

فاعلية استخدام برنامج ترويحي باستخدام جمباز الالعاب على مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب الفرقة الأولى المغتربين بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح

أ.م.د/ عمرو محمود أبو الفضل^١

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان وهي فترة الحياة الواقعة بين الطفولة المتأخرة والرشد وهي بذلك مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق بمساعدة أهله وتفهيم لطبيعة هذه المرحلة للانتقال من مرحلة الطفولة والاعتماد على الآخرين إلى الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين كل هذا بالإضافة للتغيرات العضوية "البيولوجية" وهي البلوغ مما يظهر مدى أهمية هذه الفترة في حياة الفرد لكي يصبح فرداً سوياً نفسياً وعضواً نافعاً لمجتمعه وبلده وأسرته.

ونظراً لأهمية الترويح في أوقات الفراغ، فإن العديد من الدول المتقدمة كالولايات المتحدة الأمريكية، وإنجلترا، وفرنسا، قد قامت بتضمين مقرراتها الدراسية موضوعات عن وقت الفراغ والترويح وذلك في مختلف مؤسساتها التعليمية (المدارس، المعاهد، الجامعات)، كما تهتم تلك المؤسسات بتدريب المتعلمين على كيفية ممارسة نشاط الترويح في مجالاته المختلفة (١٢٤:١) (٤٧:٧).

إن الحياة الجامعية بصورة عامة والسنة الدراسية الأولى خاصة تعد تحدياً صعباً لمعظم الطلبة كونها مرحلة انتقالية من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية وقد يتعرض الطلبة خلالها للأزمات النفسية، إذ تبرز الصراعات بين احتياجاتهم والصعوبات التي يواجهونها في تكيفهم الاجتماعي والأكاديمي. (٢:٢) (٩٨:١٨)

^١ قسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مطروح

وتعد الجامعة بالنسبة للطلبة تجربة جديدة مختلفة عن التجارب السابقة ففيها الكثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب منهم اجتيازها ومواجهتها والتكيف معها كالتعرف على أنظمة الجامعة ولوائحها واختيار التخصص والتكيف معه والاختيار المهني والإعداد لمهنة المستقبل سيما وان الجامعة تعطي طلبتها حرية أوسع ومسؤولية أكبر بعكس المدرسة. (١٦٨:٢١)

ويعد التكيف مع الحياة الجامعية مطلباً أساسياً لنجاح الطلبة واستمرارهم بالدراسة لاسيما إن التكيف مع الحياة الجامعية يعد مؤشراً على تكيفهم العام أما سوء التكيف يدل على أن هناك حاجات غير مشبعة لدى الطلبة داخل البيئة الجامعية مما ينعكس اثر ذلك على تدني الأداء أثناء فترة التعلم وما بعدها. (٤١١:١٣)

ويعد التكيف عن الحياة الجامعية مطلباً أساسياً لنجاح الطلاب واستمرارهم بالدراسة لاسيما إن التكيف مع الحياة الجامعية يعد مؤشراً على تكيفهم العام أما سوء التكيف يدل على أن هناك حاجات غير مشبعة لدى الطلاب داخل البيئة الجامعية مما ينعكس اثر ذلك على تدني الأداء أثناء فترة التعلم وما بعدها. (٩٥:١٢)

ويعتبر الرضا عن الحياة واحدة في تحسين مستوى الأداء المهاري، وتحسين المتغيرات النفسية المهمة حيث يعبر عنه بأنه العملية التي من خلالها يحاول الفرد المحافظة على راحته من خلال توافقه مع محيطه لذا فالرياضي يحتاج إلى السيطرة على الضغوط في جميع الحركات الصعبة. (١٠٢:٢٠)

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة الحياه الجامعية لطلبة كدراسة دعاء الصاوي حسين (٢٠٠٩) (٣)، على مهدي كاظم، عبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٧) (٥)، رغاء نعيسة (٢٠١٢م) (٤)، ياسر احمد على (٢٠١٣) (١١)، وتعد فئة طلاب الجامعة من أهم الفئات المجتمعية؛ وذلك لدورهن في بناء الغد، ودفع عجلة التنمية، وبناء مجتمع جديد يتسم بالعدالة

والديمقراطية بمفهومها الصحيح؛ وطلاب الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضاً لعمليات التغيير الاجتماعي والحضاري هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن هذه الفئة تعد من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغييرات التي تساهم أو تحقق أهداف المجتمع الاجتماعية والاقتصادية، كما أن الفرد الذي يتميز بثقته في نفسه، وتقديره لذاته، ويضع لنفسه أهدافاً لإنجازها يكتسب مركزاً قوياً بين أقرانه، ويعمل على احترامهم له، وتقبلهم لقدراته، ويتمتع بسهولة اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تكسب وتتمى لدى الطالب العديد من السمات الشخصية التي تجعلها قادرة على تحدي الصعاب، شجاعة وحازمة وملتزمة عند اتخاذ القرار، صبراً ومثابرة عند أداء الأعمال والواجبات، متمتعاً بالصحة الجسدية والسعادة النفسية والجودة الحياتية في العديد من الجوانب الشخصية.

ومن خلال عمل الباحث بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح وتميزا الجامعة بموقعة المنفرد حيث انها خلال العام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩م) تم انفصال الكلية عن جامعة الإسكندرية الامر الذي تم نقله الى محافظة مطروح والتي تبعد حوالي (٣٠٨) كيلو عن محافظة الإسكندرية و(٤٥٠) كيلو عن محافظة القاهرة، وكذلك الكثافة السكنية القليلة والخدمية للمحافظة وخاصة في فصول الشتاء والتي توازي العام الدراسي ومع وجود عدد كبير اكثر من (٧٠%) من إجمالي عدد الطلاب من محافظات (الإسكندرية- البحيرة- طنطا) وخروجهم من المرحلة الثانوية الى المرحلة الجامعة مع الخصائص سابقة الذكر أدى الى وجود انعزالية لدى الطلاب بعضهم البعض كما لاحظ وجود بعض المظاهر السلوكية حيث لوحظ أن البعض من هؤلاء الطلاب يعانون من قصور في بعض المهارات الاجتماعية وعدم قدرتهم على التكيف مع البيئة المحيطة الأمر الذي يجعل الفرد شديد الحساسية وحاد الطباع مع الآخرين مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على فاعلية استخدام برنامج تروحي

مقترح على مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب الفرقة الأولى المغتربين بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية استخدام برنامج تروحي باستخدام جميز الالعب على مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب الفرقة الأولى المغتربين بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المغتربين بجامعة مطروح للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المغتربين بجامعة مطروح للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المغتربين بجامعة مطروح ولصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الوارد في البحث

- التكيف مع الحياة الجامعية:

هو مستوى العلاقة بين الطالب وعناصر الحياة الجامعية التي تمكنه من الانخراط في أنشطتها والانتماء لها بأفضل شكل ممكن. (تعريف إجرائي)

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجوعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهداف وفروضه.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من الطلاب المغتربين بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة مطروح للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩م).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب المغتربين بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩م) من الطلاب وعددهم (٣٨) طالب، تم استخدام (٣٠) طالب كعينة أساسية تم تقسيمهم الى مجموعتين بالتساوي قوام كل مجموعة (١٥) طالب بالإضافة إلى (٨) طلاب تم استخدامهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في مستوى معدل النمو والتكيف مع الحياة الجامعية

(ن = ٣٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر (الزمني)	السنة	١٧.٢٢	٠.٦٥	١٧.٢٠	٠.٦٥٢
	التكيف مع الحياة الجامعية					
	التكيف مع الزملاء	درجة	٣٣.٢٥	١.٦٩	٣٣.٠٠	٠.١٤٢
	التكيف مع الأساتذة	درجة	١٢.٣٢	١.٣٢	١٢.٠٠	٠.٦٢١
	التكيف مع مكان الكلية	درجة	٤٨.١٢	١.٤٧	٤٨.٠٠	٠.٦٥٤
	التكيف مع المواد الدراسية	درجة	٢٤.٦٢	١.٣٢	٢٤.٥٠	٠.٢١٤
	مجموعة المقياس	درجة	١١٨.٣١	١.٨٧	١١٧.٥	

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث في مستوى العمر الزمني والتكيف مع الحياة الجامعية قد تراوحت (٠.٦٥٤) إلى (٠.١٤٢) أي أنحصرت ما بين (± ٣) مما يدل على تجانس العينة.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من
معدلات النمو والتكيف مع الحياة الجامعية قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
السن	سنة	١٧.٢٠	١٧.٢٠	١٧.١٨	١٧.١٨	٠.٥٤	غير دال
التكيف مع الحياة الجامعية							
التكيف مع الزملاء	درجة	٣٣.١٨	٣٣.١٨	٣٣.١٥	٣٣.١٥	٠.٩٨	غير دال
التكيف مع الأساتذة	درجة	١٢.٢٢	١٢.٢٢	١٢.١٨	١٢.١٨	٠.٢١	غير دال
التكيف مع مكان الكلية	درجة	٤٧.٦٩	٤٧.٦٩	٤٧.٥٥	٤٧.٥٥	٠.١٧	غير دال
التكيف مع المواد الدراسية	درجة	٢٤.١٦	٢٤.١٦	٢٤.٢٠	٢٤.٢٠	٠.٦٩	غير دال
مجموعة المقياس	درجة	١١٧.٢٥	١١٧.٢٥	١١٧.٠٨	١١٧.٠٨	٠.٨٧	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٣

يتضح من الجدول (٢) أنه توجد فروق غير دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والتكيف مع الحياة الجامعية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات البحث :

- ١- البرنامج التروحي باستخدام جملاز الالعب المقترح إعداد/ الباحث.
- ٢- مقياس التكيف مع الحياة الجامعية. إعداد / الباحث

أ- أدوات وأجهزة القياس

- ١- جهاز الرساميتير لقياس الطول. ٢- ساعة إيقاف لحساب الزمن. ٣-
- شريط قياس بالسنتيمتر.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٩/١٠/٢م إلى الموافق ٢٠١٩/١٠/٥م للتعرف على مدى ملاءمة المقاييس المستخدمة وكذلك البرنامج التروحي المقترح للتطبيق على العينة قيد البحث، وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن :

- . ملاءمة محتويات البرنامج ومناسبتها لمستوى قدرات الطلاب.
- . ملاءمة البرنامج الترويجي لعينة البحث.
- . ملاءمة المقياس المستخدمة للتطبيق على عينة البحث.
- . فهم المساعدين لمحتوى البرنامج وشروط التطبيق.

استمارة مقياس مستوى التكيف مع الحياة الجامعية:

قام الباحث بحساب صدق مقياس التكيف مع الحياة عن طريق عرضهم على (١٠) من المحكمين المتخصصين في مجال الترويج الرياضي لتقرير مدي صلاحية المقياس قيد البحث، وذلك في يوم ٢٠١٩/١٠/٢م واتفق المحكمين علي صلاحيته لما وضع لقياسه ولعينة البحث.

جدول (٣)

نسبة آراء الخبراء حول محاور استمارة قياس التكيف مع الحياة الجامعية ن=١٠

م	المحاور	التكرارات	النسبة المئوية
١	التكيف مع الزملاء	١٠	١٠٠%
٢	التكيف مع البيئة المحيطة	٥	٥٠%
٣	التكيف مع الزملاء المغتربين	٦	٦٠%
٥	التكيف مع المواد الدراسية	٩	٩٠%
٦	التكيف مع إدارة الكلية	٧	٧٠%
٧	التكيف مع الأساتذة	١٠	١٠٠%
٨	التكيف مع مكان الكلية	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) أنه تراوحت آراء السادة الخبراء حول محاور استمارة قياس التكيف مع الحياة الجامعية من (٥٠% إلى ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة (٩٠%) فما فوق لقبول المحاور المكونة للاستمارة وبذلك تم استبعاد (٤) محاور وهي (التكيف مع البيئة المحيطة- التكيف مع الزملاء المغتربين- التكيف مع إدارة الكلية) وتم الإبقاء على (٤) محاور أساسية لبناء عبارات الاستمارة في صورتها الأولية وهي (التكيف مع الزملاء- التكيف مع المواد الدراسية- التكيف مع الأساتذة- التكيف مع مكان الكلية).

٢- اطلع الباحث على العديد من الدراسات والمراجع العلمية (٦)، (٨)، (١٧)، (٢٠)، حول إبعاد وعبارات استمارة قياس التكيف مع الحياة الجامعية وتم تعديل عبارات مكونة لكل محور حيث ضم محور التكيف مع الزملاء (٢٠) عبارة، والتكيف مع المواد الدراسية (١٢) عبارة، ومحور التكيف مع الاساتذة (٦) عبارات، واحتل محور التكيف مع مكان الكلية (٢٠) عبارة، وتم عرض تلك العبارات على السادة الخبراء لتحديد مدى مناسبتها للمحور المكون لاستمارة قياس التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المغتربين.

جدول (٤)

اتفاق السادة الخبراء حول عبارات استمارة التكيف مع الحياة الجامعية للطلاب المغتربين (ن = ١٠)

التكيف مع الزملاء			التكيف مع المواد الدراسية			التكيف مع مكان الكلية		
م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة
١	١٠	%١٠٠	١	٩	%٩٠	١	٨	%٨٠
٢	٩	%٩٠	٢	١٠	%١٠٠	٢	٨	%٨٠
٣	٩	%٩٠	٣	٨	%٨٠	٣	١٠	%١٠٠
٤	١٠	%١٠٠	٤	٥	%٤٠	٤	١٠	%١٠٠
٥	٨	%٨٠	٥	٨	%٨٠	٥	١٠	%١٠٠
٦	٨	%٨٠	٦	٩	%٩٠	٦	١٠	%١٠٠
٧	٨	%٨٠				٧	٩	%٩٠
٨	٥	%٥٠				٨	٩	%٩٠
٩	٨	%٨٠				٩	٩	%٩٠
١٠	٩	%٩٠				١٠	٨	%٨٠
١١	١٠	%١٠٠				١١	٥	%٥٠
١٢	١٠	%١٠٠				١٢	٩	%٩٠
١٣	٩	%٩٠				١٣	٩	%٩٠
١٤	٦	%٦٠				١٤	٥	%٥٠
١٥	٨	%٨٠				١٥	٩	%٩٠
١٦	٩	%٩٠				١٦	١٠	%١٠٠
١٧	١٠	%١٠٠				١٧	١٠	%١٠٠
١٨	٥	%٥٠				١٨	٩	%٩٠
١٩	٩	%٩٠				١٩	٩	%٩٠
٢٠	٨	%٨٠				٢٠	٩	%٩٠

يتضح من جدول (٤) أنه انحصرت آراء السادة الخبراء من (٤٠%) إلى (١٠٠%) لعبارات استمارة قياس التكيف مع الحياة الجامعية للطلاب المغتربين وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠%) لقبول العبارات قيد البحث وبذلك تم استبعاد عبارات أرقام (٨-١٤-١٨) لمحور التكيف مع الزملاء ، وعبارة رقم (١١) لمحور التكيف مع الحياة الدراسية، وعبارة رقم (٤) لمحور التكيف مع الاساتذة، وعبارة رقم (١٤) لمحور التكيف مع مكان الكلية.

صدق مقياس التكيف مع الحياة الجامعية:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بالتطبيق علي العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) طلاب ثم قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البُعد الذي تنتمي إليه كما قامت بحساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد وبين الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالية توضح ذلك:

جدول (٥)

"معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التكيف مع الحياة الجامعية والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه" ن = ٨

التكيف مع الزملاء			التكيف مع الأساتذة			التكيف مع مكان الكلية			التكيف مع المواد الدراسية		
رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠.٧٤	دال	١٨	٠.٨٣	دال	٢٢	٠.٧٢	دال	٤١	٠.٩٦	دال
٢	٠.٧١	دال	١٩	٠.٧٩	دال	٢٣	٠.٧٥	دال	٤٢	٠.٦٩	دال
٣	٠.٧٧	دال	٢٠	٠.٧١	دال	٢٤	٠.٨٢	دال	٤٣	٠.٧٢	دال
٤	٠.٨١	دال	٢١	٠.٧٢	دال	٢٥	٠.٧٤	دال	٤٤	٠.٧٧	دال
٥	٠.٧٢	دال				٢٦	٠.٧٩	دال	٤٥	٠.٧٤	دال
٦	٠.٧٦	دال				٢٧	٠.٨١	دال	٤٦	٠.٧٧	دال
٧	٠.٧٨	دال				٢٨	٠.٧٦	دال	٤٧	٠.٨١	دال
٨	٠.٧٤	دال				٢٩	٠.٧٢	دال	٤٨	٠.٧٢	دال
٩	٠.٧٦	دال				٣٠	٠.٧٨	دال	٤٩	٠.٧٦	دال
١٠	٠.٧٧	دال				٣١	٠.٧٩	دال	٥٠	٠.٧٧	دال
١١	٠.٧٥	دال				٣٢	٠.٨٣	دال	٥١	٠.٨١	دال

تابع جدول (٥)

"معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التكيف مع الحياة الجامعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه" ن = ٨

التكيف مع الزملاء			التكيف مع الأساتذة			التكيف مع مكان الكلية			التكيف مع المواد الدراسية		
رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
١٢	٠.٧٧	دال	٣٣	٠.٩١	دال						
١٣	٠.٧٩	دال	٣٤	٠.٨٦	دال						
١٤	٠.٧٤	دال	٣٥	٠.٧٥	دال						
١٥	٠.٧٢	دال	٣٦	٠.٧٨	دال						
١٦	٠.٨٦	دال	٣٧	٠.٩٤	دال						
١٧	٠.٧٤	دال	٣٨	٠.٩٦	دال						
			٣٩	٠.٧٨	دال						
			٤٠	٠.٩٤	دال						

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية لأبعاد المقياس المقترح للتكيف مع الحياة الجامعية كانت أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن وجود ارتباط بين عبارات المقياس وبين المحاور الأربعة للمقياس.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد لمقياس التكيف مع الحياة الجامعية والدرجة الكلية للمقياس ن = ٨

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	التكيف مع الزملاء	١٧	٠.٨٤	دال
٢	التكيف مع الأساتذة	٤	٠.٧٨	دال
٣	التكيف مع مكان الكلية	١٩	٠.٧٣	دال
٤	التكيف مع المواد الدراسية	١١	٠.٧٢	دال

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق المقياس لما وضع من أجله.

ثبات مقياس التكيف مع الحياة الجامعية:

لإيجاد معامل الثبات لأبعاد مقياس (التكيف مع الحياة الجامعية) قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية لإجابات عينة الدراسة بالنسبة لكل بُعد باستخدام معادلة سبيرمان - برأون Spearman - Prawn، وجتمان Guttman لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية لكل مقياس وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١٠/٢م والجدول التالي توضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد مقياس التكيف مع الحياة الجامعية $n = 8$

م	عدد المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان	جتمان
١	التكيف مع الزملاء	١٧	٠.٧٥	٠.٦٩
٢	التكيف مع الأساتذة	٤	٠.٨٧	٠.٨٥
٣	التكيف مع مكان الكلية	١٩	٠.٧٢	٠.٧٥
٤	التكيف مع المواد الدراسية	١١	٠.٧٦	٠.٧٣

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.632$.

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين نصفي المقياس للأبعاد قد تراوحت ما بين (٠.٧٢ - ٠.٨٧) بمعادلة سبيرمان - براون وقد تراوحت بين (٦٩ - ٠.٨٥) بمعادلة جتمان مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

ثانياً : البرنامج الترويجي المقترح باستخدام جميز الالعاب :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث وإستطلاع آراء العديد من الأساتذة المتخصصين والمبينة أسمائهم مرفق (١) حتى يمكن تحديد مكونات البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنوية لطلاب الكلية، وفي ضوء قدراتهم وإحتياجاتهم.

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى ما يلي :

- تزويد الطلاب مجموعة البحث القدرة على التكيف مع الحياة الجامعية.
- العمل على تخفيف حدة التوتر والقلق لدى تلك العينة.

الأسس العلمية لبناء البرنامج الترويحي :

- أن يتضمن البرنامج أنواع متعددة من الأنشطة الحوارية.
- أن يتضمن البرنامج جلسات إرشادية جماعية.
- أن تتلاءم الأنشطة المختارة مع ميول ورغبات وقدرات الطلاب وتستثير فيهم الرغبة والحماس على بذل الجهد.
- أن تتيح الأنشطة المختارة فرص المشاركة الإيجابية للطلاب.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة.

المدة الزمنية للبرنامج الترويحي المقترح:

استغرق تطبيق البرنامج (٨) ثمانية أسابيع، وتم التدريب بواقع (٢) وحدة أسبوعياً، وقد بلغ عدد الوحدات الإجمالية للبرنامج (١٦) وحدة ترويحية، كما بلغ زمن الوحدة (٤٥) خمسة وأربعون دقيقة.

تطبيق البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات التكيف مع الحياة الجامعية وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/١٠/٩م إلى ٢٠١٩/١٠/١٣م وذلك على النحو التالي:

* تم تطبيق إختبار التكيف مع الحياة الجامعية الموافق ٢٠١٩/١٠/١٠م.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الترويحي المقترح علي العينة من الطلاب المغتربين قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠١٩/١٠/١٦م إلي ٢٠١٩/١٢/٧م، بواقع (٨) أسابيع ، وقد تم التطبيق بعد الانتهاء من المحاضرات الدراسية مع مراعاة إستخدام وسائل متعددة لتحفيز للطلاب علي الإشتراك في أنشطة البرنامج.

القياس البعدي :

بعد إنتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وذلك على نحو ما تم في القياس القبلي خلال الفترة من ٢٠١٩/١٢/١١م إلى ٢٠١٩/١٢/١٣م.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- . المتوسط الحسابي
- . الإنحراف المعياري
- . معامل الارتباط.
- . النسبة المئوية لمعدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى مجموعة البحث التجريبية (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م				
التكيف مع الحياة الجامعية									
التكيف مع الزملاء	درجة	٣٣.١٨	٠.٣٥	٥٩.٢١	٠.٦٢	٢٦.٠٣	%٧٨.٤٥	٤.٤٨	دال
التكيف مع الأساتذة	درجة	١٢.٢٢	٠.٥٢	١٧.٣٢	٠.٥٤	٥.١٠	%٤١.٧٣	٤.٦٢	دال
التكيف مع مكان الكلية	درجة	٤٧.٦٩	٠.١٤	٧١.٦٢	٠.٨٧	٢٣.٩٣	%٥٠.١٧	٤.٣٢	دال
التكيف مع المواد الدراسية	درجة	٢٤.١٦	٠.٣٣	٤١.٣٢	٠.١٧	١٧.١٦	%٧١.٠٢	٤.١٨	دال
المقياس الكامل	درجة	١١٧.٢٥	٠.٦٩	١٨٩.٤٧	١.٦٦	٧٢.٢٢	%٦١.٥٩	٤.٣٩	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٠٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية عينة البحث

حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى مجموعة البحث الضابطة (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م				
التكيف مع الحياة الجامعية									
التكيف مع الزملاء	درجة	٣٣.١٥	٠.٩٨	٣٨.٢١	٠.٩٨	٥.٠٦	%١٥.٢٦	٢.٦٤	دال
التكيف مع الأساتذة	درجة	١٢.١٨	٠.٢١	١٥.٦٩	٠.٨٧	٣.٥١	%٢٨.٨١	٢.١٨	دال
التكيف مع مكان الكلية	درجة	٤٧.٥٥	٠.١٧	٦١.٥٨	٠.٦٥	١٤.٠٣	%٢٩.٥٠	٢.٨٧	دال
التكيف مع المواد الدراسية	درجة	٢٤.٢٠	٠.٦٩	٣٥.٨٧	٠.٥٨	١١.٦٧	%٤٨.٢٢	٢.١٥	دال
المقياس الكامل	درجة	١١٧.٠٨	٠.٨٧	١٥١.٣٥	١.١٦	٣٤.٢٧	%٢٩.٢٧	٢.١٨	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٠٨

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن_١=٢ ن_٢=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
التكيف مع الحياة الجامعية							
التكيف مع الزملاء	درجة	٣٨.٢١	٠.٩٨	٥٩.٢١	٠.٦٢	٣.٤٨	دال
التكيف مع الأساتذة	درجة	١٥.٦٩	٠.٨٧	١٧.٣٢	٠.٥٤	٣.١٥	دال
التكيف مع مكان الكلية	درجة	٦١.٥٨	٠.٦٥	٧١.٦٢	٠.٨٧	٣.٥٢	دال
التكيف مع المواد الدراسية	درجة	٣٥.٨٧	٠.٥٨	٤١.٣٢	٠.١٧	٣.٧٤	دال
المقياس الكامل	درجة	١٥١.٣٥	١.١٦	١٨٩.٤٧	١.٦٦	٣.٦٢	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧٩

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح المجموعة التجريبية.

عرض ومناقشة النتائج

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديية في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث تلك النتيجة الى البرنامج الترويجي المقترح بالجلسات الجماعية التي ساهمت في كسر الحواجز الاجتماعية بين الطلاب المغتربين.

ويرتبط الأداء الدراسي ارتباطاً وثيقاً بالتكيف مع الحياة الجامعية، فبالقدر الذي يخطر فيه الطالب في مجتمع الجامعة ويتكيف مع متطلباته

الاجتماعية والنفسية والدراسية، بقدر ما تكون جودته في الأداء وتفوقه في الدراسة إن الراحة النفسية والاجتماعية، والقدرة على مواكبة متطلبات الدراسة الجامعية، وبذل الجهد في ذلك، والنظرة الموضوعية لأي عوائق أو انطباعات خاطئة عن الوضع الجديد في الجامعة، و اتباع الطرق المفيدة للتعامل معها، ستساعد الطالب تلقائياً على أن يتفوق في دراسته ويسير فيها بخطى وثقة. (٥٥:٣) (٤١:٢٢)

وقد ينتج عن عدم التكيف آثار سلبية مختلفة في البعد والتبعات بناء على مدى استجابة الطالب وتفاعله مع الوضع الجديد والإنسان اجتماعي بطبعه، يألف ويؤلف، لكن هناك حالات تمر عليه قد يكون منعزلاً عن الناس ومن أبرز الأسباب المؤدية لذلك تعود الطالب على البيئة التي عاش فيها، ودخوله في بيئة جديدة، وهي تجربة قد تنعكس عليه بأحاسيس طارئة يشعر فيها بشيء من الاضطراب والتوتر، وبخاصة إذا لم يسبق ذلك تأهيل وإعداد نفسي واجتماعي ملائم، أو لم يعرف الطرق الكفيلة بالتكيف مع هذه البيئة الجديدة. (٧٨:٥) (١٤:١٦)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المغربيين بجامعة مطروح للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ويرى الباحث انه تعد مرحلة المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان وهي فترة الحياة الواقعة بين الطفولة المتأخرة والرشد وهي بذلك

مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق بمساعدة أهله وتفهم لطبيعة هذه المرحلة للانتقال من مرحلة الطفولة والاعتماد على الآخرين إلى الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين كل هذا بالإضافة للتغيرات العضوية " البيولوجية " وهي البلوغ مما يظهر مدى أهمية هذه الفترة في حياة الفرد لكي يصبح فرداً سوياً نفسياً وعضواً نافعاً لمجتمعه و بلده و أسرته.

ومن أعراض هذا الاضطراب سرعة الغضب والحدة أو الانفعالية، وكثرة الحنين للأهل، وتجنب الاختلاط بالآخرين، والشراهة في الأكل أو فقدان الشهية، والضجر والسأم، والميل إلى النوم لفترات طويلة، وافتعال المرض والشكوى منه، والشعور بالإحباط، وفقدان المقدرة على العمل والإنتاج بفاعلية، والميل إلى البكاء غير المبرر، والمبالغة في النظافة أو عدم الاهتمام بها. (٦٦:٦) (٤٩:١٤)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المغتربين بجامعة مطروح للمجموعة الضابطة.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث تلك النتيجة الى البرنامج التروحي المقترح بالجلسات الجماعية التي ساهمت في كسر الحواجز الاجتماعية بين الطلاب المغتربين.

ويرى الباحث إن وجود الطالب في منطقة مختلفة عن مكان إقامته، وفي البيئة الجامعية الجديدة عليه أمر يستدعي منه أن يكون متفاعلاً مع ذلك المحيط بشكل إيجابي وأن يبذل ما في وسعه للاستفادة الفعلية منه ومما يعين

الطالب على ذلك عدم العزلة أو الانقطاع في غرفته، بل عليه الخروج للتعرف على السكن والجامعة والمنطقة المحيطة به، ومقارنة ذلك مع الأشياء المشتركة والمختلفة عن مجتمعه السابق. كما يجدر بالطالب المشاركة في الأنشطة الطلابية، وممارسة الأنشطة الرياضية لتخفيف القلق أو الإحباط. ولكن يجب أن يكون الطالب متوازناً في كل هذا بما لا يتعارض مع متطلبات الدراسة والالتزامات المهمة.

وتعتبر المشاعر الإنفعالات لها دور كبير في تشكيل شخصية الفرد وتؤثر بدورها على سلوكياته وبالتالي فإن أي خلل في هذا التكوين يؤدي إلى العديد من الإضطرابات وتعتبر قدرة الإنسان على تحديد ووصف وتمييز هذه المشاعر هي أساس تواصل الفرد مع من حوله فإذا أستطاع الإنسان فهم ووصف مشاعره ثم قام بالتعبير عنها للآخرين يصبح أكثر فاعلية في المجتمع بينما الشخص الذي لا يستطيع فهم ووصف مشاعره لا يستطيع التعبير عنها وبالتالي فهو لا يستطيع إشباع حاجته في التواصل الإجتماعي والإنفعالي مع الآخرين الأمر الذي يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات والإضطرابات النفسية المختلفة. (١٠:٨٤) (١٢:٧٤)

ومن ثم فإن القدرة على إدراك المشاعر والتعرف عليها ووصفها والتمييز بينها، تعد إحدى المحددات المهمة للسلوك الإنساني، لذا فإن الفرد الذي يعاني من قصور في القدرة على تحديد وفهم المشاعر وتمييزها وعدم القدرة على التعبير عن هذه المشاعر بشكل لفظي أو غير لفظي إلى الآخرين قد نجده شخصاً يعاني من بعض الاضطرابات السلوكية مثل العزلة الاجتماعية عن الأفراد. (٩:٩٨) (١٧:٦٩)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المغتربين بجامعة مطروح ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

- اثر البرنامج الترويحي المقترح تأثير ايجابيا على تحسين مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المغتربين بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح.
- تأثير البرنامج الترويحي افضل من الاندماج المرحلي مع الطلاب المغتربين بجامعة مطروح.

التوصيات

- تطبيق البرنامج الترويحي المقترح لما له من اثر ايجابية في تحسين مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب.
- إجراء دراسات مشابهة لخفض مستوى العزلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- العمل على وجود أخصائي نفسي بكل جامعة لدراسة مشكلات الطلاب النفسية والعمل على علاجها.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- تهاني عبدالسلام محمد (٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- ثائر رشيد حسن (٢٠٠٨م): تأثير برنامج إرشادي تعليمي لزيادة تكيف طالبات كلية التربية الرياضية مع الحياة الجامعية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع المجلد الأول، العراق.
- ٣- دعاء الصاوي حسين (٢٠٠٩م): "جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تميمتها"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج.

- ٤- رغداء علي نعيصة (٢٠١٢م): "جودة حياة طلبة الجامعة"، بحث منشور، مجلة جامعة دمشق، مج ٢٨، عدد ١، دمشق.
- ٥- علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٧): "جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة"، بحث منشور، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.
- ٦- علي مهدي كاظم ومحمود عبد الحليم منسي (٢٠٠٦): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، بحث منشور، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس-مسقط ١٧-١٩، عمان.
- ٧- كمال محمد درويش محمد محمد الحماحمي (٢٠٠١م): رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مكتب الكتاب والنشر، القاهرة.
- ٨- محمد عبد التواب أبو النور (٢٠٠٩م): "قراءات تحليلية في الصحة النفسية، مكتبة دار العلم، الفيوم.
- ٩- هشام عبد الرحمن الخولي (٢٠٠٨م): دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية، دار النهضة للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٠- هشام عبد الرحمن الخولي (٢٠١٠م): "الصحة النفسية ومشكلات الحياة، ط ٢، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ١١- ياسر أحمد علي عبد العليم (٢٠١٣): جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا.
- ١٢- يوسف عبد الفتاح محمد (٢٠٠٠م): اتجاهات بعض طلاب جامعات الإمارات نحو الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بتوافقهم الدراسي بحث منشور، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد (٨)، السنة الرابعة، يوليو، قطر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

المؤتمر العلمي الدولي لكلية التربية الرياضية/جامعة أسيوط الرياضة قوة وطن ورسالة سلام

- 13- **Adams, G. A., King, A.L .& King, D.W. (2006):** Relationship of Job and Family Involvement, Family Social Support, and Work-Family Conflict with Job and Life Satisfaction; Journal of Applied Psychology;VOL.81(4) pp.411-420
- 14- **Baily, R. C. & Miller, C. (2008):** Life satisfaction and Life demands in college students: Social Behavior and Personality: vol.26(1)pp.51-56.
- 15- **Bigelow, D.; Mcfarl and, B.and Olson, M. (2001):** Quality of life of community mental health program clients: Validating a measure. Community Mental Health Journal,v 27 (1): pp9-22.
- 16- **Hanafy, M. M. (2002):** The role of informal social support networks in the life satisfaction of the Egyption elderly; Unpublished Ph.D. The Florida State University, Florida:U.S.A.
- 17- **Offord, D.R., Boyle, M.H., & Racine, Y.A (2001):** The epidemiology of antisocial behavior. In D.J. pepler & K.H. Rubin (eds), The development and treatment of child hood aggression.

- 18- **physical Activity Quarterly J 11. 5, Jul. Carter Cynthia Marie (2000):** Using choice with inter active play to increase language skills in children with autism Dissertation abstracts international, vol. 61-12A, P.413
- 19- **Sabrina Freund (2012):** study titled test of cognitive, emotional and physiological aspects of Olixitemia, the journal Psychological Science and Ttabaguetha, Britain
- 20- **Schmidt ,(2002):** A, Richard, Motor control and leaning humen Kintics publishers ch ampein , linious p.p. (42)
- 21-**Todd, Teri, and Greg, Reid (2006):** Increasing physical activity in Individual, with Autism, journal focus on Autism and other development al disabilities. Val (21) N (3) pp 167-176).