

أثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة - دراسة ميدانية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية –

الأستاذ: بعوش خالد

الدكتورة: كواش منيرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

جامعة البويرة

جامعة البويرة

kouache.mouni@yahoo.fr

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة، حيث أجريت الدراسة على عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة والبالغ عددهم 50 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من المجتمع الأصلي والبالغ 740 طالبا وطالبة، كما تم اتباع المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية من خلال توزيع مقياسين على الطلبة بعد التحقق من الشروط العلمية للأداتين، وقد تم استعمال برنامج spss لتحليل نتائج الدراسة.

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت الأثر الإيجابي للثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة، حيث تبين أن مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي متوسط لدى الطلبة، بالإضافة إلى أن العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي طردية (موجبة) عالية أي أنه كلما زاد مستوى الثقافة الرياضية لدى الطالب زاد التوافق النفسي والاجتماعي في شخصيته، وهذا ما يعكس التأثير الإيجابي بينهما، وعليه أوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية بين الطلبة من خلال دروس التربية الرياضية، بالإضافة إلى إجراء دراسات عن تأثير الثقافة الرياضية بين فئات عمرية أخرى من مختلف شرائح المجتمع في نشر المعرفة الرياضية.

* الكلمات الدالة: الثقافة الرياضية، التوافق النفسي والاجتماعي.

1- مشكلة البحث:

يعتبر العصر الذي نعيش فيه عصر التغير النفسي السريع المتطور وتعتبر الثقافة الرياضية جزءا مهما من هذا التطور الحاصل، كما أن الثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع المتحضر كما تعد الثقافة الرياضية جزءا من الثقافة العامة بوجه عام ويعتبر الاهتمام بالثقافة الرياضية من المؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم في المجتمع وتعد الفضائيات من وسائل الاتصال الجماهيري الفعالة التي أصبح لها دور كبير وواضح في انتشار الثقافة الرياضية وهي من أكثر الوسائل تأثيرا على المجتمع، كما أن للثقافة الرياضية أثر واضح على الجانب الصحي والاجتماعي والتربوي والثقافي للإنسان وكذلك توجيه وتوحيد عواطف المواطنين ومشاعرهم من خلال المحافل الدولية العالمية وزرع محبة الوطن" (محمد حسن علاوي، 1998، ص 120).

ويعد التوافق النفسي والاجتماعي من المفاهيم الأساسية والمهمة في مجال علم النفس إذ ان علم النفس هو علم دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه مع متطلبات مواقف حياته التي تملها عليه طبيعته الإنسانية وهذا العلم يهتم بتوافق الفرد مع بيئته باعتبار أن السلوك الإنساني عبارة عن توافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها (مصطفى فهمي، 1978، ص 11).

فالثقافة الرياضية لها دور مؤثر وفعال في نشر وترسيخ مبادئ الروح الرياضية بين اللاعبين والمشاهدين من جهة وكذلك نشر الوعي وحجب السلوك غير المرغوب فيه والتأكيد على التوافق النفسي والاجتماعي لديهم من جهة أخرى، لذا ارتأى الباحثان دراسة أثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ومن هنا تمت صياغة أسئلة البحث كالتالي:

- هل تؤثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة؟

- ما مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة؟

2- الفرضيات:

- تؤثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة.
- مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة متوسط.
 - توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.
- 3- أهمية البحث:**

تكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

3-1- الجانب العلمي (الأكاديمي):

- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة في حقل التربية البدنية الرياضية، بإثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال.

3-2- الجانب العملي (التطبيقي):

- كون الدراسة ستطبق على أحد أهم القطاعات التعليمية ذات التأثير المباشر على التنمية الشاملة وهو قطاع التعليم العالي.

- يمثل هذا البحث استجابة للاتجاهات التي توجب توفر الثقافة الرياضية وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وصولاً لشخصية متوازنة.

4- أهداف البحث:

* الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تسليط الضوء على تأثير الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، من خلال:

- التعرف على مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

- التعرف على نوع العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

5-1- الثقافة الرياضية: في المفهوم الحديث تعدت المفهوم البدني للبحث لتشمل المفاهيم النفسية والأخلاقية والجمالية والترفيهية والثقافية، وهي وسيلة مهمة من وسائل تعميق صلة المواطن بوطنه وواقعه، إن ما سبق ذكره لا يجري بشكل عفوي وإنما بشكل مبرمج سواء في المدارس أو الكليات أو عن طريق التلفزيون والصحف والراديو

والسينما أو المهرجانات والهدف منها كلها هو تربية المواطن ثقافيا (غسان محمد صادق، 1990، ص 20-21).

* التعريف الإجرائي: هي مجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية التي تنصب في خلق الأفضل والأحسن.

3-5- التوافق النفسي والاجتماعي:

* التعريف النظري: يشير (حاتم عبد السلام زهران، 1994، ص 11) إلى أن "التوافق النفسي والاجتماعي هو القدرة على توافق الفرد مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة لحياة يسعى إلى تحقيقها ومن خلال تفاعل الفرد مع أسرته وأقاربه يتعلم أنماط سلوكية تحدد ما سوف يكسبه فيما بعد في علاقاته وتفاعله مع الآخرين.

* التعريف الإجرائي: هو عملية ترتيب وتنسيق مستمر للقيم والاتجاهات والميول لحل المشكلات الاجتماعية والسلوك الإنساني لإقامة العلاقات المختلفة للوصول إلى الانسجام مع الذات والآخرين.

6- إجراءات البحث الميدانية:

1-6- الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة يقوم بها الباحث قبل الغوص في غمار الموضوع، وقد قام الباحث بتجربتين استطلاعتين بغية تحقيق جملة من الأهداف.

* التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين، لاستطلاع آراءهم وملاحظاتهم لإضافة أو تعديل أو حذف فقرات بالمقياسين، وبعد جمع الاستمارات، تم الأخذ بملاحظات الخبراء حول تعديل بعض الفقرات لتصيح ملائمة لقدرات عينة البحث.

* التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثين بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالتوافق النفسي والاجتماعي والثقافة الرياضية على عينة استطلاعية بلغت (08) طلبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وذلك لمعرفة ملائمة المقياسين لعينة البحث والوقت الذي

يستغرقه وأهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثين، وكذلك لاستخراج الأسس العلمية للأداتين.

* نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- استخراج الشروط العلمية لأدوات البحث.

- تم تحديد مستويات المقياسين كالتالي:

من 1 إلى 1.6 (مستوى منخفض).

من 1.7 إلى 2.3 (مستوى متوسط).

من 2.4 إلى 3 (مستوى عالي).

2-6- الدراسة الأساسية:

1-2-6- المنهج العلمي المتبع: يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (رشيد زرواتي، 2002، ص119)،

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاده

ومساعي وأسئلة وفروض البحث (Jean Claude combessie. 1996, p09)

نظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ملائمة لطبيعة الدراسة.

2-2-6- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.

(Deslandes Neve. 1976, p20). وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: الثقافة

الرياضية.

- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على

مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير

المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999،

ص219)، وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: التوافق النفسي والاجتماعي.

3-2-6- مجتمع البحث:

ارتأينا في بحثنا أن يكون المجتمع خاص بطلبة وطالبات معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية لجامعة البويرة، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي على 740 طالبا وطالبة.

6-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007، ص 334).

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية حيث أراد الباحثين اختيار عينة مكونة من 50 طالب من أصل 740، كما هو موضح في الجدول التالي:

- الجدول رقم (01): يوضح كيفية اختيار عينة البحث.

النسبة	العدد المطلوب	المعادلة	حجم الطبقة	الطبقات (المستوى)
38%	19 طالب	حجم الطبقة x عدد العينة العدد الكلي	280	السنة الأولى
18%	9 طلبة		130	السنة الثانية
16%	8 طلبة		120	السنة الثالثة
16%	8 طلبة		120	ماستر 1
12%	6 طلبة		90	ماستر 2
100%	50 طالب		740	المجموع

6-2-5- مجالات البحث:

* المجال البشري: يمثل عدد الأفراد الذين تم من خلالهم إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل (58) طالبا، (50) للدراسة الأساسية و(08) للدراسة الاستطلاعية.

* المجال المكاني: يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقد تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (i.steps) بجامعة البويرة.

* المجال الزمني: يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز الدراسة، حيث دام إنجاز البحث بما فيه ما بين 2017/02/05 حتى 2017/02/25.

6-2-6- الأدوات المستعملة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.

- مقياس الثقافة الرياضية.

- مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

* وصف المقياسين: استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعده (ظافر ناموس وآخرون) للاعبين المبارزة. وهو مقياس ثلاثي يتكون من (45) فقرة وبثلاث بدائل (كثيراً، أحياناً، نادراً). (ظافر ناموس، وآخرون، 2007، ص35).

ومقياس الثقافة الرياضية الذي أعده (عثمان محمود شحاذة) ويتكون من (25) فقرة وبثلاث بدائل (موافق جداً، موافق إلى حدما، لا أوافق)، وهو مطبق على طلبة الكليات في جامعة ديالى (عثمان محمود شحاذة، 2009).

* أسلوب تصحيح المقياسين:

اعتمد الباحثان عند تصحيح المقياس بإعطاء ثلاث درجات للبديل (كثيراً)، ودرجتين للبديل (أحياناً)، ودرجة واحدة للبديل (نادراً) بالنسبة لل فقرات الإيجابية، وبالعكس بالنسبة لل فقرات السلبية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي والذي يتكون من (45) فقرة وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس هي (135) درجة وأقل درجة هي (45) درجة، كلما ارتفعت درجة الطالب في الاختبار كلما كان توافقه عالياً.

أما تصحيح مقياس الثقافة الرياضية فتم إعطاء ثلاث درجات للبديل (أوافق جداً) ودرجتين (أوافق إلى حدما) ودرجة واحدة (لا أوافق) بالنسبة لل فقرات الإيجابية، وبالعكس لل فقرات السلبية، أما أعلى درجة للمقياس هي (75) درجة وأقل درجة هي (25) درجة، كلما كانت درجة الطالب بالمقياس كلما كان يمتلك قدراً عالياً من الثقافة الرياضية.

6-2-7- الأسس العلمية للمقياسين:

* الصدق: يقصد بالصدق " قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع لقياسها فعلاً (Anastasi Susana Urbian,1997,p113.)

وقد تحقق الباحثين من الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرض استمارات المقياسين على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (03) خبراء وقد حصلوا على الموافقة من قبل المحكمين.

* الثبات: يقصد بالثبات "الحصول على النتائج نفسها أو قريباً منها، في كل مرة يعاد فيها تطبيق المقياس في ظروف مماثلة وهو يعني دقة القياس (أحمد سليمان عودة، وفتحي حسن مكاي، 1998، ص345).

وقد تم احتساب الثبات للمقياسين الحالي بطريقة ألفا كرونباخ:

- معامل ثبات ألفا كرونباخ: تم احتساب الثبات للمقياسين باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث يشير (أحمد سلمان عودة، 1998) إلى أنه "يعد متوسط معاملات الارتباط الداخلية أفضل تقدير لمتوسط معاملات الثبات"

وقد تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لحساب الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي من درجة العينة الاستطلاعية حيث بلغ (0.84)، أما معامل الثبات لمقياس الثقافة الرياضية فقد بلغت درجة الثبات (0.88)، مؤشر جيد لثبات المقياس، وبذلك تحقق ثبات المقياسين.

* الموضوعية: بما أن أفراد العينة الاستطلاعية أجابوا على جميع فقرات المقياسين بدون صعوبة، فهذا يدل على وضوح وسهولة فقرات المقياسين مما يجعلها مناسبين كأدوات للدراسة.

6-2-8- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثين الحقيبة ال إحصائية SPSS في معالجة البيانات التي حصل عليها ومنها (عايد كريم، 2009، ص 203-251).

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط (بيرسون).

4- معامل ألفا كرونباخ.

7- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

7-1- عرض نتائج مقياس الثقافة الرياضية لعينة البحث وتحليلها:

- الجدول رقم (02): يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية لمقياس الثقافة الرياضية لعينة البحث.

العبارة	المتوسط	الانحراف	العبارة	المتوسط	الانحراف	العبارة	المتوسط	الانحراف
01	2.08	0.83	10	2.08	0.83	19	2.11	0.83
02	2.08	0.85	11	2.14	0.86	20	2.18	0.82
03	2.24	0.79	12	2.20	0.83	21	2.20	0.83
04	2.24	0.79	13	2.32	0.84	22	2.22	0.83
05	2.08	0.83	14	2.14	0.78	23	2.14	0.78
06	2.16	0.86	15	2.09	0.73	24	2.40	0.69
07	2.02	0.79	16	2.35	0.70	25	2.27	0.70
08	1.92	0.83	17	2.33	0.72			

			0.80	2.21	18	0.75	2.18	09
--	--	--	------	------	----	------	------	----

- الجدول رقم (03): يبين مستوى الثقافة الرياضية لأفراد العينة حسب الأوساط الحسابية.

المستوى	العبارة	المستوى	العبارة	المستوى	العبارة
متوسط	19	متوسط	10	متوسط	01
متوسط	20	متوسط	11	متوسط	02
متوسط	21	متوسط	12	متوسط	03
متوسط	22	عالي	13	متوسط	04
متوسط	23	متوسط	14	متوسط	05
عالي	24	متوسط	15	متوسط	06
متوسط	25	عالي	16	متوسط	07
		عالي	17	متوسط	08
		متوسط	18	متوسط	09
			متوسط	المستوى الكلي	

يتبين من خلال الجدولين رقم (02) و(03)، أن أكبر متوسط حسابي لفقرات مقياس الثقافة الرياضية قد بلغ 2.40 وبانحراف معياري قدره 0.69 وأقل متوسط حسابي بلغ 1.92 وبانحراف معياري قدره 0.83، كما نلاحظ من خلال مستويات العبارات الموضوعية حسب المتوسطات الحسابية أن المستوى الكلي لمقياس الثقافة الرياضية متوسط.

2-7- عرض نتائج مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث وتحليلها:
- الجدول رقم (04): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث.

العبارة	المتوسط	الانحراف	العبارة	المتوسط	الانحراف	العبارة	المتوسط	الانحراف
01	2.32	0.78	16	2.08	0.83	31	2.08	0.83
02	2.16	0.84	17	2.07	0.85	32	2.09	0.85
03	2.24	0.80	18	2.24	0.79	33	2.24	0.79
04	2.20	0.82	19	2.23	0.79	34	2.24	0.79
05	2.30	0.68	20	2.13	0.83	35	2.08	0.83
06	2.16	0.85	21	2.16	0.86	36	2.15	0.86
07	2.02	0.79	22	2.43	0.67	37	2.30	0.68

0.83	1.92	38	0.90	1.80	23	0.83	2.00	08
0.75	2.18	39	0.75	2.18	24	0.75	2.18	09
0.83	2.08	40	0.79	2.24	25	0.67	2.43	10
0.91	1.60	41	0.79	2.24	26	0.85	2.08	11
0.79	2.24	42	0.83	2.12	27	0.78	2.27	12
0.66	2.44	43	0.86	2.16	28	0.79	2.24	13
0.80	2.24	44	0.66	2.44	29	0.83	2.10	14
0.82	2.20	45	0.83	1.94	30	0.86	2.16	15

- الجدول رقم (05): يبين مستوى التوافق النفسي والإجتماعي لأفراد العينة حسب الأوساط الحسابية.

المستوى	العبارة	المستوى	العبارة	المستوى	العبارة
متوسط	31	متوسط	16	متوسط	01
متوسط	32	متوسط	17	متوسط	02
متوسط	33	متوسط	18	متوسط	03
متوسط	34	متوسط	19	متوسط	04
متوسط	35	متوسط	20	متوسط	05
متوسط	36	متوسط	21	متوسط	06
متوسط	37	عالي	22	متوسط	07
متوسط	38	متوسط	23	متوسط	08
متوسط	39	متوسط	24	متوسط	09
متوسط	40	متوسط	25	عالي	10
منخفض	41	متوسط	26	متوسط	11
متوسط	42	متوسط	27	متوسط	12
عالي	43	متوسط	28	متوسط	13
متوسط	44	عالي	29	متوسط	14
متوسط	45	متوسط	30	متوسط	15
متوسط			المستوى الكلي		

يتبين من خلال الجدولين رقم (04) و(05)، أن أكبر متوسط حسابي لفقرات مقياس الثقافة الرياضية قد بلغ 2.44 وبانحراف معياري قدره 0.66 وأقل متوسط حسابي بلغ 1.60 وبانحراف معياري قدره 0.91. كما نلاحظ من خلال مستويات العبارات الموضوعية حسب المتوسطات الحسابية أن المستوى الكلي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي متوسط.

3-7- عرض نتائج علاقة الارتباط بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث وتحليلها:

- الجدول رقم (06): يبين قيمة (ر) المحسوبة بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي لعينة البحث.

المتغيرات	درجة الحرية	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الثقافة الرياضية	49	0.76	0.30	0.05	دال
التوافق النفسي والاجتماعي					

قيمة (ر) الجدولية بمستوى (0.05) ودرجة حرية (49) = 0.30.

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة (ر) المحسوبة بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث بلغت (0.76) وهي أكبر من (ر) الجدولية (0.30) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (49)، وهي علاقة طردية (موجبة) عالية بين المتغيرين وذات دلالة إحصائية.

* مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لعينة البحث:

أظهرت النتائج أن العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي طردية (موجبة) عالية وذات دلالة إحصائية، ويعزو الباحثين سبب ذلك إلى أن الدروس الأكاديمية الخاصة بميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ساهمت في تعزيز الثقافة الرياضية لديهم وبالمقابل رسخت التوافق النفسي والاجتماعي لديهم، وخاصة أن الرياضة بشكل عام تساهم في توثيق أواصر الأخوة والمحبة بين الرياضيين

بشكل أكبر من غيرهم، وهذا ما يعكس التأثير الإيجابي للثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة.

ويؤكد (غسان محمد صادق، 1990) أن "الثقافة الرياضة تؤدي دورا بارزا في حياة الأمم والشعوب، لما يتميز بها الفرد من نشاط فسيولوجي يبعده عن الكثير من الأمراض كما أنها تعد مكملة لتربية الشاملة وما تعكسه آثارها على تلك المجتمعات، كما أن الفرد والمجتمع وأثارهم الاجتماعية لا تأتي من فراغ وإنما أنت من خلال ربط ماضيهم المتمثل بحضارتهم القديمة ومستقبلهم وإدراك معنى الرياضة ومردده على ممارستهم اليومية من فعاليات وأنشطة رياضية بدنية وترويحية والتي من خلالها يمكن معرفة الوعي الحقيقي الذي يركز عليها الفرد والمجتمع ومن ثم الوصول إلى ثقافة رياضية شاملة (غسان محمد صادق، 1990، ص 108-110).

كذلك أن "أثر للثقافة الرياضية لا يقتصر على تربية الفرد جسديا وإنما يمتد التأثير ليشمل النواحي النفسية والسلوكية والفكرية واكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية ، هذا من جانب ومن جانب آخر فان تأثيرها لا يقتصر على من يمارسها وإنما على من يشاهدها كذلك ، ولهذا فمن الممكن القول أن الثقافة الرياضية ذات اثر تربوي في جميع أفراد المجتمع صغارا وكبارا ، ذكورا وإناثا".

ويشير (حاتم عبد السلام زهران، 1994) إلى أن "التوافق النفسي والاجتماعي هو القدرة على توافق الفرد مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة لحياة يسعى إلى تحقيقها ومن خلال تفاعل الفرد مع أسرته وأقاربه يتعلم أنماط سلوكية تحدد ما سوف يكسبه فيما بعد في علاقاته وتفاعله مع الآخرين (حاتم عبد السلام زهران، 1994، ص 11).

* الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث توصل الباحثين إلى ما يأتي:

- 1- مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة متوسط.
- 2- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) عالية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة.

3- هناك تأثير للثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

* اقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء دراستنا ومناقشتنا لنتائج المقياسين، والتي تمحورت حول أثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة، خلصنا لمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية والتي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على ترقية المستوى العلمي وتمثل بداية لانطلاقة بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر ويمكن حصرها فيما يلي:

- ضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية بين الطلبة من خلال دروس التربية الرياضية.
- إجراء دراسات عن تأثير الثقافة الرياضية بين فئات عمرية أخرى من مختلف شرائح المجتمع في نشر المعرفة الرياضية.
- إجراء دراسات عن علاقة الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي بين لاعبي الأندية ولمختلف الألعاب.
- إجراء دراسات عن علاقة الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي في الكليات والمعاهد الأخرى.

* قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد سليمان عودة، وفتحي حسن مكاوي (1998)، القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2، أريد، دار الأمل.
- 2- حاتم عبد السلام زهران (1994)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب.
- 3- رشيد زرواتي (2002)، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1.
- 4- رشيد زرواتي (2007)، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر.
- 5- عايد كريم (2009)، مقدمة في الإحصاء وتطبيقات SPSS، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم.
- 6- غسان محمد صادق (1990)، مبادئ التربية والتربية الرياضية، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- 7- محمد حسن علاوي (1998)، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب (1999)، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، مصر.
- 9- مصطفى فهيي (1978)، التكيف النفسي، مكتبة مصر، القاهرة.

* قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 10- Anastasi Susana Urbian (1997) : Psychological testing ,: by prentice – Hall , Inc, New Jersey.
- 11- Andrée Lamoureux (1995), " recherche et méthodologie en science humaines", Edition Etudes vivantes, Québec..
- 12- Deslandes Neve (1976).. L' introduction à la recherche. édition, paris..
- 13- Jean Claude Combessie (1996).. La méthode en sociologie(Série approches) .. éd : Casbah.. Alger..La découverte, Paris.

14- Maurice Angers (1996) - Initiation Pratique à La méthodologie des sciences mimines - 2éne Edition, Inc., chnébec.

مقياس الثقافة الرياضية

الرقم	الفقرات	الإجابة		
		موافق	موافق أحيانا	غير موافق
1	يجب الإجماء قبل أداء النشاط الرياضية للمحافظة على سلامة العضلات والمفاصل			
2	تسهم الثقافة الرياضية في التعرف على المهارات الرياضية المختلفة .			
3	تساعد الثقافة الرياضية في معرفة المصطلحات والمفاهيم الرياضية			
4	تسهم الثقافة الرياضية في معرفة تاريخ الألعاب الرياضية			
5	تسهم المعلومات الرياضية في معرفة الشخصيات الرياضية البارزة في كل دول العالم			
6	تبين المعلومات الرياضية المعالم الرياضية في العالم وتعريف بها			
7	النشاط الرياضي الترويحي ينمي العلاقات بين الفرد وزملائه ومجتمعه			
8	تزيد الثقافة الرياضية من التشويق في عرض النواحي الفنية للألعاب الرياضية			
9	اللياقة البدنية تكتسب عن طريق مواولة الأنشطة الرياضية			
10	تنمي مفهوم التعاون وقيمه الاجتماعية			
11	تعمل على تطبيع العلاقات الثقافية والاجتماعية للفرد			
12	تعمل على تنمية القيم الاجتماعية المقبولة			
13	لا تبن أهمية الأنشطة الرياضية في إشباع حاجات الفرد وميوله			
14	تنمي مفهوم الانتماء للجماعة والوطن			
15	تعمل على توطيد العلاقات بين أفراد المجتمع			
16	تشجع الأفراد على الانتماء إلى المؤسسات والأندية الرياضية والشبابية			
17	لا تدعو إلى تجنب العنف والشغب في البطولات والمنافسات الرياضية			
18	تساعد في توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة			
19	تسهم في إيقاظ الحس الجمالي في البشر ودوره الحضاري والأخلاقي			

20	تؤدي دوراً مهماً في الكشف عن بعض الانحرافات في الوسط الرياضي		
21	تسهم في تجنب العادات الخاطئة أثناء ممارسة النشاط الرياضي		
22	الثقافة الرياضية تدعم الصلة بين الرياضة والعلوم الأخرى		
23	ممارسة الرياضة علمتي احترام الآخرين		
24	تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية جزء هام في تعمق العلاقة بين الرياضة والجمهور		
25	أتمتع باللعب عندما أعرف قوانين اللعبة التي أمارسها		

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

ت	العبارات	كثيراً	أحياناً	نادراً
1	لدي القدرة على ضبط النفس.			
2	استمتع بعملية التدريس.			
3	اشعر بضييق عندما يكون أدائي ضعيف.			
4	اشعر بحساسية نحو مدرسي.			
5	لدي ثقة كبيرة في القدرة على قيادة الآخرين.			
6	أكون سعيداً عندما ادرس بمفردي.			
7	استطيع أن اصنف نفسي بأني شخص متكلم.			
8	أتقبل تحمل المسؤولية.			
9	اشعر بالاستمتاع كلما زاد أهمية الدروس			
10	أتقبل الدروس بسهولة.			
11	يلتابي القلق ويصعب العودة إلى الحالة الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في الدروس.			
12	في استطاعتي أداء التدريس بشدة عالية.			
13	أتعامل مع المنافسين من الطلاب بروح رياضية.			
14	يقلقني ما يعتقدده الآخرين نحوي.			
15	القي اللوم على الآخرين عند فشلي.			
16	انتظر الدروس بشوق كبير.			
17	يسهل إثارتي في مواقف الأداء الصعبة.			
18	انتقد طريقة التدريس التي يتبعها المدرسين			
19	إميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين.			
20	يصعب علي مجاراة خشونة زملائي في القسم			
21	أجد صعوبة في مناقشة زملائي في القسم.			
22	أنا غير متأكد من نفسي.			

			اعتذر عن الاشتراك في الأشياء التي لا تسير وفق ما أريد.	23
			أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في الدروس	24
			ارفض الدراسة مع زملائي بالقسم.	25
			رغم أنني نشط في الدروس لكن لا تعرف ماذا سأفعل.	26
			استرد حالي الطبيعية سريعاً بعد انتقاد المدرس	27
			استمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس.	28
			مستوى أدائي لا يتناسب مع قدراتي الحقيقية.	29
			أجتنب توجيه اللوم لأحد من زملائي بالقسم	30
			اشعر بالثقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي.	31
			استطيع أن ابعث المرح بسهولة أثناء الدروس	32
			اعتبر من الرياضيين الذين يساعدون المدرس أثناء درس التربية الرياضية	33
			اعتبر مستقراً انفعالياً.	34
			أنا شخص عنيد.	35
			استشير مدرسي قبل اتخاذ القرارات المهمة.	36
			اعتقد إن في قدرتي النجاح بتفوق في الدروس	37
			مستعد لتحمل مسؤولياتي.	38
			اشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك في الدروس العملية	39
			يصعب عليّ إن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الآخرين.	40
			لدي قدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في الدروس	41
			افقد أعصابي بسرعة إذا استفزني المدرس من أول الدرس	42
			أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي.	43
			استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في الدروس	44
			استطيع أن احتفظ بهدوئي رغم مضايقة الآخرين لي.	45