهيمن والوحيد ولكن يستقطب إلى جانب الثقافة الرقمية والتكنولوجيات المعاصرة رغبة الشباب المراهق بمنطقة طرابلس.

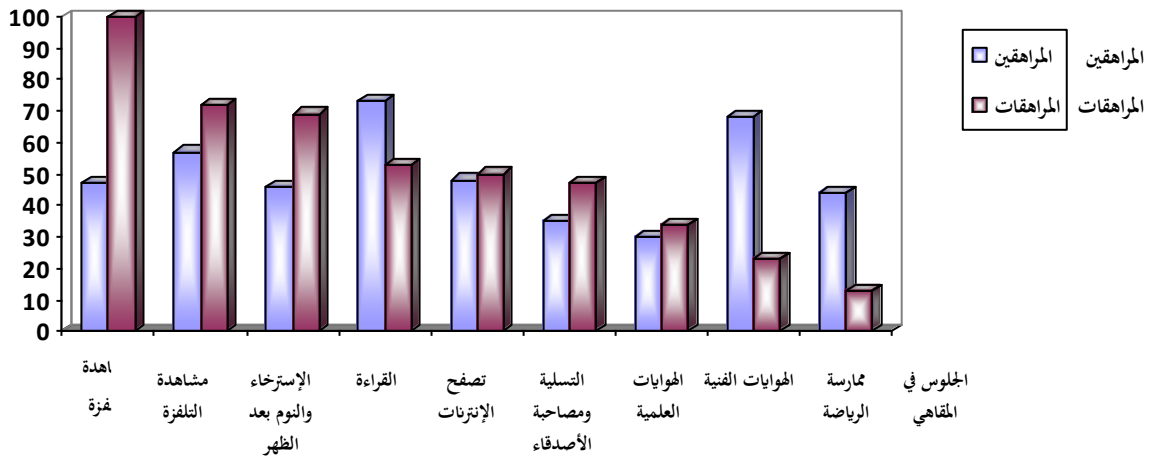
جدول رقم (٢)

ترتيب الأنشطة حسب الأهمية لدى المراهقات

النشاط	المجموع
مشاهدة التلفزة والإستماع للموسيقى	١٠٠
الإسترخاء والنوم بعد الظهر	٧٢
القراءة (الكتب - الجرائد)	٦٩
تصفح الإنترنت	٥٣
ممارسة ألعاب التسلية أو مصاحبة الأصدقاء والأقارب	٥٠
ممارسة الهوايات الفنية	٤٧
ممارسة الهوايات العلمية	٣٤
ممارسة النشاط الرياضي	٢٣
الجلوس في المقاهي	١٣

شكل رقم (١)

ترتيب الأنشطة حسب الأهمية لدى المراهقين والمراهقات



ويتضح من الجدول رقم (٢) أن التوجه نحو الثقافة الرقمية لملء وقت الفراغ ليس حكراً على المراهقين فقط بل أضحت هذا المجال أيضاً موضوع اهتمام شديد لدى المراهقات. فالتوجه نحو الثقافة الرقمية قد ورد في المقام الرابع في سلم الإختيارات عند المراهقات. لا بد من الإشارة أيضاً إلى أن وسائل الإعلام ومشاهدة التلفزة والراديو تعد من المجالات الأكثر ميلاً واستقطاباً للمراهقات. فقد ورد هذا المجال في المقام الأول بمعدل ١٠٠ نقطة. ضمن نفس التوجه نلاحظ أن

الاسترخاء والنوم بعد الظهر قد ورد في المقام الثاني بمعدل ٧٢ نقطة. وسواء تعلق الأمر بالمقام الأول (مشاهدة التلفزة) أو المقام الثاني (الاسترخاء والنوم) فإن الأمر واحداً ويتعلق بملازمة المراهقة البيت أثناء وقت الفراغ.

ما يثير أيضاً فينا جملة من التساؤلات هو هذا التفوق الذي عايناه لدى الفتيات المراهقات على حساب المراهقين، فيما يتعلق بالتوجه نحو النشاط العلمي. فقد تحصل هذا المجال على ٣٠ نقطة عند المراهقين وورد في المرتبة الأخيرة، وتحصل على ٣٤ نقطة وورد في المرتبة السابعة في سلم الإختيارات عند المراهقات.

ما يلاحظ أيضاً أن الفتيات يبدن أكثر رغبة من الذكور ليس في المجال العلمي فقط بل وأيضاً في مجال المطالعة، وتصفح الكتب والمجلات. إذ ورد هذا المجال في المرتبة الثالثة بـ ٦٩ نقطة عند المراهقات بينما لم يبلغ إلا المرتبة السادسة عند المراهقين بمجموع نقاط بلغ ٤٦.

لا تزال الأنشطة الرياضية أنشطة ذكورية يهيمن عليها المراهقون. ذلك ما نلاحظه في سلم الإختيارات لدى الفئتين. ففي الوقت الذي ورد فيه هذا المجال في المرتبة الثانية في سلم إختيار المراهقين بمعدل ٦٨ نقطة جاء النشاط الرياضي في المرتبة ما قبل الأخيرة أي قبل الجوس في المقاهي بمعدل ٢٣ نقطة.

كل هذه الاعتبارات تؤكد أن مجال الاهتمام لدى المراهقين والمراهقات يتميز باختلافات جوهرية ذات دلالات إحصائية عالية جداً. فإذا ما كان هناك تقارباً ما بين النوعين الاجتماعيين في مجال الميل نحو الثقافة الرقمية فإنه ما عدا ذلك هنالك فروقات كبيرة في درجات الاهتمام التي يبديها الطرفان للأنشطة المتبقية.

جدول رقم (٣)

المعدل اليومي لحجم وقت الفراغ لدى المراهقين والمراهقات بحساب الساعة

الفئة	عدد الساعات
المراهقين	٢,٧
المراهقات	٢,٧٦

ما يمكن ملاحظته من الجدول رقم (٣) أيضاً هو تقارب المعدل الزمني لوقت الفراغ ما بين الفئتين، إذ بلغ معدل الفراغ لدى المراهقين ٢,٧ ساعة يومياً وبلغ لدى المراهقات ٢,٧٦ ساعة وهو ما يؤكد التقارب النسبي ما بين الفئتين. لا غرابة في ذلك فنحن أمام فئتين متجانستين من حيث الانتماء الاجتماعي والجغرافي والمدرسي والتكوين الأكاديمي.

جدول رقم (٤)

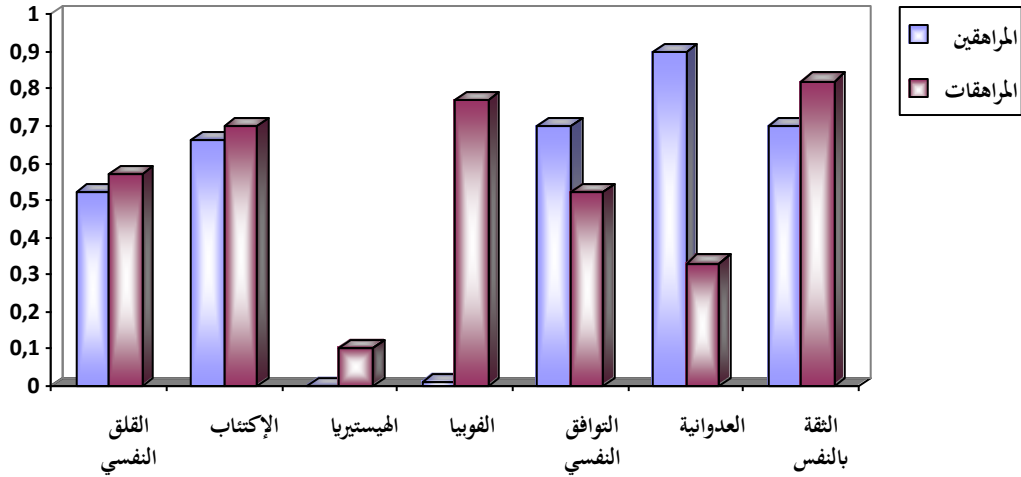
معامل الارتباط بين الاضطراب والتوافق النفسي والنشاط الرياضي لدى المراهقين والمراهقات

المراهقات	المراهقين	الإضطرابات النفسية
٠,٥٧	٠,٥٢	القلق النفسي
٠,٧	٠,٦٦	الإكتئاب
٠,١	٠	الهستيريا
٠,٧٧	٠,٠١	الفوبيا
٠,٥٢	٠,٧	التوافق النفسي
٠,٣٣	٠,٩	العدوانية
٠,٨٢	٠,٧	الثقة بالنفس

شكل رقم (٢)

معامل الارتباط بين الاضطراب والتوافق النفسي والنشاط الرياضي

لدى المراهقين والمراهقات



الأمر الجدير بالملاحظة إليه وكما بينه الجدول الموالي رقم (٤) نلاحظ وجود معامل ارتباط ذات دلالة عالية بين مستوى التوافق النفسي وممارسة النشاط الرياضي لدى المراهقين والمراهقات على حد سواء. فعلى مستوى المراهقين نلاحظ أن الشباب الذي يُبدي ميلاً للنشاط الرياضي في

وقت الفراغ يتميز بإنخفاض مستوى التوتر النفسي إذ بلغت قيمة الارتباط ٠,٥٢. كما يتميز المراهق الذي يمارس النشاط الرياضي بقلة ظهور أعراض الإكتئاب إذ بلغت قيمة (r) ٠,٦٦. ما تجدر ملاحظته إليه أيضاً هو ذلك الارتباط الملاحظ بين مستوى الثقة بالنفس ونزعة التفوق والتوافق النفسي لدى المراهق وميله لممارسة النشاط الرياضي. فالمراهق الذي يمارس الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ يكون أكثر ثقة بالنفس، وأكثر توافقاً، حيث بلغت في الحالة الأولى والثانية ٠,٧.

ما يلفت إنتباهنا أيضاً هو الارتباط الكبير بين النزعة نحو التفوق (العدوانية الإيجابية) والمجال الرياضي كموضوع إستثمار في وقت الفراغ، حيث سجلنا أعلى قيمة إرتباط لدى المراهقين وبلغت قيمة (r) ٠,٩.

أما لدى فئة المراهقات فالتوجه نحو الأنشطة الرياضية لا يعدّ وليد نزعة نحو التفوق والبروز حيث بلغت قيمة الارتباط ٠,٣٣ وإنما نتيجة الشعور بالثقة في النفس، حيث بلغت قيمة (r) ٠,٨٢ وهي أعلى قيمة سجلت في هذا المستوى.

لا بد من الإشارة أيضاً إلى أن ممارسة النشاط الرياضي لدى المراهقة لا يخلصها من الشعور بالخوف المفرط (الفوبيا)، حيث بلغت قيمة الارتباط ٠,٧٧.

أما فيما يتعلق بالجوانب الأخرى المتعلقة بالتوازنات النفسية فقد لاحظنا أن المراهقات اللاتي يملن للنشاط الرياضي في وقت الفراغ هنّ أقل شعوراً بالتوتر النفسي والإكتئاب، حيث بلغت قيمة الارتباط في الحالة الأولى ٠,٥٧ وبلغت في الحالة الثانية ٠,٧.

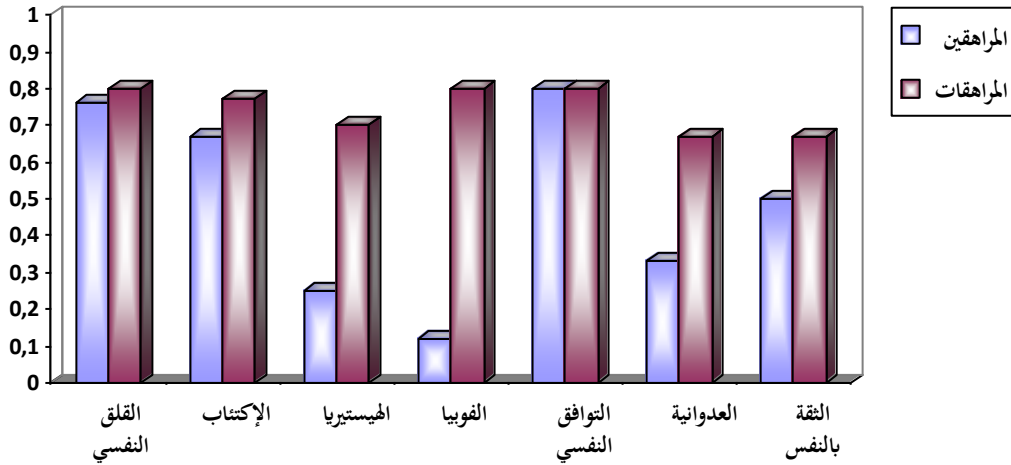
جدول رقم (٥)

معامل الارتباط بين الاضطراب والتوافق النفسي والاسترخاء والنوم لدى المراهقين والمراهقات

المراهقات	المراهقين	الإضطرابات النفسية
٠,٨	٠,٧٦	القلق النفسي
٠,٧٧	٠,٦٧	الإكتئاب
٠,٧	٠,٢٥	الهيستيريا
٠,٨	٠,١٢	الفوبيا
٠,٨	٠,٨	التوافق النفسي
٠,٦٧	٠,٣٣	العدوانية
٠,٦٧	٠,٥	الثقة بالنفس

شكل رقم (٣)

معامل الارتباط بين الاضطراب والتوافق النفسي والإسترخاء والنوم لدى المراهقين والمراهقات



يتبين من الجدول رقم (٥) أن المراهقين الذين يقضون أوقات الفراغ وهم في حالة استرخاء أو نوم يكونون عرضة عادة كما يبين ذلك الجدول الموالي للشعور بالتوتر النفسي والإكتئاب وأقل ميلاً نحو التفوق، وأقل شعوراً بالثقة بالنفس. ذلك ما يتأكد حسب معامل الارتباط التي تمت معاينتها في هذا المستوى.

ويزداد الارتباط بين المكوث في المنزل للنوم أو الإسترخاء في وقت الفراغ والشعور بالقلق والإكتئاب النفسي لدى فئة المراهقات، حيث سجلنا قيمة ارتباط قدرت في المستوى الأول بـ ٠,٨ وفي المستوى الثاني بـ ٠,٧٧.

لابد من الإشارة أيضاً إلى أن المكوث في البيت لدى المراهقات للإسترخاء والنوم لا يعد سبباً رئيسياً لإنخراط التوافق النفسي لديها. فالفتاة المراهقة قادرة على العيش في توافق نفسي رغم ما تشعر به باطنياً من مشاعر القلق والإكتئاب. ذلك ما تبينه قيمة (r) التي وصلت ٠,٨

جدول رقم (٦)

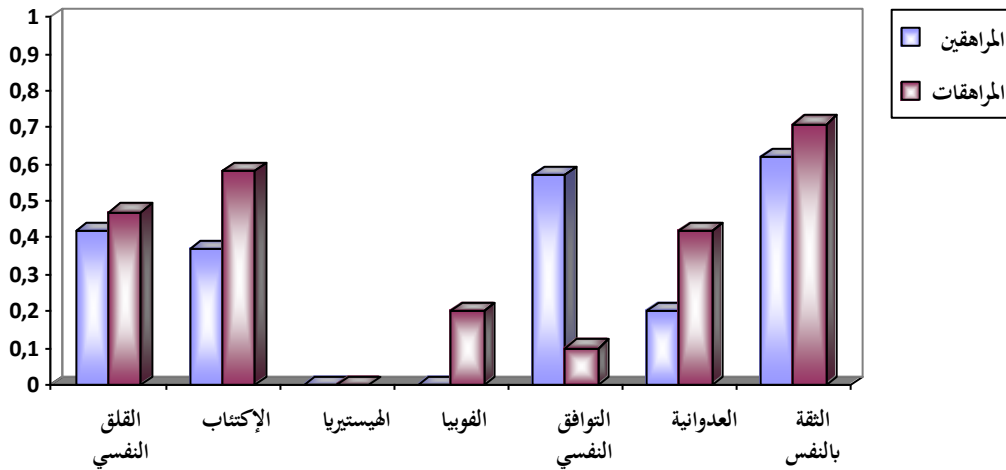
معامل الارتباط بين الاضطراب والتوافق النفسي وممارسة ألعاب التسلية لدى المراهقين والمراهقات

الإضطرابات النفسية	المراهقين	المراهقات
القلق النفسي	٠,٤٢	٠,٤٧

الإكتئاب	٠,٣٧	٠,٥٨
الهستيريا	٠	٠
الفوبيا	٠	٠,٢
التوافق النفسي	٠,٥٧	٠,١
العدوانية	٠,٢	٠,٤٢
الثقة بالنفس	٠,٦٢	٠,٧١

شكل رقم (٤)

معامل الارتباط بين الإضطراب والتوافق النفسي وممارسة ألعاب التسلية لدى المراهقين والمراهقات



وبين جدول رقم (٦) أن ممارسة ألعاب التسلية مع الأصدقاء لا يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية كبيرة كما لا يؤدي إلى ظهور ميزات في الشخصية لدى المراهق والمراهقة على حد سواء. فمعامل الارتباط كلها كانت متقاربة بين الذكور والإناث. فكأنما البقاء مع المجموعة في وقت الفراغ يمثل في حد ذاته عامل شعور باللذة وسبباً رئيسياً في خفض التوتر النفسي.

جدول رقم (٧)

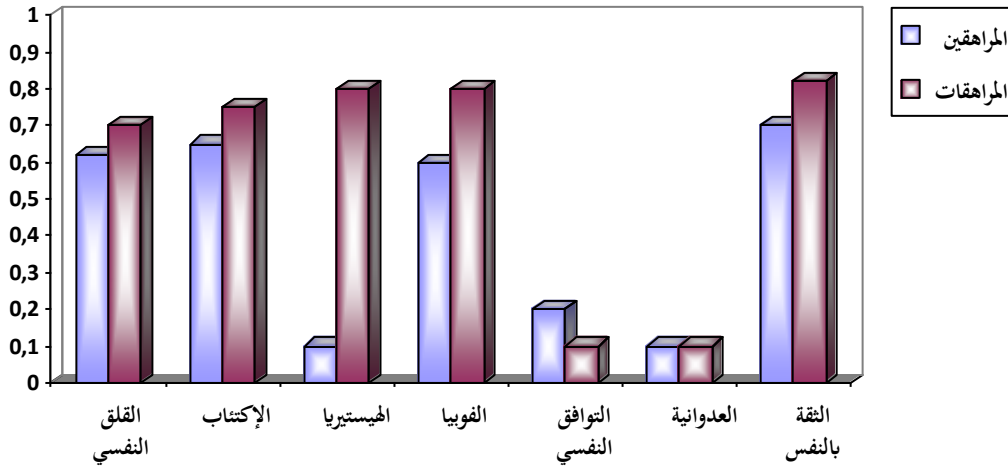
معامل الارتباط بين الإضطراب والتوافق النفسي والفن لدى المراهقين والمراهقات

الإضطرابات النفسية	المراهقين	المراهقات
القلق النفسي	٠,٦٢	٠,٧
الإكتئاب	٠,٦٥	٠,٧٥

الهيستيريا	٠,١	٠,٨
الفوبيا	٠,٦	٠,٨
التوافق النفسي	٠,٢	٠,١
العدوانية	٠,١	٠,١
الثقة بالنفس	٠,٧	٠,٨٢

شكل رقم (٥)

معامل الارتباط بين الإضطراب والتوافق النفسي والفن لدى المراهقين والمراهقات



يتضح من الجدول رقم (٧) أن إستثمار المجال الفني في وقت الفراغ لدى المراهقين والمراهقات متلازم مع خفض التوتر النفسي والشعور بالإكتئاب. فقد كانت قيمة الارتباط بين ممارسة النشاط الفني وإنخفاض الشعور بالقلق النفسي والإكتئاب إيجابية حيث بلغت ٠,٦٢ في القلق النفسي و٠,٦٥ في حالة الإكتئاب عند المراهقين ووصلت هذه القيمة إلى ٠,٧ في الحالة الأولى و٠,٧٥ في الحالة الثانية لدى المراهقات.

ما هو جدير بالملاحظة أيضاً أن التوجه نحو النشاط الفني متلازم لدى المراهقة مع تنامي شعور الثقة بالنفس ، حيث بلغت قيمة (r) ٠,٨٢. كما يبدو من الضروري أيضاً أن نبين أن التوجه نحو النشاط الفني لدى المراهقة متلازم مع الجانب الهيستيري للشخصية. والمقصود بالجانب الهيستيري هو ردات الفعل الإنفعالية والقدرة على التحكم في نظام الإستجابات العاطفية، فقد بلغت

قيمة الارتباط ٠,٨. لكنما التوجه نحو المجال الفني يمثل لدى الفتاة فرصة للتصعيد والتعويض الانفعالي.

إن الميل نحو المجال الفني لدى المراهق ليس وليد ردات فعل انفعالية كما عند الفتاة حيث بلغت قيمة الارتباط بين ممارسة النشاط الفني والجانب الهستيري للشخصية ٠,١. لذلك فإن التوجه للمجال الفني لدى المراهق هو محاولة لخفض حالة القلق والإكتئاب لديه. ولكن أيضا ممارسة لمجال يشعر فيه بنوع من التفوق. فقد وردت قيمة (r) ٠,٦٢ في حالة الشعور بالقلق، ٠,٦٥ في حالة الشعور بالاكتئاب و٠,٧ في حالة الشعور بالثقة في النفس.

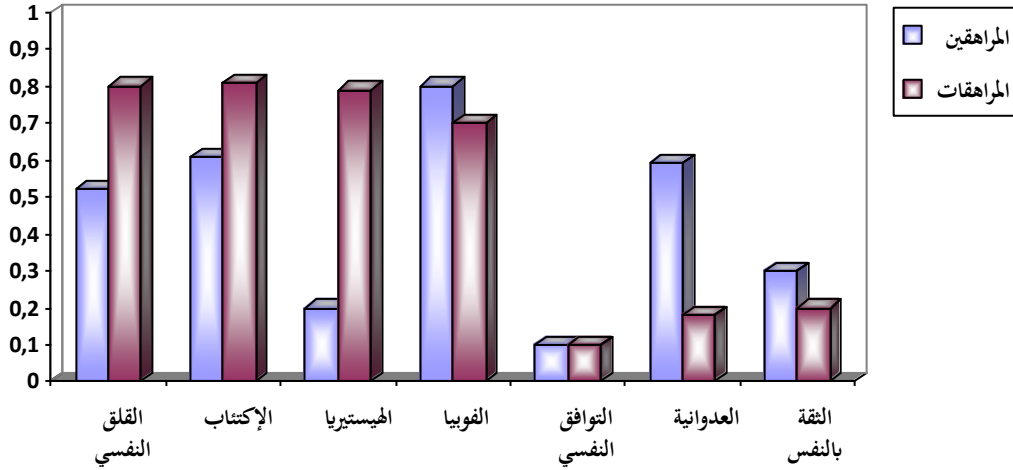
جدول رقم (٨)

معامل الارتباط بين الإضطراب والتوافق النفسي ومشاهدة التلفزيون لدى المراهقين والمراهقات

المراهقات	المراهقين	الإضطرابات النفسية
٠,٨	٠,٥٢	القلق النفسي
٠,٨١	٠,٦١	الإكتئاب
٠,٧٩	٠,٢	الهستيريا
٠,٧	٠,٨	الفوبيا
٠,١	٠,١	التوافق النفسي
٠,١٨	٠,٥٩	العدوانية
٠,٢	٠,٣	الثقة بالنفس

شكل رقم (٦)

معامل الارتباط بين الإضطراب والتوافق النفسي ومشاهدة التلفزيون لدى المراهقين والمراهقات



يتبين من الجدول رقم(٨) أن المكوث في المنزل ومشاهدة البرامج التلفزيونية متلازم لدى المراهقة بظهور مشاعر القلق النفسي والإكتئاب والهستيريا والخوف. حيث سجلنا معامل ارتباط إيجابية جداً كما يظهر ذلك في الجدول الموالي.

أما لدى المراهق فلاحظنا وجود تلازم بين أعراض الإكتئاب (قيمة $r = 0,61$) ، وأعراض الفوبيا (قيمة $r = 0,8$) والعدوانية (قيمة $r = 0,59$) ويعني ذلك أن المراهق الذي يبدي ميلاً كبيراً لمشاهدة البرامج التلفزيونية إنما هو تعبير عن حالة من الإكتئاب والخوف والإنزواء على الذات وتصعيد رمزي لمشاعر العدوانية.

جدول رقم (٩)

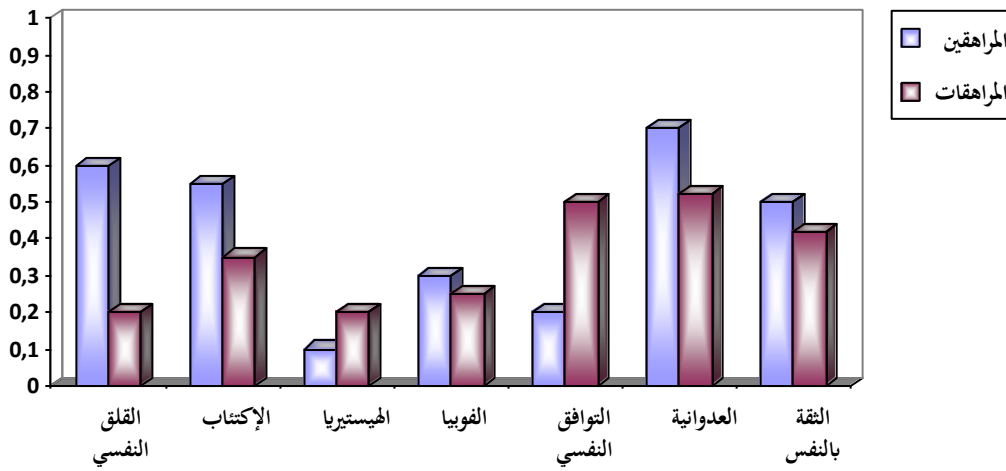
معامل الارتباط بين الإضطراب والتوافق النفسي وتصفح الإنترنت لدى المراهقين والمراهقات

المراهقات	المراهقين	الإضطرابات النفسية
0,2	0,6	القلق النفسي
0,35	0,55	الإكتئاب
0,2	0,1	الهستيريا

الفوبيا	٠,٣	٠,٢٥
التوافق النفسي	٠,٢	٠,٥
العدوانية	٠,٧	٠,٥٢
الثقة بالنفس	٠,٥	٠,٤٢

شكل رقم (٧)

معامل الارتباط بين الإضطراب والتوافق النفسي وتصفح الإنترنت لدى المراهقين والمراهقات



يتضح من الجدول رقم (٩) أن تصفح الإنترنت لدى المراهق والمراهقة لم يصل في العينتين إلى مستوى الإدمان الذي يتولد عنه أعراض نفسية تؤدي إلى حالة من الفزع والهلع. فمعامل الارتباط كانت متوسطة في جميع الأعراض النفسية ما عدا الميل نحو التفوق الذي سجلنا بمقتضاه أعلى قيمة لدى فئة المراهق وأعلى قيمة لدى فئة المراهقات، فقد كانت على التوالي ٠,٧ للذكور و ٠,٥٢ للإناث. لا بد من الإشارة أيضا إلى أن هذا التوجه نحو الثقافة الرقمية والتكنولوجية في الوقت الذي يكون فيه عامل التوافق النفسي لدى المراهقة بقيمة ارتباط ٠,٥ فإن التوجه نحو هذا المجال لدى المراهق مقترن ببعض الأعراض النفسية وخاصة القلق النفسي، حيث سجلنا قيمة (r) ٠,٦ و ٠,٥٥ فيما يتعلق بأعراض الإكتئاب.

واتضح من سلم إختبار الشخصية الجدول رقم (١٠) أن مستوى الإضطراب والتوافق النفسي لم يصل إلى درجة مرحلة الحالة المرضية وإنما يعد مستوى طبيعي لهذه المرحلة من العمر حيث لم يتعدَّ ١٤٠/٨٠ نقطة على السلم لكلا الفئتين مع التذكير بأن الحالة المرضية لهذا السلم ١٤٠/١٢٠ نقطة.

جدول رقم (١٠) مستوى الإضطراب والتوافق النفسي على سلم إختبار الشخصية المتعدد الجوانب حسب مجالات وقت الفراغ

المستوى على سلم الإختبار لدى المراهقات							المستوى على سلم الإختبار لدى المراهقين							نوعية النشاط
الثقة بالنفس	العدوانية	التوافق النفسي	الفوبيا	الهستيريا	الإكتئاب	القلق النفسي	الثقة بالنفس	العدوانية	التوافق النفسي	الفوبيا	الهستيريا	الإكتئاب	القلق النفسي	
٧٥	٤٥	٧٠	٥٤	٦٠	٤٢	٤٥	٦٨	٦٢	٦٧	٤٠	٥٢	٤٧	٤٠	النشاط الرياضي
٤٠	٣٥	٣٥	٧٥	٧٥	٨٠	٨٠	٤١	٤١	٣٢	٧١	٦٢	٨٠	٧٨	الإسترخاء والنوم
٧٢	٦٠	٧٠	٧٠	٧٠	٥٨	٦٠	٥٧	٥٢	٥٦	٦٣	٦٣	٥١	٤٢	ممارسة ألعاب التسلية
٧٠	٤٠	٥٠	٥٥	٨٠	٧٠	٧٠	٦٢	٤٠	٣١	٧٠	٧١	٥٣	٤٧	ممارسة الهوايات الفنية
٣٥	٤٠	٤٠	٧٠	٧٥	٨٠	٨٠	٤٥	٣٠	٣٥	٤٥	٧٢	٧٨	٧٥	مشاهدة التلفزة
٨٠	٥٠	٥٥	٣٥	٤٥	٥٥	٥٨	٧٠	٣٥	٥٠	٤٥	٤٠	٣٥	٣٥	ممارسة الهوايات العلمية
٧٥	٧٠	٨٠	٣٠	٧٥	٦٥	٦٠	٦٠	٦٥	٣٥	٤٠	٧٠	٧٠	٦٥	الجلوس في المقاهي
٧٠	٥٢	٤٠	٥٠	٧٥	٦٥	٧٠	٦٥	٤٠	٤٠	٥٠	٣٥	٧٠	٧٠	تصفح الإنترنت
٧٥	٤٥	٤٠	٦٥	٦٠	٧٥	٧٥	٧٠	٤٠	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠	المطالعة

وعموماً مكنننا هذه الدراسة التي تمحورت حول مشكلة وقت الفراغ وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين والمراهقات اللببيين من ملاحظة إختلافات جوهرية في مستوى ميولات العينتين نحو المجالات الأكثر إستثماراً وميلاً لملء وقت الفراغ. فإذا ما كان المراهق يبدي أكثر ميلاً للثقافة الرقمية والتكنولوجيات المعاصرة ، حيث ورد هذا المجال في المقام الأول في سلم إختيارات المراهق فإن مشاهد البرامج التلفزية قد ورد في المقام الأول لدى عينة المراهقات.

في نفس الإطار لاحظنا أن المراهق في جهة طرابلس كثير الإهتمام بالنشاط الرياضي الذي ورد في المقام الثاني. وسواء تعلق الأمر بالثقافة الرقمية وتصفح الإنترنت أو التوجه نحو النشاط الرياضي فإن ذلك يعبر عن توجه جديد للمراهق.

ما نفت إنتباهنا أيضاً في هذه الدراسة هو الإهتمام المفرط لفئة المراهقات بالوسائل التكنولوجية والمعلوماتية المعاصرة التي وردت في المقام الثاني في سلم إختيارات المراهقات. وهذا يعبر في حد ذاته عن تغير جذري في مستوى الثقافة الإجتماعية للفتاة ، حيث لم تعد تتمثل ذاتها على أنها كائن من درجة ثانية وإنما أضحت تتميز بنوع من الشعور بالقيمة الإجتماعية والمساواة مع فئة الذكور.

جدير بالملاحظة أيضاً أن معدل وقت الفراغ قد كان متقاربا لدى فئة المراهقين والمراهقات على حد سواء.

إن ممارسة نشاط ما في أوقات الفراغ لا يتحدد بطريقة عرضية إعتباطية ، وإنما يتأثر إلى حد ما بالملامح العامة للشخصية لدى المراهق والمراهقة على حد سواء. ذلك ما يظهر على الأقل في مستوى معامل الإرتباط التي لوحظت بين إختيار مجال معين وبعض من الخصائص النفسية التي تم إختيارها من إختبار الشخصية المتعدد الجوانب وخاصة الشعور بالقلق النفسي، الشعور بالإكتئاب، الجانب الهيسستيري في الشخصية، الشعور بالخوف المفرط (الفوبيا)، الشعور بالتوافق النفسي، الميل نحو التفوق والشعور بالثقة في النفس.

الإستنتاجات :

- * إن النشاط الرياضي قد أمسى مطلباً جوهرياً لدى المراهقين في وقت الفراغ.
- * إن المجال الفني والعلمي أقل إستثنائاً وإهتماماً منه لدى المراهقين وإن المراهقات أكثر ميلاً للمجال *العلمي والفني من المراهقين.
- * إن النشاط الرياضي لدى المراهقات أقل إستثنائاً وإهتماماً لدى المراهقات.
- * تقارب المعدل الزمني لوقت الفراغ عند المراهقين والمراهقات.
- * إن الممارسة للنشاط الرياضي في وقت الفراغ عند المراهق تؤدي إلى إنخفاض التوتر، وتقلل من الإكتئاب ، وتمنح الممارس نزعة للتفوق وتجعله أكثر ثقة بالنفس وأكثر توافقاً.

*إن المراهقات اللاتي يملن للنشاط الرياضي في وقت الفراغ هنّ أكثر حركية وتقدير إجتماعي وأقل خوفاً وإكتئاباً.

*إن المراهقين الذين يقضون وقت فراغهم في الإسترخاء والنوم يكونون عرضة للشعور بالتوتر النفسي والإكتئاب وأقل ميلاً نحو التفوق وأقل شعوراً بالثقة بالنفس ويزداد الشعور بالقلق والإكتئاب عند المراهقات.

*إن ممارسة ألعاب التسلية مع الأصدقاء يمثل في حدّ ذاته عاملاً للشعور باللذة وسبباً رئيسياً في خفض التوتر النفسي لكلا الجنسين.

*إن الميل نحو المجال الفني لدى المراهق في وقت الفراغ هو محاولة لخفض حالة القلق والإكتئاب لديه ، ويشعر فيه بالتفوق.

*إن إستثمار المجال الفني في وقت الفراغ متلازم مع خفض التوتر النفسي والشعور بالإكتئاب لدى المراهقين والمراهقات.

*إن المكوث في المنزل ومشاهدة البرامج التلفزيونية لدى المراهق متلازم بظهور القلق النفسي والإكتئاب والهستيريا والخوف.

*إن المكوث في المنزل ومشاهدة البرامج التلفزيونية لدى المراهقة متلازم بظهور الإكتئاب والخوف والعدوانية.

*إن تصفّح الإنترنت لدى المراهق والمراهقة لم يصل في العينتين إلى مستوى الإدمان الذي يتولد عنه أعراض نفسية تؤدي إلى الغزع والهلع.

*إن ممارسة نشاط ما في وقت الفراغ يتأثر بالملامح العامة للشخصية.

التوصيات :

*العمل على إبراز دور المدرسة كمؤسسة تتعامل مع بناء المستقبل خلال الأيام الدراسية ، وذلك بإرساء دعائم لتعلم حسن قضاء أوقات الفراغ فكراً وعملاً من قبل الطلاب.

*توفير المناشط الترويحية لما لها من دور مهم في حياة وتنمية شخصية المراهق ولما لها من أهمية في التربية الحديثة (النشاط الرياضي، النشاط الثقافي، النشاط الاجتماعي، الهوايات النشاط الفني، النشاط الخلوي، الرحلات).

*ضرورة العمل على إكساب المراهقين المعلومات الخاصة بأهمية وقت الفراغ وكيفية قضائه في ما ينفع ويفيد.

الهوامش :

- ١- كمال درويش وأمين الحولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ١٩٩٠. ص ٢١٢
- ٢- علي يحي المنصوري، الرياضة للجميع : الطبعة الأولى، المنشأة الاشتراكية للنشر والتوزيع والإعلان، ١٩٩٠. ص ٣٤
- ٣- عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري : صحيح البخاري، المجلد الرابع، شركة الأرقم بن أبي الأرقم للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، بيروت، ١٩٩٧. ص ١٦٣
- 4- Pavlikova A.(1995): The structure of interests of youth in the leisure time. Ph Ed and sports children and youth, in
- 5 - Durfee. Micheal and others A survey of Psychological and social. Concerns Rural Adolescents. Journal of Adolescence 1979.14.54 Summer Denverco.
- ٦ - سميرة محمد خليل : تأثير برامج ترويحي مقترح على بعض المتغيرات الاجتماعية والنفسية لدى مرافقات دور الرعاية الاجتماعية، بحث غير منشور، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤.
- ٧- إيمان محمد السيد هدهده، الفراغ والترويح وعلاقته بالتوفيق النفسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣.
- 8- Aiyora perez Dniel: Psychological, structural and performance factors of physical and sports Education in Adolescents, PhD. Degree Universital devalencia C.De La Noue 21E 46003 valencia spain. 1996

ملخص البحث

"الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية طرابلس"

محمد عطية المقروش

إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد على تحقيق التوازن النفسي للفرد، وتقلل من التوتر العصبي الناتج عن الإرهاق في العمل، وكذلك تقي الفرد من أمراض العصر. (الملل - القلق - الاكتئاب النفسي - الصراعات النفسية - الإحباط النفسي) وذلك من خلال الاشتراك في هذه الأنشطة وما يترتب عنها من إشباع للميول والاتجاهات والحاجات النفسية والاجتماعية والتعبير عن الذات وتفرغ للانفعالات المكبوتة .

و في التراث الإسلامي فيه الكثير من الأدلة على أهمية استثمار وقت الفراغ وخير ذلك قول سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم في صحيح البخاري (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة، والفراغ). ويعني هذا أن هناك نعمتان لا يقدرهما كثيراً من الناس حق قدرهما ولا ينظر في عاقبتها الفرد حتى يخسرهما هما الصحة التي يتمتع بها الفرد، والفراغ الذي يضيعه، وهذا يعني أيضاً أن الوقت نعمة إلا أنه يتحول إلى نقمة إذا لم يحسن الانتفاع به.

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 الإجتماعية .

واشتملت عينة البحث على ٩٠ مراهق ومراةقة تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٨ سنة ينتمون إلى مدرستي خالد بن الوليد وعين زارة - طرابلس .

وأسفرت نتائج الدراسة الى إن المجال الفني والعلمي أقل إستثماراً وإهتماماً منه لدى المراهقين وإن المراهقات أكثر ميلا للمجال *العلمي والفني من المراهقين ، وإن الممارسة للنشاط الرياضي في وقت الفراغ عند المراهق تؤدي إلى إنخفاض التوتر، وتقلل من الإكتئاب ، وتمنح الممارس نزعة للتفوق وتجعله أكثر ثقة بالنفس وأكثر توفيقاً.