

اثر المنهاج التعليمي لدرس التربية الرياضية في تنمية التوافق  
النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط  
م. م. صباح جاسم م. م. فادية محروس م. م. ذكرى قاسم  
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٥/٨/١٧ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٥/١١/١٠

ملخص البحث :

هدف البحث إلى الكشف عن :

- مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط.
- اثر المنهاج التعليمي لدرس التربية الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث. واشتملت عينة البحث على طلبة الصف الثاني متوسط في مدرسة ثانوية الحدباء الإسلامية والبالغ عددهم (٢٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية قسموا إلى مجموعتين (١٠) طلاب يمثلون المجموعة التجريبية و(١٠) طلاب يمثلون المجموعة الضابطة. وتحقق الباحثون من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدم الباحثون مقياس التوافق النفسي والاجتماعي المعد من قبل (الدلي، ٢٠٠٤) كأداة للبحث، وتم تطبيق البرنامج التعليمي لدرس التربية الرياضية على المجموعة التجريبية واستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد وزمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة وتم البدء بتنفيذ البرنامج يوم الأحد الموافق (٢/١٣) ولغاية يوم الأحد (٢٠٠٥/٤/٣). وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام (معامل ارتباط بيرسون ، قانون النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين العدد وغير متساويين العدد).

واستنتج الباحثون: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بمستوى التوافق النفسي والاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية .  
وقد أوصى الباحثون بإعادة الدرس الرياضي المنهجي الأسبوعي في ثانوية الحدباء الإسلامية ، وإجراء دراسات مشابهة لدور الرياضة وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.

# **The Effect of Learning Programme of Sport Lesson in Developing Social Psychological Harmony of Second Stage Students of Intermediate School**

**Assist. Lecturer  
Sabah Jasim**

**Assist. Lecturer  
Fadia Mahroos**

**Assist. Lecturer  
Thikra Qasim**

*University of Mosul - College of Sport Education*

## **Abstract:**

The present research aimed at uncovering:

- The level of the social psychological harmony of the second stage students of Intermediate school.
- The effect of Learning Programme of Sport Lesson in Developing social psychological harmony of second stage students of Intermediate school.

Researchers used the experiment method due to its suitability to the nature of the research the sample of the research included the second stage students of AL- Hadba Islamic Preparatory School Whose number was twenty. Those students were intentionally chosen and divided into two sets: (10) students represented the experimental set and (10) students represented control one. The researchers verified the equivalence of the two groups. They used the psychological and social scale prepared by (Adalli, 2004) as a tool to the research. The learning programme of sport lesson was applied to the experimental set. The programme took eight weeks: three learning units per week and each unit took (45) mins. the programme started on Sunday (13 / 2 / 2005) until Sunday (3 / 4 / 2005). After collecting all the data , they were processed statistically through the use of (person correlation factor, percentage rule, computing level, divergence criterion, T- test for two connected computing levels which are equal and unequal in number)

Researchers concluded: There are differences of clear signification between experimental and control sets in the same level of the psychological and social sets in favour of the testing experimental set.

Researchers recommend to: Return the weekly programmed sport lesson in Al- Hadba Islamic Preparatory school, Administer studies similar to the role of sport and its relationship to the other variables.

## ١. التعريف بالبحث: ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد التوافق النفسي والاجتماعي العملية الواعية المتكاملة الديناميكية المستمرة التي يسعى فيها الفرد إلى التوفيق بين متطلباته ومتطلبات البيئة بالشكل الذي يحقق له وللآخرين نمواً إيجابياً في الأذات والخبرة والوعي. لذا يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكلا المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتياً هو المتوافق اجتماعياً، ويضيف علماء النفس بقولهم: التوافق الذاتي هي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي. أما التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط المحيط فيعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية - المادية والاجتماعية وهذه المتغيرات الفردية الشخصية والاجتماعية العامة تضطرب تماماً في مجتمعنا العراقي الذي يعيش التحول في الفترة الراهنة والتي أسفرت عن تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية وقيمية ملحوظة وفي كافة مجالات الحياة ومن ثم فإن لهذه التغيرات مردودها المباشر على المراحل العمرية المختلفة بما فيها مرحلة المراهقة، من حيث أن هذا المفهوم بكل ما يتضمنه من خصائص جسمية وعقلية ونفسية يعتبر من لبنات الهيكل البنائي لأي مجتمع.

وتعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته إذ تظهر عنده بعض المشكلات النفسية والتربوية والأسرية والاجتماعية نتيجة التغيرات المختلفة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة، لذا فهو في أشد الحاجة إلى من يستمع إلى مشكلاته ويفهمه ويساعده في فهم نفسه ليتمكن من اجتياز هذه العقبات (الداهري، ٢٠٠١، ١). وتتسق مرحلة المراهقة المبكرة مع الدراسة المتوسطة والتي يكون الفرد فيها ذو خبرة محدودة وغير ناضج انفعالياً، ويحتاج المراهق خلال هذه المرحلة إلى تكيفات جديدة مطلوبة منه، إذ تتميز هذه المرحلة بتغيرات جسمية ونفسية لها أثر كبير في حياة المراهق وفي توافقه النفسي والاجتماعي، الذي يأتي من خلال إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية بتوسيع دائرة العلاقات للاجتماعية عبر المواقف المدرسية مثلاً، سواء مع أقرانه أو مع مدرسيه ومن خلال الأنشطة المدرسية (عمارة، ١٩٨٦، ٣٩٤-٣٩٥)، (الدلي، ٢٠٠٤، ٣). ويعد درس التربية الرياضية أحد المناهج التربوية والمهمة في المدارس والجامعات وغيرها من المؤسسات التربوية، المقررة من قبل وزارة التربية وذلك لأنه يهدف إلى تنمية الطلبة ككل متكامل من حيث إكسابهم اللياقة البدنية العامة وصقل قدراتهم العقلية والفكرية وتهذيب سلوكهم العام، وضبط مظاهرهم الانفعالية والنفسية وتعديل ميولهم ونزعاتهم وتوجيه دوافعهم الأولية والرقى بالمبادئ والقيم الاجتماعية السامية (المسالمة، ٢٠٠١، ١). ومن هنا تجلت أهمية الدراسة الحالية في بيان دور ممارسة الأنشطة الرياضية

المدرسية المختلفة في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الصف الثاني متوسط والذين هم في فترة المراهقة والتي تتميز بنمو الفرد من الناحية العقلية والبدنية إذ يكون الفرد له القدرة على التغيير والتطور.

## ٢-١ مشكلة البحث:

تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على دور البرنامج التعليمي لدرس التربية الرياضية الذي يعد احد الوسائل والطرائق المدرسية المناسبة للطلبة في مختلف المراحل العمرية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط، الذي يمثل بدوره العملية التي يحاول فيها الفرد ان يعالج بنجاح ويسيطر على تحديات الحياة او يتجاوزها باستخدام العديد من الأساليب والاستراتيجيات المتنوعة التي تتطلب تغيرا مستمرا من جانب الفرد.

## ٣-١ أهداف البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن:

- ١-٣-١ مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط.
- ٢-٣-١ اثر المنهاج التعليمي لدرس التربية الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط.

## ٤-١ فروض البحث:

- ١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- ٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- ٣-٤-١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

## ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب الصف الثاني متوسط في مدرسة ثانوية الحدياء الإسلامية.
- ٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الفتوة الرياضي.
- ٣-٥-١ المجال الزمني: الفترة من ١٣ / ٢ / ٢٠٠٥ ولغاية ٣ / ٤ / ٢٠٠٥.

## ٦-١ تحديد المصطلحات:

- التوافق النفسي والاجتماعي: هو تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية وتشمل السلوك الحس-حركي وتشير للجانب العضوي في الإنسان (الدسوقي، ١٩٧٤، ٣٢).

## ٢- الإطار النظري والدراسات السابقة:

### ١-٢ الإطار النظري:

#### ١-١-٢ الإطار النظري للتوافق النفسي والاجتماعي:

لقد كثرت استخدامات مفهوم التوافق في أدبيات علم النفس التربوي، بحيث أصبح من أكثر المفاهيم شيوعاً وتبيناً في فهمه وتفسيره إلى الحد الذي يعرفه (Munn) بأنه علم النفس بأسره، ويشير إلى أن علم النفس هو العلم الذي يهتم بالعمليات التوافقية العامة للكائن الحي ويدرسها (الشمري، ١٩٩٧، ٤٤)، أما الدسوقي (١٩٧٤) فيشير إلى أن علم النفس هو علم دراسة التوافق (Adjustment) (الدسوقي، ١٩٧٤، ٦).

ومن البديهي أن ينصب اهتمام علماء النفس على الجانب النفسي والاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي، لذا استعار علماء النفس المفهوم العضوي للتكيف (adaptation) واستعاضوا عنه بمفهوم التوافق (adjustment) (فهيم، ١٩٧٩، ١٠). ويوجد هناك تداخل بين مفهومي التكيف والتوافق حيث حدد كاتل (catell) معنى كل منهما فالتكيف عنده يستخدم بمعنى اجتماعي أي (انسجام الفرد مع عمله المحيط به). أما التوافق فيشير إلى العمليات النفسية الثنائية أي التحرر من الضغوط والصراعات النفسية.

وقد أكد داوود (١٩٨٨) على شيوع الخلط بين المفهومين، التوافق والتكيف أشار إلى أن الأول خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومشكلاته وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة والعمل والتنظيمات التي ينخرط بها. أما المفهوم الثاني فيشمل تكيف الكائن الحي على نحو عام (الإنسان والحيوان والنبات) إزاء البيئة التي يعيش فيها، فقد تحدث تحويلات في كيان الكائن الحي ليواجه مشكلات وصعوبات مفروضة عليه من البيئة (داوود والعبدي، ١٩٩٠، ٢٧٤). والتوافق مفهوم أنساني (humanistic) فإذا عجز الكائن عن التوافق مع البيئة تماماً وعانى من عدم التوافق (non-adjustment) فقد يكون في ذلك هلاك الكائن. ولكن الأغلب هو أن يحقق الفرد توافقاً سويًا أو على الأقل تحقيق شيء من التوافق ولو كان فاشلاً وغير سوي (الخولي، ١٩٧٦، ٢٠)، أذن فالتوافق هو ثمرة التكيف وسوء التوافق هو فشل أو عدم قدرته على ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي وأنه عدم القدرة على تخطي عقبات البيئة والتغلب على صعوبات المواقف (الدسوقي، ١٩٧٤، ٣٣).

## ٢-١-٢ نظريات التوافق النفسي والاجتماعي:

تباينت آراء العلماء والمنظرين حول موضوع التوافق ومسبباته تبعا لاختلاف مدارس علم النفس التي ينتمي كل واحد منهم إليها، وفيما يأتي استعراض لأهم تلك المدارس أو النظريات:

**\* نظرية الأنماط:**

كان أبو قراط (٤٠٠ ق م) يرى أن الأمزجة تعود إلى أربعة أنماط هي:

- المزاج الدموي: يظهر الشخص معه نشطا سريعا، سهل الاستثارة وهو يميل إلى الضعف من حيث المثابرة.

- المزاج الصفراوي: ويغلب عليه التسرع وقلة السرور، وشدة الانفعال (الرفاعي، ١٩٨٧، ١٠٦).

- المزاج السوداوي: نسبة إلى المرارة السوداء (الدم المتخثر في الطحال)، يتميز أصحابه بسرعة الاكتئاب وبط الاستثارة.

- المزاج البلغمي (الليمفاوي): يتميز أصحابه بالبلادة والبطء والضعف والانفعالات الهادئة. والإنسان الصحيح نفسيا هو الذي تتوازن لديه الأمزجة الأربعة، ولعل هذه النظرية رغم قدمها فهي أكثر النظريات تأثيرا في الفكر الإنساني، وكانت نموذجا للكثير من النظريات التي تقوم على أساس إفرازات الغدد الجسمية (الشرقاوي، ١٩٨٣، ٦٦).

### **\* نظرية التحليل النفسي:**

رائد هذه النظرية فرويد ومن أعلامها (ادلر، هورني، فروم، سيليفان) ويتكون الجهاز النفسي عند فرويد من (ألهو والانا والانا الأعلى)، وهو منبع الطاقة الحيوية النفسية التي يولد الفرد بها فيضم الغرائز والدوافع الجنسية والعدوانية، وهو الصورة التي يتناولها المجتمع بالتهذيب والتحوير، وهو بعيد عن المعايير الاجتماعية، لا يعرف شيئا عن المنطق ويسيطر مبدأ اللذة والألم على نشاطه (زهران، ١٩٨٨، ٦٢-٦٣).

أما الأنا فهي شعورية، وتعد حلقة اتصال بين حياة الواقع واللاشعور وهي منطقية، خلقية، تهتم بالمعايير الاجتماعية، تخضع لمبدأ الواقع، والانا تتكون من تفاعل الفرد مع البيئة تدريجيا، وعادة تؤجل أانا إشباع الدوافع فتعرض بذلك إلى ثلاثة عوامل، كل منها في غاية القوة وهي عالم الواقع بقوانينه، إلحاح النزاعات الغريزية، والانا الأعلى (العنابي، ٢٠٠٠، ٧٠).

فألانا القوية هي التي تسيطر على ألهو والانا الأعلى، وتحدث توازنا بينهما وبين الواقع وبهذا فهي تقوم بتنمية الحيل الدفاعية، التي تخفض التوتر وتساعد الفرد على التوافق، والاعتماد الزائد على هذه الحيل يعد اعتمادا على وسائل شاذة في التوافق (العزي، ٢٠٠٢، ٣١).

### **\* النظرية السلوكية:**

ترى هذه المدرسة أن السلوك متعلم من البيئة، وان عملية التعلم تحدث نتيجة وجود دافع مثير واستجابة، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من تعزيز، أما إذا تكررت الاستجابة بدون تعزيز فان ذلك يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة أي إضعاف التعلم، وتقرر هذه المدرسة أن الناس إذا تصرفوا بصورة سوية فهذا مرده إلى تعلمهم هذا التعلم نتيجة التعزيز، ومفهوم التوافق لدى المدرسة السلوكية يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة، بعيدا عن التوتر والقلق (العنابي، ٢٠٠٠، ٧٠).

ولهذا السبب فان أفضل الأساليب وصولا للتوافق النفسي والاجتماعي من وجهة النظر هذه، هو التقليل التدريجي للحساسية والتعزيز السلبي والتجاهل ولعب الدور (فرج، ١٩٩٩، ١٩). فتري المدرسة السلوكية على هذا الأساس انه يجب وصف الأشخاص على أنهم كائنات استجابية تستجيب للمثيرات التي تقدمها لهم البيئة، ويعزى السلوك التوافقي إلى الرابطة المشهورة بين المثير والاستجابة (القاضي، ١٩٨١، ٢١).

ويتحقق التوافق من وجهة النظر السلوكية، بزيادة إدراك الفرد لجميع الظروف المؤدية لخلق سلوك غير مرغوب فيه، مما يمنع حدوث السلوك غير السوي، كذلك تطلب من الفرد تعزيز السلوك السوي الذي حدث، فضلا عن تقييم السلوك الناتج والتوصل إلى معلومات جديدة حول الحاجات الأخرى (العزي، ٢٠٠٢، ٣٦).

#### \* النظرية الوجودية:

يتضمن مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي من وجهة نظر أصحاب النظرية الوجودية، القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات والتواء مع متطلبات الحياة (العنابي، ٢٠٠٠، ١٨).

إذا فقد اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد وركزت على خبراته الشخصية بشكل مباشر، وقد طرحت نمطا أساسيا للأشخاص، هو نمط الشخص الأصيل الذي يدرك في سلوكه تماما الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان، ومثل هذا الشخص يكون قادرا على تغيير العلاقات السببية ونتائجها، عن طريق حرية الإرادة والتعبير واختيار المعنى والهدف .

(سعيد، ٢٠٠٣، ٣٤)، (صالح، ٢٠٠٢، ٢٨)

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة التكريتي، وديع ياسين وعبد الوهاب، محمد فارس عبد،  
٢٠٠٢:

"دراسة مقارنة في التوافق النفسي والاجتماعي بين طلاب جامعة الموصل الرياضيين  
وغير الرياضيين"

هدفت الدراسة الى:

- تقويم التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب جامعة الموصل من الرياضيين وغير  
الرياضيين.

- معرفة المواقف التوافقية الايجابية التي يتميز بها كل من الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين.  
أجريت الدراسة على عينة مكونة من طلاب كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (١٠٠)  
طالب يمثلون الرياضيين ومن طلاب الجامعة البالغ عددهم (١٠٠) طالب يمثلون الغير  
رياضيين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثون مقياس التوافق النفسي والاجتماعي  
كوسيلة لجمع البيانات والمكون من (٧٦) عبارة وبخمس بدائل (دائما ٥ نقاط، غالبا ٤ نقاط،  
أحيانا ٣ نقاط، نادرا ٢ نقطتان، لا ١ نقطة واحدة) هذه البدائل للقيم الايجابية وفي القيم السلبية  
تتعرض مقاييس التقدير فتصبح على التوالي (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبعد جمع البيانات تمت  
معالجتها إحصائيا باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T). وأسفرت النتائج  
عن:

- تفوق الرياضيين على غير الرياضيين من طلبة جامعة الموصل في التوافق النفسي  
والاجتماعي (التكريتي وعبد الوهاب، ٢٠٠٢، ٧٦-٧٨).

٣. إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني متوسط في مدرسة ثانوية الحدياء  
الإسلامية<sup>(\*)</sup> والبالغ عددهم (٣٤) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية للسنة الدراسية ٢٠٠٤-  
٢٠٠٥، أما عينة البحث فتم اختيار (٢٠) طالب قسموا الى مجموعتين (١٠) طلاب يمثلون  
المجموعة التجريبية و(١٠) طلاب يمثلون المجموعة الضابطة بعد استبعاد عدد من الطلبة لعدم  
تكافؤهم (الممارسين للرياضة، الراسيين والمؤجلين) فضلا عن عينة الثبات والتجربة  
الاستطلاعية.

(\*) تم اختيار ثانوية الحدياء الإسلامية لعدم وجود درس رياضة فيها.



### ٣-٣ تجانس مجموعتي البحث:

- ٣-٣-١ التجانس في الطول: مقاسا بالسنتيمتر (تم حسابه لأقرب سنتيمتر).  
 ٣-٣-٢ التجانس في العمر الزمني: مقاسا بالشهر (تم حسابه لأقرب شهر).  
 ٣-٣-٣ التجانس في الوزن: مقاسا بالكيلو غرام (تم حسابه لأقرب نصف كيلو غرام).  
 ٣-٣-٤ التكافؤ في الذكاء<sup>(\*)</sup>: مقاسا بالدرجة. والجدول (١) يبين ذلك:

#### الجدول (١)

يبين المعلم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة لتكافؤ المجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات الطول والعمر والوزن والذكاء

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) لمحسوبة
		ع±	س	ع±	س	
الطول	سم	١٥٨,٨٤	٨,٦٩٢	١٥٦,٤٦٦	٧,٦٥١	٠,٦١٥
العمر	شهر	١٦٨,١	٣,٢١٢	١٦٦,٤	٢,٨٣٦	١,١٩٠
الوزن	كغم	٥٢,٦٤	٨,٢٤٦	٥٤,٣	٧,٨٩٢	٠,٤٣٦
الذكاء	درجة	٤٠,٥	٦,٣٤٦	٤٢,٥	٤,٧١٦	٠,٧٥٩

\* معنوي عند نسبة خطأ  $0.05 \leq$  امام درجة حرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٠١

يتبين من الجدول (١) ان قيم (ت) المحسوبة قد بلغت على التوالي (٠,٦١٥، ١,١٩٠، ٠,٤٣٦، ٠,٧٥٩) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠١) ويستدل الباحثون من ذلك الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (الطول، العمر، الوزن، الذكاء) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين بتلك المتغيرات.

### ٣-٤ وسائل جمع البيانات:

- استبيان التوافق النفسي والاجتماعي.

### ٣-٤-١ وصف المقياس وتصحيحه:

صمم المقياس من قبل (الدلي، ٢٠٠٤) اذ يتكون المقياس من (٨٦) فقرة شمل المجالات الآتية (المجال الانفعالي، مجال تقبل الذات، المجال الأسري، مجال التوافق المدرسي، مجال التوافق مع المجتمع)، وقد وضع للمقياس أمام كل فقرة ثلاثة بدائل هي (تنطبق علي كثيرا، تنطبق أحيانا، لا تنطبق).

(\*) تم استخدام اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء الذي قننه للبيئة العراقية فخر الدين وآخرون

(فخر الدين وآخرون، ١٩٨٣، ٢٦-٣٥).

أما تصحيح المقياس فتم بإعطاء درجتين للبديل (تتطبق علي كثيرا)، ودرجة واحدة للبديل (تتطبق علي أحيانا)، وصفر للبديل (لا تنطبق) في الفقرات الايجابية، أما الفقرات السلبية فقد تم إعطاء درجتين للبديل (لا تنطبق) ودرجة واحدة للبديل (تتطبق علي أحيانا) وصفر للبديل (تتطبق علي كثيرا) (الدلي، ٢٠٠٤، ٤٢-٥٤).

### ٣-٤-٢ الصدق:

تم عرض الاختبار وفقراته على مجموعة من المختصين<sup>(\*)</sup> في مجال (طرائق التدريس، علم النفس، والاختبارات) لبيان مدى صلاحية مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة الثاني متوسط وقد اتفق المحكمين على صدق الأداة بنسبة ١٠٠%.

### ٣-٤-٣ الثبات:

استخرج الباحثون الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة مؤلفة من (٥) طلاب من الصف الثاني متوسط. واستخرج معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط بيرسون، إذ وجد الباحثون ان معامل الثبات بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٠,٨٥) على التوالي، وهي مؤشرات تدل على ثبات جيد للاختبار.

### ٣-٥ الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث:

- كرة قدم عدد (٢).
- كرة سلة عدد (٢).
- كرة طائرة عدد (٢).
- كرة يد عدد (١).
- ساعة توقيت عدد (١).

#### (\* أسماء المختصين:

- أ.د. قتيبة زكي التاك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- أ.د. حازم أحمد مطرود/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- أ.د. ناظم شاكر الوتار/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. كامل عبد الحميد عباس/ كلية التربية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. فاتح ابلحد فتوحي/ كلية التربية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. خشمان حسن علي/ كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. ثيلام يونس/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. ضرغام جاسم محمد / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- م.د. زهير يحيى/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

### ٦-٣ التصميم التجريبي:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعتين المتكافئتين العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي)، (فاندالين، ١٩٨٤، ٣٩٨) . ويمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي:

المجموعة التجريبية (خ ١ ج) ..... غ ..... (خ ٢ ج)  
المجموعة الضابطة (خ ١ ض) ..... (خ ٢ ض)

#### الشكل (٢)

#### يوضح التصميم التجريبي للبحث

اذ ان الرموز الواردة في التصميم تدل على ما يأتي:

- (خ ١ ج) الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية .
- (غ) المتغير المستقل للمجموعة التجريبية .
- (خ ٢ ج) الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
- (خ ١ ض) الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة .
- (خ ٢ ض) الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

### ٧-٣ المنهاج التعليمي لدرس التربية الرياضية المستخدم في البحث:

اعتمد الباحثون على المنهاج المقرر من قبل وزارة التربية لدرس التربية الرياضية والبالغ مدته (٤٥) دقيقة لدرس الواحد لغرض تطبيقه على المجموعة التجريبية والذي شمل على فعاليات (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، ألعاب الساحة والميدان، الجمناستيك) وتم عرضه على مجموعة من المختصين<sup>(\*)</sup> وقد تم الاتفاق عليه بنسبة (٨٦%) واستبعاد عدد من الفعاليات

(\*) اسماء السادة المختصين:

- أ.د. قتيبة زكي التكا / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. حازم أحمد مطرود/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. ناظم شاكر الوتار/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. فلاح ابلحد فتوح/ كلية التربية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. ثيلا م يونس/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- أ.م.د. ضرغام جاسم محمد / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- م.د. زهير يحيى/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

(الجمناستك، وألعاب الساحة والميدان) لعدم توفر الأدوات اللازمة لتطبيقها وبموافقة الخبراء أيضا بعد استشارتهم.

### ٣-٧-١ البرنامج التعليمي لدرس التربية الرياضية:

تكون البرنامج التعليمي من (٢٤) وحدة تعليمية شملت الفعاليات (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد)، وزعت على (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع أما فيما يتعلق في كيفية تطبيق الوحدة التعليمية<sup>(\*)</sup> فقد اعتمد الباحثون على الأسلوب المعتمد في كل المدارس وبنفس التقسيم لوقت الدرس والبالغ مدته (٤٥) دقيقة والجدول (٢) يبين ذلك، أما فيما يتعلق بتدريس الوحدة التعليمية فقد استعان الباحثون بمدرس التربية الرياضية<sup>(\*)</sup> لتدريس الوحدة التعليمية كما استعان الباحثون بملعب<sup>(\*)</sup> نادي الفتوة الرياضي كمكان لتدريس الوحدة التعليمية.

#### الجدول (٢)

##### يبين التقسيم الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية

النسبة المئوية	الزمن	الجزء
٣٣,٣٣%	١٥ د	١. الجزء الإعدادي
١١,١١%	٥ د	أ- المقدمة (النشاط التنظيمي والإداري)
١١,١١%	٥ د	ب- الإحماء (الإعداد العام)
١١,١١%	٥ د	ج- التمرينات البدنية (الإعداد الخاص)
٥٥,٥٥%	٢٥ د	٢. الجزء الرئيسي
١٥,٥٥%	٧ د	أ- النشاط التعليمي
٤٠%	١٨ د	ب- النشاط التطبيقي
١١,١١%	٥ د	٣. الجزء الختامي

(\*) انظر الملحق (٢).

(\*) ليث شرف الدين يحيى/ بكالوريوس تربية رياضية/ جامعة الموصل.

(\*) تم الاعتماد على ملعب نادي الفتوة الرياضي بسبب عدم توفر الأدوات اللازمة لتطبيق الوحدة التعليمية في المدرسة فضلا عن قرب الملعب من المدرسة.

### ٣-٨ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون ومدرس المادة بإجراء التجربة الاستطلاعية لأداة البحث بتاريخ ٢٠٠٥/٢/٦ اذ تم تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على عينة ممثلة من نفس مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (٥) طلاب بهدف الكشف عن مدى ملائمة ووضوح فقرات المقياس لمستوى عينة البحث.

### ٣-٩ تجربة البحث الرئيسة: وشملت على

#### ١. الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي على مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) بتاريخ ٢٠٠٥/٢/٧ في ثانوية الحدباء الإسلامية. اذ تم التأكيد على شرح فقرات المقياس للمجموعتين التجريبية والضابطة بالتفصيل مع إعطاء الوقت الكافي للمجموعتين، والجدول (٣) يبين ذلك

#### الجدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
التوافق النفسي والاجتماعي	٩٩,٨	٩,٨٩	١٠٢,٤	١١,٤	٠,٥١٦

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\leq 0,05$  أمام درجة حرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٠١

يبين من الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٠,٥١٦) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠١) ويستدل من ذلك الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين.

٢. تنفيذ البرنامج الرياضي: تم تنفيذ البرنامج الرياضي على المجموعة التجريبية للمدة من (٢٠٠٥/٢/١٣) ولغاية (٢٠٠٥/٤/٣) وبواقع (٣) وحدات تعليمية أسبوعيا في ملعب نادي الفتوة الرياضي.

٣. الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي على مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) بتاريخ ٢٠٠٥/٤/٤ في ثانوية الحدباء الإسلامية.

### ٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

- معامل الارتباط بيرسون.
- قانون النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين العدد.
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين العدد (التكررتي والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٢٨٩).

### ٤. عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:  
الجدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
التوافق النفسي والاجتماعي	٩٩,٨	٩,٨٩	١٤٦,٣	٩,١٢	*١٢,٧٧٨

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\leq 0,05$  أمام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

يبين من الجدول (٤) ما يأتي:

إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (١٢,٧٧٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٦) ويستدل الباحثون من ذلك الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بمستوى التوافق النفسي والاجتماعي ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثون ذلك الى دور المنهاج الرياضي الذي طبق على المجموعة التجريبية اذ ساعد الطلبة في السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها وجعلها تحت سيطرتهم بفعل المواقف الرياضية التي تعرضوا لها فضلا عن دوره في زيادة التعاون والانسجام بينهم من خلال التمارين والألعاب الجماعية التي مرى بها الطلبة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (التكررتي وعبد الوهاب، ٢٠٠٢) ومع ما أشار إليه (الشافعي، ٢٠٠١) إلى دور الرياضة في تنمية العادات الصحيحة والحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي وتنمية الشخصية المتكاملة وتزويد الفرد بالعديد من خبرات الحياة، وتنمية قوة الإرادة وتحقيق أذات والتعود على احترام مواعيد الممارسة الرياضية وتحقيق التوازن النفسي وتنمية أذات وإشباع الدافع للمنافسة والمغامرة، والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية وتحقيق التوافق الاجتماعي وتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي والتخطيط الجماعي وممارسة الحياة الديمقراطية الناجحة، والتغلب على

الأسلوب التقليدي للحياة وزيادة البهجة والسعادة وزيادة القدرة على مواجهة الحياة (التكريني وعبد الوهاب، ٢٠٠٢، ٨٥)، (الشافعي، ٢٠٠١، ١٢٠).

٢-٤ عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (٥)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
التوافق النفسي والاجتماعي	١٠٢,٤	١١,٤	١٢٨	١١,٥	*٨,٨٥٢

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\leq 0,05$  أمام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦  
يبين من الجدول (٥) ما يأتي:

ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٨,٨٥٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٦) ويستدل الباحثون من ذلك الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بمستوى التوافق النفسي والاجتماعي ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة الضابطة. ويعزو الباحثون ذلك الى دور المنهاج التربوي المتبع في ثانوية الحدباء الإسلامية والى دور مدرسي الثانوية في تفعيل دور الطالب مع المادة ومع زملاءه.

٣-٤ عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبار البعدي ومناقشتها:

الجدول (٦)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي

المتغير	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
التوافق النفسي والاجتماعي	١٤٦,٣	٩,١٢	١٢٨	١١,٥	٤,١٩

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\leq 0,05$  أمام درجة حرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٠١

يبين من الجدول (٦) ما يأتي:

ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٤,١٩) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠١) ويستدل الباحثون من ذلك الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بمستوى التوافق النفسي والاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك الى ان ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الارتقاء بالقدرات النفسية والانفعالية وتطور العمليات العقلية وتنمية العلاقات الاجتماعية من خلال مواقف اللعب المختلفة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (التكريتي وعبد الوهاب، ٢٠٠٢) اذ توصل الى تفوق الرياضيين عن غير الرياضيين في قيم التوافق النفسي والاجتماعي وذلك لان ممارسة الأنشطة الرياضية تحقق مستوى من التوافق النفسي والاجتماعي بحكم المواقف التي يتعرض لها الرياضي خلال التدريب والمنافسة كذلك الألفة الاجتماعية التي تعمل على تكوين علاقات سسيومترية مترابطة بين الرياضيين (التكريتي وعبد الوهاب، ٢٠٠٢، ٤٩).

## ٥. الاستنتاجات والتوصيات:

### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١-١-٥ اثبت المنهاج الرياضي فاعليته في تطوير مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لطلاب الثاني متوسط في ثانوية الحدباء الإسلامية.
- ٢-١-٥ اثبتت الدروس التربوية المدرسية فاعليتها في تطوير مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لطلاب الثاني متوسط في ثانوية الحدباء الإسلامية.
- ٣-١-٥ تفوق المنهاج الرياضي المطبق على المجموعة التجريبية في تطوير مستوى التوافق النفسي والاجتماعي عند مقارنته بالمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

### ٢-٥ التوصيات:

- ١-٢-٥ إعادة الدرس الرياضي المنهجي الأسبوعي في ثانوية الحدباء الجامعية.
- ٢-٢-٥ العمل على تطوير الرياضة المدرسية وتأمين مستلزماتها من اجل بناء الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا.
- ٣-٢-٥ إجراء دراسات مشابهة لدور الرياضة وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.



## المصادر:

١. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٢. التكريتي، وديع ياسين وعبد الوهاب، محمد فارس (٢٠٠٢): العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والسلوك الايثاري لدى الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، م٨، ع٢٩٤.
٣. التكريتي، وديع ياسين وعبد الوهاب، محمد فارس (٢٠٠٢): دراسة مقارنة في التوافق النفسي والاجتماعي بين طلاب جامعة الموصل الرياضيين وغير الرياضيين، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، م٨، ع٣٠٤.
٤. الخولي، وليم (١٩٧٦): الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعارف، مصر.
٥. داؤد، عزيز حنا والعبيدي، ناظم هاشم (١٩٩٠): علم نفس الشخصية، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل.
٦. الداهري، صالح حسن احمد (٢٠٠١): مشكلات الطلبة في المرحلة الإعدادية وحاجاتهم الإرشادية في دولة الإمارات العربية المتحدة، بحث منشور في مجلة كلية المعلمين، ع٢٧٤.
٧. الدسوقي، كمال (١٩٧٤): علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
٨. الدلى، رياض حازم فتحي عبد الله (٢٠٠٤): اثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
٩. الرفاعي، نعيم (١٩٨٧): الصحة النفسية في سيكولوجية التكيف، ط٧، جامعة دمشق.
١٠. زهران، حامد عبد السلام (١٩٨١): علم نفس النمو، ط٥، دار العودة، بيروت.
١١. زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٨): الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار المعارف، القاهرة.
١٢. سعيد، ياسر نظام (٢٠٠٣): بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس منيسوتا المتعدد الأوجه M.M.P.I، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.
١٣. الشافعي، حسن احمد (٢٠٠١): التربية الرياضية والعولمة ظاهرة العصر، القاهرة.
١٤. الشراوي، مصطفى خليل (١٩٨٣): علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت.

١٥. الشمري، محمود رحيم جاسم (١٩٩٧): دراسة مقارنة في التحصيل الدراسي والتوافق النفسي والاجتماعي والاتجاه نحو الاختلاط بين كليات التربية للبنات وطالبات كليات التربية المختلطة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية / ابن رشد، جامعة بغداد.
١٦. صالح، ساهرة عبد الودود (٢٠٠٢): استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
١٧. العزي، لمياء حسين عبد القادر احمد (٢٠٠٢): السلوك الايثاري وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
١٨. عمارة، زين عباس (١٩٨٦): مدخل الى الطب النفسي، دار الثقافة، بيروت.
١٩. العنابي، حنان عبد الحميد (٢٠٠٠): الصحة النفسية، ط١، دار الفكر للطباعة، عمان.
٢٠. عوض، عباس محمود (١٩٧٧): الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعة، الإسكندرية.
٢١. فرج، كاملة وتيم عبد الجبار (١٩٩٩): الصحة النفسية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
٢٢. فهمي، مصطفى (١٩٧٩): التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الانجلو، القاهرة.
٢٣. القاضي، يوسف وآخرون (١٩٨١): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر، الرياض.
٢٤. المسالمة، رزق جابر مصطفى (٢٠٠١): دافعية ممارسة الألعاب الرياضية، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

## الملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان آراء الخبراء لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحثون إجراء دراسة لمعرفة (اثر المنهاج التعليمي لدرس التربية الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط).  
وقد استعان الباحثون بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي المعد من قبل (رياض حازم فتحي، ٢٠٠٤) والذي يتضمن ثلاث بدائل وهي (تتطبق علي كثيرا، تتطبق علي أحيانا، لا تتطبق).

ويقصد بالتوافق النفسي والاجتماعي: بانه عملية تعديل الفرد بناءه النفسي او سلوكه، ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا.  
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية يسر الباحثون أن يعرضوا عليكم الفقرات الآتية لبيان رأيكم حول مدى صلاحيتها ووضوحها وتكرارها وإمكانية دمجها، واقتراح التعديل المناسب.

ولكم فائق التقدير والاحترام

الاسم واللقب العلمي:

الاختصاص:

التوقيع:

الباحثون

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (بصيغته الأولية والنهائية)

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق
١	اشعر بالخوف في مواقف يعتبرها أقراني طبيعية			
٢	أقلق إزاء أمور بسيطة			
٣	اشعر بانني سريع الغضب			
٤	يزعجني شعوري بالخجل			
٥	اعبر عن فرحي بطريقة قد يرفضها الآخرون			
٦	أحس بانني إنسان مرح			
٧	احترم التقاليد حتى وان كانت ضد ما ارغب به			
٨	أنخيل تحقيق الأهداف عندما لا أستطيع تحقيقها			
٩	ابزر أخطائي وان كنت واثقا من خطئي			
١٠	أتمسك بأرائي بشدة وان كنت غير واثق من صحتها			
١١	أعاني من عدم التركيز والشروء الذهني			
١٢	أحب الوحدة وعدم الاختلاط			
١٣	اشعر أنني سعيد في حياتي			
١٤	اشعر أن الآخرين يحبونني			
١٥	أحب الناس			
١٦	أقبل الصفات الشخصية التي امتلكها			
١٧	أثق بنفسي			
١٨	اشعر باحترامي لنفسي			
١٩	أحس بان الغرور يتملكني			
٢٠	اعتقد أنني إنسان ذو إرادة قوية			
٢١	اشعر بالنقص في بعض جوانب شخصيتي			
٢٢	أحس بأنني إنسان صريح			
٢٣	اشعر بأنني إنسان مهم بين الآخرين			
٢٤	أحس أن الآخرين يعتمدون علي			
٢٥	اندم على خطئي إذا ما شعرت به			
٢٦	استفيد من أخطائي عندما أتأكد منها			
٢٧	اشعر أن لدي القدرة على تحقيق كل ما اطمح إليه			
٢٨	احل مشكلاتي أواجهها دون خوف			
٢٩	اضطر للكذب تجنباً للمشاكل			
٣٠	اعتمد على نفسي في اغلب الأمور			

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق
٣١	لا يعجبني شعري			
٣٢	أحس بان شكلي جميل			
٣٣	أتسامح مع الآخرين أتعاطف			
٣٤	يحاول الآخرون إثارة غضبي			
٣٥	أحس بأنني مندمج مع العالم			
٣٦	ارتبك عندما ينتقدني الآخرون			
٣٧	اشعر بان الناس من حولي خيرون			
٣٨	يثق بي أصدقائي			
٣٩	استفيد من انتقادات الآخرين			
٤٠	عندما أود تحقيق رغباتي اخذ بنظر الاعتبار رغبات الآخرين			
٤١	اشعر وكان بعض الناس يراقبونني			
٤٢	استخدم حاجات الآخرين دون استئذان			
٤٣	أتباهى بأنني انتمي للمجتمع الذي أنا فيه			
٤٤	أشارك الآخرين أحزانهم			
٤٥	أتبادل الزيارات مع أصدقائي			
٤٦	أشارك الناس أفراحهم			
٤٧	اقدم المساعدة لمن يحتاجها			
٤٨	تفهم أسرتي مشاعري وتحبني			
٤٩	أظن أن ثقة أسرتي بي ضعيفة			
٥٠	أحس أن الآخرين يعجبهم الحديث معي			
٥١	لا توفر أسرتي لي الجو المناسب للدراسة			
٥٢	علاقتي جيدة بوالدي			
٥٣	أثق بأسرتي			
٥٤	احب المناقشات والاجتماعات العائلية			
٥٥	انزعج كثيرا عند لوم أسرتي لي			
٥٦	ترفض أسرتي أصدقائي			
٥٧	اشعر بأهمية إرشادات أهلي			
٥٨	أسرتي تحاول مساعدتي في حل مشاكلي			
٥٩	اشعر أن أسرتي تتباهى بي			
٦٠	تقوم علاقتي بأهلي على الصراحة			
٦١	أضحى من أجل أسرتي			
٦٢	إذا واجهت أسرتي عقبة نتعاون في حلها			

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق
٦٣	اشعر بالانزعاج من تقييد حريتي في البيت			
٦٤	لا أحب طريقة والداي في التعامل معي			
٦٥	أبأهى بعلاقة أسرتي الطيبة معي			
٦٦	أساعد أخوتي في ترتيب المنزل			
٦٧	يزعجني بقائي في البيت فترة طويلة			
٦٨	يفهم زملائي مشاعري			
٦٩	لتحقيق بعض ما ارغب به أخالف أنظمة المدرسة			
٧٠	أعاني من عدم اهتمام المدرسة بمشاكل الطلبة			
٧١	في نيتي إكمال دراستي الجامعية			
٧٢	اشعر بالراحة حين أتكلم مع المدرسين			
٧٣	أحب مطالعة بعض الكتب المدرسية			
٧٤	ارغب في أن اترك المدرسة			
٧٥	أشارك زملائي في النشاطات المدرسية			
٧٦	يزعجني بعض زملائي في المدرسة			
٧٧	أعاني من بعد المدرسة عن البيت			
٧٨	تزعجني طريقة تدريس بعض المدرسين			
٧٩	اعتمد على نفسي في تحضير الواجبات المدرسية			
٨٠	ينتقد زملائي مظهري			
٨١	افرح عندما يحقق زملائي أهدافهم			
٨٢	اشعر أن حريتي مقيدة داخل الصف			
٨٣	يحاول زملائي مساعدتي في حل مشاكلي			
٨٤	اهتم بإرشادات المدرسين			
٨٥	أقيم علاقات صداقة مع زملاء من صفوف أخرى			
٨٦	أعاني من صعوبة بعض المواد الدراسية			

## الملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان آراء السادة المختصين حول صلاحية البرنامج التعليمي لدرس التربية الرياضية

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثون إجراء دراسة لمعرفة (اثر البرنامج التعليمي لدرس التربية الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط).  
الذي سيتم تنفيذه على طلاب الصف الثاني متوسط في ثانوية الحدباء الإسلامية وحيث يجد الباحثون في حضرتكم الخبرة والدراية في هذا الميدان يكون شاكرين فضلكم بإبداء رأيكم حول تحديد مدى صلاحية الوحدات التعليمية المعدة للتنفيذ .

ولكم جزيل الشكر والامتنان

الاسم واللقب العلمي:

الاختصاص:

التوقيع:

الباحثون

## نموذج لوحة تعليمية بدرس التربية الرياضية المنهجي

الدرس: الثاني

الوقت: ٤٥ دقيقة

العمر: ١٤ سنة

الأهداف التربوية

١. التأكيد على الضبط والنظام

٢. تعويد الطلاب على العمل الجماعي

المجموعة: التجريبية

الصف والشعبة: الثاني أ

المهارة: الإخماد بكرة القدم، المناولة الصدرية

التاريخ: ٢٠٠٥/٢/٤

عدد الطلاب: (١٠)

الوحدة التعليمية: الثانية

المدرسة: ثانوية الحدباء الإسلامية

اسم الفعالية: كرة قدم، كرة السلة

اليوم: الاثنين

الأدوات: ٢ كرة قدم، ٢ كرة سلة

الأهداف التعليمية

١. الإخماد بداخل القدم/قدم

٢. المناولة الصدرية/سلة

الملاحظات	الهيكل التنظيمي والرسم التوضيحي	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة	
				١٥ د	٢٥ د
التأكيد على الوقوف المنظم والمسافات بين الطالبات	***** ٨ * شكل (١)	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الشكل (١)	٥ د	المقدمة	الجزء الإعدادي
التأكيد على تادية التمرينات في اثناء الاحماء بشكل صحيح مع المحافظة على المسافات بين الطلاب.	***** * شكل (٢)	السير ← السير على الأمشاط ← السير على الكعبين ← هرولة اعتيادية ← هرولة مع تدوير الزراعين ← هرولة جانبية ← السير ← الوقوف. الشكل (٢)	٥ د	الإحماء العام	
التأكيد على وضع الجسم الصحيح اثناء اداء التمارين البدنية	***** * * * * * * شكل (٣)	(وقوف) ضغط الزراعين للخلف (مرتين) ثم الى الاعلى (مرتين) ثم الى الأسفل (مرتين). (العد ٦) (الوقوف فتحاً - الزراعان عاليا) ثني الجذع الى الإمام والأسفل وضغطه بالوضع. (العد ٤) (الوقوف فتحاً - الزراعان تخصر) بالتبادل ثني ومد الجذع الى الجانبين. (العد ٤) (وقوف) ثني ومد الركبتين. (العد ٢) الشكل (٣)	٥ د	الإحماء الخاص الزراعين الجذع الجذع الرجلين	
التأكيد على فهم الطلاب للنواحي الفنية للاداء .	***** * * * * * * شكل (٤)	شرح مهارة الإخماد بكرة القدم مع شرح مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة مع أداء نموذج أمام الطلبة. الوقوف اربع فرق (شكل ٥) - الفريق الأول والثاني يؤديان مهارة الإخماد بكرة القدم. - الفريق الثالث والرابع يؤديان مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة. - تبادل عمل الفرق - اجراء سباق بين الفرق الاربعة بمهارة الإخماد. - اجراء سباق بين الفريق الأول والثاني وفريق الثالث والرابع بمهارة المناولة الصدرية	٧ د ١٨ د	النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	الجزء الرئيسي
التأكيد على تصحيح الأخطاء التأكيد على التوافق	* * * * * * شكل (٥)				
التأكيد على الهدوء	***** * شكل (٦)	الدوران حول الدائرة عند سماع الصفقة الدوران بنفس الاتجاه وعند اطلاق الصافرة الدوران عكس الاتجاه الشكل (٦)	٣ د	لعبة صغيرة	الجزء الختامي
التأكيد على اداء الشعار بصوت عال	***** ٨ * شكل (٧)	الوقوف بشكل صف واحد وترديد شعار الانصراف الشكل (٧)	٢ د	الانصراف	