

تأثير مقرر التربية البدنية والصحية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية
بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

د. رانيا محمد عبد الجواد مصطفى
أستاذ مشارك قسم تطوير الذات ، عمادة السنة التحضيرية ،
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

د. منى عبد المنعم عبدالمعبود
أستاذ مشارك قسم تطوير الذات ، عمادة السنة التحضيرية ،
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

(قدم للنشر في ١١/٣/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ١٩/٤/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والصحية، التوافق النفسي الاجتماعي، طالبات السنة التحضيرية.
ملخص البحث: يهدف البحث إلى بناء مقياس للتوافق النفسي الاجتماعي وذلك لمعرفة تأثير مقرر التربية البدنية والصحية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وإستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وطبقت هذه الدراسة على (٧٥٠) طالبة من طالبات السنة التحضيرية للفصل الدراسي الثاني بالعام الجامعي ٢٠١٦ - ٢٠١٧م، وكانت أهم النتائج أن مقرر التربية البدنية والصحية أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين الثقة بالنفس، الإستقلالية، الواقعية، التوافق مع الصديقات، التوافق مع الهيئة التدريسية، التوافق مع البيئة المحلية، التوافق النفسي الاجتماعي ككل لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

Effect of physical and health education on social psychological compatibility among students of preparatory year at Imam Abdulrahman bin Faisal University

Dr. Mona Abd el Moniem Abd el Maabood

*Associate Professor, Department of Self Development,
Deanship of Preparatory Year,
Imam Abdul Rahman bin Faisal University*

A. Rania Mohamed Abd el Gawad

*Associate Professor, Department of Self Development,
Deanship of Preparatory Year,
Imam Abdul Rahman bin Faisal University*

(Received 11/3/2018; Accepted for publication 19/4/2018)

Keywords: Physical and health education, psychosocial compatibility, preparatory year students.

Abstract: The study aims to build a measure of social psychological compatibility in order to determine the effect of the physical and health education course on the social psychological compatibility of the students of the preparatory year in Imam Abdulrahman bin Faisal University. The researchers used the descriptive approach and applied this study to 750 students of the preparatory year for the second semester of the academic year 2016, 2017, and the most important results that the decision of physical and health education has a positive impact in improving self-confidence, independence, reality, compatibility with friends, compatibility with the faculty, compatibility with the local environment, The whole year students at the University of Imam Abdulrahman preparatory bin Faisa.

مقدمة البحث

وتعتبر الطاقات البشرية هي أساس أى مجتمع ناهض وهى الأساس المنشود لتشكيل حياته وتنظيم نفسه من وقت لآخر كلما إستدعى الأمر وتوجيهه تلك الطاقات نحو تحقيق الأهداف المنشودة، وتطوير تلك الطاقات أمر واجب من أن لآخر بإستخدام كل الوسائل المتاحة لرفع شأن المجتمع فى كافة ميادين الحياة، وتعتبر التربية البدنية ودورها أحد الوسائل والمؤسسات الهامة فى تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع فهى تهدف فى النهاية إلى تربية الأفراد بأسلوب متكامل جسمياً ونفسياً وخلقياً وإجتماعياً وهو أحد وسائل التنمية البشرية التى يكون عائدها تنمية فى كل نواحي النشاطات المختلفة وعلى رأسها التنمية الإقتصادية بما يعود على المجتمع كله بالخير والرفاهية. (درويش، ٢٠٠٨)

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة فى تأهيل الطالب من جميع الجوانب، كما أن عبء المتطلبات الأكاديمية تشكل ضغطاً نفسياً وعقلياً على الطالب من هنا فهى بحاجة إلى إشباع حاجاتها ورغباتها الضرورية للترويح عن النفس وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، إذ أن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل ميداناً من ميادين الترويح وعنصرًا قوياً فى عملية إعداد وتشكيل شخصية الطالب جنباً إلى جنب مع المناهج الدراسية (مصطفى، ١٩٩١)

وهذه المرحلة العمرية تتطلب منا الفهم والإلمام حيث تعتبر هذه المرحلة العمرية أساسية وهامة فى حياة الطالب وفيها تشكل الملامح العامة لشخصيتها، لذا فإن وضع البرامج اللازمة لرعايتها والعناية بها يعد مطلباً ضرورياً، وأصبح الإعتداد على البحوث العلمية سمه أساسية لهذا العصر.

ويشير السايح (٢٠٠٧م) إلى أن التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة تمثل جانباً هاماً من جوانب التربية الإجتماعية، فهى تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعة وأهداف أنشطتها التى تشارك فى الإعداد للمواطنة السليمة.

ويذكر علاء (٢٠١١م) أن الرياضة أحد الوسائل التربوية التى تسهم فى تكوين الفرد وتطبيع الناشئ على معايير المجتمع المرغوب فيها، فيمكن للرياضة أن تكون وسيله

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة ، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، فبغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، تطور مفهوم التربية البدنية إلى أن أصبح جزءاً مهماً فى بناء شخصيات الأفراد التى تتأثر تأثيراً مباشراً بسلوك الفرد المكتسب من البيئة المحيطة به، وقد لعبت الرياضة دوراً هاماً فى حياة الشعوب حيث جذبت إهتمام العديد من فئات المجتمع ، فهى عملية نفسية تربوية، تعمل على صقل شخصية الفرد، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، مما ينعكس ذلك على التنشئة الإجتماعية للفرد، وإكتساب القيم والمعايير الإجتماعية. (الخولي، ١٩٩٦) (عارف، ٢٠٠٥)

وتعتبر الرياضة من الأساسيات المهمة فى حياتنا ولكن الكثير منا يغفل فائدتها قد يكون لأن البعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت لممارستها وإنشغالهم وقد يكون أيضاً لأن تأثيرها وفائدتها على الجسم لا يتم فى وقت قصير وإنما يحتاج إلى فترة من الوقت ترتبط بطبيعة الرياضة وعدد مرات مزاولتها وقوة الإرادة والحزم والإنتظام فى ممارستها.

والرياضة مهمة لكل الفئات فهى مفيدة للشباب والفتيات والحوامل والمرضعات والشيوخ والكهول وكذلك المعوقين، وللرياضة فوائد كثيرة منها الحفاظ على الوزن والوقاية من السممة والوقاية من الإصابة بالسكري وإرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتقوية عضلات الجسم والتخفيف من مشاكل أمراض المفاصل والروماتيزم وهشاشة العظام وتحسين الحالة النفسية والمعنوية حيث أنها تساعد على التخفيف من القلق والإكتئاب والمشاكل النفسية، وحرق الدهون المخترنة بالجسم من هنا نجد أن الرياضة تعتبر ضمن أساسيات الوقاية من الكثير من الأمراض المزمنة.

وليس بالضرورة أن تكون هناك أجهزة لممارسة الرياضة أو أماكن معينة بل يمكن ممارسة أنواع كثيرة من الرياضة دون الحاجة الى أجهزة او أماكن خاصة مثل طلوع السلم عدة مرات والجري فى المكان ونظ الحبل والمشى بسرعة. (٣٣)

وفي ذلك يشير Brophy (١٩٩٦م) إلى أن الطالبات اللاتي يظهرن في الفصل الدراسي بشكل غير متفاعل مع الأخريات تجد منهن متفوقات علمياً ولكنهن غير إجتماعيات وهادئات نسبياً ويميلن إلى العمل الإستقلالي أو الفردى، تزيد لديهن درجة القلق الإجتماعى والإمتناع عن مواجهة الناس إذا إختلطوا في نشاط يعلمون أنهم سيتم تقييمهم أثناء أدائه، فحالة القلق الإجتماعى تمنعهم من التجاوب مع المواقف الإجتماعية لذا فهم يشعرون بعدم الراحة أو الإعاقة في حضور الآخرين.

وتشير نتائج دراسة Byrne (٢٠٠٠م) إلى عدم قدرة البنات على مواجهة التخلص من القلق الإجتماعى مقارنة بالأولاد، كما أظهرت وجود علاقة إرتباطية بين القلق الإجتماعى لدى البنات بدرجة أعلى من الأولاد وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج علاج سلوكى تساهم في مساعدة البنات على إجتياز تلك المشكلة الاجتماعية.

ويشير عثمان (٢٠٠١م) إلى أن فقد التوافق الإجتماعى أحد أهم الأسباب التى تجعل الفرد يفقد الثقة بالنفس، ويبدو متردداً عاجزاً عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز، ويعتبر القلق الإجتماعى من إضطرابات القلق التى تحدث في فترة المراهقة وبداية مرحلة الرشد وتمس نسبة كبيرة من الشباب والفتيات في هذه المرحلة الهامة من حياتهم، بل أن بعضهم يقنع نفسه بمبررات كثيرة أن حالته سوية على الرغم من أن بعضهم يصعب عليه الحديث أمام مجموعة من الناس، خاصة إذا كانوا من الجنس المخالف أو الذين يقومون بتقييم أدائهم أو حديثهم، وأيضاً الأشخاص الذين يمثلون أشكال السلطة لديهم، بمعنى أنهم يتجنبون مواقف المواجهه الإجتماعية.

والتوافق في اللغة يعنى الإنسجام والمؤازرة، المشاركة، والتضامن وهذه كلها تقارب المصطلح الإنجليزي (Conformity) ويعنى التآلف والتقارب، وإجتماع الكلمة، فهي نقيض التخالف، والتنافر، والتصادم وهي غير الإتفاق الذي يعنى المطابقة التامة. (حسين، ٢٠١١)؛ وفي علم النفس يعد التوافق من المفاهيم المركزية فيه وهو المفهوم الأكثر شيوعاً وتبيناً في فهمه وتفسيره. (الزهراني، ٢٠٠٥)

ناجحه في إختزال السلوك غير المرغوب فيه إجتماعياً وتسهيل الإندماج الإجتماعى وتحقيق الذات والتفوق، فالرياضه تساعد الفرد غير الإجتماعى على تحسين سلوكه والإنخراط في أنشطه تعويضية وإشباع الحاجات النفسيه والإجتماعيه فكل الرياضات تساعد في التربيه والتطبيع، بما تحويه من قواعد ملزمه لإحترام القوانين وتمكن من التخلص من الطاقه الزائده كما أن الرياضه تبدو الإطار الأمثل لتجنب جماعات السوء. (٣٤)

وتعد المرحلة التحضيريه من المراحل التى لها طبيعتها الخاصة من حيث سن الطالبات وخصائص نموهم فيها، وهي تستدعي ألواناً من التوجيه والإعداد، و تعتبر هذه المرحلة من المراحل الدراسية الهامة حيث تحصد الطالبات فيها ثمرة جهودهن التي بذلنها في المرحلة الابتدائية والمتوسطه والثانويه، والطالبة في هذه المرحلة تمر بفترة حرجة من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة المتوسطة من سن ١٧ - ١٩ سنة حيث تظهر فيها العديد من المشاكل والميول فمن المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهقة، بحيث يسيطر عليها الإرتباك لعدم تحديد دورها التى يجب القيام به مما يؤدى إلى نشوء تلك الحالة الإنفعالية.

فإذا تحدثنا عن إهتمام العلماء بالحاله الإنفعالية للمراهقات، فإننا نخص بالذكر ظاهرة التوافق التى تعتبر من أكثر مظاهر الإضطرابات النفسية شيوعاً، فقد وجدت العديد من الأبحاث والدراسات التى أجريت على التوافق الإجتماعى أنه سمة من سمات الشخصية ذى صبغة إنفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى. (خوخ، ٢٠٠٢)

والأشخاص ذوي القلق الإجتماعى لا يستطيعون أن يشعروا بالراحة أو الإسترخاء أو الإستمتاع بكونهم في المجتمع ما دام هناك أفراد يحيطون بهم ويختلطون معهم بصفة دائمة، حيث أنهم يشعرون بأن الآخرين ينظرون إليهم ويقيمونهم ويتقدونهم أو يحكمون على تصرفاتهم بطريقة أو بأخرى. (Thomas, 2000)

أداء مهامها وتحمل مسؤولياتها وتخطيط أنشطتها وتنمية ذاتياتها دون وجود علاقات إجتماعية، ويعد التوافق النفسي والاجتماعي من أهم المجالات التي يتطلب الإهتمام بها نظراً لما يترتب عليه من تلبية حاجات الإنسان النفسية والاجتماعية وهو ناتج عن العلاقات المتبادلة بين الطالبه والبيئة المادية والاجتماعية المحيط بها .

مشكلة البحث

لاحظت الباحثتان من خلال تدريسهما لمقرر التربية البدنية والصحية بعمادة السنة التحضيرية إفتقار الطالبات إلى مهارات الإندماج في العمل الجماعي والميل إلى الفردي عند أداء التكاليفات المنهجية ويتضح ذلك من خلال عدم قدرتهن على مواجهه المواقف الصعبة التي تواجههن أثناء تنفيذ المهام الموكلة إليهن، حيث يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي من الأمور الهامة في التعامل مع المواقف التي تمر بها الطالبه في حياتها اليومية وتعزز ثقتها بنفسها وتحملها للصعاب بشجاعة والإعتماد على النفس والإلتزام بالواجبات المطلوبة منها للقيام بها.

ويجعل الإخفاق في تحقيق هذا التوافق الطالبه في صراعات نفسيه مستمرة تمتص جزء كبيراً من طاقاتها فتكون عرضه للتعب العصبي والنفسي لأقل جهد تبذله وتكون نافذة الصبر سريعة الغضب مما يؤدي إلى تدهور صحتها النفسيه وإلى سوء علاقتها الإجتماعية مع الآخرين مما قد يؤثر على درجة إستيعابها، وتحصيلها للمواد الدراسية مما يؤدي إلى إنخفاض معدلاتها في بعض المواد التي تحتاج إلى الإندماج وتنفيذ التكاليفات بصورة جماعية.

وبما أن للتربية البدنية وأنشطتها إمكانات عالية في مجال تربية وتهذيب مقومات الشخصية وتنمية بعض السمات الشخصية كالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح التعاون، وهذا الأثر لا يقتصر على تربية الفرد جسماً وإنما يمتد التأثير ليشمل النواحي النفسية والسلوكية والفكرية وإكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية، لذا رأت الباحثتان أيما أنها من دور التربية الرياضية في إحداث التطوير لطاقت وقدرات

ويرى عبد الحميد (١٩٩٤) أن التوافق يعني القدرة على إقامة علاقات إجتماعية مثمرة وممتعة، تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى هو القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها.

وترى الباحثتان أن التوافق هو قدرة الطالبه على التوفيق بين دوافعها المتصارعة توفيقاً يرضيها إرضاءً متزاناً، وهو أيضاً مفهوم يشير إلى العلاقة بين الذات بكل خبراتها السابقة وإمكاناتها العقلية النفسية وطموحاتها، والعناصر، والمعطيات الموضوعية كما تدركها الطالبه في المواقف المختلفة.

كما أن الصحة النفسية هي مدى قابلية الطالبه على التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي مع الآخرين، أما التوافق هو حالة إنسجام بين الطالبه وبيئتها، فتظهر قدرتها على إرضاء أغلب حاجاتها، وتصرفها تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، كما يضمن قدرتها على تغيير سلوكها وعاداتها عندما تواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو إجتماعية، أو خلقية، أو صراعاً نفسياً، تغيراً ينسجم مع هذه الظروف الجديدة حتى تستطيع من خلال هذا معايشة الحالة والإنسجام والتوافق مع الظروف المحيطة بها، وأن تكون دائماً مستعدة لها، وكذلك لها القدرة على التفاهم والإنسجام وإحداث الترابط والتألف مع الآخرين.

يعد مقرر التربية البدنية والصحية من المقررات التي تتميز بالطابع الجمالي والإنفعالي السار المحبب إلى النفس لما يحتويه من مهارات وأنشطة بدنية وحركية مميزة تتميز بالسلاسة والإنسيابية، وتكسب الممارس لها القدرة على التذوق الجمالي للحركة والثقة بالنفس وتنمي لديه الإحساس بالتناسق في أداء الحركات المتعددة والجمال في الأداء والرشاقة والمرونة والخفة والسرعة، كما أنها تنمي الصفات الإرادية والخلقية والاجتماعية وكذلك القدرة على إظهار قوة الشخصية والإرادة.

وتهدف الدراسة البدنية وأنشطتها إلى تربية الفرد بأسلوب متكامل جسماً ونفسياً وخلقياً وإجتماعياً بحيث تكون معادلة سهلة الفهم يكون عائدها زيادة الإنتاج والمزيد من العطاء بما يعود بالخير على المجتمع كله، لذا لا يمكن للجماعة الإجتماعية

الدراسات السابقة:

- دراسة أحمد و مهدي (٢٠١٢) بعنوان الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين- ديالى، وهدفت إلى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي والثقافة الرياضية لدى عينة البحث، واشتملت عينة الدراسة على (٧٥) طالبا من المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين بمحافظة ديالى، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة إرتباطيه معنويه بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية بمعهد إعداد المعلمين.

- دراسة يوسف و الفريجات (٢٠٠٩) بعنوان أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية "وكان هدف الدراسة التعرف على اسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية، ولقد قاما الباحثان ببناء أداة قياس (استبانة) تكونت من (٥٦) فقرة لمعرفة العوائق التي تقف امام الطالبات والتي تحول دون ممارستهن للأنشطة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة من طالبات كلية عجلون الجامعية، وبعد جمع البيانات وتحليلها أظهرت النتائج أن الأسباب الاجتماعية تعد من أهم الأسباب التي تحول دون ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية، تليها العوائق النفسية، وكذلك ضعف اللياقة البدنية للطالبات لاتساعدهن في تحمل عبء التدريب، وتتمثل العوائق الادارية في عدم تصميم وتخطيط البرامج الطويلة المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية للفتيات.

- دراسة حمادي وناموس (٢٠٠٨) بعنوان دراسة مقارنة في التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، وهدفت إلى التعرف على الفرق بين مبارزي سيف المبارزه وسلاح الشيش في التوافق النفسي والتعرف على الفروق بينهم في مستوى الأداء أثناء المنافسه، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) لاعبا من أندية محافظة ديالى بسلاح سيف المبارزه والشيش، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق داله احصائيا بين لاعبي سيف المبارزه والشيش في مستوى الاداء والتوافق النفسي لصالح لاعبي المبارزه.

الأفراد وخبراتهم ضرورة التعرف على أثر دراسة الترييه البدنيه والصحيه على التوافق النفسي الاجتماعي، وهنا تكمن أهمية البحث بدراسة تأثير مقرر الترييه البدنيه والصحيه على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات السنه التحضيريه بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل.

هدف البحث

يهدف البحث إلى معرفة تأثير مقرر الترييه البدنيه والصحيه على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات السنه التحضيريه بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

فرض البحث

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليه والبعدية لعينة البحث في التوافق النفسي الاجتماعي لصالح القياسات البعدية.

مصطلحات البحث**التوافق النفسي: Psychological adjustment**

العملية التي من خلالها يحدث المتفوق توازنا مستمرا بينه وبين البيئية التي يعيش بها في مختلف الجوانب بشكل يساعده على اشباع حاجاته ويتم تقديره بالدرجة التي يحصل عليها المتفوق على مقياس التوافق النفسي (الفريجات والمومني، ٢٠١٦)

التوافق الاجتماعي: Social consensus

هو محاوله لتحقيق نوع من العلاقات الثابته والمرضييه مع بيئته. (حشمت وباهي، ٢٠٠٦)

التوافق النفسي الاجتماعي: Psycho-social compatibility

هو قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسيه والاجتماعيه من خلال علاقة منسجمه مع البيئه التي يعيش فيها. (حشمت وباهي، ٢٠٠٦)

- ٤- اختيار التصميم التجريبي المناسب.
- ٥- المساهمة في تحديد واختيار عينة البحث.
- ٦- توضيح معظم الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث.
- ٧- المساهمة في تحديد أدوات ووسائل القياس اللازمة لجميع البيانات.
- ٨- التعرف على أنسب وأفضل أساليب المعالجات الإحصائية الملائمة للبحث ووفقاً لأهداف البحث ونوع وحجم العينة.
- ٩- سوف تسترشد الباحثة بنتائج معظم الدراسات المرتبطة عند تفسير وتدعيم نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وإتبعته التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بالقياس القبلي البعدي.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

إختارت الباحثتان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل للعام الجامعي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م الفصل الدراسي الثاني، والبالغ عددهن (١٤٢٧) طالبة وقد تم إختيار عدد (٤٠) طالبة من طالبات المسار العلمي فرع الريان عشوائياً كعينة استطلاعية، وبلغت عينة البحث الأساسية (٧٥٠) طالبة وهن الطالبات اللاتي قمن بالإجابة على الإستبيان كاملاً حيث تم إستبعاد الإستبيانات التي لم يتم الإجابة عليها كاملة وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث:

- دراسة عبدالقادر وآخرون (٢٠٠٧) بعنوان أهمية التربية البدنية والرياضة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي ، وهدفت إلى التعرف على أهمية التربية البدنية والرياضة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الروسيات دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٠) تلميذ (٥٠) ممارسين للرياضة و(٥٠) غير ممارسين للرياضة ، وأشارت أهم النتائج إلى أن التلاميذ الممارسين للرياضة يمتازون عن غيرهم من غير الممارسين في جميع أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي .

- دراسة كريك وجروتبينز Cruck&Grotepeter (١٩٩٥م) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الأطفال والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الاطفال، واشتملت عينة الدراسة على (٤٩١) تلميذا وتلميذه في الصف الثالث الابتدائي وحتى السادس الابتدائي، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبه بين التوافق النفسي والاجتماعي وبين السلوك العدواني لدى الاطفال من الجنسين فكلمها قل التوافق النفسي والاجتماعي زاد السلوك العدواني وان مستوى العدوانيه يرتفع مع تقدم اعمارهم.

الاستفادة من الدراسات المرتبطة

- ١- المساهمة في تحديد الأهداف وصياغة فروض البحث.
- ٢- المساهمة الفعالة في تدعيم الإطار النظري لمتغيرات البحث.
- ٣- تحديد المنهج المستخدم.

جدول (١). تصنيف مجتمع البحث.

المستبعدات	العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية	العدد الكلي للطالبات	المجتمع
٦٧٧	٤٠	٧٥٠	١٤٢٧	طالبات السنة التحضيرية

وقد قامت الباحثتان بالبحث في المراجع العلمي عن مكونات التوافق النفسي الاجتماعي وذلك لوضع محاور المقياس ومن خلال هذا البحث توصلت الباحثة للمحاور التالية (الثقة بالنفس - الإستقلالية - الواقعيه - التوافق مع الأصدقاء - التوافق مع المشرفين بالدار - التوافق مع البيئه المحليه) ثم قامت الباحثتان بعرض هذه المحاور على السادة الخبراء وذلك للتأكد من مدى مناسبتها للمقياس مرفق (٢) وجدول (٢) يوضح ذلك.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات
مقياس التوافق النفسي الإجتماعى للطالبات من إعداد الباحثتان
خطوات بناء مقياس التوافق النفسي الإجتماعى للطالبات.
- تحديد المحاور الأساسية للمقياس:
وقد تم ذلك من خلال الإطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث ذات الصله بموضوع البحث ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والدراسات السابقه واستطلاع آراء السادة الخبراء فى المجال مرفق (١).

جدول (٢). آراء الخبراء حول محاور المقياس التي تم عرضها عليهم=١٠.

م	المحاور	التكرارات	النسبة المئوية
١	الشعور بالإنتماء	٦	٦٠٪
٢	الثقة بالنفس	١٠	١٠٠٪
٣	الإستقلالية	٨	٨٠٪
٤	الواقعيه	١٠	١٠٠٪
٥	الإيجابيه	٥	٥٠٪
٦	التوافق مع الصديقات	١٠	١٠٠٪
٧	التوافق مع الهيئة التدريسيه	١٠	١٠٠٪
٨	التوافق مع البيئه المحليه	٨	٨٠٪
٩	التوافق مع المجتمع عامه	٤	٤٠٪

يوناموس (٢٠٠٨)، مقياس التوافق النفسي والاجتماعى إعداد أحمد ومهدي (٢٠١٢)، مقياس التوافق النفسي والاجتماعى إعداد عبد القادر وآخرون (٢٠٠٧)، بما يتناسب مع الهدف من الدراسة.

وقد راعت الباحثتان في صياغة العبارات ما يلي:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ٣- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى (الازدواجية).
- ٤- الابتعاد عن الألفاظ صعبة الفهم.
- ٥- أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة الدراسة.

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في محاور مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للطالبات حيث تراوحت ما بين (٤٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثتان المحاور التي حصلت على نسبه مئويه ٨٠٪ فأكثر وعددها ستة محاور.

بعد تحديد المحاور الخاصة بالمقياس قامت الباحثتان بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور من محاور المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور كما استعانت الباحثتان بالمقياس السابقه مقياس التوافق النفسي إعداد موسى (١٩٩٥)، مقياس التوافق الاجتماعي المدرسى إعداد حسين (٢٠١١)، مقياس التوافق النفسي إعداد حماد

٦- أن تقيس العبارة جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه. وكان مجموع العبارات (٧٤) عبارة موزعة على (٦) محاور كما يوضحها جدول (٣) وتم عرض العبارات على السادة الخبراء لتحديد مدى انتهاء هذه العبارات للمحور الخاص بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس.

جدول (٣). محاور المقياس وعدد عبارات كل محور.

م	المحاور	عدد عبارات كل محور
١	الثقة بالنفس	١٤
٢	الإستقلاليه	١٠
٣	الواقعيه	١٠
٤	التوافق مع الصديقات	١٣
٥	التوافق مع الهيئة التدريسيه	١٣
٦	التوافق مع البيئه المحليه	١٤

بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنتمي للمحور وعلامة (x) أمام العبارة التي لا تنتمي للمحور وكذلك حذف أو تعديل أو إضافة العبارات إذا لزم الأمر مرفق (٣) وجدول (٤) يوضح التعديلات التي أجريت على عبارات الأستبيان:

يتضح من جدول (٣) المحاور وعدد عبارات كل محور. المعالجة الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل محور: قامت الباحثتان بتوزيع المقياس في صورته الأولى على الخبراء للوقوف على مدى انتهاء كل عبارة للمحور وذلك

جدول (٤). عدد العبارات التي تم تعديلها بالأستبيان.

م	المحور	العدد المبدئي	عدد العبارات		
			حذف	تعديل	إضافة
١	الثقة بالنفس	١٤	٤	١	-
٢	الإستقلاليه	١٠	-	١	-
٣	الواقعيه	١٠	-	١	-
٤	التوافق مع الصديقات	١٣	٣	-	-
٥	التوافق مع الهيئة التدريسيه	١٣	٣	٢	-
٦	التوافق مع البيئه المحليه	١٤	٤	١	-
	مجموع العبارات	٧٤	١٤	٦	-

نسبة مئوية قدرها ٨٠٪ كحد أدنى لقبول العبارة وجدول (٥) يوضح ذلك:

وفي ضوء آراء الخبراء المتخصصين قامت الباحثتان بإجراء التعديلات التي أجمع عليها الخبراء، حيث أرقت الباحثتان

جدول (٥). النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات محاور مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ن=١٠٠.

السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات
					٪٩٠	أشعر بأنني أقل من غيري
					٪١٠٠	أشعر بالخرج من مظهرى الشخصى
					٪١٠٠	أنظر إلى الأرض عندما أسير فى أى مكان
					٪١٠٠	أشعر أن الناس تنظر لى باستمرار
					٪٩٠	أخاف عندما أقوم بأى عمل بمفردى
					٪٣٠	اتوقع النجاح فيما أؤديه من اعمال
					٪١٠٠	أشعر بالاحراج عندما توجه لى المعلومات أى سؤال
					٪١٠٠	أجد صعوبه فى إختيار النشاط الذى يناسبنى
					٪٨٠	اتعثر فى الإجابة على الأسئلة رغم معرفتى الإجابة
					٪١٠٠	أشعر أن زميلاتي يرون أن قدرتى العقلية أقل منهم
					٪١٠٠	أثق فى قدرتى على تنفيذ ما أريد
					٪٢٠	اعتز بشخصيتى عند اقتراحى لفكرة معينه
					٪٤٠	استسلم بسهولة عند مواجهة مشكله صعبه
					٪٣٠	ارى اننى أكثر وسامه من غيرى
				٪٩٠		يمكننى تغيير كثير من الظروف التى تحيط بى
				٪٨٠		أتجاهل آراء الآخرين
				٪٨٠		أستعين بصديقاتى عندما تواجهنى أى مشكله
				٪١٠٠		التزم بالضوابط والتعليقات بالجامعه
				٪٨٠		أتشاور مع والدى ووالدى فى إتخاذ قراراتى المهمه
				٪٨٠		أتحمل المسئوليه عندما أشارك فى عمل ما مع زميلاتي
				٪٩٠		أحب القيادة وأرفض أن أكون مقاد
				٪١٠٠		أجد صعوبه فى التفكير عندما أكون وسط مجموعه من الناس
				٪١٠٠		أحب حل المشكالات المعقده
				٪٩٠		أهتم إذا خصمت المعلمات من درجات سلوكى
			٪٨٠			يمكننى تغيير كثير من الظروف التى تحيط بى
			٪٩٠			أدرس الأمور جيدا قبل إتخاذ أى قرار
			٪٨٠			أتقبل الواقع واتعايش مع أى ظروف
			٪٩٠			أشارك فى الأعمال التى تتناسب مع قدراتى وإمكانياتى
			٪٩٠			أؤمن بأن الظروف متقلبه وأن الحياة لا تسير على وتيره واحده
			٪٨٠			أذهب إلى الطبيب عند شعورى بالمرض
			٪١٠٠			أحترم دورى فى الحياة
			٪٩٠			أتوقع الفشل فى اغلب الاعمال التى انجزها
			٪٨٠			أفضل الأفعال أكثر من الأقوال
			٪٨٠			أفضل الإتصالات الى معلماتى لانهم يعلمونى سنا وخبرة

السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات
		٪١٠٠				أبادر بإتخاذ الخطوة الاولى في تكوين الصداقه
		٪٩٠				أبتعد عن ممارسة اى نشاط مع صديقاتى
		٪٨٠				أفضل الجلوس مع صديقاتى وعدم الجلوس بمفردى
		٪٨٠				أحب أن أشارك صديقاتى في مناقشة اى مشكلة تخصنى
		٪٨٠				أعاني من الخلافات الدائمة مع صديقاتى
		٪١٠٠				أساعد صديقاتى دون ان يطلبوا منى ذلك
		٪٨٠				أتجنب التلفظ بأشياء تجرح مشاعر صديقاتى
		٪٨٠				أساعد في حل المشكلات التى تنشأ بين أصدقائى
		٪٥٠				اشعر بمتعه في الاصغاء لحديث صديقاتى
		٪١٠٠				أجد سهوله في الانسجام مع صديقاتى والتعاون معهم
		٪٩٠				استمتع بوقتى عندما اكون مع صديقاتى
		٪٥٠				ابادر بالصلح مع صديقاتى ان حدث بيننا خلاف
		٪٢٠				يغضبني ان تنهني صديقاتى لما يجب ان افعله
	٪٥٠					تترك لى اسرتى حرية إختيار أصدقائى
	٪٥٠					تحدث خلافات بينى وبين المعلمات
	٪٩٠					يسود إحترام متبادل بينى وبين المعلمات
	٪١٠٠					أقضي وقتا سعيدا مع معلماتى
	٪١٠٠					أفضل قضاء وقت سعيد بالجامعه
	٪٨٠					أفتخر بانتمائى الى الجامعه
	٪١٠٠					اود ترك الدراسه بالجامعه
	٪٩٠					ارتاح الى غياب المعلمات عن المحاضرات
	٪١٠٠					يهمنى التحصيل العلمى أكثر ما يهمنى الحصول على الدرجات العاليه
	٪٨٠					اتمنى ان لا تفوتنى اى محاضرة طوال العام
	٪١٠٠					استغرق في احلام اليقظه اثناء المحاضرات
	٪٥٠					تعاملنى المعلمات بطريقه لا أقبلها
	٪١٠٠					أشعر أن المعلمات يتقبلن إعتذارى عندما أخطىء
٪١٠٠						استمتع بممارسه الانشطه مع زميلاتى
٪٩٠						أفضل أن اغيب عن الجامعه كلما استطعت
٪٨٠						اساعد زميلاتى في فهم المواد الدراسيه
٪٨٠						يسعدنى مقابله زميلاتى في اى مكان خارج الجامعه
٪١٠٠						أفضل المشاركه في الانشطه المقيده الى ولليئه التى اعيش فيها
٪٩٠						اشعر أن زميلاتى في الجامعه لا يتقبلونى بينهم
٪٣٠						أتجنب المشاكسات من زميلاتى في الجامعه
٪١٠٠						احرص على حضور اللقاءات والمناسبات الاجتماعيه التى تقيمها الجامعه
٪٤٠						احترم رأى الاغلبيه ولو كان مخالفا لرأى

تابع جدول (٥).

السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات
%٩٠						اقابل اللذين لا تربطني بهم علاقة بالابتسامه والترحيب
%٨٠						اشعر بالنفور من الاخرين
%١٠٠						اتوقع ان يكون لى شان كبير فى المجتمع
%٥٠						عندما أكبر اريد ان اخدم بيتى ومجتمعى
%٥٠						أحب الاشتراك فى الرحلات

الموافق ٢٠١٦/١٢/١ م على العينه الإستطلاعيه والمكونه من (٤٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه وذلك للتعرف على :

- مدى فهم الطالبات للمقياس.
- حساب معامل السهولة والصعوبه للمقياس.
- حساب الوقت الزمني اللازم للإجابة على عبارات المقياس.
- إيجاد المعاملات العلميه للمقياس (صدق - ثبات).

تقنين الإختبارات المستخدمه

أولاً: تقنين مقياس التوافق النفسى الإجتماعى

تم تطبيق المقياس على العينه الإستطلاعيه والمكونه من (٤٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه، وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/١١/٢٠ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/١٢/١ م، حيث قامت الباحثتان بتصحيح المقياس وإحتساب الدرجة التى تحصل عليها الطالبه، ثم ترتيب الدرجات ترتيباً تصاعدياً وفق مجموع درجات كل طالبه باستخدام طريقة "فيليس وهورناك Philips & Hornak" نقلاً عن (Byrne.2000) وذلك من خلال إستخدام المعادلات الآتية:

يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لآراء الخبراء فى تحديد عبارات محاور مقياس التوافق النفسى الاجتماعى وقد ارتضت الباحثتان العبارات التى حصلت على %٨٠ فأكثر.

فى ضوء آراء ومقترحات الخبراء وبعد إجراء التعديلات على الصورة الأوليه أمكن الحصول على الصورة التجريبية للمقياس التى تطبق على عينه البحث الإستطلاعيه وذلك بهدف التأكد من المعاملات العلميه لها قبل إعداد الصورة النهائيه للتطبيق على العينه الاساسيه، وقد أشتملت على (٦٠) عبارة موزعة على (٦) محاور مرفق (٤).

ميزان التقدير

كما تم أقترح ميزان التقدير فى استمارة استطلاع رأى الخبراء وقد أسفرت نتائج استطلاع رأى الخبراء عن ميزان تقدير ثلاثى (نعم، إلى حد ما، لا) بحيث تعطى نعم (٣) ثلاث درجات، إلى حد ما (٢) درجتان، لا (١) درجة واحده.

الدراسة الاستطلاعيه

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعيه بفرع الريان ذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١١/٢٠ م إلى يوم الخميس

عدد الإجابات الصحيحه للمجموعه المميزه - عدد الإجابات الصحيحه للمجموعه غير المميزه

معامل التمييز =

العدد الكلى للمجموعتين

وقد ارتضت الباحثتان عامل التمييز للعبارات لا يقل عن ٠,٢١ حيث يعتبر السؤال الحاصل على هذه النسبه جيد من حيث قدرته على التمييز.

- أ- معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة المصححة من إثر التخمين
عدد الإجابات الصحيحة للمجموعه المميزه - عدد الإجابات الصحيحة للمجموعه غير المميزه
- ب- معامل السهولة = $\frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة للمجموعه المميزه}}{\text{العدد الكلي للمجموعتين}}$

وجداول (٦) يوضح معامل السهولة والصعوبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي للطالبات.

جدول (٦). معامل السهولة والصعوبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي = ٤٠.

معامل الصعوبة	معامل السهولة	م	معامل الصعوبة	معامل السهولة	م	معامل الصعوبة	معامل السهولة	م	معامل الصعوبة	معامل السهولة	م
المحور الأول: الثقة بالنفس											
٠,٤١	٠,٥٩	١٠	٠,٣٣	٠,٦٧	٧	٠,٤٠	٠,٦٠	٤	٠,٣٦	٠,٦٤	١
			٠,٤٠	٠,٦٠	٨	٠,٣٠	٠,٧٠	٥	٠,٣٣	٠,٦٧	٢
			٠,٣٥	٠,٦٥	٩	٠,٤٣	٠,٥٧	٦	٠,٤٧	٠,٥٣	٣
المحور الثاني: الإستقلاليه											
٠,٤٣	٠,٥٧	١٠	٠,٣٥	٠,٦٥	٧	٠,٣٣	٠,٦٧	٤	٠,٤٠	٠,٦٠	١
			٠,٤٥	٠,٥٥	٨	٠,٣٦	٠,٦٤	٥	٠,٣٣	٠,٦٧	٢
			٠,٣٩	٠,٦١	٩	٠,٤٣	٠,٥٧	٦	٠,٣٨	٠,٦٢	٣
المحور الثالث: الواقعيه											
٠,٤٥	٠,٥٥	١٠	٠,٥٣	٠,٤٧	٧	٠,٤٠	٠,٦٠	٤	٠,٣٣	٠,٦٧	١
			٠,٤٠	٠,٦٠	٨	٠,٣٣	٠,٦٧	٥	٠,٥٣	٠,٤٧	٢
			٠,٤٢	٠,٥٨	٩	٠,٤٤	٠,٥٦	٦	٠,٤٩	٠,٥١	٣
المحور الرابع: التوافق مع الصديقات											
٠,٣٦	٠,٦٤	١٠	٠,٤١	٠,٥٩	٧	٠,٤٠	٠,٦٠	٤	٠,٣٣	٠,٦٧	١
			٠,٤٩	٠,٥١	٨	٠,٥٣	٠,٤٧	٥	٠,٤٥	٠,٥٥	٢
			٠,٤٠	٠,٦٠	٩	٠,٣٧	٠,٦٣	٦	٠,٤٤	٠,٥٦	٣
المحور الخامس: التوافق مع الهيئه التدريسيه											
٠,٤٥	٠,٥٥	١٠	٠,٥٣	٠,٤٧	٧	٠,٣٣	٠,٦٧	٤	٠,٣٠	٠,٧٠	١
			٠,٣٣	٠,٦٧	٨	٠,٥٣	٠,٤٧	٥	٠,٥٣	٠,٤٧	٢
			٠,٤٥	٠,٥٥	٩	٠,٣١	٠,٦٩	٦	٠,٤٠	٠,٦٠	٣
المحور السادس: التوافق مع البيئه المحليه											
٠,٤٧	٠,٥٣	١٠	٠,٥٣	٠,٤٧	٧	٠,٤٠	٠,٦٠	٤	٠,٣٥	٠,٦٥	١
			٠,٤٣	٠,٥٧	٨	٠,٤٧	٠,٥٣	٥	٠,٤٢	٠,٥٨	٢
			٠,٤٥	٠,٥٥	٩	٠,٢٩	٠,٧١	٦	٠,٣٨	٠,٦٢	٣

يتضح من جدول (٦) تقدير معامل السهولة ومعامل الصعوبة لمقياس التوافق النفسى الإجتماعى للطالبات ذات قوة تمييز مناسبة، مما يدل على مناسبته لقياس ما وضع من أجله ولم يتم إستبعاد أى عبارته من العبارات الخاصة بالمقياس. صدق المقياس:

قامت الباحثتان بحساب صدق المقياس عن طريق صدق الإتساق الداخلى وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجه كل عبارة على حده والدرجه الكليه للمقياس و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧). صدق الإتساق الداخلى لعبارات مقياس التوافق النفسى الإجتماعى ن=٤٠.

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
المحور الأول: الثقة بالنفس									
١	٠,٧٤٢	٣	٠,٧٥٢	٥	٠,٧٤٥	٧	٠,٦٨٥	٩	٠,٦٧١
٢	٠,٦٨٩	٤	٠,٧٣٣	٦	٠,٧٠٦	٨	٠,٦٩٣	١٠	٠,٦٣٩
المحور الثانى: الإستقلاليه									
١	٠,٦٨٨	٣	٠,٦٤٣	٥	٠,٧٥١	٧	٠,٦٧٥	٩	٠,٦٥٢
٢	٠,٧٢١	٤	٠,٧١٤	٦	٠,٦٤٥	٨	٠,٦٣٤	١٠	٠,٧٠٥
المحور الثالث: الواقعيه									
١	٠,٧٦٩	٣	٠,٦٩٦	٥	٠,٦٨٦	٧	٠,٧٣٢	٩	٠,٦٨٢
٢	٠,٧٣٧	٤	٠,٦٧٨	٦	٠,٦٨٣	٨	٠,٦٧٤	١٠	٠,٦٦٢
المحور الرابع: التوافق مع الصديقات									
١	٠,٧١٥	٣	٠,٧٠١	٥	٠,٧٣٠	٧	٠,٦٨٩	٩	٠,٦٤٧
٢	٠,٧٣٤	٤	٠,٧٢٢	٦	٠,٧٣٥	٨	٠,٥٠٨	١٠	٠,٧٢٨
المحور الخامس: التوافق مع الهيئة التدريسيه									
١	٠,٧٤٨	٣	٠,٧٦١	٥	٠,٧١٣	٧	٠,٦٩٢	٩	٠,٦٧٤
٢	٠,٧٥٥	٤	٠,٦٥٦	٦	٠,٧١٩	٨	٠,٧٣٣	١٠	٠,٧٠٩
المحور السادس: التوافق مع البيئه المحليه									
١	٠,٦٩٩	٣	٠,٧٦٦	٥	٠,٧٧٣	٧	٠,٦١٧	٩	٠,٦٩٥
٢	٠,٧٤٢	٤	٠,٦٥٦	٦	٠,٧١٩	٨	٠,٧٣٣	١٠	٠,٦٤

قيمة ر الجدولي عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩.

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارته والدرجه الكليه للمقياس داله إحصائياً عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس عن طريق تطبيق المقياس وإعادة التطبيق Test - Retest على عينة البحث

الإستطلاعيه وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠/١١/٢٠١٦م حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وجدول (٨) يوضح
واعادة التطبيق يوم الخميس الموافق ١/١٢/٢٠١٦م، وتم ذلك.

جدول (٨). معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي ن=٤٠.

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محاور المقياس
	ع	س	ع	س	
٠,٧٢٣	١,٣٣	٩,٠٠	٢,٠٢	٨,١٠	الثقة بالنفس
٠,٧٠٨	٠,٨٤	٨,٥٠	١,١٦	٧,٧٠	الإستقلاليه
٠,٧٣٤	٢,١١	١٠,٣٠	١,٧٩	١٠,١٠	الواقعيه
٠,٧١٧	١,٩٣	٧,٢٠	١,٨٨	٦,٧٠	التوافق مع الصديقات
٠,٧٩٣	١,٤١	٨,٣٠	١,١٧	٧,٥٠	التوافق مع الهيئة التدريسيه
٠,٧٥٦	٢,٤١	٩,٥٠	٣,٠٨	٨,٨٠	التوافق مع البيئه المحليه
٠,٧٤٥	٤,٤٤	٥٢,٨٠	٣,٩٥	٤٨,٩٠	المقياس ككل

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥٤٩).

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لطالبات مما يدل على ثبات المقياس في قياس ما وضع من أجله.
جدول (٩). ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بتطبيق معامل ألفا كرونباخ ن=٤٠.

م	محاور المقياس	معامل الثبات
١	الثقة بالنفس	٠,٧٢٢
٢	الإستقلاليه	٠,٦٩٤
٣	الواقعيه	٠,٦٧٣
٤	التوافق مع الصديقات	٠,٦٦٧
٥	التوافق مع الهيئة التدريسيه	٠,٦٨٤
٦	التوافق مع البيئه المحليه	٠,٦٦٣
٧	المقياس ككل	٠,٧٢١

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥٤٩).

خطوات إجراء التجربة

أولاً- القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبليه لعينة البحث في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٩/٢/٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٩/٢/٢٠١٧م على عينة البحث الأساسية.

ثانياً- القياسات البعدية

بعد الإنتهاء من تدريس مقرر التربية البدنيه والصحيه للطالبات تم إجراء القياسات البعدية في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي إتبع في القياسات القبليه وقد تمت هذه القياسات في الفترة من يوم الأحد الموافق ٧/٥/٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ١١/٥/٢٠١٧م.

(٤) المعالجات الإحصائية

قامت الباحثتان بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق المعاملات الإحصائية التالية:
- المتوسط

يتضح من جدول (٩) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ قد حقق قيمه قدرها (٠,٧٢١) لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي للطالبات مما يدل على أن المقياس على قدر من الثبات.

- الإنحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- الوسيط
- إختبار T للمجموعه الواحده والمجموعتين
- معامل الارتباط
- عرض ومناقشة نتائج
أولاً: عرض النتائج

جدول (١٠). دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه لمحاوَر مقياس التوافق النفسى الإجتماعى ن=٧٥٠.

قيمة ت	القياسات البعديه		القياسات القبليه		وحدة القياس	القياسات
	ع	س	ع	س		
١٠,٧٢	٢,٦٢٥	١٧,٦٧	١,٨٤	٨,٤٧	درجه	الثقه بالنفس
١٣,٢١	٢,٨١	١٨,٩٣	١,١٨	٨,١٣	درجه	الإستقلاليه
١٠,٤٨	٢,٤٣	١٩,٤٠	٢,٠٩	١٠,٤٠	درجه	الواقعيه
١٢,٢٠	٢,٧١	١٧,٧٣	١,٩٧	٦,٨٠	درجه	التوافق مع الصديقات
١,٤٣	٢,٠٦	١٩,٨٧	٢,٥٣	٩,٠٠	درجه	التوافق مع الهيئه التدريسيه
١٠,٤٢	٣,٢٣	٢١,٤٠	٢,٨٤	٩,٤٠	درجه	التوافق مع البيئه المحليه
٢٣,٥٦	٩,٠٧	١١٥,٠٠	٤,٤١	٥٢,٢٠	درجه	المقياس ككل

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٩٦

نفس المجتمع ومن خارج العينة الأساسية وعدده (٤٠) طالبة، وتم إجراء المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات، وأصبح المقياس في صورته النهائية قابل للتطبيق على العينة الأساسية بعد الحذف والتعديل على العبارات، وبذلك يتحقق فرض البحث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في التوافق النفسى الإجتماعى لصالح القياسات البعديه.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس التوافق النفسى الإجتماعى لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

حيث تحسن محور الثقة بالنفس لدى الطالبات وتعزز الباحثان ذلك إلى طبيعة مقرر التربية البدنية والصحيه بما يحتويه من تدريبات بدنيه ومسابقات وأنشطة رياضية أدت الى زيادة الثقة بالنفس لدى الطالبات عينة البحث ومكنتهن من المشاركة الفعالة في جميع المحاضرات العملية وأنشطة المقرر المختلفه.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس التوافق النفسى الإجتماعى لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً - مناقشة النتائج

بناء على التحليلات الإحصائية التي إستخدمتها الباحثان وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها في الإطار المحدد لعينة البحث تم التوصل إلى النتائج التالية:

يتضح من نتائج في الجداول من (٢-٩) والتعليق عليهم التوصل إلى بناء مقياس التوافق النفسى الإجتماعى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وكانت المحاور التي بني عليها المقياس ستة محاور هي (الثقه بالنفس - الإستقلاليه - الواقعيه - التوافق مع الصديقات - التوافق مع الهيئه التدريسيه - التوافق مع البيئه المحليه) وجاءت هذه المحاور معبرة عن التوافق النفسى الإجتماعى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وبعد تقنين المقياس قامتا الباحثان بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية تكونت من مجموعة من الطالبات من

التوافق مع الصديقات، والتوافق مع الهيئة التدريسية، والتوافق مع البيئة المحليه لأن روح العمل الجماعي داخل كل فريق جعلت جو من المودة والألفة ينشأ داخل الفريق وزاد الترابط بين عضوات كل فريق كما زاد الحماس لرغبة كل فريق في التميز وتقديم أفضل ما لديه.

وبشكل عام ساعد تعلم وممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية المدرجه داخل مقرر التربية البدنية والصحية إلى إكتساب العديد من السلوكيات والعادات السليمه التي إنعكست بشكل إيجابي على تفاعل الطالبات مع المعلمه ومع بعضهن، حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية والإنتظام فيها أحد العوامل الهامة في تحسين العديد من الجوانب النفسية لدى الممارسين.

وحيث أن خطة تدريس مقرر التربية البدنية والصحية تحتوي على تكليفات متنوعة ووحدات عمليه (بدنيه - صحية) ومواقف تساعد الطالبه في إكتساب وتنمية العديد من الصفات الخلقية والنفسية والاجتماعيه السليمه كالثقه بالنفس والاعتماد على النفس، وكذلك تحسين علاقاتها بصديقاتها ومعلميها، كل ذلك ساعد الطالبه على تحسين التوافق النفسي الاجتماعي بمحاوره المختلفه.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه Hagger & Nikos (٢٠٠٦) أن ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام له علاقة قوية في إكتساب الصحه البدنيه والنفسية العاليه، فالرياضه تكشف عن الهوية الحقيقيه لكل فرد.

كما يتفق هذا الرأي مع ما أشار إليه حشمت وباهي (٢٠٠٦)، عبد الرحمن (٢٠٠٣) أن ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد درجه عاليه من التوافق الشخصي والاجتماعي والذي يعتبر علامه من علامات الصحه النفسيه الجيده.

وتؤكد على ذلك عبد الوهاب وآخرون (٢٠٠٢)، عبد القادر وآخرون (٢٠٠٧)، أحمد ومهدى (٢٠١٢)، صديق (١٩٩٧)، عبد الرحمن (٢٠٠٣) حيث أشاروا إلى أن النجاح الناتج عن إرتفاع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضييه المختلفه يؤدي بدوره إلى زيادة ثقة الفرد بنفسه وشعوره بالإرتياح وبالتالي يتحقق توافقه الشخصي.

تتفق نتائج الدراسة مع دراسة الغريبي (٢٠١٢) حيث توصلت الي أن الطالبه التي تمارس الأنشطة الرياضية بدافعية عاليه وحيوية وحماس لديها ثقة عاليه، حيث تدفع الأنشطة الطالبه إلى بذل طاقة أكثر ودافع عالي لمواجهة أى منافس والتنافس له دور كبير في زرع الثقة الرياضييه.

ويؤكد كلاً من حسن وعبداليمه (٢٠١١) أن الفرد يقوم بتقدير ذاته على أساس النجاحات التي يحققها في المنافسات الرياضييه أو إنسجامه مع أعضاء الفريق وهذا هو التقدير الإيجابي للذات وهذا ما يدعوا إلى الإحترام والكفاءة والقيمه العاليه بغض النظر عن الفوز والهزيمة.

ويتفق كلا من راتب (٢٠٠٠)، شمعون وإسماعيل (٢٠٠١) أن الثقة بالنفس هامة لإرتباطها بتقدير الفرد لذاته ويجعله يبذل الجهد من أجل التفوق وتكون الثقة بالنفس نتيجة تقدم قدراته البدنيه والمهارية وذلك من خلال التكامل بين العقل والجسم.

ويجب الإهتمام بتنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات لأنهن أمهات الغد وحتى يتمكن من إعداد جيل قوى واثق بقدراته ينفع مجتمعه ويرفع رايته.

كما تحسن أيضاً محور الإستقلالية، الواقعيه لدى الطالبات عينة البحث وتعزو الباحثان ذلك إلى تكليفات المقرر المتنوعه من عروض تقديميه لموضوعات صحيه وبدنيه، وحملات توعويه في المجالات الصحيه المختلفه وعلاقتها بالرياضه، والتي تتيح الفرصه للطالبات لأدائها بحريه وتبعاً لما يتوافق مع قناعتهن الداخليه فلا يتم فرض الموضوعات عليهم ولا إجبارهن على طرق معينه لتقديمها وهذه المساحة من الحريه تتيح للطالبه الإستقلالية في تقديم تكليفاتها بطريقتها المميزه والنابعه من داخلها وفقاً لرغبتها وقناعتها الداخليه، حيث يعتبر الاعتماد على النفس والشعور بالمسئولية أحد الأركان المهمه لسعادة الفرد والمجتمع ويتم ذلك في حدود قابليه ما يتم عرضه وتقديمه للتطبيق والتنفيذ على أرض الواقع حتى يمكن الإنتفاع بها تقدمه. (٣٢)

ولأن هذه التكاليفات تتم في مجموعات عمل تحت إشراف عضو الهيئة التدريسيه فقد تحسن بنسبه كبيره محاور

الاستنتاجات

في ضوء فروض البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وعرض مناقشة النتائج يمكن استخلاص ما يلي:

١- أثر مقرر التريه البدنيه والصحيه تأثيراً إيجابياً في تحسين التوافق النفسى الإجتماعى لدى طالبات السنة التحضيريه بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

التوصيات

في حدود النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثان بما يلي:

- ١- الإهتمام بممارسة الرياضة لما لها من تأثير إيجابى على تحسين التوافق النفسى الإجتماعى لدى الطالبات
- ٢- الإهتمام بإجراء دراسات تهتم بالجوانب النفسية للطالبات في المرحلة الجامعيه نظرا للتغيرات النفسيه التى تصاحب هذه المرحلة.
- ٣- تنظيم ندوات تثقيفيه في مجال التربية الرياضيه لإبراز أهمية الممارسه الرياضيه في جميع المراحل السنيه.

المراجع

أولاً - المراجع العربية

أحمد، ميساء نديم ومهدي، محمد إسماعيل (٢٠١٢) الثقافة الرياضيه وعلاقتها بالتوافق النفسى والاجتماعى لدى طلاب المرحلة الخامسه بمعهد إعداد المعلمين- ديالى، مجلة علوم التريه الرياضيه، كلية التريه الرياضيه بنات، جامعة بغداد، العدد الثالث المجلد الخامس.

حسين، بلقيس عيد (٢٠١١) التوافق الاجتماعى بين الاطفال المساء لهم والاطفال العاديين، مركز ابحاث الطفوله والامومه، مجلة الفتح، العدد السادس والاربعون، نيسان.

حسين، علي عبد الحسن وعبداليمه، حسين عبد الزهرة (٢٠١١) التوافق النفسى والاجتماعى وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التريه الرياضيه جامعة كربلاء، مجلة القادسيه لعلوم التريه الرياضيه، المجلد (١١)، العدد (٣).

حشمت، حسين أحمد وباهي، مصطفى حسين (٢٠٠٦) التوافق النفسى والتوازن الوظيفى، الدار العالميه للنشر والتوزيع، القاهره.

حمادي، فراس طالب ورشيد، أياد حميد وناموس، ظافر (٢٠٠٨) دراسة مقارنة في التوافق النفسى ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، كلية التريه الرياضيه، جامعة ديالى، العدد الثانى والثلاثون، مجلة الفتح.

خوخ، حنان أسعد محمد (٢٠٠٢) الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحده النفسيه وأساليب المعامله الوالديه، رساله ماجستير منشوره، كلية التريه، جامعة أم القرى. الخولي، أمين أنور (١٩٩٦) الوجه الاخر للرياضه عوامل الاغتراب في الرياضه المعاصره، دار الفكر العربى للطباعة والنشر

درويش، وفاء (٢٠٠٨) دراسات وتطبيقات علميه في مجال علم النفس الرياضى.

راتب، أسامة كامل (٢٠٠١) تدريب المهارات النفسيه، تطبيقات في المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهره.

الزهراني، نجمه بنت عبد الله محمد (٢٠٠٥) النمو النفس- اجتماعى وفق نظريه اريكسون وعلاقته بالتوافق التحصيلي الدراسى لدى عينه من طلاب وطالبات المرحلة الثانويه بمدينة الطائف، رساله ماجستير، جامعة ام القرى، كلية التريه

السايع، مصطفى محمد (٢٠٠٧) علم الاجتماع الرياضى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهره.

شمعون، محمد العربى وأسماعيل، ماجدة (٢٠٠١) اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهره.

الشهيد حمة خضر - الوادي العدد ٦١، الجزائر صديق، محمد السيد (١٩٩٧) مدى فاعليه برنامج للإرشاد

النفسى الجماعى في تحقيق في تحقيق التوافق النفسى للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوى، رساله دكتوراه، دراسة إكلينيكيه، معهد الدراسات والبحوث التربويه، جامعة القاهره.

كامل عبد الحميد: التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة التربية والعلم، العدد (١٤).

مصطفى، سهير (١٩٩١) دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بمقاومات ممارسة طلاب الجامعة للنشاط الرياضي وقائع المؤتمر العلمي الثالث، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
موسى، أحمد عبد الحكيم (١٩٩٥) التوافق النفسي وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحة المنافسات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
يوسف، رندة صالح والفريجات، باسم محمد (٢٠٠٩) أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية، بحث منشور، مجلة جامعة كربلاء العلمية، المجلد السابع، العدد الثاني.

ثانياً - المراجع الأجنبية

- Brophy, j (1996)** *Working with shy or with drums students*, Eric digest, u.s.A.
Byrne, B (2000) *Relationship between Anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence*. National parent information network Libra publishers, Inc.
Cruck N.R Grotepeter J.K(1995) *Relation Aggression, Gender ND Social Psychological Adjustment*, Child Development, V 66.
Martin H & Nikos C (2006) *The Socil Psychology of Exercise and Sport Pinte in Poland*, by o.z. Graf S.A.
Thomas R (2000) *Social phobia*. Social Anxiety Association. U.s.A.

عارف، شيرين محمد (٢٠٠٥) دور الاعلام في نشر رياضة المرأة من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.

عبد الرحمن، كامليا زين العابدين (٢٠٠٣) تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
عبد القادر، همال وميسه، حود والسايح، محمد (٢٠٠٧) أهمية التربية البدنية والرياضة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، جامعة قاصدي مرباح ورقله، الجزائر

عبد الوهاب، هناء حسن وباهي، مصطفى حسين وحشمت حسين أحمد (٢٠٠٢) الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات - تطبيقات)، مكتبة الأنجلو المصرية.

عثمان، فاروق السيد (١٩٩٤) *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م.
الغريري، وفاء تركي (٢٠١٢) دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الخامس.

الفريجات، عمارة عبد الله والمومني، فخري فلاح (٢٠١٦) التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية، لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية.

