

## تأثير الألعاب الترويحية على تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

أ.د/ صبحى محمد محمد سراج

د/ريحاب محمد زكى الشابورى\*\*

### المخلص :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الألعاب الترويحية على تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب كلية التربية الرياضية. استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتان تجريبيتان احدهما طلاب والاخرى طالبات ولك لمناسبته لطبيعة الدراسة. تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب وطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ، حين بلغ عدد الطلاب (٤٠) طالب وطالبة بنسبة مئوية قدرها (٤.٦٢%) وبلغ متوسط الطلاب (١٩.٨٣) سنة، والطالبات متوسط أعمارهن (١٩.١٦) سنة وتم تقسيمهم الى مجموعتان تجريبتان قوام احدهما (٢٠) طالب والاخرى (٢٠) طالبة. وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبية لدى طالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة احصائية فى القياس البعدي بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية فى تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبية لصالح الطلاب. تطبيق برنامج الألعاب الترويحية المقترح على طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية مجتمع البحث والمجموعات المماثلة بالجمهورية مع إخضاعه للدراسة والتقويم على فترات منتظمة، إضافة برنامج الألعاب الترويحية المقترح لمحتوى مقرر الألعاب الصغيرة لطلاب الفرقة الأولى بالكلية والموجود باللائحة الداخلية للكلية، العمل على إعداد برامج لممارسة الرياضة الترويحية المنظمة بالأندية ومراكز الشباب للأعمار السنوية المختلفة، العمل على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لقضاء وقت الفراغ وذلك لتحقيق الأهداف التربوية واكساب سلوكيات مرغوب فيها.

\* استاذ الترويح، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.

\*\* مدرس بقسم الترويح الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.

## Abstract

The research aims to identify the effect of the recreational games on alleviating the severity of avoidance personality disorder among students of the Faculty of Physical Education. The researchers used the experimental approach using the experimental design for two experimental groups, one of them students and the other students, and for its relevance to the nature of the study. The basic sample was chosen by the deliberate method from male and female students of the Obi band at the Faculty of Physical Education, Kafr al-Sikh University, when the number of students reached (40) male and female students with a percentage of (4.62%) and the average of the students was (19.83) years, and the female students had an average age of (19.16) years and they were divided To two experimental groups, one of them consisted of (20) students and the other (20) female students. There are statistically significant differences between pre-measurement and post-measurement in reducing the severity of avoidance personality disorder among students of the College of Physical Education in favor of post-measurement. There are statistically significant differences between pre-measurement and post-measurement in alleviating the severity of avoidance personality disorder among students of the College of Physical Education in favor of post-measurement. There are statistically significant differences in the telemetry between male and female students of the Faculty of Physical Education in alleviating the severity of avoidance personality disorder in favor of students. The application of the proposed recreational games program to the students of the first year of the College of Sports Education, the research community and similar societies in the Republic, subjecting it to study and evaluation at regular intervals. Adding the proposed recreational games program to the content of the mini-games course for students of the first year in the college, which is found in the college's bylaws. Work on preparing programs for practicing recreational sports organized in clubs and youth centers for different ages. Working on practicing recreational sports activities to spend leisure time and that. To achieve educational goals and to gain desirable behaviors.

## مقدمة ومشكلة البحث :

أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع ان يعيش منفصلا عن غيره من الافراد ممن يعيشون معه، فالإنسان بطبيعته لديه دافع فطري للتواصل مع الناس من حوله، فمن اهم صفات الكائن البشرى وجود علاقه بينه وبين الاخرين، فهو يميل الى ان يشارك من يحيطون به فى أنشطتهم ويتفاعل معهم ويتأثر بهم، وذلك لان الانسان يكتسب صفاته الانسانية من خلال انتمائه للجماعه فلا بد للفرد من ان يعيش ضمن جماعه وهناك صله وثيقه بين مستوى ارتباط الانسان بمحيطة الاجتماعيه، وبين استقامه السلوك وانحرافه فقد يواجه الفرد فى حياته العديد من المواقف الاجتماعيه والتي قد تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو احداث تتطوى على الكثير من مصادر القلق والتي تسبب له التوتر فى وقت ما، مما قد يؤدي الى انعكاس ذلك على بعض الجوانب الشخصيه للفرد مما قد يدفع البعض كنتيجه لتكرار هذه الاحداث وحدوث الخبرات السلبيه الى ظهور انماط من انماط السلوك السلبى مثل الانسحاب، العزله، الانطواء وتعود الى اضطراب العلاقات الانسانية واللجوء الى التجنب كإجراء وقائى يحميه، مما يكون لديه شخصيه مضطربه تتجنب اقامه العلاقات الاجتماعيه والاتصالات الشخصيه مع الافراد الاخرين.

وقد اكدت دراسه كلا من "كلاين Klein (٢٠٠٧م)، دراسه البيرت Alpert (٢٠٠٨) ودراسه كوباك Kobak (٢٠٠٨) على ان الفرد فى اضطراب الشخصيه التجنبى يبقى فى تجنب منظم من الاتصالات الاجتماعيه، ويتجنب الفرد الدخول فى تفاعلات اجتماعيه، وذلك بسبب التوقع الدائم لاحتمال تلقيه السخرية، والنقد والرفض من الاخرين ويكون لديه نقص فى مهارات التواصل الاجتماعيه، ويتجنب مخالطه الناس، ويشعر بعدم الثقه بنفسه. (٣٣: ٩-٣٢) (٢٣: ٢٧٨-٢٩٢) (٣٤: ٣١-٦٥)

كما توصل كلاً من "جونسون وآخرون" (Johnsone'et'al2000) وسكودول وآخرون (skodol'et'al2007) ودراسة فولاً وآخرون (fula'et'al2015) أن ظروف التنشئة أثناء الطفولة تؤدي دوراً مهماً فى تطور الشخصية، ويؤدي الوالدين فيها دوراً رئيسياً وأن الإهمال والانتهاك الجسدى والجنسى والجسدى لهم دوراً مهماً فى نمو اضطراب الشخصية خاصة الشخصية التجنبية والمضادة للمجتمع. (١٧١: ٣٢-١٨٧) (١١٠٢: ٣٥-١١٠٨) (٢٩: ٦٩-٧٨) ويؤثر اضطراب الشخصيه التجنبى على علاقات الفرد مع الاخرين، وعلى تفاعلاته الاجتماعيه، ومشاركته للاخرين والتي هى من العوامل المهمه لنمو العلاقات الاجتماعيه، فالافراد ذوى اضطراب الشخصيه التجنبى تنقصهم الكثير من المهارات الاجتماعيه التي هم فى حاجه لها، فمن المعروف ان السلوك الاجتماعى يتأسس على مجموعه من المهارات الاجتماعيه، والتي تتمثل فى القيام باستجابة اخرى غير مرغوبه فى موقف ما، فنقص

المهارات لديهم يؤدي بدوره الى سوء توافقه اجتماعيا، مما يجعلهم يسلكون سلوكا انسحابيا يأتي كرد فعل على ضعف مهارتهم الاجتماعيه.

مما لاشك فيه أن اضطراب الشخصية التجنبية يعد مشكلة كبيرة تحدث ضررا كبيرا للأفراد والأسرة والمجتمعات وقد أنتشرت ظاهرة اضطراب الشخصية التجنبية انتشارا واسعا فى الوقت الحاضر مما ترتب عليها تبعات خطيرة وقد أشارت إحدى الأحصائيات إلى أن هناك أكثر من (٥٠٠) شخص فى العالم يعانى من أحد أنواع هذه الاضطرابات (١٦: ٤٩٧) وتذكر "بشرى أرنو" (٢٠١٦) أن ذوى اضطرابات الشخصية يمنعون أنفسهم من المواقف الاجتماعية الجديدة بسبب شعورهم بالنقص والعجز لديهم، كذلك لديهم شكوك بشأن الكفاءة الاجتماعية والجاذبية الشخصية وأنهم أقل شأنا من الآخرين وشعورهم بالقصور الشخصى خاصة فى المواقف الاجتماعية التى تتضمن التفاعل الاجتماعى مع الغرباء. (٤٥: ٤)

ويشير "قطب حنور" (٢٠١٢م) أن ذوى اضطراب الشخصية التجنبية يتسمون بالعجز والحساسية الشديدة تجاه التقييم السلبى وتجنب التفاعل الاجتماعى، ويصفون أنفسهم بأنهم لايشعرون بالراحة، قلقون، وحيدون، وعموما يشعرون بأنهم غير مرحب بهم من قبل الآخرين منزولين عنهم ويعتبرون انفسهم غير أكفا اجتماعيا، ويتجنبون التفاعل الاجتماعى بسبب خوفهم من ان يكونوا موضع سخرية للآخرين ومكروهين (١٧: ٤٦١).

وبما أن طلاب الجامعة النخبة لأى مجتمع يسعى إلى التقدم فهم الشباب الذين يعتمد عليهم المجتمع، ويمثل الشباب عنصراً هاماً ودعامة قوية في نموه وتطوره، فمن هنا كان اهتمام البحث الحالى بدراسة اضطراب الشخصية التجنبية فى هذه المرحلة بصورة واضحة حيث ان تجنب الطالب للمواقف التى تجعله فى مواجهة جماعة يترتب عليه العديد من الآثار السلبية مما يزيد الأمر تعقيداً ويزيد من أحجائه على مواصلة مسيرته لعلمية والعملية فتصبح الشخصية التجنبية بمثابة العائق عن تقدم الفرد فى حياته الطبيعية.

لذلك يتناول البحث الحالى تلك المشكله من خلال اكساب عينه من ذوى اضطرابات الشخصية التجنبية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مجموعه من المهارات الاجتماعيه على اعتبار ان نقص المهارات الاجتماعيه سبب رئيسى فى حدوث الاضطرابات بصفه عامه واضطراب الشخصية التجنبية بصفه خاصه، من خلال الأنشطة والألعاب الترويحية حيث أنها مرتبطة دائماً بعامل السعادة والسرور ومن أهم مميزاتها أنها تعمل على تشكيل وتقوية جسم المشارك وتنمية الصفات الاجتماعيه المرغوبه وتنمية الثقة بالنفس.

ويعتبر الترويح ذو بعدا إجتماعيا لايمكن تجاهله فالعلاقات الاجتماعية التى تنشأ بين الأفراد خلال النشاط الترويحي تختلف فى طبيعتها وفى نشأتها عن أى نوع من العلاقات التى تقوم بين الأفراد فى المجتمع كالعلاقات الأسرية والعمل، فعلاقات الترويح علاقات إختيارية تقوم على تشابه الرغبات والميول وتقارب الإتجاهات والنزعات وبمعنى آخر فإنه من خلال النشاط الترويحي يمكن أن تنشأ علاقات إجتماعية توفر للفرد نوعا من الإستقرار فتزيد من ارتباطه بمجتمعه. (٩ : ٤٧)

وتعد ممارسة الأنشطة الترويحية بهدف الترويح عن النفس عمل إجتماعى يُقصد به إعلاء الغرائز الطبيعية وتقوية الفضائل الخلقية وتهذيب الميول والنزعات وبذلك ينمو الفرد ويرتقى فى المجتمع.

وفى هذا الصدد تذكر "حنان وجية" (٢٠٠٠) أن النشاط الترويحي يعتبر من الأساليب الهامة فى العلاج النفسى حيث أن اللعب هو أحد الميول الفطرية العامة التى تنطلق فيها إخراج الطاقة الإنفعالية كما أنه يفيد فى توسيع دائرة العلاقات الإجتماعية ويساعد على كيفية التعامل مع الآخرين ويقضى على العزلة الإجتماعية وذلك بإعادة إختلاطهم عن طريق وسائل الترويح المختلفة. (٨ : ٤٨)

ويشير العاملون فى مجال الترويح وعلم النفس والإجتماع على أن نتيجة المتغيرات والإستحداثات التى واكبت العصر الحديث جعل هناك إهتماما جادا بالترويح المنظم والمخطط له على أسس علمية وتربوية ليصبح الترويح إحدى السمات المميزه لهذا العصر، حيث أكدت الدول المتقدمة على أهمية البرامج فى مجال أوقات الفراغ والترويح لدورها فى تنمية وتطوير شخصية الفرد وذلك لكونها من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية بوجه عام وفى تحقيق أهدافها فى إستثمار أوقات الفراغ بوجه خاص. (٧ : ٤-٦)

وإيماناً من الباحثان بأهمية دور الرياضة بصفة عامة والترويح الرياضى بصفة خاصة كوسيلة فعالة فى تنمية طاقات الطلاب عن طريق الجرى والوثب والرمى واللقف والضرب والركل والاتزان والتسلق والتعلق والدراجات حيث يؤدى ذلك إلى رفع الكثير من عناصر اللياقة البدنية والسلوكيات المرغوب فيها، ومن أجل تحقيق ذلك يجب تنوع الألعاب الترويحية فتشمل الألعاب التى تؤدى فى صورة تتابعات وألعاب تضى عليها صفة المنافسة من أجل التشويق والترويح وذلك من خلال برامج الترويح الرياضى المناسبة لهؤلاء الطلاب لمساعدتهم على الارتقاء بمستوى الكفاءة الاجتماعية واكساب صفات شخصية مرغوب فيها لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية وكذا ندرة الأبحاث التى تناولت إضطراب

الشخصية التجنبى في مجال التربية الرياضية ولذا فقد فكر الباحثان في بناء برنامج للألعاب الترويحية لمعرفة تأثيره على تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الألعاب الترويحية على تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طلاب كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائية في القياس البعدي بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لصالح الطلاب.

#### مصطلحات البحث :

#### - الألعاب الترويحية :

هى احد الأنشطة الترويحية الهامة في مجال التربية الرياضية المناسبة لجميع الأعمار وكلا الجنسين على السواء، وهى أحد المقومات الرئيسية لأى برنامج للتربية الرياضية ويفضلها الكثير لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالاضافة إلى الدور الهام في النمو البدنى والحركى الذى يعود على الفرد من ممارسته. (٣: ٢٤)

#### - اضطراب الشخصية التجنبى:

يعرف اضطراب الشخصية التجنبى على أنه اضطراب في الشخصية يتميز بجعلها شديدة الحساسية لنقد الآخرين، والخوف من التواجد بينهم أو انشاء علاقات متبادلة معهم، مع الاحساس بالدونية ومشاعر التوتر والخجل الزائد مما يجعل الفرد يفضل العزلة والابتعاد عن الناس وتجنبهم. (١٥ : ١٠١)

#### الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة "هنسين وليبرمان" "Heinssen & Liberman" (٢٠٠٧م) (٣١) وموضوعها "دراسة العلاج النشط للتدريب على المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي لمرضى اضطراب الشخصية التجنبى"، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٥) مريض من الذكور

والاناث، وذكرت نتائج الدراسة أن اضطراب الشخصية التجنبى ناتج عن القصور فى المهارات الإجتماعية بكل ما يرتبط به من جوانب ضعف فى التفاعل الاجتماعى الايجابى، ولاشك أن تدريب هؤلاء على بعض المهارات الإجتماعية سوف يساعدهم على إستيعاب مشاكلهم وتحقيق التوافق والتكيف لديهم وهذا ما توصلت اليه الدراسة.

٢- دراسة "بيل BELL" (٢٠٠٨م) (٢٥) وموضوعها "التدريب على المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعى على مرضى اضطراب الشخصية التجنبى". هدفها التدريب على المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعى على مرضى اضطراب الشخصية التجنبى، على عينه تكونت من (٢٦) مريض من العيادات الخارجية، شخصوا على أنهم يعانون من المهارات الاجتماعية، وتوصلت نتائج الدراسة الى أنه يجب أن يتم تعليم الافراد ذوى اضطراب الشخصية التجنبية بعض المهارات الاجتماعية مثل تناول الطعام فى المطعم، التقدم الى وظيفة، التحدث الى أشخاص لا يعرفونهم، الذهاب الى الحفلات العامة.

٣- دراسة "تايبير ووالاس Wallace، Tauber" (٢٠٠٨م) (٣٧) وموضوعها "التدريب على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية لطلاب الجامعة" وهدفت الدراسة الى التدريب على المهارات الاجتماعية لذوى اضطرابات الشخصية لعينة تكونت من (٣٢) طالب فى مرحلة الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة الى أن التدريب على المهارات الاجتماعية يساعد الاشخاص التجنبين على أن يسلكوا بصورة مناسبة فى المواقف الاجتماعية المختلفة، وينمى لديهم التعاون الاجتماعى، والقدرة على ضبط النفس، وتحمل المسؤولية، و المباداة الاجتماعية، والتعبير عن الانفعالات، وتنمية مهارات المحادثة، والمشاركة مع الاخرين، والتوافق الاجتماعى، وتنمية الشخصية الاجتماعية.

٤- دراسة "جلين وبلاير Glynn، Blair" (٢٠٠٨م) (٣٠) وموضوعها "اختبار تشخيصى للشخصية التجنبية لتحديد المهارات الاجتماعية لديهم" وأشار فى دراسته التى أجريت على (٣٥) فرد تم تشخيصهم على أنهم يعانون من اضطراب الشخصية التجنبى وذلك بإستخدام اختبار تشخيصى للشخصية التجنبية واستمارة لتحديد المهارات الاجتماعى لديهم، وأوضحت نتائج الدراسة إلى ضرورة أن يتم تدريب الافراد ذوى اضطراب الشخصية التجنبى على بعض المهارات التى تنقصهم مثل التفاعل مع الاخرين، والاتصال بالعين، والاستجابة لتعليقات الاخرين والاقتراب منهم، وذلك باستخدام فنيات تدريبية خاصة تتضمن الممارسة ولعب الدور وإعطاء التعليمات.

٥- دراسة "فيرز ferris" (٢٠٠٨م) (٢٨) وموضوعها "علاقة التدريب على المهارات الاجتماعية بإضطراب الشخصية التجنبى" وذلك من خلال تطبيق برنامج مكون من (١٤) جلسة متضمنة التدريب على بعض المهارات الاجتماعية على عينة تكونت من (٩) أفراد واستمر تطبيق الجلسات لمدة شهرين، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن الاشخاص التجنبيين الذين يتلقوا التدريب على المهارات الاجتماعية تختفى لديهم مظاهر التجنب ويبدأون في اقامة علاقات مع الاخرين بسهولة ويتجهون نحو الاخرين، ويزداد لديهم النشاط الاجتماعى ويبدأون في الاندماج مع الاخرين، يؤدي الى بناء الثقة وتعزيز من تقدير الذات، ومساعدتهم على الانخراط في المجتمع.

٦- دراسة "والس وبلاك ويل Blackwell، Wallace" (٢٠٠٨) (٣٨) وموضوعها "العلاقة بين نقص المهارات الاجتماعية واضطراب الشخصية التجنبى" وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين نقص المهارات الاجتماعية واضطراب الشخصية التجنبى، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) فرد، وأشارت نتائج الدراسة الى أن نقص المهارات الاجتماعية لدى الشخص التجنبى يؤثر فى عدم استفادته من أداء العديد من السلوكيات التى تسهل عالية التفاعل مع الافراد، وأشارت نتائج الدراسة أيضا الى فكرة تدريبهم على المهارات الاجتماعية لتحقيق مزيد من التفاعل مع الافراد الاخرين.

٧- دراسة "هاتى عبارة" (٢٠١٧) (٢١) وموضوعها "التعرف على الفروق الفردية بين الجنسين في اضطرابات الشخصية التجنبية"، وهدفت إلى التعرف على الفروق الفردية بين الجنسين في اضطرابات الشخصية التجنبية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالباً من طلاب الثانوية العامة في بعض المدارس الثانوية العامة بمدينة حمص، منهم (١٧٧) طالباً، (١٧٣) طالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في اضطرابات الشخصية التجنبية لصالح الاناث.

#### مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال الحصر الدقيق والشامل للدراسات المرجعية لاحظ الباحثان ندرة وجود أى من تلك الدراسات فى مجال التربية الرياضية التى اهتمت باضطراب الشخصية التجنبى لطلاب الجامعة عن طريق الألعاب الترويحية فكان هذا ضرورة ملحة فرضت نفسها على الباحثان فى وضع برنامج للأنشطة والألعاب الترويحية التى تتمشى مع قدرات واحتياجات طلاب الجامعة فضلا عن فهم مشكلة البحث وصياغة الأهداف والفروض بدقة والمنهج المستخدم والعينة المختارة وتأكيد النتائج.



**إجراءات البحث :****منهج البحث :**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتان تجريبيتان احدهما طلاب والآخرى طالبات وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة.

**مجتمع وعينة البحث :**

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ، حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث (٨٦٥) طالب وطالبة للعام الجامعي (٢٠١٩/٢٠٢٠)، وقد تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية، حين بلغ عدد الطلاب (٤٠) طالب وطالبة بنسبة مئوية قدرها (٤.٦٢%) وبلغ متوسط الطلاب (١٩.٨٣) سنة، والطالبات متوسط أعمارهن (١٩.١٦) سنة وتم تقسيمهم الى مجموعتان تجريبيتان قوام احدهما (٢٠) طالب والآخرى (٢٠) طالبة.

وقد اختار الباحثان عينة البحث عمديا وفقا للشروط العامة التالية :

- ١- أن يكون الطلاب ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس اضطراب الشخصية التجنبى.
- ٢- أن يكون الطلاب من نفس المحيط الاجتماعي والاقتصادي.
- ٣- أن يكون الطلاب مستجدون فى العام الجامعي (٢٠١٩/٢٠٢٠).
- ٤- موافقة الطالب على اشتراكه فى الألعاب الترويحي، وجدول (١) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي.

**جدول (١)****حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي**

م	البيان	عدد الطلاب	النسبة المئوية
١	طلاب الدراسة الاستطلاعية	١٦	١.٨٤%
٢	طلاب الدراسة الأساسية	٤٠	٤.٦٢%
٣	المستبعدين (غير متواجدين اثناء تطبيق المقياس) والباقيين للإعادة	١٤٦	١٦.٨٧%
٤	باقي أفراد المجتمع	٦٦٣	٧٦.٦٤%
	إجمالي المجتمع	٨٦٥	١٠٠%

**تجانس عينة البحث :**

قام الباحثان بإجراء التجانس عن طريق حساب معامل الالتواء في معدلات النمو (السن- الطول- الوزن) واضطراب الشخصية التجنبى وجدول (٢) يوضح ذلك

## جدول ( ٢ )

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (معدلات النمو) واضطراب الشخصية التجنبى لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ن=٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو:						
١	السن	شهر	١٩.٨٣	٢٠.٠٠	١.٣٧	-٠.٣٧
			١٩.١٦	١٩.٠٠	١.٩٢	٠.٢٥
٢	الطول	سم	١٧٢.٣٠	١٧٣	١.٤٦	-١.٤٣
			١٦٢.٩٠	١٦٣.٠٠	١.٩٥	-٠.١٥
٣	الوزن	كجم	٦٩.٨٠	٦٩.٠٠	١.٥٦	١.٥٤
			٦١.٩٥	٦١.٠٠	١.٧٢	١.٦٦
اضطراب الشخصية التجنبى :						
١	تجنب النشاطات والعلاقات الإجتماعية	درجة	٤٢.٥١	٤٢.٥٠	١.٨٧	٠.٢٠
			٤٦.٢٧	٤٧.٠٠	١.٣٧	١.٦٠
٢	انخفاض الثقة بالنفس	درجة	٤٤.٧٠	٤٥.٠٠	٢.٠١	٠.٤٥
			٤٦.٦٣	٤٦.٥٠	١.٩٣	٠.٢٠
٣	الحساسية للنقد والرفض	درجة	٤٧.٧٥	٤٧.٥٠	١.٧٩	٠.٤٢
			٤٥.٩٥	٤٥.٠٠	٢.١٥	١.٣٢
٤	الشعور بالقلق والتوتر	درجة	٤٥.٦٥	٤٥.٠٠	٢.١٢	٠.٩٢
			٤٧.٨٢	٤٨.٠٠	٢.٠٥	٠.٢٦
٥	الخجل فى المواقف الاجتماعية	درجة	٤٦.٨٨	٤٦.٥٠	٢.٠٥	٠.٥٦
			٤٧.٧٢	٤٧.٥٠	١.٩٥	٠.٣٤
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٢٢٧.٤٩	٢٢٧.٠٠	١.٩٧	٠.٧٥
			٢٣٣.٩٩	٢٣٤.٠٠	١.٨٩	٠.٢٠

يتضح من جدول رقم (٢) أن درجات معامل الالتواء فى متغيرات (معدلات النمو) ومتغيرات اضطراب الشخصية التجنبى تراوحت بين (-١.٤٣) كأصغر درجة، (١.٦٦) كأكبر درجة أى أن الدرجات تتراوح ما بين (±٣) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع وهناك تجانس لأفراد العينة فى تلك المتغيرات.

## وسائل جمع البيانات :

- ١- مقياس اضطراب الشخصية التجنبى من اعداد شيماء السعيد الشهاوى (٢٠١٠) (١٠)
- ٢- برنامج الالعاب الترويحية والأنشطة المقترحة للترويح الرياضى (إعداد الباحثان)
- ٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث.

١- مقياس اضطراب الشخصية التجنبى من اعداد شيماء السعيد الشهاوى (٢٠١٠) (١٠) يتكون مقياس اضطراب الشخصية التجنبى من (٩٠) عبارة مقسمة على خمسة ابعاد وهم (تجنب النشاطات والعلاقات الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، والحساسية للنقد والرفض، والشعور بالقلق والتوتر، والخجل فى المواقف الاجتماعية)، ويتكون كل بعد من (١٨) عبارته، والعبارات رباعية التقدير (دائماً، غالباً، احياناً، ابداً)، ويتم اعطاء درجات على الترتيب (٣، ٢، ١، ٠) وبذلك تتراوح درجة الطلاب على المقياس ما بين (صفر- ٢٧٠)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على اضطراب الشخصية التجنبى. وتتمثل الأبعاد المكونة للمقياس فيما يلى :

#### البعد الأول: تجنب النشاطات والعلاقات الاجتماعية

هو سلوك يهدف إلى ابعاد الفرد عن المحيط الاجتماعى الخارجى، وتجنب التفاعل الاجتماعى المتبادل بين الأشخاص، وتجنب الماركة فى المواقف الأنشطة الاجتماعية المختلفة، وتجنب الاختلاط بالآخرين وعدم إقامة علاقات معهم، واللجوء إلى العزلة والانسحاب ويحتوى هذا البعد على العبارات من (١-١٨)

#### البعد الثانى: انخفاض الثقة بالنفس

هو مجموعة أحاسيس مؤلمة للفرد متكونة على أساس تفكير خاطئ، وغير واقعى مثل تقليل اعتبار الفرد لذاته وقدراته، تضخيم عيوبه، شعوره بالنقص، عدم تقبله لذاته، والشعور بعدم تقبل الآخرين له، واحترام الذات المنخفض، عدم ثقة الفرد بامكانياته وقدراته. ويحتوى هذا البعد على العبارات من (١٩-٣٦)

#### البعد الثالث: الحساسية للرفض والنقد

هو خوف من الأداء بشكل ضعيف فى المواقف الاجتماعية المختلفة، وما يترتب عليه من خوف من الرفض، والنقد، وعدم القبول، وعدم الاحساس بالأمن، ونقص الحب، وعدم فهم الآخرين لهم، وسوء الظن من الآخرين والاعتقاد أن الآخرين يراقبونهم دائماً، ويكونوا ناقدين لهم مع عدم استعداد الفرد لقبول النقد من الآخرين. ويحتوى هذا البعد على العبارات من (٣٧-٥٤)

#### البعد الرابع: الشعور بالقلق والتوتر

هو مشاعر تنتاب الانسان تجاه المواقف الاجتماعية يشعر فيها الفرد بوجود خطر وتهديد، وهى استجابة انفعالية ذاتيه غير سارة متضمنة التوتر، الضيق، والعصبية، والانزعاج، الخشية، وعدم الطمأنينة، والارتباك، ويحدث نتيجة التواجد مع الآخرين أو التعامل معهم. ويحتوى هذا البعد على العبارات من (٥٥-٧٢)

### البعد الخامس: الخجل فى المواقف الاجتماعية

هو مشاعر تتناب الانسان تجاه مواقف أو أعمال معينة، وهو عاطفة سلبية تنشأ بسبب خوف الانسان من المواقف الاجتماعية التى تسبب له إحراجاً أمام الآخرين، وعدم الارتياح فيها، ويدفع الخجل الانسان إلى الشعور بالصيق الشديد، والرغبة فى الهروب، والبقاء وحيداً حتى لا يكون فى موضع ملفت للنظر. ويحتوى هذا البعد على العبارات من (٧٣-٩٠) مرفق (٤)

#### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف الوقوف على مدى ملائمة المقياس للهدف المراد تحقيقه، والتأكد من صلاحية الادوات المستخدمة فى البحث، معرفة الطرق العلمية لاجراء القياسات علمياً، ايجاد المعاملات العلمية لمتغيرات البحث، التعرف على المشكلات التى تواجه الباحثان، وقد طبق مقياس اضطراب الشخصية التجنبى على عينة قوامها (١٦) طالب وطالبة من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ بنسبة مئوية (١.٨٤%) وذلك من المجتمع الأسمى وخارج عينة البحث فى الفترة من ٢٠١٩/٩/٢١م حتى ٢٠١٩/١٠/٥م.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على مايلى :

- التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة.
- معرفة الطرق العلمية لاجراء القياسات علمياً.
- التأكد من المعاملات العلمية لمتغيرات البحث.
- التقنين العلمى للمقياس المستخدم فى البحث :

#### أولاً : صدق المقياس

قام الباحثان بالحصول على مقياس اضطراب الشخصية التجنبى من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية واعتمد الباحثان فى اختبار صدق المقياس على المتخصصين فى مجال علم النفس التربوى والرياضى والصحة النفسية والترويح مرفق (١) وأثبت أن لة صدق عال فى القياس لذا فإن المقياس لة صدق منطقى كما استخدم الباحثان الصدق التلازمى بأسلوب المقارنة الطرفية وذلك عن طريق المجموعة ذات المستوى المنخفض والمجموعة ذات المستوى المرتفع بتحديد الأرباعى الأعلى (٢٥%) والأرباعى الأدنى (٢٥%) وذلك على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٦) طالب وطالبة يتم تطبيق اختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين الأرباعى الأعلى (٤) طلاب والأرباعى الأدنى (٤) طلاب كما هو موضح بجداول (٣).

## جدول (٣)

الدلالة الإحصائية لصدق مقياس اضطراب الشخصية التجنبى لطلاب الفرقة الأولى بكلية

التربية الرياضية ن = ١٦

م	ابعد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى	وحدة القياس	الأرباعى الأعلى ن = ٤		الأرباعى الأدنى ن = ٤		م.ف	قيمة (ت)
			١ م	١٤ ±	٢ م	٢٤ ±		
١	تجنب النشاطات والعلاقات الإجتماعية	درجة	٤٥.٧٦	١.٨٥	٣٧.٧٥	١.٦٧	٨.٠١	١٢.٥١
٢	انخفاض الثقة بالنفس	درجة	٤٦.٨٣	١.٨٤	٣٦.٥٠	١.٥٥	٩.٨٨	١٥.٩٤
٣	الحساسية للنقد والرفض	درجة	٤٥.٦٥	١.٤٦	٣٥.٩٢	١.٣٧	٩.٧٣	١٨.٧١
٤	الشعور بالقلق والتوتر	درجة	٤٥.١٢	١.٧٥	٣٧.٨٩	١.٦٥	٧.٢٣	١١.٦٦
٥	الخجل فى المواقف الاجتماعية	درجة	٤٧.١١	١.٩٩	٣٤.٩٦	١.٨٨	١٢.١٥	١٧.١١
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٢٣٠.٠٢	١.٧٨	١٧٥.٠٢	١.٦٢	٤٧.٠٠	٧٥.٨١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $\alpha = ٠.٠٥ = ٢.١٤$ 

يوضح جدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الأرباعى الأعلى، والأرباعى الأدنى لمقياس اضطراب الشخصية التجنبى، حيث تراوح بين (١١.٦٦) كأصغر قيمة، (٧٥.٨١) كأكبر قيمة، مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية في مقياس اضطراب الشخصية التجنبى وتوضحها.

ثانياً: ثبات المقياس

قام الباحثان بقياس معامل الثبات لمقياس اضطراب الشخصية التجنبى على عينة مماثلة للمجتمع الأسمى ومن خارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٦) طالب وطالبة من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ بنسبة مئوية قدرها (١.٨٤%) وذلك عن طريق إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى، وتم حساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج قياس التطبيق الأول والتطبيق الثانى، كما هو موضح بجدول (٤).

## جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس اضطراب الشخصية التجنبى في التطبيق الاول والثاني لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية ن = ١٦

م	ابعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى	
			١ م	١٤ ±	٢ م	٢٤ ±
١	تجنب النشاطات والعلاقات الاجتماعية	درجة	٤٣.٣٢	٢.٠١	٤١.٧٣	١.٨٤
٢	انخفاض الثقة بالنفس	درجة	٤٢.٢١	١.٨٩	٣٩.٨٩	١.٩٧
٣	الحساسية للنقد والرفض	درجة	٤٤.٦٥	٢.٤٥	٤٦.٤٩	١.٧٩
٤	الشعور بالقلق والتوتر	درجة	٤٥.٥٣	١.٩٢	٤٤.١٧	٢.٠٧
٥	الخجل فى المواقف الاجتماعية	درجة	٤٣.٤٧	٢.١٢	٤٥.٢٣	٢.١٧
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٢١٩.١٨	٢.٠٨	١٢٧.٥١	٢.٢٩

يتضح من جدول رقم (٣) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح فى ابعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى، حيث تراوح ما بين (٠.٨٧) كأصغر قيمة، (٠.٩٦) كأكبر قيمة، وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للمقياس معامل ثبات عالى.

## ١- برنامج الألعاب الترويحية المقترح : (اعداد الباحثان)

قد سارت إجراءات بناء البرنامج الترويحي المقترح وفقاً للخطوات التالية

## - تحديد الأهداف العامة لبرنامج الألعاب الترويحية المقترح:

يهدف برنامج الألعاب الترويحية المقترح إلى تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طلاب وطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ لتنمية الكفاءة الاجتماعية والاندماج مع الآخرين وتنمية ثقة بالنفس والقضاء على الخجل.

## - تحديد الأهداف الخاصة لبرنامج الألعاب الترويحية

لكل برنامج ترويحي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تحقق الفائدة المرجوة من إعداده ولذا يهدف البرنامج المقترح إلى :

١- تنمية المهارات الاجتماعية المرغوبة.

٢- تحسين بعض النواحي الانفعالية.

٣- إكساب صفات شخصية مرغوب فيها.

٤- تنمية الثقة بالنفس

٥- القضاء على الخجل

## ٣- تحديد الأسس العامة لوضع برنامج الألعاب الترويحية المقترح :

١- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية.

- ٢- تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتى يتمكن طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشى مع إتجاهاتهم.
- ٣- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات حتى يجد كل طالب وطالبة المستوى الذي يتمشى مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- ٤- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الأماكن المتاحة من ميزانية مخصصة وملاعب وأدوات ووسائل ترويحية.
- ٥- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة للطلاب واستخدام الأدوات المناسبة.
- ٦- أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منها عندما يقبل الطلاب على الاشتراك فيها.
- ٧- مراعاة التدرج في الألعاب من البسيط للمركب ومن السهل للصعب
- ٨- إدخال الموسيقى مصاحبة لأداء البرنامج للتغلب على الرتابة والملل
- ٩- أن يحقق البرنامج الأهداف المرجوة منه
- ٤- تحديد الخطة الزمنية للبرنامج المقترح :

- قام الباحثان بوضع تساؤلات عن تحديد الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة التطبيق (٨ أسابيع - ١٠ أسابيع - ١٢ أسبوع )، وعدد المرات المناسبة للوحدات (مرتان - ثلاث مرات - أربع مرات)، زمن الوحدة (اربعون دقيقة - خمس وأربعون دقيقة - ستون دقيقة)، عدد الوحدات (١٢ - ٢٤ - ٣٦) مرفق (٣)
- تم عرض الخطة الزمنية على السادة الخبراء في مجال الترويح وعلم النفس والصحة النفسية مرفق (١) لأبداء رأيهم، جدول (٥) يوضح ذلك

#### جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى جميع الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبته لعينة الدراسة ن=٧

مناسب		المتغيرات	متغيرات الزمن
النسبة %	التكرار		
٠.٠٠٠%	٠	٨ أسابيع	المدة المناسبة لتنفيذ البرنامج
٠.٠٠٠%	٠	١٠ أسابيع	
١٠٠%	٧	١٢ أسبوع	
٠.٠٠٠%	٠	٤ وحدات	عدد الوحدة خلال الأسبوع
٠.٠٠٠%	٠	٣ وحدات	
١٠٠%	٧	٢ وحدات	

## تابع جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى جميع الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبته لعينة الدراسة ن=٧

مناسب		المتغيرات	متغيرات الزمن
النسبة %	التكرار		
%٠.٠٠٠	٠	٤٠ دقيقة	الزمن المناسب لتنفيذ الوحدة
%٠.٠٠٠	٠	٤٥ دقيقة	
%١٠٠	٧	٦٠ دقيقة	
%٠.٠٠٠	٠	١٢ وحدة	عدد وحدات تطبيق البرنامج
%١٠٠	٧	٢٤ وحدة	
%٠.٠٠٠	٠	٣٦ وحدة	

يتضح من جدول رقم (٥) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى مجال الترويج مرفق (١) فى المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرامج المقترح ومدى مناسبته لعينة الدراسة. حيث بلغت الأهمية النسبية للاستجابات الخبراء فى المدة المناسبة لتنفيذ البرنامج المقترح ما بين (٠.٠٠٠% الى ١٠٠%). وجاءت أعلى نسبة (١٢ أسبوع) بنسبة (١٠٠%). وفى عدد الوحدة خلال الأسبوع بلغت الأهمية النسبية للاستجابات الخبراء ما بين (٠.٠٠٠% الى ١٠٠%). وجاءت أعلى نسبة (٢ وحدات) بنسبة (١٠٠%). وفى الزمن المناسب لتنفيذ الوحدة الواحدة بلغت النسبة المئوية للاستجابات الخبراء ما بين (٠.٠٠٠% الى ١٠٠%) وجاءت أعلى نسبة (٦٠ دقيقة) بنسبة (١٠٠%) وفى عدد وحدات تطبيق البرنامج بلغت النسبة المئوية للاستجابات الخبراء ما بين (٠.٠٠٠% الى ١٠٠%) وجاءت أعلى نسبة (٢٤) وحدة بنسبة (١٠٠%).

وبذلك اشتمل البرنامج الترويجي المقترح على (٢٤) وحدة بواقع ٢ وحدة فى الأسبوع وذلك لمدة (١٢) أسبوع، وقد استغرق زمن الوحدة (٦٠) دقيقة طوال فترة تنفيذ البرنامج وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة بعد انتهاء اليوم الدراسي بملاعب كلية التربية الرياضية- وتطبق وحدات البرنامج دائماً أيام الاحد، الأربعاء، من كل أسبوع، ومدة الجزء التمهيدي (١٠) ق والجزء الأساسى (٤٥) دقيقة، والجزء الختامى (٥) دقيقة.

## ٥- تحديد محتوى برنامج الألعاب الترويجية المقترح

تم تحديد وأختيار محتوى البرنامج الحالى فى ضوء الأهداف العامة للبرنامج الاطلاع على المراجع العلمية بمجال الألعاب الصغيرة والتمهيدية واسترشد بكل من، "إيلين وديع (٢٠٠٧م) (٣)، مصطفى محمد السايح (٢٠٠٧م) (١٩)، وديع ياسين التكريتى (٢٠١٢) (٢٢)، أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعى " (٢٠٠٩) (٢)، عمرو اسماعيل



وجمال اسماعيل النمكى (٢٠٠١م) (١٣)، الدراسات السابقة في مجال الترويج الرياضى كدراسة "نهى عبد العظيم" (٢٠١٨) (٢٠)، صبحى سراج (٢٠٠١) (١١) إجراء مقابلات شخصية مع الخبراء في مجالى الترويج وعلم الصحة النفسية مرفق (١).

وفى ضوء مما سبق وتبعاً لملاحظات الخبراء تم وضع برنامج الألعاب الترويحية المقترح للطلاب (قيد البحث)، حيث تكونت كل وحدة من وحدات البرنامج على مايلى  
أ- الجزء التمهيدي :

والذى يهدف إلى إعداد الطلاب وتهيئتهم نفسياً وبدنياً وفسولوجياً لتقبل العمل مع الآخرين مع ادخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك انطباع سار للطلاب المشتركين ويحتوى هذا الجزء على ألعاب ترويحية في مسابقات مع مصاحبة الموسيقى، واكساب صفات شخصية مرغوبة ومدته (١٠) دقيقة  
ب- الجزء الرئيسى :

اشتمل هذا الجزء على مجموعة من الألعاب الترويحية والتي تساعد في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طلاب وطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ وتنمية المهارات الاجتماعية ومدته (٤٥) دقيقة.  
ج - الجزء الختامى :

قد راع الباحثان أن يعقب الجزء الأساسى بما فيه من ألعاب ترويحية متعددة فترة تهدئة متدرجة باستخدام ألعاب ترويحية تتميز بالتشويق والاسترخاء والتشجيع والسرور للوصول بالجسم لحالته الطبيعية ومدته (٥) دقيقة.  
٦- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

قام الباحثان باستخدام الأدوات التالية فى تنفيذ البرنامج :

- مقاعد سويدية- كور طبية- كور تمرينات- كور طائرة- كور يد- كور سلة- كور قدم- أكياس حبوب- أقماع بلاستيكية- حواجز- حائط- حبال- عصى- أعلام صغيرة- مراتب- شبكة كرة طائرة- مرمى كرة يد- بالونات- كراسى- صولجانات- حلقة كرة سلة- أطواق- عارضة توازن لقياس الاتزان بالثانية- شريط قياس- صندوق بارتفاع (٥٠) سم

الدراسة الاستطلاعية للبرنامج :

قام الباحثان بدراسة استطلاعية للبرنامج على عينة قوامها (١٦) طالب وطالبة من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ بنسبة مئوية قدرها (١.٨٤%) من

- مجتمع الدراسة وخارج عينة البحث الأساسية وتم تطبيق بعض أجزاء من وحدات برنامج الألعاب الترويحية المقترح يوم ٦/١٠/٢٠١٩م وذلك بهدف
- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث.
  - أعداد الأدوات والاجهزة الخاصة بالبرنامج.
  - التعرف على مدى ملائمة زمن الوحدة المحددة لوحات البرنامج.
  - اكتشاف الصعوبات والمشكلات أثناء تطبيق البرنامج.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :
- التأكد من مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث
  - التأكد من زمن الوحدة المناسبة لتطبيق البرنامج
- وبذلك أصبح برنامج الألعاب الترويحية المقترح فى صورته النهائية مرفق (٥)

#### الاجراء والتطبيق

##### - القياسات القبليّة :

- تم اجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية فى مقياس اضطراب الشخصية التجنبى لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ فى الفترة من ٧/١٠/٢٠١٩ إلى ٨/١٠/٢٠١٩م.
- تنفيذ التجربة الأساسية :

- تم تنفيذ برنامج الألعاب الترويحية المقترح على مجموعتي البحث التجريبية فى الفترة من ٩/١٠/٢٠١٩ إلى ٢٩/١٢/٢٠٢٠ أى (١٢) أسبوع بواقع (٢) وحدة اسبوعياً.
- ولقد قام أحد الباحثان بتنفيذ البرنامج علي الطلاب والاخر على الطالبات بالفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.
- القياسات البعديّة :

- تم اجراء القياس البعدي بعد نهاية الأسبوع الثانى عشر من تطبيق برنامج الالعاب الترويحية المقترح من ١/١/٢٠٢٠ حتى ٢/١/٢٠٢٠ وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلى لمقياس اضطراب الشخصية التجنبى وبنفس الاسلوب الذى أتبع من قبل.

##### - المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.

- الانحراف المعياري.
- معامل التحسن.
- معامل الالتواء.
- اختبارات (ت).
- معامل الارتباط (بيرسون).

- عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :

اولا : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طلاب كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي".

#### جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدي فى اضطراب الشخصية التجنبى لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية ن = ٢٠

م	ابعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		م.ف	مجم ع فذ	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			م	±ع	م	±ع				
١	تجنب النشاطات والعلاقات الإجتماعية	درجة	٤٢.٥١	١.٨٧	٣١.٤٥	١.٦٥	١١.٠٦	٥١٤.١٧	٩.٥٣	٢٦.٠٢%
٢	انخفاض الثقة بالنفس	درجة	٤٤.٧٠	٢.٠١	٣٣.١٢	١.٩٢	١١.٥٨	٧٥٢.٩١	٨.٢١	٢٥.٩١%
٣	الحساسية للنقد والرفض	درجة	٤٧.٧٥	١.٧٩	٣٥.٨٧	١.٧٥	١١.٨٨	٦١٢.٧٩	٩.٣٥	٤٤.٨٨%
٤	الشعور بالقلق والتوتر	درجة	٤٥.٦٥	٢.١٢	٣٢.١٧	١.٧٩	١٣.٤٨	١٢٢٥.٥٨	٧.٤٩	٢٩.٥٣%
٥	الخجل فى المواقف الاجتماعية	درجة	٤٦.٨٨	٢.٠٥	٣٦.٢٣	١.٥٥	١٠.٦٥	٩٢٤.٢٢	٦.٨٣	٢٢.٧٢%
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٢٢٧.٤٩	١.٩٧	١٦٨.٨٤	١.٧٣	٥٨.٦٥	٤٠٢٩.٦٧	١٧.٩٩	٢٥.٧٨%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي فى ابعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى لصالح القياس البعدي، حيث

تراوحت قيمة (ت) الفروق بين ( ٦.٨٣ ) كأصغر قيمة و ( ١٧.٩٩ ) كأكبر قيمة وبنسبة تحسن تراوحت ما بين ( ٢٢.٧٢% ) كأصغر نسبة، و ( ٤٤.٨٨% ) كأكبر نسبة على ابعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى والمتمثلة في ( تجنب النشاطات و العلاقات الاجتماعية، و انخفاض الثقة بالنفس، و الحساسية للنقد و الرفض ، و الشعور بالقلق و التوتر ، و الخجل في المواقف الاجتماعية، و الدرجة الكلية للمقياس ) لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى مدى تأثير برنامج الألعاب الترويحية حيث يحتوى على مجموعة من الألعاب الشيقة والمحبية للطلاب والتي تهدف إلى تنمية العلاقات الاجتماعية والتخلص من العزلة والانطواء وتمنحهم الشعور بالمشاركة الفعالة مع الآخرين والتعاون معهم واكتساب القيم الاجتماعية الرغوبة والقضاء على الخجل، ومنحهم اكبر قدر من فرص المشاركة فى الحياة الاجتماعية داخل وخارج الكلية بالإضافة إلى الجرأة والمهارة وحسن التصرف ، وخبرة التعامل مع الآخرين وتفاعلهم مع بعضهم البعض أثناء تنفيذ البرنامج. وهذا ما تؤكده،دراسة فيروز (٢٠٠٨)(٢٨)،دراسة والس وبلاك ويل (٢٠٠٨)(٣٨) حيث أشاروا أن الأشخاص ذوى اضطراب الشخصية التجنبى الذين يتلقوا التدريب على المهارات تخفى لديهم مظاهر التجنب ويبدأون في غقامة علاقات مع الآخرين ويتجهون نحو الآخرين ويبدأون في الاندماج معهم ويؤدى إلى بناء ثقة بالنفس وتقدير الذات وتحقيق المزيد من التفاعل مع الأفراد الآخرين.

وفى هذا الصدد يشير عمرو أبو المجد، جمال اسماعيل (٢٠٠١)(١٣) أن ممارسة الأنشطة والألعاب الترويحية تكسب الممارس الثقة بالنفس، الثقة بنفسه وقدراته، المساهمة فى تكوين الشخصية، اكتساب صفة التعاون والسمات السلوكية الحميدة، النظام والعمل الجماعى. ويذكر "تيمور راغب" (٢٠٠٦م)(٦) أنه من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية يستطيع كل فرد ان يعبر عن مشاعره واحاسيسه وتنمى قدراته وثقته بنفسه ونتاجه وكذلك تظهر مواهبه بالإضافة إلى أن تنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتطور سلوكه إلى السلوك الأفضل. ويتفق كل من "تهانى عبد السلام (٢٠٠١م)(٥)، محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٤م)(١٨)، طه عبد الرحيم" (٢٠٠٦) (١٢) على أن ممارسة الأنشطة الترويحية لها تأثيرها على تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام الغير، تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية، الشعور بالولاء والانتماء للجماعة، تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين، توفير الفرص لتبادل الآراء والأفكار، الشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس والتوجيه الذاتى، ويقضى على الخجل، تنمية صفات الأمانة والأخاء، التحكم فى الانفعالات، التخلص من الميول العدوانية والتوتر والقلق، عدم التماذى فى أحلام اليقظة، تنمية النضج العاطفى.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طلاب كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي".

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثانى والذي ينص على :

٢ - توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي.

#### جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى اضطراب الشخصية التجنبى لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية ن=٢٠

م	ابعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	م.ف.م	قيمة (ت) الفروق	نسبة التحسن %
			١م	١ع	٢م	٢ع				
١	تجنب النشاطات والعلاقات الإجتماعية	درجة	٤٦.٢٧	١.٣٧	٣٧.١٥	١.٥٧	٩.١٢	٤٧٢	٨.٢١	١٩.٧١%
٢	انخفاض الثقة بالنفس	درجة	٤٦.٦٣	١.٣٩	٣٦.٧٧	١.٨٢	٩.٨٦	٥٥٦.٧٣	٨.١٥	٢١.١٥%
٣	الحساسية للنقد والرفض	درجة	٤٥.٩٥	٢.١٥	٣٥.٧٣	١.٩٣	١٠.٢٢	٨٧٤.٦٢	٦.٧٢	٢٢.٢٤%
٤	الشعور بالقلق والتوتر	درجة	٤٧.٨٢	٢.٠٥	٣٥.٧٥	١.٦٩	١٠.٠٧	٩٩٨.٥١	٧.٤٥	٢٥.٢٤%
٥	الخجل فى المواقف الاجتماعية	درجة	٤٧.٣٢	١.٩٥	٣٧.٤٢	١.٦٥	٩.٠٩	٥٤٩.٣٥	٨.٢٥	٢٠.٩٢%
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٢٣٣.٩٩	١.٨٩	١٧٢.٨٢	١.٧٣	٥١.١٧	٣٤٥١.٢١	١٧.٠٠	٢١.٨٧%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول رقم (٧) أن هناك تأثيراً إيجابياً لبرنامج الالعاب الترويحية المقترح بين القياسين القبلي والبعدي فى اضطراب الشخصية التجنبى عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٦.٧٢) كأصغر قيمة، (١٧.٠٠) كأكبر قيمة، وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (١٩.٧١%) كأصغر نسبة، (٢٥.٢٤%) كأكبر نسبة

نسبة. على ابعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى والمتمثلة في (تجنب النشاطات والعلاقات الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، والحساسية للنقد والرفض، والشعور بالقلق والتوتر، والخجل فى المواقف الاجتماعية، والدرجة الكلية للمقياس) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى المشاركة فى برنامج الألعاب الترويحية المقترح وما يحتوي عليه من ألعاب ترويحية قد ساعد فى تحسين كيفية التعامل مع الآخرين وتكوين صداقات وعلاقات مع الآخرين، واكتساب كيفية التصرف مع المواقف المختلفة أثناء اللعب، وإقامة علاقات مع الآخرين بسهولة وبناء الثقة وتعزيز وتقدير الذات والاطراف فى المجتمع وتنمية الثقة بالنفس مما يدل على أن البرنامج أثر فى تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى وهذا ما تؤكد دراسة "زيمير مان (٢٠٠٦)(٣٩)، دراسة أرنولد (٢٠٠٨)(٢٤)، دراسة بيرفر وفى (٢٠٠٨)(٢٦)، دراسة هانى عبارة" (٢٠١٧)(١٩) حيث أشاروا إلى أن تنمية المهارات الاجتماعية لدى ذوى اضطراب الشخصية التجنبى يساعدهم على التفاعل مع الآخرين وأن يسلكوا بصورة مناسبة فى المواقف الاجتماعية المختلفة، وينمى لديهم التعاون الاجتماعى والقدرة على ضبط النفس وتجمل المسؤولية والتعبير عن الانفعالات وتنمية الشخصية الاجتماعية.

وفى هذا الصدد يشير "السيد على الشتا" (٢٠٠٤)(٩) أن يعتبر الترويح ذو بعدا إجتماعيا لا يمكن تجاهله فالعلاقات الاجتماعية التى تنشأ بين الأفراد خلال النشاط الترويحي تختلف فى طبيعتها وفى نشأتها عن أى نوع من العلاقات التى تقوم بين الأفراد فى المجتمع كالعلاقات الأسرية والعمل، فعلاقات الترويح علاقات إختيارية تقوم على تشابه الرغبات والميول وتقارب الإتجاهات والنزعات وبمعنى آخر فإنه من خلال النشاط الترويحي يمكن أن تنشأ علاقات إجتماعية توفر للفرد نوعا من الإستقرار فتزيد من ارتباطه بمجتمعه ويؤكد كل من "أماني البطراوى، محمد عبد العزيز سلامة" (٢٠١٣)(١) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعمل على تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة كالتعاون والصدق والشعور بالانتماء والولاء للجماعة، تكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية، المشاركة فى احياء العديد من المناسبات والاحتفالات القومية، التخلص من الميول العدوانية، القضاء على الخجل، تنمية الثقة بالنفس، التحرر من الخوف نتيجة المشاركة فى الأنشطة والألعاب الترويحية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى و الذى ينص "توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لدى طالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدى".

ثالثا : عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث والذى ينص على :

٣- توجد فروق دالة احصائية فى القياس البعدى بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية فى تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لصالح الطلاب.

#### جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن بين الطلبة والطالبات فى اضطراب الشخصية التجنبى فى القياس البعدى لطلبة الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية ن = ٤٠

م	أبعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى	وحدة القياس	تجريبية طلاب		تجريبية طالبات		م.ف	قيمة(ت) الفروق	نسبة التحسن %
			١م	١ع	٢م	٢ع			
١	تجنب النشاطات والعلاقات الإجتماعية	درجة	٣١٤٥	١.٦٥	٣٧.١٥	١.٥٧	٥.٧٠	١٥.٨٣	١٨.١٢%
٢	انخفاض الثقة بالنفس	درجة	٣٣.١٢	١.٩٢	٣٦.٧٧	١.٨٢	٣.٦٥	٨.٦٩	١١.٠٢%
٣	الحساسية لل نقد والرفض	درجة	٣٥.٨٧	١.٧٥	٣٥.٧٣	١.٩٣	٠.١٤	٠.٣٣	٠.٣٩%
٤	الشعور بالقلق والتوتر	درجة	٣٢.١٧	١.٧٩	٣٥.٧٥	١.٦٩	٣.٥٨	٩.١٨	١١.١٣%
٥	الخجل فى المواقف الاجتماعية	درجة	٣٦.٢٣	١.٥٥	٣٧.٤٢	١.٦٥	١.١٩	٣.٣١	٣.٢٨%
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٦٨.٨٤	١.٧٣	١٨٢.٨٢	١.٧٣	١٤.٢٦	٣٦.٥٦	٨.٢٨%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول رقم (٨) أن هناك تأثيراً إيجابياً لبرنامج الالعاب الترويحية المقترح بين القياس البعدى للطلبة والطالبات فى اضطراب الشخصية التجنبى عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى للطلبة حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٠.٣٣) كاصغر قيمة،

(٣٦.٥٦) كأكبر قيمة، وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٠.٣٩%) كأصغر نسبة، (١٨.١٢%) كأكبر نسبة. على ابعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبى والمتمثلة في (تجنب النشاطات والعلاقات الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، والحساسية للنقد والرفض، والشعور بالقلق والتوتر، والخجل فى المواقف الاجتماعية، والدرجة الكلية للمقياس) لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ، ناتج عن المشاركة فى برنامج الألعاب الترويحية المقترح والذي أدى إلى تحسن طلاب عينة البحث والذي اعتمد على ايجابية الطلاب طوال مراحل البرنامج.

وفى هذا الصدد تشير "حنان وجية" (٢٠٠٠) (٨) أن النشاط الترويحي يعتبر من الأساليب الهامة فى العلاج النفسى حيث أن اللعب هو أحد الميول الفطرية العامة التى تنطلق فيها إخراج الطاقة الإنفعالية كما أنه يفيد فى توسيع دائرة العلاقات الإجتماعية ويساعد على كيفية التعامل مع الآخرين ويقضى على العزلة الإجتماعية وذلك بإعادة إختلاطهم عن طريق وسائل الترويح المختلفة

حيث يرى سبيس (٢٠٠٢) (٣٩) أن البرامج الترويحية تمكن الفرد من مواجهة العديد من التحديات فى المواقف المختلفة اثناء تفاعله مع الأقران أو المحيطين وتكسبه القيم الاجتماعية والتخلص من الطاقة الزائدة والميول العدوانية والقضاء على الخجل، وتجديد نشاط وحيوية الجسم، تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة، تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين وأحترام أرائهم وتحقيق الرضا النفسى للفرد من خلال المشاركة فى الأنشطة الترويحية.

ويذكر "شى وكين" (٢٠٠٣) (٢٧) أن الانشطة الترويحية تساعد الأفراد على تطوير علاقات ايجابية مع الآخرين

ويؤكد "عوض عبد الله الدرسي" (٢٠٠٧) (١٤) أن من أهم المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية كالتعاون والصدق والعدل وتوفير فرص عديدة لتبادل الآراء والأفكار وتكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث و الذى ينص على **توجد فروق دالة احصائية فى القياس البعدى بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية فى تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لصالح الطلاب.**

#### الاستنتاجات :

فى ضوء مجال البحث والهدف منه استناداً عل ماتم من إجراءات ومعالجات احصائية وتفسير للنتائج وفى ضوء نطاق مجتمع البحث وحدود عينة البحث وبعد عرض ومناقشة نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:





- ٥- تهنى عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٦- تيمور راغب: اهتمامات مرتادى القرى السياحية بالأنشطة الترويحية دراسة تحليلية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد (٧) سبتمبر، ٢٠٠٦م.
- ٧- حنان فايد محمود: برنامج ترويحى مقترح وأثره على تنمية الوعى بالذات لذوى الاحتياجات الخاصة من الأطفال المعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٨- حنان وجيه جودة: التربية التفاعلية، المكتب العلمى للنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٩- السيد على الشنا: الحاجات الترويحية للطفولة والشباب في المجتمع العربى، الاسكندرية، المكتبة المصرية، ٢٠٠٤م.
- ١٠- شيماء السعيد عبید الشهاوى: فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية وبرنامج معرفى سلوكى في تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبى لعينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠٢٠م.
- ١١- صبحى محمد سراج: تأثير برنامج ترويحى رياضى في بعض المتغيرات النفسية والبدنية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمنى المخدرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- ١٢- طه عبد الرحيم طه: مدخل إلى الترويح، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٣- عمرو أبو المجد، جمال اسماعيل: الألعاب التكنيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- عوض عبد الله الدرسي: فلسفة الترويح ومجالاته، ماهى للنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٥- فرج عبد القادر طه: موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، ط٣، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٦- قدورى رشيد، زينب هادى: اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية الأمامية المجلد ٢٢، العدد ٩٥، ٢٠١٦م.

- ١٧- قطب عبده حنور: خبرات اساءة المعاملة الوالدية في الطفولة وعلاقتها باضطرابات الشخصية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، المجلد الرابع، العدد الأول، ٢٠١٢م.
- ١٨- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٩- مصطفى محمد السايح: موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٢٠- نهى عبد العظيم: تأثير برنامج ترويحى رياضى على المساندة الاجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياه لدى كبار السن، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مجلد ١ النصف الأول للأبحاث العلمية، ٢٠١٨م.
- ٢١- هانى محمد عبارة: أساليب حل المشكلات وعلاقتها باضطراب الشخصية لدى المراهقين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثانوية العامة في مدينة حمص، مجلة جامعة البعث، مج ٣٩، ع ٣٧٤، ٢٠١٧م.
- ٢٢- وديع ياسين التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل السنية، دار الوفاء، الاسكندرية، ٢٠١٢م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Alpert,R. (2008): The imairments by avoidant Personalirg disorder in general population implications for interventions, American Psychiatric association vol (28), P278-292
- 24- Arnold D.(2008): Comparis on of efficacy of social skills symptomts fordeficit and nondeficient negative American journal of psychiatryp50-87
- 25- Bell E.(2008): She adult avoidant adult Nature and tret ment of avoidant personality disorder clinical psychology review vol (14)p76-97
- 26- Berner.d.& Feem(2005): Effective of social skills training for student with avoidant personality disorder international journal of disability development and education p4-32

- 27- **choi,D.H and Kin,j. (2003):** practicing social skills training for gaung children with and peen accep..  
Tamce :Acog mitre.social learning del ,Earey child hood Education journal ,3,,c184
- 28- **Fellis M(2008):** social skills training program for avoidant personality dis order person with development delays generalization and social volidaty behavior modification vol )100\_p46-65
- 29- **Fulya'k sennurt' Murat B(2015):** Relation ships between child hood traumatic Experiences Garly maladaptive schemas and interpersonal styles
- 30- **Glynnk.&Blairst (2008):** social skills training to reduce avoidant personality disorder in adolescent Addescence.p131-152
- 31- **Heinessen.m.&liberman,B.(2007):** Generlization of the effects of activity therapy and social skills training on the social behavior of avoidant personality disorder patient occupational therapy in mental health vol (68p30-54
- 32- **Johnson, smalles, E, cohen, D;Browns, j;Berste inD;(200):** Association between Four Types of childhood negleet and personality dis order systems during adolescence and early adut thood :Findings of acoummuntry based longitudinal study, journal of personality pisorders volyp, 171-187
- 33- **Klein, A. (2007):** Therapist interpretation, patient Therapist interpersonal process and outcome in psy chodynamic psychotherapy for avoidant personality dis sorder ,gournal of Pediatric Otorhinolayng ology, vol (2g) , p9-32
- 34- **Kobak B. (2008):** A Voidant personality disorder Comorbidity and morbidity in an epidemsologic Sample Joarnal of Psychotherapy Practice and research, voll35jip31-65

- 35- **sKodol, A, Berder, D; pageno Mt shea Tiyes sanislow c Ganderson j (2007):** positive childhood experience resilience and recovery from Personality disorder in early adulthood Journal of clinical psychiatry 68.1102.1108:
- 36- **Spence(2002):** social skills training with children and young people theory, evidence and practice child and Adolescent Mental Health.
- 37- **Tauber p,&Wallace u.(2008):** social skills training for avoidant personality disorders disorder individuals at risk for reapse American journal for psychiatry p120-135
- 38- **walace,u.& Blackwells (2008):** Global social skills rating measure of social behavior or avoidant personality paper presented the annual meeting of American Association on mental retardation '12-washington'c.
- 39- **Zimmerman u'(2006):** The effectiveness of the catch social skills training program with avoidant personality intellectually disabled Australia and newzeland journal of development disabilities p150-176.