

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

فاعلية الأنشطة البدنية على مستوى التوافق النفسي لطلاب جامعة طبرق

* د. اشرف عبد المنعم احمد، ** د. السعيد مسعود القرضاوي، *** د. مجدي جمعه حمد



العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

فاعلية الأنشطة البدنية على مستوى التوافق النفسي لطلاب جامعة طبرق

* د. اشرف عبد المنعم احمد، ** د. السعيد مسعود القرضاوي،
*** د. مجدي جمعه حمد¹

ملخص البحث:

يعد التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للشباب مطلباً أساسياً لتحقيق التفوق الدراسي والإنجاز الأكاديمي من ناحية وإيجاد الصحة النفسية من ناحية أخرى ، التربية البدنية والرياضة هي ذلك النظام التربوي المتكامل الذي ينمي ويطور جميع الجوانب البدنية والصحية والاجتماعية والعقلية والخلقية والعقائدية والنفسية والجمالية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني الرياضي المباشر ، ومن خلال أعلى تقنيات العلوم الرياضية والمرتبطة ، من اجل تحقيق الحياة السعيدة ، ويهدف البحث إلي التعرف علي مستوي القدرات البدنية والفروق في مستوي التوافق النفسي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية . أهم النتائج وجود علاقة ايجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية المتنوعة والتوافق النفسي العام (الدراسي والأسرى والاجتماعي والانفعالي) لطلاب الجامعة وجود عجز شديد في البرامج البدنية والرياضية في الجامعة ،التوصيات إنشاء إدارة لرعاية الطلاب تخصيص ميزانية كافية الاهتمام بزيادة الوعي والثقافة الرياضية .

¹ د. أشرف عبدالمنعم أحمد يوسف أستاذ مشارك ورئيس قسم التدريب الرياضي كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة طبرق .

**د. السعيد مسعود عثمان القرضاوي أستاذ مساعد بقسم علوم التربية البدنية والرياضة كلية الآداب والعلوم / المرج جامعة بنغازي .

***د. مجدي جمعة حمد محاضر ورئيس قسم علم النفس كلية الآداب جامعة طبرق .

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

The effectiveness of physical activities on the psychological adjustment of students at the University of Tobruk

* Dr. Ashraf Abdel Moneim Ahmed.

**Elsaid masaid Osman elkaradawy.

*** Dr. Majdi Juma Hamad.

Summary

The psychological and social compatibility for young people is a prerequisite for achieving academic excellence and academic achievement on the one hand and the creation of mental health on the other hand, physical education and sport is so integrated educational system which is grown and develop all the physical, health, social, mental, and moral and ideological, psychological and aesthetic aspects of the individual's personality mainly through physical activity Sports direct, and through the top of the mathematical sciences and technologies associated, in order to achieve a happy life, the research aims to identify the level of physical abilities and differences in psychological adjustment among students practitioners and non-practitioners of physical activities level. The most important results and a positive relationship between the practice of various physical activities and psychological compatibility year (academic and prisoners and social and emotional) for university students and there is a severe shortage of physical and sports programs at the university, recommendations establish a department to take care of students allocated adequate budget reference to increasing the awareness of sports and culture.

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

المقدمة:

التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والأساسية المتصلة بشخصية الإنسان وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئي والاجتماعي ، إذ يختلف الأفراد من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية في شتى المجالات وطبقاً لمبدأ الفروق الفردية. (8 : 56)

ويعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل السنوية في حياة الفرد، وينال كثيراً من العناية والاهتمام في معظم دول العالم، لما يؤديه من دور هام في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، والتعليم استثماراً في اغلي الثروات التي تملكها الأمة وهو الإنسان ، فمن خلاله يكون النهوض بكافة متطلبات المجتمع من مختلف التخصصات العلمية والفنية ، ومما لاشك فيه أن الممارسة الرياضية المنتظمة والمستمرة وبطريقة سليمة ومقننة تساعد على تحقيق التكيف النفسي لممارسيها فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات ، كما تجلب السعادة والسرور إلى النفس وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة واستنفاد الطاقة الزائدة كما تساعد على ترقية الانفعالات وضبط النفس. (14 : 28)

التربية البدنية والرياضة هي ذلك النظام التربوي المتكامل الذي ينمي ويطور جميع الجوانب البدنية والصحية والاجتماعية والعقلية والخلقية والعقائدية والنفسية والجمالية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني الرياضي المباشر ، ومن خلال أعلى تقنيات العلوم الرياضية والمرتبطة ، من أجل تحقيق الحياة السعيدة ، ومساعدة النفس والآخرين فيما يرضى الله ويفيد الوطن ، لذا كان الاهتمام بدراسة اثر ممارسة الأنشطة الرياضية من أهم ما يلفت نظر الباحثين في المجال الرياضي. (3 : 8)

كما أوضحت عزه عبد الكريم مبروك (2002) أن المهارات الاجتماعية لها دور هام في مدى نجاح الفرد في إقامة تفاعل اجتماعي كفاء مع الآخرين ومدى قدرته على مواصلة هذا التفاعل وانخفاض هذه المهارات يفسر الإخفاق الذي يعانيه بعض الأفراد في مواقف الحياة العملية على الرغم من ارتفاع ما لديهم من قدرات عقلية بل الأمر لا يقف في كثير من الأحيان عند حدود سوء التفاعل الاجتماعي وانخفاض الكفاءة الاجتماعية ، ونقص الفاعلية في المحيط الاجتماعي للأفراد الذين يعانون من انخفاض مهاراتهم الاجتماعية بحيث يقعون فريسة للمرض النفسي بمختلف أشكاله ودرجاته. (14 : 12).

وقد أشار محمد حسن علاوى (1998م) ، إلى أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد فغالباً ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة ومتعددة، وهكذا فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بتعددنا نظراً لتعدد أنواع النشاط الرياضي و الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسته ، و ممارسة النشاط البدني تساعد الطلاب على التوافق السليم والمثابرة وتحمل المسؤولية والشجاعة والإقدام والتعاون، وهذه صفات هامة تساعد الطالب على النجاح في حياته الدراسية وحياته العملية. (18 : 164).

مشكلة البحث وأهميته :

قطاع التعليم من أهم قطاعات الدولة ، لكونه يضم شريحة كبيرة من الطلاب وهو المسئول عن إعدادهم إعداداً قومياً سليماً وتربيتهم تربية متزنة ، حتى يستطيعوا أن يعملوا ويفكروا ، وينتجوا ، فهم رجال المستقبل وعلى عاتقهم تنهض الأمة، والتربية البدنية والرياضة ، هي الجزء المتكامل من العملية التربوية ، ونظراً لان مرحلة الدراسة الجامعية تعد من أهم المراحل العمرية التي يمكن من خلالها تعليم وتثبيت بعض الاهتمامات المفيدة .

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

لاحظ الباحثون من خلال عملهم في أقسامهم العلمية ان طلاب الجامعة يتعرضون لكثير من الضغوط: الأكاديمية، والنفسية، والاقتصادية، والاجتماعية، أخلاقية ، مما يؤثر على مستوى توافقهم النفسي، حيث تقع عليهم مسؤوليات كثيرة كالمشاركة في العمل لمساعدة الأسرة ومتطلبات الحياة الاجتماعية ذات الطبيعة الخاصة إضافة إلى مسؤوليات الدراسة الجامعية، والعمل على التخفيف من الضغوط التي تواجههم ، وتحسين الأوضاع التي يعيشونها يشكل دعماً إيجابياً لهم ينعكس أثره على مستوى توافقهم النفسي، ومن ثم الدور المأمول منهم . من هذا المنطلق مشكلة و فكرة الدراسة لأنها تخدم شريحة كبيرة من الطلاب و لمعرفة اثر ممارسة الأنشطة الرياضية على توافقهم النفسي كمحاولة للتعرف على فاعلية الأنشطة البدنية على التوافق النفسي لطلاب جامعة طبرق .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي :

- 1- مستوي القدرات البدنية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية للعينة قيد البحث .
- 2- الفروق في مستوي التوافق النفسي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية للعينة قيد البحث .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوي القدرات البدنية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية للعينة قيد البحث لصالح الممارسين للأنشطة البدنية .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوي التوافق النفسي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية للعينة قيد البحث لصالح الممارسين للأنشطة البدنية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- التوافق النفسي

يعرّف التوافق النفسي بأنه " قدرة الفرد على النظر إلى الأمور بشكل واقعي وموضوعي وتعيين نقاط القوة والضعف فيه والعمل على تنمية قدراته واستعداداته إلى أقصى حد ممكن. (3: 22)

-التوافق النفسي العام :

يستخدم مفهوم التوافق في عدة استخدامات ، فهو يشير بمعنى عام إلى اسلوب الحياة في حد ذاته ، كما انه يعني من جهة أخرى ديناميكية التوازن بين مجموع الأجزاء المكونة للشخصية ، وان مصطلح (توافق) يستعمل للدلالة على نضج الفرد الذي لا يشذ عن المجموع في تصرفاته ويعرف بالتوافق، أما ذلك الذي لم يحصل التوافق المناسب لعمره فهو (غير المتوافق) . (3 : 25)

- التوافق الاجتماعي

وهو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه، وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله، والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات طيبة إيجابية، كما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، وشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني.

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

- التوافق الشخصي والانفعالي

ويقصد به قدرة الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل، وشعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته الذاتية وقيمه في الحياة، وخلوه من الاضطرابات العصبية، وتمتعه بانتزان انفعالي وهدوء نفسي.

- التوافق الأسري

وهو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه وتحنو عليه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وأسلوب التفاهم فيها هو الأسلوب السائد، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته، وحسن الظن بها وتقبله ومساعدته في إقامة علاقة التواد والمحبة.

- التوافق الصحي (الجسمي)

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته، وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت، وقدرته على الحركة والاتزان، والسلامة التركيز، مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهيمته ونشاطه. (9)

- التوافق النفسي الرياضي :

يعدُّ التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والأساسية المتصلة بشخصية اللاعب وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئي والاجتماعي ، إذ يختلف اللاعبون من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية في شتى المجالات وطبقاً لمبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين. (4 : 36)

- الدراسات المرتبطة :

تعددت الدراسات التي تناولت التوافق النفسي والنشاط البدني ومن هذه الدراسات : دراسة "إبراهيم نجيب عثمان" (1978) (1) بعنوان : العلاقة بين التفوق الرياضي والتفوق الدراسي والشخصي والاجتماعي لدى تلاميذ المدارس الثانوية العليا بالسودان ، و دراسة "إبراهيم اسبيرلاينج" Abraham Sperling (1980) (24) بعنوان : العلاقة بين توافق الشخصية والانجاز في أنشطة التربية الرياضية ، ودراسة "مصطفى خليل جابر" (1993) (20) بعنوان : التوافق الصحي والانفعالي وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي والقدرات الرياضية للطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية ، ودراسة " سامي غنيم مطاوع " (1991) (12) بعنوان : تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لطلاب جامعة عين شمس ، ودراسة "عبد الرحيم دياب" (1991) (13) بعنوان : تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت، ودراسة " آسيا بنت علي راجح بركات (2009) (3) بعنوان : التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي جامعة ام القرى ، ودراسة "محمد خالد الطحان" (1990) (19) بعنوان : العلاقة بين مفهوم الذات وكل من التحصيل الدراسي والتوافق النفسي، ودراسة "منيرة عبد الله المبدل " (2001) (23) بعنوان : إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، و دراسة " فادية فتحى رمضان " (2001) (16) بعنوان : مقارنة لبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في التربية المتقدمين والمتعثرين، و دراسة "بشرى احمد جاسم" (2003) (8) بعنوان : التوافق في البيئة الجامعية والذكاء الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، ودراسة

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

"راشد سيف المحرزي ، كاشف زايد" (2007) (11) بعنوان : معدلات الاكتئاب لدى الطلبة المستجدين بقسمي التربية الإسلامية والتربية الرياضية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس ، ودراسة فليمنج وآخرون (1998) Fleming et al (29) باجري تأثير الكفاءة الذاتية والجنس ومفهوم الذات والقلق والخبرة السابقة على التحصيل في الرياضيات، ودراسة برسيت وآخرون Brissette et al (2002) (27) باجري لمعرفة وتقويم العلاقة بين التفاؤل ونوعية ومقدار الروابط الاجتماعية، ودراسة سيمسلير وآخرون Cemalcilar et al (2003) (28) باجري تجريبية هدفت إلى معرفة ما إذا كان لعوامل الشخصية الخمسة الكبرى أثر على استثارة اليأس.

إجراءات البحث :

لتحقيق أهداف البحث قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث الأصل و العينة ، واختيار مقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة من إعداد جمال الدين محمد مَزكى عبد الرحمن الذي استخدم في البحث حيث انه يتناسب مع مجتمع الدراسة ويتم بالصدق والثبات .
منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث : اشتمل مجتمع البحث على طلاب جامعة طبرق خلال العام الدراسي 2015 / 2016.

عينة الدراسة : قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية الآداب من أقسام (علم النفس – اللغة العربية – علوم التربية البدنية والرياضة - الجيولوجيا) وبلغ حجمها (80) طالبا وتم تقسيمها لمجموعتين (ممارسين ، غير الممارسين) قوام كل منها (40) طالبا ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (1)

يوضح توزيع عينة الدراسة على حسب الأقسام والنوع (ن = 80)

م	القسم العلمي	عدد الطلاب	
		الممارسين	غير ممارسين
1	علم النفس	10	10
2	اللغة العربية	10	10
3	الاجتماع	10	10
4	التاريخ	10	10
	الاجمالي	40	40

- وسائل جمع البيانات :

1- اختبارات للقدرات البدنية :

- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة بالسنتيمتر .
- عدو 20م من بداية متحركة لقياس السرعة بالزمن .

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

- الجرى الأرتدادى 10×4م لقياس الرشاقة بالزمن .

- ثنى الجذع أماما من الوقوف لقياس المرونة بالسنتيمتر .

2- مقياس التوافق النفسى والاجتماعى والدراسى لطلاب الجامعة من إعداد جمال الدين محمد مژكى عبد الرحمن 2011م ، والذى يتكون فى صورته النهائية من (60) عبارة موزعه على (5) محاور ، يمثل كلا منها بعدا من أبعاد التوافق (التوافق الاجتماعى - التوافق الاسرى - التوافق الدراسى - التوافق الصحى - التوافق الانفعالي) ويندرج تحت كل بعد من هذه الأبعاد مجموعة من العبارات التى تعبر عن توافق الفرد فى هذا البعد ويقوم الفرد باختيار إجابة من بين ثلاثة إجابات (دائماً - أحياناً - نادراً) ، وتم تقسيم العبارات إلى ايجابية وتعطى درجات على التوالي (3-2-1) ، وعبارات سلبية وتعطى على التوالي (1-2-3) وهو مقياس تم حساب المعاملات العلمية له من صدق وثبات على عينة من مجتمع البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على 10 طلاب من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية لمعرفة مدى تفهم العينة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وأسفرت نتائج الدراسة عن ملائمة ومناسبة وتفهم أفراد العينة للمقياس والجدية فى الاستجابة والتفاعل مع موضوع البحث .

الدراسة الأساسية :

قاما الباحثان بتطبيق الدراسة الأساسية على العينة فى الفترة من 11 : 25 / 3 / 2015م ، ثم قاما بجمع البيانات وتصحيح الاستمارات وإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (2)

المتوسط والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) للنشاط الرياضي

فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن = 80)

م	المتغيرات	وحدة القياس	غير الممارسين (ن=1 40)		الممارسين (ن=2 40)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
			ع	م	ع	م		
القدرة	الوثب العريض من الثبات .	متر	0.14	1.71	1.21	0.19	6.36	دال
السرعة	عدو 20م من بداية متحركة .	ثانية	0.14	6.22	6.86	0.17	8.72	دال
الرشاقة	الجرى الأرتدادى 10×4م .	ثانية	0.32	12.40	14.16	0.43	9.85	دال
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف .	سم	1.03	6.20	1.90	0.88	9.52	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (79) ومستوى دلالة (0.05) = 1.658

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح الطلاب الممارسين في النشاط الرياضي حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 .

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد فغالبًا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة ومتعددة، وهكذا فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بتعدد نظريًا لتعدد أنواع النشاط الرياضي و الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسته ، و ممارسة النشاط البدني تساعد الطلاب على التوافق السليم والمثابرة وتحمل المسؤولية والشجاعة والإقدام والتعاون، وهذه صفات هامة تساعد الطالب على النجاح في حياته الدراسية وحياته العملية و يتفق ذلك مع ما ذكره محمد حسن علاوي (1998م) (17) ، وبذلك نكون قد اجبنا على الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية بين الطلاب الممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية للعينة قيد البحث لصالح الممارسين للأنشطة البدنية .

جدول رقم (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين الممارسين وغير الممارسين في مستوى التوافق النفسي (ن=80)

م	المحاور	الممارسين (ن=40)		غير الممارسين (ن=40)		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
1	التوافق الاجتماعي	6.45	76.22	5.85	69.90	4.74	دال
2	التوافق الأسري	5.70	49.55	5.79	45.77	2.22	دال
3	التوافق الدراسي	2.90	23.53	2.27	22.03	2.62	دال
4	التوافق الصحي	6.22	59.23	5.91	54.07	3.82	دال
5	التوافق الانفعالي	6.36	59.57	4.78	45.47	4.26	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (79) ومستوى دلالة (0.05) = 1.658

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية في مستوى التوافق النفسي العام (الاجتماعي ، الأسري ، الدراسي ، الصحي ، الانفعالي) قيد البحث لصالح الممارسين للأنشطة البدنية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى المرونة التي تضفيها ممارسة الأنشطة البدنية بمواقفها المتغيرة و الجديدة علي سلوك وردود أفعال الرياضيين وفقا لتغيرات المواقف و ذلك لتمرس وتعود الرياضي و تدريبه علي الاستجابة للمواقف الرياضية المتغيرة داخل الملاعب مما يجعله قادرا علي مواجهة المواقف المتغيرة خارج الملعب فتصبح سماته و تصرفاته و سلوكه الدائم .

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

1- التوافق الاجتماعي :

وتحتم العلاقات في المجال الرياضي أن يكون هناك ود و صداقة و تعاون بين أفراد الفريق وكذلك بين اللاعب و منافسه إذ يحتم الدور الرياضي احترام المعايير و القيم الاجتماعية التي تطفلها قوانين الألعاب ، علاوة علي أن الرياضة تبني علي الانتماء فهي تنمي الشعور و تقويه فيصبح الرياضي أكثر الناس معرفه بالانتماء .

علاوة علي ذلك فان الرياضة تستغل الطاقة الزائدة للفرد وعن طريقها يتم التخلص من العدوانية في إطار اجتماعي مقبول كما أنها تنمي الالتزام الخلقى بالقوانين و المبادئ و الأخلاق و الروح الرياضية و تقوي الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية و صفات التبعية و القيادة للممارسين للأنشطة البدنية .

نظرا لكون التوافق الاجتماعي هو العمليات التي تتم داخل الفرد و خارجه تتميز بالنسبية و التغير و الدينامية ذات الطابع الاجتماعي ، والتي تظهر من قيام معايير المجتمع و ثقافته كموجه لسلوك الفرد و تعديل و تغيير استجاباته و ردود أفعاله ، ويلجأ إليها الفرد لإشباع حاجاته و مواجهة المواقف المتغيرة و الطارئة مستخدما في ذلك مهاراته و إمكانياته الاجتماعية المختلفة و تطويرها لاستخدامها بصورة مثلى و مرنة في إطار تحقيق أهدافه و لإحداث توازن و تأقلم مع البيئات المختلفة و مواجهة وحل المشكلات الاجتماعية بطريقة مناسبة ، و من أهم مظاهر التوافق الاجتماعي الاتي :

- وضوح فكرة الفرد عن نفسه (الذات هي نتاج التفاعل الاجتماعي بين الفرد و غيره).

- أهداف الفرد متمشية مع أهداف الجماعة فلا يحدث تناقض أو تضارب فينشأ الصراع بين الفرد و الجماعة فتضطرب عملية التوافق الاجتماعي .

- تماسك قوى الجماعة حول أهداف واضحة .

- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية تجاه أفراد الجماعة (التعاون و احترام أرائهم).

- الانتماء للجماعة و مسايرة الجماعة و الإحساس بالالفه و المودة و الميل و التفاني و التضحية بمصالحه في سبيل المصلحة العامة .

- الشعور بالتوافق النفسي لارتباط التوافق الاجتماعي مع الشخص ، فكلما شعر الفرد بأنه موقفا و متازرا مع جماعته كلما شعر بالسعادة و التوافق الشخصي فهما متلازمان و مكملان لبعضهما ، وإذا يعتبر التوافق الاجتماعي و الشخصي من أهم المتطلبات للنمو الاجتماعي .(24)

2- التوافق الأسري :

تعد ممارسة النشاط الرياضي بما يحتوي عليه من مبادئ و أسس و أخلاقيات جيدة من الأمور التي تساعد الطالب الممارس للنشاط علي التكيف الأسري و زيادة الروابط و العلاقات الأسرية الايجابية مما ينعكس علي علاقته و سلوكه تجاه الأسرة و زيادة الحب و التعاون و الود و التأثير و التأثر بالآخرين .

التوافق الأسري يأخذ علماء النفس التوافق الأسري بمعنيين نلخصهما في:

المعنى الأول: يجعل التوافق "حالة" State تظهر في تآلف أفراد الأسرة و تقاربهم، و اجتماع كلمتهم، و ارتباطهم معاً بروابط المودة و المحبة و الرحمة، و يقابلها عدم التوافق، الذي يظهر في عدم التآلف و الاختلاف و التنافر و عدم اجتماع الكلمة حول أمور الأسرة، و عدم الرضا عنها. و يقال التوافق الأسري في مقابل عدم التوافق الأسري ، أما المعنى الثاني: فيجعل التوافق، "عملية" Process يتم فيها إنجاز أعمال، و تحقيق أهداف، و إشباع حاجات، و مواجهة مشكلات، و تحمّل ضغوط، و احتواء أزمات في الأسرة، و ينقسم إلى: توافق أسري حسن Family Well-Adjustment عندما تكون سلوكيات أفراد

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

الأسرة وأهدافهم مُرضية لهم نفسياً ومقبولة اجتماعياً في مواجهة ما يحدث في الأسرة من أحداث يومية أو أحداث طارئة، وتوافق أسري سيئ Family Mal-adjustment عندما تكون السلوكيات والأهداف غير مُرضية نفسياً وغير مقبولة اجتماعياً. (19)

ويرى أسامه غنيم (1991) نقلا عن مصطفى فهمي (1979) أن الأسرة وحده اجتماعية لها وظيفة اجتماعية ، فهي العامل الأول في صبح سلوك الفرد صبغة اجتماعية – تكون أسس العلاقات التي تربط أفراد الأسرة على الصراحة والرد والحب ، وهذا هو الفرق بين الأسرة كوحدة اجتماعية وبين اي وحده اجتماعية أخرى – أن الأسرة كمجتمع صغير عبارة عن وحدة حيه ديناميكية لها وظيفة تهدف لنمو الفرد نمواً اجتماعياً عن طريق التفاعل العائلي الذي يحدث داخل الأسرة ، والذي يلعب دور هام في تكوين شخصية الفرد وتوجيه سلوكه ، وهناك أسباب لتصدع العلاقات الاسريه أو العائلية. (5)

3- التوافق الدراسي:

والتوافق الدراسي يرتكز على التوافق النفسي والاجتماعي ولكي يكون الطالب متوافقاً دراسياً فيجب أن يسبق ذلك وجود توافق نفسي والاجتماعي لدى الطالب ، لأن الطالب الغارق في مشكلاته النفسية يصعب عليه الانتباه والتركيز ويكون شارد الذهن غير قادر على استيعاب وفهم المادة الدراسية وبالتالي قد يفشل في الدراسة ، وقد عرفه الزيداني (1964) بأنه الاندماج الايجابي مع الزملاء والشعور نحو الأساتذة بالمودة والإخاء والاحترام والاشترار في أوجه النشاط الاجتماعي بالجامعة والاتجاه الموجب نحو مواد الدراسة وحسن استخدام الوقت والإقبال على المحاضرات. (11)

ويحدد "يونج مان" YOUNG MAN (1979) (27) صفات الطالب المتوازن دراسياً بأنه ذلك الطالب المنتبه الهادي النشط في التفاعل داخل حجرة الدراسة ، المحافظة على النظام ، الذي لا يتحدث مع زملائه في أثناء المحاضرة ، ولا يعرض نفسه للخرج من قبل معلميه ، المهذب المطيع لأساتذته الذي يكون على علاقة طيبة معهم. (19)

- التميز في ممارسة الأنشطة البدنية :

الطالب المتوافق هو الطالب الذي يقوم بالاشتراك في الأنشطة البدنية الرياضية من خلال المسابقات والمنافسات التي تتم داخل وخارج الجامعة بشكل ايجابي وتعاون تام مع الأفراد والفرق الرياضية ، ويحقق مستوى عالي من الأداء ويكون عضو مؤثر في الجماعة الرياضية .

- التميز في الأنشطة الاجتماعية :

الطالب المتوافق دراسياً هو الطالب الذي يتميز في الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية كنشاط الأسر والجوالة الفنون والرحلات والسمر وتحقيق أعلى درجة قبول وإيجابية في الأنشطة التي تمارس داخل وخارج الجامعة .

4- التوافق الصحي :

التوافق الصحي هو سلامة الأجهزة الداخلية وخلو الجسم من الأمراض والتوترات والصراعات والاحباطات النفسية بما يتناسب مع عمل الفرد وإمكانياته وأهدافه وحل مشكلاته وتقبل حالته الصحية كما هي ، والعمل على المحافظة عليها ونموها للأفضل ليعيش سعيداً .

ويرى مصطفى فهمي (1979) أن التوافق الصحي يعني أن تكون الأجهزة الحيوية الداخلية والخارجية خالية سليمة وخالية من الأمراض ، وتعمل كفاءه بما يناسب طبيعة العمل للفرد لكي يقوم

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

بعمله بكفاءة دون تعب ، بالإضافة للترويح المناسب له ، كما يجب ألا يكون هناك اثر للتوترات والصراعات على أجهزة الجسم وأعضائه بصورة دائمة مستمرة ، حيث أن الصحة ليست مجرد خلو الفرد من الأمراض ، ولكن القدرة على مقاومة الأمراض. (22)

علاوة على ذلك فإنه يجب عدم إغفال الصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا وتقبل القدرات والإمكانيات للفرد ومستواه الصحي والعمل على رفعه ، كما يجب أن يعمل الفرد على موائمة وتكيف وتوافق أجهزة جسمه وأعضائه مع طبيعة العمل الخاص به ، والعمل على تكملة النقص في إمكانيات وقدرات هذه الأجهزة ، مثل استعمال السماعلة لضعف السمع ، والنظارة لضعف الرؤية. (21)

5- التوافق الانفعالي :

التوافق الانفعالي هو العمليات التي تتم داخل وخارج الفرد المميّزة بالنسبية والتغير والدينامية وذات الطابع الانفعالي ، وتظهر سلوك واستجابات وردود أفعال الفرد ويلجأ إليها مستخدماً في ذلك مهاراته في الاتزان والتحكم الانفعالي لتحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ومواجهة المواقف المتغيرة وحل المشكلات وإحداث التوازن الانفعالي والتأقلم مع البيئات المختلفة للفرد. (11)

ويرى مصطفى فهمي (1979) أن السلوك الانفعالي أمر طبيعي في الإنسان فكل منا يستجيب بحاله انفعاليه مختلفة للمثيرات الخارجية المختلفة التي تحدد كل انفعال على حده تستمر مع الإنسان حتى بعد زوال المثير الانفعالي وتأخذ صورة مبالغ فيها من تغيرات في سرعة وعمق التنفس وكاحمرار الوجه وسرعة ضربات القلب. (22)

ويضيف عبد المنصف غازي ،محمد عبد الظاهر (1984) أن الانفعالات تخفف ملل الحياة وتنشط الطاقة النفسية وتثير كثيراً من أعضاء الجسم ، كما إنها تؤدي لاضطراب نفسي وجسمي وتكرراه يؤدي لتغيير في سلوك الشخص أو الأمراض النفسجسميه. (11)

كما توضح أيضا اثر الأنشطة الفردية الغنية بالانفعالات المختلفة والمتغيرة على التوافق الانفعالي فالأنشطة الرياضية وما تحمله من انفعالات متباينة ومختلفة ومتغيرة بين اللحظة والأخرى والمطلوب التصرف حيالها بسلوك وسط هذه البيئة الديناميكية كل ذلك يمرن اللاعب على ضبط النفس والاتزان الانفعالي والايجابية والانجاز وسط هذه الظروف مهما كانت كما أنها تحسن من الحالة المزاجية والتصرف السليم خلالها ، علاوة على ذلك فان ممارس النشاط الرياضي يكون مدركا للواقع الذي هو فيه وما حوله فيكون أكثر واقعية عن غيره ، ويتفق ما سبق ذكره مع نتائج دراسات كل من منيرة حلمي (1967) (23)، إبراهيم بخيت(1978)(1) ، وبذلك نكون قد اجبنا على الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوي التوافق النفسي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية للعينة قيد البحث لصالح الممارسين للأنشطة البدنية .

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا : الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وحدود و خطة البحث و إجراءاته و من واقع البيانات و المعلومات و النتائج التي توصل إليها الباحثون وفي ضوء المعالجة الإحصائية تم استخلاص الأتي :

- 1- وجود علاقة ايجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية المتنوعة و التوافق النفسي العام (الدراسي والأسرى والاجتماعي والانفعالي) لطلاب الجامعة ، حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الممارسين .
- 2- وجود عجز شديد في البرامج البدنية والرياضية في الجامعة وهذا نتيجة لعدم وجود إدارة لرعاية الطلاب تكون منوط بتنفيذ الأنشطة المتنوعة كمثل للنواحي التعليمية .
- 3- عدم وجود ميزانية مخصصة و ملاعب وصالات و أجهزة و أدوات رياضية يمكن أن يمارس من خلالها الطلاب النشاط.
- 4- وجود نقص شديد في الثقافة الرياضية لدى طلاب الجامعة ، وانحسار مفهوم الرياضة على لعبة كرة القدم فقط .

ثانيا: التوصيات

في ضوء أهداف و نتائج وحدود و خطة و عينة البحث و بناء على ما تم استخلاصه يوصي الباحثون بما يلي :

- إجراء دراسات مماثلة لمعرفة اثر ممارسة الأنشطة الاجتماعية والثقافية والفنية على التوافق النفسي لدى الطلاب الجامعيين .
- إنشاء إدارة لرعاية الطلاب لها ميزانية خاصة بالصرف على الأنشطة وتكون مسئوله عن إعداد وتنفيذ برامج الأنشطة المتنوعة ، على أن يعين بها أخصائيين أكاديميين في التربية البدنية والاجتماعية والتربية الفنية والموسيقية .
- تخصيص ميزانية كافية للصرف منها على الأنشطة المختلفة تحت إشراف قانوني ومالي واداري قوى وحسب خطط معدة ومعتمدة للنشاط على مدار العام الدراسي .
- الاهتمام بزيادة الوعي والثقافة الرياضية والتعريف بوائد ممارسة الأنشطة التربوية والاجتماعية ودورها في بناء الشخصية السوية المتكاملة علميا واجتماعيا وخلقيا .

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

المراجع:

- 1 إبراهيم نجيب عثمان
العلاقة بين التفوق الرياضي والتفوق الدراسي والشخصي والاجتماعي لدى تلاميذ المدارس الثانوية العليا بالسودان
رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
(1978):
- 2 أسامة كامل راتب (1997):
علم النفس الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3 آسيا بنت علي بركات (ب ت):
التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، السعودية ، ب ت .
- 4 محمد آسيا عبد القادر (2007):
الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بالتوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعات السودانية، جامعة إفريقيا العالمية، .
- 5 أشرف عبد المنعم أحمد
تأثير استخدام برنامج جمباز موانع على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
(1998):
- 6 أنور ألبنا (2004):
المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصي بمحافظة غزة"، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأقصي، مجلة جامعة الأقصي، المجلد 12، العدد 2 .
- 7 بشرى احمد العكايشي (2004):
الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات"، كلية التربية وعلم النفس للبنات، جامعة بغداد .
- 8 التوافق في البيئة الجامعية وعلاقتها بقلق المستقبل"، رسالة دكتوراه غير منشوره، الجامعة المستنصرية، كلية التربية .
(2003):
- 9 سيد خير الله (1981):
التوافق الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية في القرية والمدينة"بحوث نفسية وتربوية .
- 10 جابر عبد الحميد ، ويوسف سيكولوجية الفروق الفردية، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
الشيخ (1973):
- 11 راشد سيف المحرزي ، معدلات الاكتئاب لدى الطلبة المستجدين بقسمي التربية الإسلامية والتربية الرياضية بكلية التربية بجامعة السلطان زايد كاشف (2007):
قابوس"، مجلة العلوم التربوية العدد 13 م .

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

- 12 سامى غنيم مطاوع (1991): تأثير النشاط الرياضى على التوافق النفسى العام لطلاب جامعة عين شمس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- 13 عبد الرحيم دياب (2001): تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسى لطلاب المرحلة الثانوية فى دولة الكويت ، موسوعة بحوث التربية الرياضية بالوطن العربى الأكاديمي، ريسان خريبط مجيد، دار المناهج ، عمان.
- 14 عزة عبد الكريم مبروك محددات المهارات الاجتماعية لدى كبار السن دراسة لحجم ووجهة التأثير. المجلة المصرية للدراسات النفسية . العدد (41) المجلد (13).
- 15 علي محمد مطاوع (1977): سيكولوجية المنافسات ط1، دار المعارف ، القاهرة.
- 16 فاديه فتحى رمضان دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في التربية (المتقدمين والمتعثرين) (2001): رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
- 17 محمد حسن علاوى (1997): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، ط1، دار المعارف، القاهرة.
- 18 _____ (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للاعبين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 19 محمد خالد الطحان (1996): مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة الأولى، دار القلم ، دبي .
- 20 مصطفى خليل جابر) التوافق الاجتماعي والشخصى والمهنى وعلاقته بالاتجاهات التربوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب – جامعة الزقازيق، .
- 21 _____ (1983) التوافق الصحى والانفعالي وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسى والقدرات الرياضية للطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الرابع للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان .
- 22 مصطفى فهمي (1998): الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف ، ط5، مكتبة الخانجي ، القاهرة.
- 23 منيرة عبد الله المبدل إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض (2001) : رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود .

العدد الحادي عشر - نوفمبر 2016

journal of psychology 1.11 no3.1980.

- 25 Barnhart, L.C. Adjustment in live ; Random house , New York, 1982.
- 26 Bernard, Harold W "Adolescent Development", London, International Text Book Co, 1971.
- 27 Brisette, I, Scheier, M., Carver, C "The role of optimism in social network development , coping, and psychological adjustment during a life transition". Journal of Personality and Social Psychology, 82, 2002.
- 28 Cemalcilar, Canbeyli, R, Sunar, D Learned helplessness, therapy, and personality traits: An experimental study". The Journal of Social psychology, 143, 2003.
- 29 Fleming, Kandace Kay The effect of self-efficacy, gender, self-concept, anxiety, and prior experience on a model of mathematics performance", 10, 1998.