PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2024) 61(8): 35-51
ISSN:1553-6939

A comparative study between practitioners and non-practitioners of recreational physical activity on the level of psychological adjustment among pedagogy workers at the University of Chlef

Mourad LAHMER[1], Abdelaziz IDRENMOUCHE[2], Abdelkader GHEZALI[3]

[1,2,3]Innovation & Performance Motrice Laboratory, Institute of Physical Education and Sport, Hassiba Benbouali University of Chlef, Algeria.

Published: 08/2024

Abstract:

The current study aims to find out the effect of practicing recreational sports activities in achieving psychological adjustment among pedagogy workers at the University of Chlef, using the comparative descriptive approach on a sample of 120 workers, including 60 workers practicing recreational sports activities and 60 non-practicing workers. We also used the psychological adjustment measure by the researcher "Rasha Abdel Rahman." "And after collecting the data and processing it statistically, it became clear that there are significant differences in all dimensions of the scale between workers who practice recreational sports activities compared to those who do not practice it, for the benefit of the practicing employees. The study came out with a set of recommendations, the most important of which are: Raising awareness of the importance of practicing recreational sports activities in the professional lives of workers due to its positive impact on work. To circulate it to other segments of society.

Keywords: Physical activities, sports and recreation - Psychological adjustment - Pedagogy workers.

دراسة مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي لمستوى التوافق النفسي لدى عمال البيداغوجيا بجامعة الشلف

لحمر مراد[1]، إيدرنموش عبد العزيز[2]، غزالي عبد القادر[3]

[3،2،1]مخبر الإبداع والأداء والحركي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر.

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة اثر ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى عمال البيداغوجيا بجامعة الشلف ، باستخدام المنهج الوصفي المقارن على عينة قوامها 120 عامل منهم 60 عامل ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية و60 عامل غير ممارس كما استخدمنا مقياس التوافق النفسي للباحثة "رشا عبد الرحمان والي" وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا اتضح وجود فروق معنوية في جميع ابعاد المقياس بين العمال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين وذلك لصالح المستخدمين الممارسين، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها: التحسيس بأهمية ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في الحياة المهنية للعمال وذلك لأثرها الايجابي والعمل على تعميمها على فئات المجتمع الاخرى.

الكلمات المفتاحية: الانشطة البدنية الرياضية الترويحية، التوافق النفسي، عمال البيداغوجيا.

مقدمة:

لقد اهتمت العلوم الحديثة بالأنشطة البدنية بطابعها التربوي اهتماما كبيرا وذلك لما لها من اهداف بناءة تساعد على الاعداد السليم لجميع جوانب الشخصية، سواء كانت عقلية ،نفسية او بدنية فهي حلقة في سلسلة من العوامل المؤثرة التي تساعد على تحقيق المثل العليا وتساهم في رسالة المجتمع.

وبما ان الترويح الرياضي احد اهم فروع النشاط البدني الرياضي التربوي، فقد اهتمت به الدول المتقدمة وجعلته افضل وسيلة لاستثمار اوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية، وتزويد الفرد بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف والتوافق مع مجتمعه وتمكنه من تنمية وتطوير الشخصية والترفيه عن النفس وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الاخرين والعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات وتحسين السلوك.

كما تعتبر الانشطة الرياضية الترويحية من اهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب مهارات التعامل والتوافق بين البيئة والفرد من حيث القيم والاتجاهات تبعا لدرجة التطور بهدف التوازن من جميع الجوانب ،كما تعتبر الانشطة الرياضية الترويحية عنصرا هاما في عملية التطور والتوافق النفسي للأفراد عامة ، ولاسيما الحياة المهنية للموظفين.

إن عملية التوافق بأبعادها واشكالها المختلفة جعلت علماء النفس يصنفونها من اهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع مراحل حياته ،اذ تمكن الفرد ان يرضى في حدود قدراته وامكاناته فهذا شخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه، اما عجزه عن ذلك وعدم تحقيقه لرغباته وعدم اشباعه لحاجاته فهذا شخص سيئ التوافق وان وجود افراد من هذا النوع في المجتمع يجعله مجتمع مريض وينتج عن ذلك معاصرة ازمات وامراض نفسية واجتماعية وحتى عضوية وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة حيث أصبح افرادها يعانون من الإضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية.

ولقد اهتمت كثير من الشركات والمؤسسات في الدول الصناعية المتقدمة كاليابان وامريكا وألمانيا و كندا وغيرها بالصحة ولياقة منسوبيها فأنشأت ما يسمى بمراكز الصحة و اللياقة البدنية بغرض إتاحة الفرصة لمنسوبيها من ممارسة التمرينات البدنية و بعض الهوايات الرياضية بانتظام في أوقات فراغهم ، بل تعدى الأمر ذلك بأن أصبحت بعض المؤسسات تعطي موظفيها فترات توقف عن العمل لمزاولة بعض التمرينات البدنية أو النشاط الحركي ،فوصل الحد عند بعض هذه المؤسسات إلى فرض عقوبات على موظفيها و منسوبيها تصل إلى حد الفصل عن تدني مستوياتهم الصحية و اللياقة البدنية . (حسين محمود محمد ، 2005 ، صفحة 24)

ومن خلال هذه المنطلقات تبرز أهمية بارزة في دراستنا المقارنة بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي لمستوى التوافق النفسي لدى عمال البيداغوجيا بجامعة الشلف، هذا وقد تم اختيار ولاية الشلف لإجراء هذه الدراسة، وعلى هذا يتبادر على الأذهان العديد من التساؤلات والتي من أبرزها ما يلي :

-التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد تكوين الشخصية بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ؟

2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد إدراك الذات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ؟

3- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد تلبية الحاجيات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ؟

4- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد التحرر من الانفراد والانطواء بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ؟

5-هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في بعد الحالة الصحية بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ؟

6-هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في بعد التحكم في الانفعالات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ؟

2- الفرضيـــــــات:

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى اختبار صحة الفرضيات الآتية:

- الفرض العام:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية فيما يخص مستويات التوافق النفسي بالنسبة لعمال البيداغوجيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بعمال البيداغوجيا الغير ممارسين.

- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد تكوين الشخصية بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد إدراك الذات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

3- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد تلبية الحاجيات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

4- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد التحرر من الانفراد والانطواء بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

5- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في بعد الحالة الصحية بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

6- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في بعد التحكم في الانفعالات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

3- أهـــــداف البحـــث: يهدف البحث إلى:

- توضيح الهدف النبيل لممارسة عمال البيداغوجيا للأنشطة الرياضية الترويحية.

-معرفة الحالة النفسية لعمال البيداغوجيا في حياتهم المهنية.

-ابراز الاهمية الكبرى والايجابية للأنشطة الرياضية الترويحية على الحالة النفسية لعمال البيداغوجيا في حياتهم العملية.

-التحسيس بأهمية الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في المشوار المهني للمستخدم .

-معرفة نوع التغيرات التي تحدث للموظف من الجانب النفسي من خلال ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية.

4- أهميـــــة البحـــث: تتمثل اهمية البحث في :

-تعميم الفائدة والبحث العلمي.

-اثراء مكتبتنا بهذا العمل المتواضع حتى يكون منطلق لأعمال اخرى في نفس الموضوع.

-قلة الدراسات التي تناولت موضوع التوافق النفسي و علاقته بالأنشطة الرياضية الترويحية عند عمال البيداغوجيا.

-تبيان دور الانشطة الرياضية الترويحية في اكساب عمال البيداغوجيا حالة التوافق النفسي والراحة النفسية.

-تسليط الضوء على الاهمية النفسية للأنشطة الرياضية الترويحية والكشف عن دورها في التقليل من المشاكل النفسية عند عمال البيداغوجيا.

5- أسباب اختيار الموضوع:

5-1-الاسباب الذاتية:

ان الفائدة التي سنجنيها من القيام بمثل هذه البحوث على حياتنا العامة عامة والعملية خاصة هي رغبتنا في الاحتكاك بعمال البيداغوجيا والفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم وتعاملهم مع الواقع.

2-5-الاسباب الموضوعية:

ان الدوافع التي ادت بنا للقيام بهذا البحث هو ان الدراسات الجادة حول هذا الموضوع وهذه الفئة من المجتمع تكاد تكون منعدمة خاصة في الجزائر، ومن خلال ملاحظتنا الميدانية ودراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها على مستوى مؤسستنا بصفتنا من العاملين في القطاع، جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز اهمية الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى فئة جد حساسة وفعالة في المجتمع وهي فئة عمال البيداغوجيا.

6-تحديـــــد المصطلحـــــات:

6-1- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

6-1-1-النشاط البدني الرياضي :

-اصطلاحا: " يعرفه Charles على انه جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق البدنية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق الوان من الانشطة البدنية اختيرت بغية تحقيق الاغراض (محمد زيدان، 1956،ص95)

اجرائيا: هو مجموعة من الافعال والحركات والانشطة الرياضية المقننة التي تقوم على اساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في اطار تنافسي نزيه وذلك من اجل الوصول الى النتيجة المرغوب فيها .

6-1-2-الترويح :

_لغة: مشتق من الفعل راح ومعناها الفرح والسرور ويعني اعادة الخلق recreation أو الانتعاش والتجديد.

- اصطلاحا: يشير كل من كراوس Kraus و باربارا باتس berbara bates الى الترويح على انه نشاط وخبرة انفعالية تطرا على الفرد من مشاركته في نشاط وقت الفراغ بدافع شخصي (كمال درويش و محمد الحماحمي، 1997)

- اجرائيا: هو مجموعة من الالعاب والرياضات التي تمارس بدوافع اختيارية وارادية في اوقات الفراغ والخالية من المنافسة هدفها تحقيق الاسترخاء والمتعة والسرور والراحة النفسية.

6-1-3- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

يرى فروبل « frobel »ان الرياضة الترويحية هي مراة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه ان يتعلم من اجله ,وهي تخدم دائما غرضا ما , فهي تعبيرا عن انسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لاستعداداته وقدراته الخلاقة. (تهاني عبد السلام، 2001)

6-2-التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن الاشباع لحاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة. (حامد عبد السلام زهران، 1977،ص23)

اجرائيا: هو قدرة الفتاة على التكيف والتفاعل مع البيئة والمجتمع المحيط بها، حيث تشعر الفتاة بالرضا عن نفسها وراحة البال والاطمئنان وهذا يعني خلو حياتها من التوترات والصراعات النفسية والقلق.

3-6- عمال البيداغوجيا بالجامعة:

تعريف العمل : يتفق علماء الاقتصاد الحديث على أن العمل هو العنصر الأساسي للإنتاج ويرتبط مفهومه بظواهر التعقد في الحياة الاجتماعية التي تنتج عن نمو المنتجات الصناعية وتعقد التنظيمات التي ترتبط بهذا النمو، ولذلك أصبح معنى اعمل في منظور الأفراد و الجماعات يعني ببساطة وسائل و أساليب تهدف إلى غاية للكسب في الحياة (عبد الحميد الزيات ، 2001 ، ص 137)

تعريف العامل : العامل هو شخص عهد إليه بعمل دائم في خدمة مرفق عمومي تديره الدولة أو أحد أشخاص القانون العام بأسلوب الاستغلال المباشر عن طريق شغله لمنصب يدخل في التنظيم الإداري لهذا المرفق.

التعريف الإجرائي للعامل : هم مجموعة من الأفراد يؤدون مهام و أعمال داخل مؤسسات تربطهم عقود قانونية مقابل أجر مادي.

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

مما لا شك فيه أنه لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون الاستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة، كون هذه الأخيرة تمكن الباحث من وضع البحث في إطاره الصحيح، و تفادي التكرار والدخول في مواضيع بحثت من قبل. (غرايبية و فوزي، 1981،ص22)

و قام الباحث بالرجوع إلى شبكة الـ Internet و مختلف المراجع العلمية من الرسائل والأطروحات والمقالات العلمية، فجمع بعض الدراسات المشابهة للبحث وهي كالآتي:

1- دراسة مجاهد مصطفى(2015) تحت عنوان اثر استخدام بعض اساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الاولى ثانوي، حاول الباحث من خلالها معرفة تأثير كل من اسلوبي تدريس التدريبي والتبادلي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الاولى ثانوي، باستخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المدرسي الذي اعدته الباحثة (رشا عبد الرحمان والي) والذي يحتوي على محورين :محور التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي ،كما تم استخدام المنهج التجريبي المناسب لمثل هذه الدراسات على عينة متمثلة في 40 تلميذ مقسمين الى مجموعتين (20) تلميذ تدرس بالأسلوب التدريبي و (20) بالأسلوب التبادلي ومن خلال النتائج المتوصل اليها تبين ان هناك تأثير لكل من الاسلوب التدريبي والتبادلي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الاولى ثانوي وان افضل اسلوب تدريسي تاثيرا على التوافق النفسي الاجتماعي هو الاسلوب التبادلي.

2-دراسة صياد الحاج واخرون(2021) تحت عنوان فاعلية بعض الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى كبار السن (50-60)سنة، هدفت الدراسة الى معرفة مدى فاعلية بعض الانشطة الرياضية

الترويحية في تحسين التوافق النفسي عند كبار السن ، وقد تطللب انجاز هذا البحث مجموعة من الادوات تمثلت في المقابلات الشخصية، الاستبيان والعتاد الرياضي كما تم استخدام المنهج التجريبي وفق التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة على عينة قوامها 30 ممارس تم اختيارهم بطريقة عمدية، وفي الاخير اسفرت النتائج المحققة على ان الفرد الممارس للأنشطة الرياضية الترويحية والخاضع للبرنامج المسطر والمقترح تعزز لديه مستوى التوافق النفسي على جميع مجالاته مقارنة بكبار السن الممارسين بطرق غير منتظمة.

3- دراسة كمال نطاح وعباس دراجي (2020) تحت عنوان تعديل التوافق النفسي الاجتماعي من خلال ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية للتلاميذ المراهقين 14-16 سنة ،هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تعديل التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ المراهقين في المرحلة المتوسطة ، باستخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي اعدته الباحثة "رشا عبد الرحمان والي" ، والذي يقيس بعدين اساسين هما البعد النفسي والبعد الاجتماعي كما تم استخدام المنهج الوصفي بخطواته على عينة قوامها 120 تلميذ منهم 60 تلميذ ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية و 60 تلميذ غير ممارس تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، ومن خلال النتائج المتوصل اليها تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في درجة التوافق النفسي للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين وبالتالي يمكن القول ان للأنشطة الرياضية الترويحية دور فعال في التاثير على مستوى التوافق النفسي الذي يعتبر علامة من علامات الصحة النفسية.

4-دراسة دراجي عباس واخرون(2019) تحت عنوان اثر النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين من 14 الى 16 سنة، هدفت الدراسة الى معرفة تأثير الانشطة الرياضية الترويحية على التوافق النفسي الاجتماعي وكذا السرعة القصوى للتلاميذ المراهقين، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قدرها 120 تلميذ اضافة الى اجراء اختبار نصف كوبر لقياس السرعة الهوائية القصوى، كما تم استخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للباحثة "رشا عبد الرحمان" ومن خلال النتائج المتوصل اليها اتضح انه توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين في خاصية التوافق النفسي والاجتماعي وكذا السرعة القصوى.

8-الاجراءات المنهجية للدراسة:

8-1-المنهج المتبع:

ان المنهج في البحث العلمي يعني تلك الاسس و القواعد والتدابير التي يتم رسمها من اجل بلوغ حقيقة، يقول "**عمار بوحوش**" و " **محمد دنيبات**" انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

نظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا الاعتماد على المنهج الوصفي السببي المقارن الذي يعد من اهم واحسن المناهج في البحث اذ يتسم بالموضوعية ويجعل المستجوبين يجدون الحرية التامة في التعبير عن آرائهم.

2-8-مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من إداريين و تقنيين و أعوان المصالح والبالغ عددهم 1272 موظف العاملين بجامعة الشهيدة حسيبة بن بوعلي بولاية الشلف.

3-8-عينة البحث:

يقول "**محمود قاسم**" في كتابه "المنطق الحديث ومناهج البحث" ينر الى العينة على انها جزء من الكل او البعض من الجميع. (محمود القاسم، 1973، ص151)

ومن هذا المنطلق قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية منتظمة من هذه المؤسسة حيث تم اختيار (60)عامل بيداغوجيا غير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

كما تم اختيار(60) عامل بيداغوجيا ممارسين لمختلف الانشطة الرياضية الترويحية من نفس التنظيم.

9-متغيرات البحث:

1-9-المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او احد الاسباب لنتيجة معينة ويتمثل في دراستنا الحالية في :الانشطة الرياضية الترويحية.

2-9-المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ويتمثل في دراستنا الحالية في :التوافق النفسي عند عمال البيداغوجيا.

10-مجالات البحث:

1-10-المجال المكاني: تمت الدراسة الميدانية لبحثنا في جامعة الشهيدة حسيبة بن بوعلي بولاية الشلف.

2-10-المجال الزماني: تمت الدراسة الميدانية لهذا البحث ابتداء من 04 فيفري 2024 الى غاية 11 ماي 2024.

11-الدراسة الاستطلاعية:

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها حيث يتمكن المجيب من الاجابة دون الحاجة الى اي تفسير ،وقد قمنا بتوزيع المقياس على عينة من افراد الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 120 موظف.

كما تم قياس الصدق بطريقة صدق المحكمين ومعامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات المقياس.

اما فيما يخص حساب ثبات الاختبار فقد استعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية و انطلاقا من دراستنا الاستطلاعية هاته تم وضع مقياس البحث وفق الاهداف والفرضيات.

-صدق وثبات المقياس:

استخدمت الباحثة رشا لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي صدق المحكمين لتقدير صدق المقياس حيث تم عرضه على 12 خبير وجاءت نسبة موافقة الخبراء على صدق المقياس ب 88.89 بالمئة، ويخضع لميزان تقدير ثنائي تتمثل بالتدريج كما يلي:

-درجة نعم= درجة واحد.

-درجة لا= درجة الصفر.

والتي تعطى لكل عبارة ويتم اختيار اجابة واحدة لكل عبارة ويوجد بالمقياس عبارات سلبية تصحح في الاتجاه العكسي وفي النهاية يتم جمع الدرجات لكل بعد على حدا وكذلك الدرجة الكلية للمقياس .

وكان مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لعمال البيداغوجيا كالتالي:

الجدول رقم (01):

نوع العبارة	**نعم**	**لا**
الايجابية	1	0
السلبية	0	1

الجدول رقم (02): يمثل مفتاح تصحيح المقياس

يتكون المقياس من عبارات موجبة واخرى سالبة وهي موضحة في الجدول مع ارقام كل بعد:

رقم البعد	**الابعاد**	**عدد العبارات**	**ارقام العبارات السلبية**	**ارقام العبارات الايجابية**	**الدرجات**	
01	المهارات الشخصية	08	35-08	01.04.13.30.28.31	من الدرجة صفر الى الدرجة واحد	من الدرجة واحد الى الدرجة صفر
02	الاحساس بالقيمة الذاتية	05	09	02.16.20.29		
03	الاعتماد على النفس	04	10	24.34.		
04	التحرر من الميل	05	05.07.14.22.33	17		

	للانفراد					
05	الحالة الصحية	08	.06 12.15.18.23.25.32	26		
06	الحالة الانفعالية	05	11.19.21.27	03		
المجموع	06	35	20	15		

الجدول رقم (03):يمثل توزيع العبارات الموجبة والسالبة في كل بعد.

-**صدق المقياس:** صدق الاختبار اهم شروط المقياس الجيد ويقصد به ان يقيس الاختبار ما وضع لأجله ومن اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس وبالاعتماد على هذا النوع توصلنا للنتائج التالية:

جدول(04):يمثل صدق المقياس

ابعاد المقياس	معاملات الصدق	مستوى الدلالة
المهارات الشخصية	0.66	0.05
الاحساس بالقيمة الذاتية	0.69	
الاعتماد على النفس	0.47	
التحرر من الميل للانفراد	0.73	
الحالة الصحية	0.41	
الحالة الانفعالية	0.83	

المصدر:من اعداد الباحث بناءا على مخرجات spss

-**ثبات المقياس:** تم تطبيق المقياس على العينة وقمنا بحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

جدول(05):يمثل ثبات المقياس

	ابعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	المهارات الشخصية	08	0.33	0.05
02	الاحساس بالقيمة الذاتية	05	0.45	
03	الاعتماد على النفس	04	0.31	
04	التحرر من الميل للأفراد	05	0.63	
05	الحالة الصحية	08	0.29	

06	الحالة الانفعالية	05	0.77	

المصدر: من اعداد الباحث بناءا على مخرجات spss

12-ادوات ووسائل البحث:

استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للباحثة "رشا عبد الرحمان والي" لتلميذات المرحلة المتوسطة 2007 حيث يقيس اشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والامراض النفسية وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحته مع العلم انه يقيس بعد اساسي هو التوافق النفسي الذي يحتوي ستة ابعاد ثانوية هي:

البعد الاول: المهارات الشخصية.

البعد الثاني: الاحساس بالقيمة الذاتية.

البعد الثالث: الاعتماد على النفس.

البعد الرابع: التحرر من الميل للانفراد.

البعد الخامس: الحالة الصحية.

البعد السادس: الحالة الانفعالية.

13-المعالجة الاحصائية:

ان للوسائل الاحصائية جانب مهم مكمل للبحث وفي دراستنا قمنا بحساب عدد التكرارات بالوسائل التالية:

-اختبار "ت" تاست.

-معامل الارتباط بيرسون.

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعيار.

14-مناقشة نتائج الفرضيات:

1-الفرضية الاولى:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد تكوين الشخصية بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

جدول رقم (06)

البيانات	العمال الممارسين للأنشطة الترويحية	العمال الغير ممارسين للأنشطة الترويحية
المتوسط الحسابي	6.77	6.19
الانحراف المعياري	1.25	1.43

عدد افراد العينة	60	60
قيمة "ت" المحسوبة	3.53	
قيمة "ت" المجدولة	1.98	
مستوى الدلالة	0.05	

بما ان قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 3.53 اكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.98، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118، ما يوضح الفرق بين هاتين الفئتين ويعكس مدى تمتع العمال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بقدرات خاصة في المهارات الشخصية والتي تميزهم عن اقرانهم الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وبالتالي قبول الفرضية الاولى القائلة بانه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تكوين الشخصية بالنسبة لعمال البيداغوجيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمستخدمين الغير ممارسين.

2-الفرضية الثانية:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد إدراك الذات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

جدول رقم:(07)

البيانات	العمال الممارسين للأنشطة الترويحية	العمال الغير ممارسين للأنشطة الترويحية
المتوسط الحسابي	4.61	3.75
الانحراف المعياري	1.54	1.22
عدد افرد العينة	60	60
قيمة "ت" المحسوبة	4.07	
قيمة "ت" المجدولة	1.98	
مستوى الدلالة	0.05	

بما ان قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 4.07 اكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.98، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118، مما يدل على ان العمال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية اكثر ادراك لذاتهم ولعلاقتهم بالعالم المحيط بهم واكثر وعيا بخصالهم وقدراتهم وجوانب قوتهم وضعفهم ولما يعيق انطلاق طاقاتهم وذلك مقارنة بالعمال الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

وبالتالي قبول الفرضية الثانية القائلة بانه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في ادراك الذات بالنسبة لعمال البيداغوجيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالعمال الغير ممارسين.

3-الفرضية الثالثة:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد تلبية الحاجيات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

جدول رقم(08)

البيانات	العمال الممارسين للأنشطة الترويحية	العمال الغير ممارسين للأنشطة الترويحية
المتوسط الحسابي	4.68	3.81
الانحراف المعياري	1.37	0.79
عدد افرد العينة	60	60
قيمة "ت" المحسوبة	3.55	
قيمة "ت" المجدولة	1.98	
مستوى الدلالة	0.05	

بما ان قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 3.55 اكبر من قيمة "ت" المجدولة والتي بلغت 1.98، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118، ومنه يتضح ان العمال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية اكثر قدرة على تلبية حاجياتهم من جميع النواحي بما يتناسب مع قدراتهم سواء القدرات النفسية او العقلية وبالتالي فهم يعتمدوا على انفسهم بدرجة كبيرة مقارنة بالعمال الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

وبالتالي قبول الفرضية الثالثة القائلة بانه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية على مدى قدرة عمال البيداغوجيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالعمال الغير ممارسين في تلبية حاجياتهم بأنفسهم.

4-الفرضية الرابعة:

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعد التحرر من الانفراد والانطواء بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

جدول رقم(09)

البيانات	العمال الممارسين للأنشطة الترويحية	العمال الغير ممارسين للأنشطة الترويحية
المتوسط الحسابي	4.37	3.81

الانحراف المعياري	1.24	1.36
عدد افرد العينة	60	60
قيمة "ت" المحسوبة	3.74	
قيمة "ت" المجدولة	1.98	
مستوى الدلالة	0.05	

بما ان قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 3.74 اكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.98، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118، مما يدل على ان العمال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية اكثر قدرة على الاندماج والتواصل الاجتماعي وعدم الانطواء على انفسهم واكثر ميل لتوطيد العلاقات الاجتماعية الايجابية وذلك مقارنة بالعمال الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية. وبالتالي قبول الفرضية الرابعة القائلة بانه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية فيما يخص عمال البيداغوجيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالعمال الغير ممارسين في التحرر من الانفراد.

5-الفرضية الخامسة:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في بعد الحالة الصحية بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

جدول رقم(10)

البيانات	**العمال الممارسين للأنشطة الترويحية**	**العمال الغير ممارسين للأنشطة الترويحية**
المتوسط الحسابي	6.27	5.62
الانحراف المعياري	1.29	1.64
عدد افرد العينة	60	60
قيمة "ت" المحسوبة	3.36	
قيمة "ت" المجدولة	1.98	
مستوى الدلالة	0.05	

بما ان قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 3.36 اكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.98، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118، مما يدل على ان العمال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يتمتعون بلياقة بدنية جيدة من الناحية الصحية والبدنية والاجتماعية اضافة الى خلوهم من بعض الامراض والعاهات مقارنة بالعمال الغير ممارساين للأنشطة الرياضية الترويحية، وبالتالي قبول الفرضية الخامسة القائلة بانه توجد فروق

معنوية ذات دلالة احصائية فيما يتعلق بالحالة الصحية لعمال البيداغوجيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالعمال الغير ممارسين.

6- الفرضية السادسة:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في بعد التحكم في الانفعالات بين عمال البيداغوجيا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

جدول رقم(11)

البيانات	العمال الممارسين للأنشطة الترويحية	العمال الغير ممارسين للأنشطة الترويحية
المتوسط الحسابي	3.56	3.87
الانحراف المعياري	1.42	1.75
عدد افرد العينة	60	60
قيمة "ت" المحسوبة	3.26	
قيمة "ت" المجدولة	1.98	
مستوى الدلالة	0.05	

بما ان قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 3.26 اكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.98، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118، مما يدل على ان العمال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يتمتعون بالاستقرار والتوازن ولديهم القدرة للاستعداد لأي تغير فجائي او صعوبة متوقعة اضافة الى تحقيق التوافق في ميولهم والبيئة المحيطة بهم وبالتالي هم اكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالعمال الغير ممارسين ومنه يمكن قبول الفرضية الساسة القائلة بانه توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية تبين قدرة عمال البيداغوجيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية على التحكم في انفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالعمال الغير ممارسين.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتوصل اليها وانسجاما مع نتائج الفرضيات التي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات التوافق النفسي بالإضافة الى مكونات ابعاده المتمثلة في: المهارات الشخصية، الاحساس بالقيمة الذاتية، الاعتماد على النفس، التحرر من الميل للانفراد، الحالة الصحية والانفعالية حيث كانت الفروق كلها دالة احصائيا بين درجاتهم كما كانت درجة التوافق النفسي اكبر عند العمال الممارسين للأنشطة الرياضية

الترويحية التي اظهرت ان في المجال الرياضي توجد علاقة ايجابية بين انماط التوافق النفسي والنجاح في الحياة المهنية ومنه يمكن اعتبار ان الانشطة الرياضية الترويحية وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية من خلال اكتساب الموظف القدرة على التوافق النفسي وبالتالي تستطيع العيش والتأقلم مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه والذي يتيح له فرص اكبر للتعبير عن شخصيته وارضاء دوافعه وتساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي وشعورها كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه كما تتضح لنا اهمية التوافق النفسي وذلك بتمكين المستخدم من التوافق مع نفسه واحساسه بالرضا والراحة وبالتالي يمكن القول ان ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية لها تأثير كبير على عملية التوافق النفسي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية كونها تخلو من صراع انفعالي ونفسي.

قائمة المراجع:

-إبراهيم قشقوش، طلعت منصور (1982). دافعية الانجاز وقياسها. القاهرة.

-ابن زيدان حسين مقراني، جمال سيفي بلقاسم. (2015). دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين.

-أشرف محمد عطية (1999). دور بعض العوامل النفسية والاجتماعية في فاعلية بعض الوظائف لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين المؤثر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد قسم طب وصحة المسنين جامعة عين شمس القاهرة.

- إيمان فوزي شاهين: الإرشاد النفسي مجلة علمية تخصصية يصدرها مركز الإرشاد النفسي، العدد 50، جزء 1، جامعة عين الشمس مصر،2017

- بن زيدان واخرون. (2015). دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين.

- بوزايدي منير. (2006). فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين. دراسة ماجستير.

بوفيقة محمد علي: علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص تربية حركية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2016.

- تهاني عبد السلام. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.

-جولتان حجازي، وعطاف أبو غالي. (2010). مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلابة النفسية مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية). فلسطين، 2 (1)، 109-157.

-حامد زهران (1995)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، مصر، ط. 2.

-حامد عبد السلام زهران. (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الإصدار ط2). القاهرة: عالم الكتاب.

-حنة الهاشمي. (2017). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

-رانيا محمد حسين أبو القمصان: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية. مذكرة ماجستير، قسم علم النفس كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية، مصر 2017.

-ريماوي، مجمد عودة وآخرون. (2004). علم النفس العام دار المسيرة، ط. 1، الأردن.

-ريماوي، مجمد عودة. (2008). علم النفس التطوري ط. والقاهرة.

-عصام فريد عبد العزيز محمد. (2009). المتغيرات النفسية المرتبطة بالسلوك العدوانيين المراهقين واثر الارشاد النفسي في تعديله (الإصدار ط1). مصر: دار العلم والايمان.

-عطيات محمد خطاب. (1982). اوقات الفراغ والترويح (الإصدار ط3). القاهرة: دار المعارف.

-عطيات محمد خطاب. (1988). اوقات الفراغ والترويح (الإصدار ط3). القاهرة: دار المعارف.

-عفاف احمد عويس. (2003). النمو النفسي للطفل (الإصدار الطبعة الاولى). الاردن: دار الفكر.

-غرايبية، و فوزي. (1981). اساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية (الإصدار الطبعة الثانية). عمان الاردن: الجامعة الاردنية.

-كمال درويش، و محمد الحماحمي. (1997). رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ (الإصدار ط1). القاهرة: مذكرات الكتاب للنشر.

-محمد بو عزيز و حبيب ، (2018).اثر برنامج ترويحي مقترح على القلق العام لدى المسنين بدار العجزة.المجلة العلمية لعلوم التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية.جامعة مستغانم.الجزائر.

-محمد زيدان. (1956). دراسة سيكولوجية "تربوية التعليم العام". الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

-محمد زيدان. (1956). دراسة سيكولوجية"تربوية التعليم العام". الجزائرديوان المطبوعات الجامعية.

-محمود القاسم. (1973). المنطق الحديث ومناهج البحث. مصر: مكتبة الانجلو المصرية .