



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية
الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552



النشاطات البدنية الترويحية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة معهد علوم التربية البدنية بمدينة وهران الجزائر

Recreational physical activities and their relationship to psychosocial compatibility among students of the Institute of Physical Education Sciences in Oran, Algeria

عبد الرزاق سيب^{1*}، فاطمة بور².
¹ جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان-الجزائر.
² جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان-الجزائر.

Key words:

Recreational physical
activities.
psychological compatibility.
social harmony.

Abstract

This study aims to search for the effect of recreational and physical activities practiced by students on their psychosocial compatibility. Applying the psychosocial compatibility scale by Zainab Mahmoud Chouair, the theoretical and practical study conducted on a sample of (60) students from the Physical Education Institute, Mohamed Boudiaf, in Oran, showed that there is a relationship between the exercise of recreational physical activities and psychosocial compatibility amongst the students of the Institute. Recreational physical activities support the student emotional and personal balance and help him to relieve stress and anxiety. These activities also have a role in his social compatibility at university or in social environment as a whole. Furthermore, they increase self-confidence, rise capabilities and help to adjust the behavior with others. As a result, the practitioner of physical and recreational activities finds a haven for positively decompressing day-to-day pressures, thus creating complementarity between physical and psychological energy through which psychosocial compatibility is ensured.

ملخص

معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2022-08-03

القبول: 2022-11-18

الكلمات المفتاحية:

النشاطات البدنية
الترويحية.

التوافق النفسي.

التوافق الاجتماعي.

تهدف الدراسة إلى البحث عن أثر الأنشطة البدنية الترويحية التي يمارسها الطلبة على توافقهم النفسي والاجتماعي ومن خلال الدراسة النظرية والتطبيقية التي أجريت على العينة التي بلغت (60) طالبا من طلبة معهد التربية البدنية محمد بوضياف بهران، وتطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المعد من قبل زينب محمود شقير اتضح أنه توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية والتوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة المعهد، فالأنشطة البدنية الترويحية تساعد الطالب على التوازن الانفعالي والشخصي كما تساعد على التخلص من التوتر والقلق، فهي تدفعه لزيادة الثقة بنفسه وقدراته كما تساعد على ضبط سلوكياته مع الآخرين، فالممارس للأنشطة البدنية الترويحية يجد ملاذا لتفريغ شحناته وضغوطاته اليومية بشكل إيجابي، وهذا ما يخلق عنده تكاملا بين الطاقة البدنية والنفسية والتي يمكن من خلالها الوصول إلى التوافق النفسي الاجتماعي.

وجاءت هذه الدراسة لتشجيع ممارسة مثل هذه الرياضات في الوسط الطلابي وبقيّة الأوساط الأخرى، وهذا ما يرجع بالإيجاب على توافق الإنسان من الجانب النفسي والاجتماعي، وتحقيق صحة نفسية سوية.

1. مقدمة

لصالح الرياضيات، وكانت أهم نتائجها اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية في هذه الدراسة ايجابية نحو النشاط الرياضي.

• **دراسة كحلي كمال (2008):** بعنوان "الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وعينة مكونة من 150 تلميذاً من الطور المتوسط، حيث استعمل مقياس كينيون للاتجاهات النفسية نحو الأنشطة البدنية، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

- توجد فروق دالة احصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية.

• **دراسة إيمان أحمد عبد الشافي (1996):** بعنوان: "اتجاهات طلاب كلية الشرطة نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي" هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب كلية الشرطة نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واختارت عينة مجتمع البحث بطريقة عمدية عشوائية قوامها 633 طالب من الفرقة الرابعة كما استخدمت مقياس كينيون لقياس الاتجاهات الرياضية ومقياس التوافق الاجتماعي لمحمد حسن علاوي ومن أهم مستخلصات الباحثة وجود اتجاهات ايجابية لطلاب كلية الشرطة نحو ممارسة النشاط الرياضي.

وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين كل من اصحاب الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق الاجتماعي عكس اصحاب الاتجاه السلبي بعدم وجود علاقة ارتباطية بين الاتجاه والتوافق الاجتماعي.

• **دراسة بوجليدة حسان (2011):**

تحت عنوان: "ممارسة النشاطات الرياضية الجماعية وعلاقتها بعملية التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي بالمحيط المدرسي" حيث تكونت عينة الدراسة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تم اختيارهم من ثمان ثانويات من بجاية بطريقة عمدية والممارسين للرياضات الجماعية قيد الدراسة، وشملت 600 تلميذ ذكور أعمارهم بين (16-19) سنة بينهم 300 يمارسون التربية البدنية داخل المؤسسة بالإضافة إلى

النشاط البدني الرياضي يمنح الشخصية ما تحتاج إليه من ثقة وقيمة الذات، كما يمنح ما يحتاج إليه الفرد من اعتراف وقبول و انتماء وتكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والمحيط البيئي من حيث الاندماج الاجتماعي واثناء التنافس الرياضي يتيح فرصة التحكم في الانفعالات خاصة في المواقف المشحونة بالإثارة من خلال التنافس، فالنشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على تكوين شخصية سوية بما يكسبها جسم رشيق وتوافق نفسي اجتماعي، وتوازنا انفعاليا يعكس على النفس الشعور بالقبول والانتماء والعلاقات عند الطالب المراهق، فعملية التوافق النفسي الاجتماعي للشباب تتجلى أكثر أثناء مرحلة الشباب، إذ يلاحظ تذبذب على شخصيته، حيث يواجه عدة مشاكل أو مواقف جديدة، كطبيعة العلاقة بالأساتذة ومدى ملائمة تخصصه باستعداداته وامكاناته وبعض الضغوطات الحياتية الأخرى، مما تنتج اتجاه بعض الشباب نحو النشاط البدنية الترويحية، إن معالجة إشكالية النشاط البدني الترويحي والتوافق النفسي الاجتماعي تستوجب علينا محاولة التعرف على الاهتمام الأكاديمي الذي استقطبه الموضوع من خلال الدراسات التي أجريت حوله بشكل مباشر أو غير مباشر، الأمر الذي دفعنا إلى القيام بمسح لأهم الدراسات السابقة و المشابهة التي لها صلة مباشرة بالموضوع.

♦ الدراسات العربية

• **دراسة عزيزة محمود محمد سالم (1977):** تحت عنوان: "الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي" واشتملت عينة البحث على 643 تلميذة من تلميذات الصف الثاني من المدارس الثانوية العامة بمحافظة القاهرة والجيزة وتم اختيارهن بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة مقياسين هما مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني وإنشاء مقياس للتمايز السيمانتى وأهم أهداف الدراسة التعرف على الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي وتوصلت الباحثة إلى كون العينة الكلية لديها اتجاهات ايجابية نحو أبعاد المقياس بوجه عام وأنه توجد فروق جوهرية بين الرياضيين وغير رياضيين في بعض الاتجاهات لصالح الرياضيين كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات وغير رياضيات

البدني ومقياس التوافق الشخصي على 24 طالبة جامعية من لاعبات الكرة الطائرة وقامت بتقسيمهن إلى ثلاثة مجموعات طبقاً لمستواهن الفني في اللعبة، وقد أظهرت الدراسة أن هناك علاقة جوهريّة بين المستوى الفني في لعبة الكرة الطائرة وبين الاتجاهات نحو النشاط البدني وبين التوافق الشخصي.

إن الجديد الذي جاءت به دراستنا هو محاولة إيجاد تأثير النشاطات الرياضية الترويحية على التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة معهد التربية الرياضية بغية المساهمة في النهوض بشخصيتهم، ومن مختلف النواحي وبالتالي الوصول بهذه الفئة إلى درجة التقدير الإيجابي لاتجاههم وعلاقته بتوافقهم النفسي الاجتماعي عن طريق إبراز الفروق والعلاقات الارتباطية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل وخارج المعهد من خلال متغير يتعلق بالجنس، ومحاولة إثبات وجود علاقة بين النشاطات الترويحية وتوافقهم النفس-اجتماعي. أي دراسة "دور النشاط البدني الترويحي في التوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة المعهد".

ولهذا الغرض جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة هاته العلاقة. ومن كل ما سبق التطرق إليه حول عناصر موضوع الدراسة ارتأينا طرح التساؤل التالي:

- ما هي طبيعة العلاقة بين ممارسة النشاطات البدنية الترويحية والتوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة المعهد؟
ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين ممارسة النشاطات البدنية الترويحية ومستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة المعهد؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية من حيث التوافق النفسي الاجتماعي بين المداومين على ممارسة النشاطات البدنية الترويحية وغير المداومين عليها؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية من حيث التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث الممارسين للنشاطات البدنية الترويحية؟

-فرضيات الدراسة

-الفرضية الأولى

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين ممارسة النشاطات البدنية الترويحية ومستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة المعهد.

-الفرضية الثانية

- توجد فروق دالة إحصائية من حيث التوافق النفسي الاجتماعي بين المداومين على ممارسة النشاطات البدنية

ممارستهم الرياضة الجماعية خارج مؤسساتهم بأحد النوادي حيث تعدت ممارستهم لأكثر من ثلاث حصص في الأسبوع، أما 300 الآخرين يمارسون النشاطات الرياضية داخل الثانوية فقط لمدة ساعتين، واعتمد الباحث على مقياس تعديل السلوك الرياضي وشبكة الملاحظة، حيث أسفرت نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث فيما يخص السلوك التربوي الرياضي بشكل عام.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص السلوك العدواني بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية وغير الممارسين.

- الدراسات الأجنبية:

● **دراسة لوريثا هرجرت (1969):** بعنوان: اتجاهات طلبة وطالبات جامعة يوتا نحو النشاط البدني والرياضي وعلاقتها بالاتزان الانفعالي الوجداني "قام بتطبيق مقياس التوجه نحو النشاط البدني والرياضي ومقياس الاتزان الانفعالي الوجداني على عينة قوامها 114 طالب وطالبة، حيث وجدت فروق جوهريّة بين اتجاهات الطلبة بجامعة "يوتا" وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة وطالبات جامعة "يوتا" في الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لخفض التوتر، والصحة والياقة وكخبرة اجتماعية، ووجود فروق غير دالة إحصائية في بعدي الخبرة الجمالية والتوتر والمخاطرة، وكذا علاقة ارتباطية بين كل من أبعاد الاتجاه وأبعاد الاتزان الانفعالي بالإضافة إلى علاقة ارتباطية قوية بين الاتجاه والاتزان في الدرجة الكلية.

● **دراسة مونيكا جيل (1979):** تحت عنوان: "اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة (الينوي) نحو النشاط البدني"، حيث تكونت عينة الدراسة من 267 طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة الينوي، حيث هدفت الدراسة للتعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بهذه الجامعة، حيث توصلت نتائج الدراسة أن أفراد عينة الكلية لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني كخبرة جمالية بشكل عام، وأن اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة وكخبرة جمالية وكخبرة لخفض التوتر جاءت في مقدمة اتجاهاتهم، بينما كانت اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية وكخبرة جمالية وكخبرة لخفض التوتر من أكثر اتجاهاتهم إيجابية.

● **دراسة ديانا سيلن (1971):** تحت عنوان: "دراسة مقارنة اتجاهات ممارسة النشاط البدني لطلبة وطالبات الجامعة وعلاقتها بالتوافق الشخصي" تخصص الكرة الطائرة حيث قامت بتطبيق مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط

الترويحية وغير المتواكبين عليها.

الفرضية الثالثة

- توجد فروق دالة احصائية من حيث التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والاناث الممارسين للنشاطات البدنية الترويحية.

أهداف البحث

- إبراز العلاقات الارتباطية بين كل من أبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الترويحي والتوافق النفسي الاجتماعي لطلبة المعهد وفق مجموعة من المتغيرات والمتعلقة بالجنس.

- التعريف بأهمية ومزايا الاتجاهات العملية نحو النشاط البدني الترويحي ذات الأغراض الاجتماعية لتحقيق الأهداف التربوية أثناء الممارسة الرياضية.

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

من الناحية العلمية: يمكن الاستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث ومدى وضع استراتيجيات لتكوين أساتذة ذوي خبرة في المجال المعرفي سواء في النهج النفسي ومعرفته طبيعته العلاقات النفسية والاجتماعية بين الطلبة.

- إبراز ملامح التأثير الارتباطي لاتجاهات طلبة المعهد انطلاقاً من عوامل نفسية واجتماعية نابعة من الطالب في حد ذاته.

- الكشف عن درجة التوافق العام الذي يميز طلبة المعهد حسب المستوى الدراسي ومدى تأثيره بالخبرة الدراسية مقارنة بطلبة الأقسام النهائية.

من الناحية العملية:

- يتضح الغرض العملي من خلال هذه الدراسة بالوصول الى معرفة العلاقات الموجودة بين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي والتوافق النفسي الاجتماعي.

2. الدراسة الميدانية

2.1. الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة

يعرف الباحثان النشاط البدني الترويحي كما يلي:

أنه "كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي وفقاً لقواعد وأسس تربوية" ويعرفه LAZARUS بأنه "مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات العديدة" (عبد الحميد الشاذلي، 2010، ص15).

ويعرفه عثمان نجاتي بأنه "عملية ديناميكية مستمرة، يحاول بها الإنسان تحقيق بينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات، وامكانيات الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي" (كمال درويش الحمحامي، 1997، ص57).

- التوافق النفسي الاجتماعي: هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه كما يحقق بها أيضاً حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي، ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام. وعليه يعرف الباحث التوافق النفسي الاجتماعي كما يلي: "هو مجموعة التصرفات المتزنة والتي يتسم بها الفرد مع نفسه ومع غيره دون حدوث تذبذبات في هاته التصرفات" ويضيف محمد السيد الهابط بأن التوافق هو "العملية التي يسعى بها الفرد إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه، ومطالب وظروف البيئة المحيطة به"، يفضل الميليكي استخدام لفظ التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي أو الفسيولوجي للكائن الحي أي التكيف مع البيئة، وبينما يقتصر لفظ التوافق للدلالة على التكيف الاجتماعي بوجه عام. ويتفق صلاح مخيمر مع هذا الرأي حين يقول "محمد عطيات خطاب، 1977، ص88) أن هناك التوافق وهناك التوافق حيث أن التوافق تلاؤم وتناغم على مستوى الأعماق، ما بين الفرد وبيئته، بينما يظل التوافق في مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مجرد مساهمة ومجاعة للبيئة المحيطة".

- طلبة المعهد: ويشكلون مجموع طلبة (السنة أولى، ثانية، ثالثة ليسانس) الذين يدرسون بجامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف بهران قسم علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية.

2.2. أدوات الدراسة

قام الباحثان باستخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المعد من قبل زينب محمود شقير، في طبعته الأولى (2003) بجامعة طنطا والذي يحتوي على 80 بنداً، لكل بند ثلاثة بدائل، وعلى المفحوص الإجابة عن كل بند بوضع العلامة (X) أمام العبارة التي تنطبق عليه ويحصل كل مفحوص على درجة (0، 1، 2) بالنسبة للبند السالبة أو (0، 1، 2) بالنسبة للبند الموجبة. وبعد تعديل بعض فقراته بما يتلاءم وعينة البحث تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لاستطلاع آرائهم وملاحظاتهم لإضافة أو تعديل أو حذف فقرات المقياس، وبعد جمع الاستمارات، تم الأخذ بملاحظات الخبراء حول تعديل بعض الفقرات لتصبح ملائمة لقدرات عينة البحث. حيث غطت عبارات المقياس في مجملها بعد التوافق الشخصي والانفعالي، بعد التوافق الصحي، بعد التوافق الأسري، بعد التوافق الاجتماعي.

الجدول رقم (02): ثبات مقياس "التوافق النفسي الاجتماعي"

المؤشرات الإحصائية	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ت" درجة الحرية	مستوى دلالة
قبل التعديل "بيرسون"	0.87	2.87	18 دال عند 0.01
بعد التعديل "سبرمان"	0.93	7.3	18 دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة "ر" المحسوبة قبل التعديل "بيرسون" (0.87) أكبر من قيمة "ر" المجدولة "بيرسون" (0.46) فهي دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وقيمة "ر" المحسوبة بعد التعديل "سبرمان" (0.93) أكبر من قيمة "ر" المجدولة "سبرمان" (0.46) فهي دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وقيمة "ت" المحسوبة (7.3) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (2.87) عند درجة حرية 18 وعليه فإن المقياس يتمتع بالثبات.

المنهج المتبع في الدراسة: بما أن موضوعنا يبحث عن دور النشاطات الترويحية في التوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة معهد التربية البدنية والرياضية فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي لأنه يوفر أوصافاً دقيقة للظاهرة محل الدراسة عن طريق جمع البيانات ووصف الممارسات كما يعين على تنظيمها وتحديدها وتفسيرها بعبارات واضحة ومحددة (عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص179)

3. مجتمع عينة الدراسة

3.1. خصائص عينة الدراسة

اشتمل مجتمع البحث على (400) من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية محمد بوضياف بجامعة وهران، اختيرت العينة بالأسلوب العشوائي فقد بلغ عددها (60) طالب. أي نسبة 15% هي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً وقد توزعت العينة بين (40) طالب و(20) طالبة من مستوى الليسانس.

الجدول رقم (03): يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	مجموع العينة	النسبة
ذكور	380	40 %10
إناث	20	20 %100
المجموع	400	60 %15

3.2. تطبيق أدوات الدراسة

بعد اختيار عينة الدراسة قام الباحثان بتطبيق الدراسة الأساسية خلال شهر مارس وأبريل 2017 بالمعهد الرياضي

طرق حساب صدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات اعتمد الباحثان أكثر من طريقة لحساب الصدق والثبات.

- معامل صدق المحتوى بطريقة الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب صدق المحتوى للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس (الشخصي والانفعالي، الصحي، الاجتماعي، الأسري)، عن الدرجة الكلية للمقياس وذلك باستعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS18 فتحصلا على النتائج المبينة في الجدول:

الجدول رقم (01)

حساب صدق المحتوى "التوافق النفسي الاجتماعي"

البعد	عدد أفراد العينة	قيمة "ر"	مستوى دلالة
التوافق الذاتي	20	0.91	دالة عند 0.01
التوافق الصحي	20	0.83	دالة عند 0.01
التوافق الأسري	20	0.81	دالة عند 0.01
التوافق الاجتماعي	20	0.75	دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة "ر" لكل بعد من أبعاد المقياس عند مستوى دلالة (0.01) وعليه فالمقياس يتمتع بصدق المحتوى.

- طرق حساب ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية وذلك بعد تقسيم الاختبار إلى نصفين متساويين (زوجي وفردى) ثم قام الباحثان بحساب معامل بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية SPSS18، حيث قدرت قيمة "ر" بـ (0.87) ولما كان معامل الارتباط الحاصل هو في الواقع يمثل ثبات نصف المقياس لذلك استخدم الباحثان معادلة تصحيح الطول لـ (سبرمان براون) قدرت قيمة "ر" الحقيقية بعد التصحيح بـ (0.93).

وبما أن حجم العينة الاستطلاعية أقل من 50 فرداً وبما أن معامل ارتباط "بيرسون" كأحد المؤشرات الإحصائية البارامترية أو المعلمية تم اختبار دلالة معامل الارتباط بواسطة اختبار "ت" باستعمال معادلة كاندل كما هو مبين في الجدول التالي:

م.ت: مستوى التوافق. / م.ر: الممارسة الرياضية.
كا² التجريبية:

$$كا^2 = \frac{(ك - ن - ك م)^2}{ك م}$$

$$كا^2 = 14$$

- معامل التوافق (c)

$$\sqrt{\frac{كا^2}{ن + كا^2}} = C$$

$$\sqrt{\frac{14}{14+60}} = c$$

$$\sqrt{0,18} = C$$

$$0,42 = C$$

درجة الحرية

$$DF = (عدد الصفوف - 1) \cdot (عدد الأعمدة - 1)$$

$$DF = (2-1) \cdot (3-1) = 2$$

$$DF = 2$$

كا² الجدولية: عند درجة حرية تساوي 2 ومستوى دلالة معنوية تساوي 0.05.

$$كا^2 = 5,991$$

مقارنة النتائج

بما إن كا² التجريبية تساوي 14 أي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي 5,99 فإننا نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري، أي توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاطات الترويحية والتوافق النفسي الاجتماعي عند مستوى دلالة 0,05، وبما أن معامل الارتباط للاتفاق (c) موجب 0,42 < 0 فإنه كلما ارتفعت ممارسة الأنشطة الترويحية ارتفع معه التوافق النفسي الاجتماعي، وكلما انخفضت ممارسة الأنشطة الترويحية انخفض معه التوافق النفسي الاجتماعي.

ويمكن تفسير هذه النتائج بما يلي:

- أن الأنشطة البدنية الترويحية عامل مهم في التوافق النفسي

محمد بوضياف بوهان، بعد طلب الإذن من إدارة المعهد وتحسيس الطلبة بأهمية الدراسة وضرورة التعاون بإعطاء إجابات دقيقة، وبعد جمع الأوراق وفرزها والتي بلغت (60) ورقة موزعة على (40) ورقة لطلبة ذكور و (20) طالبة، والتي غطت عينة الدراسة.

3- الأسلوب الإحصائي المستخدم

1- المتوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- مقياس (ت) لدراسة الفروق بين الطلبة المداومين على الممارسة وغير المداومين.

4- كا² ومعامل التوافق c

$$\frac{م - 1}{ع}$$

3.3 عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض المتوسطات والانحرافات المعيارية

الجدول رقم (4):

يمثل متوسطات والانحرافات المعيارية للعينة المدروسة

ع للعينة	ع للطلبة م.م.م	ع للطلبة م.م	م.م.م للعينة	م.م.م للعينة	م.م.م للعينة
11,05	14,37	7,73	73,58	54,56	92,60

حيث: م.م.م: المتوسط الحسابي. / ع: الانحراف المعياري

م.م. الممارسين المداومين. / م.م.م: الممارسين غير المداومين

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

- نص الفرضية: (توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين ممارسة النشاطات البدنية الترويحية ومستوى التوافق النفسي الاجتماعي. عند طلبة المعهد).

الجدول رقم (5)

يمثل كل من متغيري الممارسة بشكل دائم والممارسة بشكل غير دائم للنشاطات الترويحية

م.م.م	م.م.م	م.م.م	م.م.م	م.م.م
25	08	2	35	3
18	13	04	25	3
05	15	03	25	3
13	10	03	25	3
30	23	7	60	3

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لفئة المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية والذي هو 92.60 أكبر من المتوسط الحسابي لفئة غير المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية الذي هو 54.56 وهذا يدل على وجود اختلاف في درجات التوافق النفسي الاجتماعي بين الفئتين (المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية وغير المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية) لصالح المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية.

بالإضافة إلى أن الفرق بين المتوسطين دال احصائياً لأن قيمة T المحسوبة = 13.24 أكبر من قيمة T الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة = 0.05 ودرجة حرية = 58 مما يعني وجود فروق دالة احصائية بين فئة المداومين وغير المداومين للأنشطة البدنية الترويحية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.

فطلبة المعهد المداومين للأنشطة البدنية الترويحية أكثر توافقاً نفسياً اجتماعياً من الطلبة غير المداومين على الأنشطة البدنية الترويحية ومنه يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت. ويمكن تفسير هذه النتيجة بما يلي:

- الطلبة المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية أكثر راحة وتخلصاً من الضغوط النفسية والاجتماعية وحالة القلق الناتج عن الفراغ.

- تشير الدراسات إلى أن الطالب المداوم على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية أكثر تحصيلاً من الطالب الذي لا يداوم على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية، فقد نشرت مجلة علوم الأعصاب الصادرة في أمريكا دراسة لبعض الباحثين في جامعة "أيلتوي" ربطت بين ممارسة الرياضة وارتفاع العلامات الدراسية، حيث أن النشاط الجسدي يزيد من قدرة الطالب على تركيز الانتباه مما يؤدي إلى تحسن أدائهم في الامتحانات الأكاديمية.

3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

- نص الفرضية (توجد فروق دالة احصائية من حيث التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والاناث الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية).

- واختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية ذكور واناث في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وحساب مقياس (T) لدراسة الفرق بين التوافق النفسي الاجتماعي للطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية ذكور واناث باستعمال الحزمة الإحصائية SPSS وفيما يلي النتائج المتحصل عليها:

مستوى الدلالة المعنوية	F المحسوبة
0.19	1.74

الاجتماعي فإنه كلما كانت الممارسة أكثر كلما زاد التوافق النفسي الاجتماعي.

- إن ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية هو تعبير هائل عن تراكم الطاقة الفائضة، فالمشاعر الجمالية والملكات العقلية الإبداعية تزداد قوة، فهي مضادة للتوتر والقلق.

- ممارسة النشاطات البدنية الترويحية يحقق للطلاب الجامعي النمو النفسي الاجتماعي المتوازن، كما يساعده على التغلب على مشكلاته النفسية والاجتماعية.

2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

- نص الفرضية (توجد فروق دالة احصائية من حيث التوافق النفسي الاجتماعي بين المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية وغير المداومين عليها).

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية وغير المداومين على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية وحساب مقياس (T) لدراسة الفرق بين الطلبة المداومين وغير المداومين على ممارسة الأنشطة الترويحية باستعمال الحزمة الإحصائية SPSS

- الجدول رقم (6):

يبين لنا قيمة F المحسوبة ومستوى الدلالة المعنوية

مستوى الدلالة المعنوية	F المحسوبة
0.001	11.60

حسب اختبار leven's test من الجدول رقم (7) يبين لنا أن قيمة F المحسوبة قدرت ب 11.60 عند مستوى دلالة قدرة ب 0.001 وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.005 وهذا دليل على عدم وجود تساوي وتجانس بين تبايني المجموعتين عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول رقم (7)

يوضح نتائج T لدراسة الفرق بين الطلبة المداومين على ممارسة الأنشطة الترويحية وغير المداومين على ممارسة الأنشطة الترويحية من حيث التوافق النفسي الاجتماعي

الطلبة	عدد افراد العينة	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	T التجريبي	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
م.م	ن=35	1م ² ع	92.60	7.73	58	0.05
م.م.غ	ن=25	2م ² ع	54.56	14.37		

5. خاتمة

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا أن طلبة المعهد المداومين للأنشطة البدنية الترويحية أكثر توافقاً نفسياً واجتماعياً من الطلبة غير المداومين على الأنشطة البدنية الترويحية ومنه يتضح دور الأنشطة الرياضية الترويحية في خفض التوتر والبعث على الراحة النفسية كما تؤدي هذه النشاطات إلى دعم التوافق الاجتماعي عن طريق الممارسة الجماعية والاحتكاك بالآخرين.

كما أن طلبة المعهد ذكور وإناث الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية لهم نفس نسبة التوافق النفسي الاجتماعي وهذا يدل على أن التوافق النفسي الاجتماعي لا يتأثر بعامل الجنس لأنهم يعيشون نفس الظروف والمواقف الحياتية.

يوصي الباحثان بما يأتي:

- 1- ضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية بين الطلاب ولجميع التخصصات من خلال دروس التربية الرياضية، وعدم الاقتصار على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.
- 2- إجراء دراسات عن تأثير النشاطات البدنية الترويحية في التوافق النفسي الاجتماعي بين فئات عمرية أخرى من مختلف شرائح المجتمع وذلك من أجل نشر ثقافة ممارسة الرياضة.

تضارب المصالح :

أعلن أنا الأستاذ سيب عبد الرزاق والأستاذة بور فاطمة من جامعة تلمسان أننا ليس لدينا أي تضارب في المصالح

5. قائمة المصادر والمراجع

- 1 الحماحي كمال درويش: (1997) "رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 2 خطاب عطيات محمد: (1977) "اوقات الفراغ والترويج"، ط2، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 3 الشاذلي عبد الحميد محمد: (2010) "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية"، ط2، المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر.
- 4 عبد اللطيف عبد الحميد. (1990). "الصحة النفسية و التوافق الدراسي"، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 5 فهمي مصطفى (1979) "التوافق النفسي الاجتماعي"، مكتبة الخزانجي للنشر، القاهرة، مصر.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

عبد الرزاق سيب، فاطمة بور (2023) النشاطات البدنية الترويحية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة معهد علوم التربية البدنية بمدينة وهران، الجزائر، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 15، العدد 1، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، ص: 642-635

حسب اختبار (leven's test) من الجدول يبين لنا أن قيمة F المحسوبة قدرت بـ 1.74 عند مستوى دلالة قدرة بـ 0.19 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.005 وهذا دليل على الجدول رقم (08) يوضح نتائج T لدراسة الفرق بين الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية ذكور وإناث من حيث التوافق النفسي الاجتماعي:

الجدول رقم (8)

يوضح نتائج T لدراسة الفرق بين الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية ذكور وإناث من حيث التوافق النفسي الاجتماعي

الطلبة الممارسين	عدد افراد العينة	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للطلبة	T التجريبية	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	25=1ن	1م	91.92	0.82	33	0.05
		2ع	8.39			
إناث	10=2ن	2م	94.30	0.82	33	0.05
		2ع	5.77			

وجود تساوي وتجانس بين تبايني المجموعتين عند مستوى الدلالة 0.05.

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لفئة الذكور الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية والذي هو 91.92 أصغر من المتوسط الحسابي لفئة الإناث الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية والذي هو 94.30 وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في درجات التوافق النفسي الاجتماعي بين الفئتين (الذكور الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية والإناث الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية).

بالإضافة إلى أن الفرق بين المتوسطين غير دال احصائياً لأن قيمة T المحسوبة = 0.82 أصغر من قيمة T الجدولية = 2.04 عند مستوى دلالة = 0.05 ودرجة حرية = 33 مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائية بين فئة الذكور والإناث الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.

فطلبة المعهد ذكور وإناث الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية لهم نفس نسبة التوافق النفسي الاجتماعي ومنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بما يلي:

أن الجنس لا تأثير له من ناحية الفروق من حيث التوافق النفسي الاجتماعي وإنما المتغير الأساس الذي يحدث الفرق لدى الجنسين يتمثل في ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية كما أثبتته نتائج الدراسة للفرضية الأولى والثانية.