

" تأثير برنامج تروحي لتحسين التوافق النفسي لدي الطلاب المغتربين بكلية التربية الرياضية بنين  
جامعة الإسكندرية "

م . د / اسلام سعد شويل

مدرس دكتور بقسم الإدارة الرياضية و الترويح - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية.

مقدمة ومشكلة الدراسة:

يعاني طلاب الجامعة في هذا العصر كثيراً من التغيرات الاجتماعية السلبية التي قد تظهر في صور من التوتر والقلق والتمرد والصراعات الداخلية، ومن بين هذه المشكلات الاغتراب بصفة خاصة وقد ترجع هذه المشكلات إلى أننا نعيش اليوم في عالم مشحون بالتوترات.

تعد المدن الجامعية من أهم قطاعات الرعاية لطلاب الجامعة سواء كانت رعاية اجتماعية أو صحية أو علمية أو ثقافية أو رياضية فهي توفر حياة جامعية متكاملة لأبنائها الطلاب ولا سيما الطلاب المغتربين عن أسرهم فالمدن الجامعية هي الوسط الاجتماعي الملائم والمناسب للطلاب الجامعي فهي ترعى أولاً الطالب المتفوق علمياً ثم الطالب المغترب وبالإضافة إلى الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانت صحية أو اجتماعية وذلك في حدود نسبة معينة لتدعيم القيم السليمة بشكل عام على مدار ٢٤ ساعة يومياً.

يمثل الشباب اهم عناصر الامة ومصدر قوتها في المحافظة علي كيانها وتطورها واذا كانت عناصر الثروة البشرية مهما تعددت في اي مجتمع هامة وفي حاجة الي الرعاية الشاملة فالشباب هو اكثر تلك الموارد حاجة الي الرعاية التي يحقق افضل عائد اجتماعي ويترتب عليه دفع حركة التقدم داخل المجتمع (٤٣:٤)

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطلاب حيث يتم بهذه المرحلة رسم تشكيل جزء من الشخصية لهم وبالنظر للجامعة الان تجد فان وظائفها تطورت ، حيث اصبحت ليست مؤسسة وظيفيه تقوم علي تدريس عدد محدود من المقررات الدراسية فحسب بل تباينت خدماتها ، فأضيفت للخدمات التعليمية الخدمات الاجتماعية والثقافية والانشطة الفنية التي تمكن للطلاب من التقدم دراسيا وبناء شخصيتهم بما يجعلهم قادرات علي تحمل المسؤولية والاسهام بفاعلية في المجتمع . (٥٠:١٨)

ويمكن أن تكون الجامعة مصدرا للاغتراب من خلال وسائل كثيرة من أهمها عدم احترام الاساتذة لطلابهم او عدم مساهمة الطلاب في تصميم برامجهم و ادراك الطلاب لعدم وجود علاقة قوية بين ما يدرسونه

في الجامعة من جهة و بين عملهم المستقبلي و احساسهم بأن تقييمهم لأساتذتهم لا يستخدم لتطوير الأساتذة و تبنى المعايير الاكاديمية و المستوى التدريسي المتدنى . ( ٢٢ : ٩٣ )

والاغتراب من أكثر هذه المشكلات وضوحاً، حيث كان من مظاهره اغتراب الإنسان عن ذاته وعن مجتمعه ، مما أدى أيضاً إلى المزيد من الاضطرابات لديه ولقد اهتم العلماء بهذه الظاهرة وانتشارها وأكدوا على وجودها بأن ظاهرة الاغتراب ظاهرة اجتماعية اهتم بها كثير من المفكرين والأدباء . ( ٢٢ : ١٧٤ )  
والجدير بالذكر ان الطلاب المغتربين لهم احتياجات خاصة لا بد ان تراعي من قبل الجامعة كما ينبغي الوقوف علي مشكلاتهم والصعوبات التي تواجههم ومحاولة تذليلها حتي يتسني لهم الانخراط في البيئة الجامعية والتفاعل الاجتماعي مع غيرهم من الطلاب ، وحتى لا يشعرون بالعزلة مع زملائهم مما يزيد ثقتهم بأنفسهم ولا سيما عند تعاملهم مع اقرانهم بالجامعة ومما لا شك فيه ان تلبية احتياجات الطلاب المغتربين يعد مطلباً ضرورياً وذلك نظراً لانهم يأتون من بيئات مختلفة نسبياً لذا فان هناك اختلاف نسبي في ثقافتهم عن الطلاب المقيمين في البلد الموجودة فيها الجامعة الامر الذي لا بد اخذه في الحسبان . ( ٣٥ : ٣٤٩ )

ويعتبر تحديد اولويات الحاجات للطلاب المغتربين خطوة هامة في طريق تحقيق اهدافهم حيث يتم من خلال هذه العملية ترتيب اهم الاحتياجات او المشكلات وفقاً للمعايير المتفق عليها فتحديد الاولويات هو المنهج التي يمكن عن طريقه ترتيب الخدمات القائمة في نظام الاولويات . ( ٣ : ١٣٤ )

ان التوافق من المفاهيم التي تلقي اهتماماً كبيراً من علماء النفس والاجتماع وهو جوهر الصحة النفسية ، بل ويعتبره العلماء مرادفاً لها ومعياراً للتمييز بين الصحة النفسية السوية وغير السوية ويبدل مفهوم التوافق الاجتماعي علي مدي مرونة الانسان في تغيير انماط الحركة حتي يوائم بين ما يحدث في نفسه من تغييرات مختلفة وبين ظروف البيئة المحيطة به ومن اهم الشروط التي تحقق التوافق ان تكون البيئة التي يعيش فيها التلميذ من النوع الذي يساعد علي اشباع هذه الحاجات في البيئة الا يتعرض لكثير من عوامل الاعاقة الاحباط التي تؤدي عادة الي نوع من الاختلال في التوازن او عدم الملاءمة ، فإشباع الحاجات لدي الانسان شرط اساسي من شروطه حصوله علي التوافق الذي يحقق له الاستقرار النفسي . ( ٧ : ٣٤ )

للتوافق النفسي مفهوم وهو توافق الفرد مع ذاته وتوافق الفرد مع الوسط المحيط به، وكلا من المستويين لا ينفصل عن الاخر وانما يؤثر فيه ويتأثر به ، فالفرد المتوافق ذاتياً هو الفرد المتوافق اجتماعياً ، ويضيف علماء النفس بقولهم ان التوافق الذاتي هي قدرة الفرد علي التوفيق بين دوافعه وبين ادواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي . ( ٦ : ٢٨٨ )

والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة بين الفرد وذاته ، وما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية  
( ١٠ : ٧٣٢ )

و من العوامل الاساسية في احداث التوافق الشخصي والاجتماعي للانسان من زاويتين ، الزاوية الاولي :  
قدرة الانسان علي ان يصل الي درجة من التوافق مع نفسه اي مع القيم والاهداف التي ارتضاها لنفسه  
ودرجة لا بأس بها من التوافق مع الجماعة التي يعيش فيها ، الزاوية الثانية : يترتب علي شعور الانسان  
بتقبله لذاته وتقبل الاخرين له الشعور بالسعادة والارتياح فيما يقوم به من تصرفات وسلوك .  
( ٣٧ : ١٥١ )

ان للتوافق النفسي هدفا يسعى الفرد الي تحقيقه ، فالتوافق يهدف الي الرضا عن النفس وراحة البال ،  
والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية علي التكيف مع البيئة والتفاعل مع الاخرين ، ولكي يتحقق ذلك  
فلابد من التعرف علي حاجات النفس ، ومعرفة امكانيات البيئة ، وحسن التعامل مع الغير . ( ٢٨ : ٩١ )

وابعاد التوافق النفسي التوافق الاكاديمي هو العملية الديناميكية المستمرة التي تقوم بها الطالب لاستيعاب  
مواد دراسية والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بين بينته وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الاساسية وهو قدرة  
مركبة تتوقف علي بعدين اساسيين بعد عقلي وبعد اجتماعي اي كفاية انتاجية وعلاقات انسانية وتتمثل  
المكونات الاساسية للبيئة الدراسية من الاساتذة والزلاء ووجه النشاط ومواد الدراسة والوقت

و التوافق الشخصي والانفعالي ويقصد به قدرة الفرد علي تقبله لذاته والرضا عنها ، وقدرته علي تحقيق  
احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة والشجاعة واحساسه بقيمته الذاتية وانه ذو  
قيمه في الحياة ، وخلوة من الاضطرابات العصبية وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي .

والتوافق الصحي (الجسمي) هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الامراض الجسدية والعقلية  
والانفعالية ، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه ، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة ، وشعوره  
بالارتياح النفسي تجاه قدراته وامكانياته وتمتعه بالحواس سليمة وميله الي النشاط والحيوية معظم الوقت ،  
وقدرته علي الحركة والاتزان وسلامه في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون اجهاد او ضعف  
لهمته ونشاطه .

التوافق الاسري تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل اسرة تقدره وتحبه وتحتوي عليه مع شعوره بدوره الحيوي  
داخل الاسرة واحترامها له ، وتمتعه بدور فعال داخل الاسرة وان يكون اسلوب التفاهم هو الاسلوب السائد  
في اسرته ، وما توفره له اسرته من اشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة ، وتساوده في تحقيق اكبر  
قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته وان تحسن الظن به وتتقبله وتساوده في اقامه علاقة التواد والمحبة .

والتوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد علي المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعوره بالمسئولية الاجتماعية ، وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه ، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنميه مجتمعه ، وقدرته علي تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله ، والدخول في منافسات اجتماعية بناءه مع الاخرين والقدرة علي اقامه علاقات طيبه ايجابية مع افراد المجتمع بما يحرص علي حقوق الاخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم والشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانه متميزة من خلال ما يؤديه من عمل جماعي تعاوني . ( ٨ : ٣٤ )

و يساعد الترويح الفرد على اكتساب معارف جديدة من خلال ما يقوم به من فعل ورد فعل، أو ما يقوم به وما يترتب عليه من نتائج الأمر الذي يسمح بتكيف الفرد وإكسابه مهارات سلوكية جديدة تلئم المواقف المختلفة من خلال لعب الأدوار المختلفة ، كما يساعد اللعب على إعادة التكيف وكل ذلك يتم دون مخاطرة أو نتائج ضارة. ( ٢٤ : ٥٣ )

فممارسة الأنشطة الترويحية هي عبارة عن الكفاءات والمهارات والتصورات الذاتية التي يطورها المراهقين تدريجياً بمرور الوقت ، أو هي قدرات تسمح بسلوكيات تكيفية وإيجابية تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية . ( ٤١ : ٢٤ )

و الترويح هو مجموعة من الأنشطة المختلفة وما يتضمنه من المعرفة والمهارات والفهم لهذه الأنشطة، يهتم بمعرفة الفرد وقدراته مثل المهارات الاجتماعية. ( ٤٠ : ١٢٩ )

و هو تلك الأوجه أو النشاط الذي يكتسب في وقت الفراغ ، والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية. ( ٣٠ : ٢٤ )

و يحتوي الترويح على أنشطة إنسانية وخبرات تحدث في أوقات الفراغ وعادة ما يتم إختيار النشاط بصورة تطوعية حرة من أجل بعض الأهداف الداخلية الذاتية ، والتي تؤدي إلي السعادة . وعلي الرغم من وجود إعتبار الترويح كحالة عاطفية تنتج من المشاركة ، أو يمكن اعتباره نظام اجتماعي ، أو مجال عمل ، أو تجارة ، أو صناعة . وعند تقديم الترويح كجزء من المجتمع المنظم، أو برنامج للتطوع، يجب أن يكون الترويح بناءً عن الناحية الاجتماعية ويجب أن يكون مقبول من خلال قيم وعادات المجتمع. ( ٢٧ : ٩٩ )

و توجد العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن للطلاب ممارستها في وقت الفراغ وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة وذلك نظرا لتعدد هذه الأنشطة من جهة واختلاف مدارس العلماء من جهة اخرى حيث ان هناك تداخل في اوجه النشاط الترويحي مما يصعب حصرها وتحديدها كما ان هناك اراء متعارضة في تقسيم الأنشطة في البرنامج الترويحي. ( ٢٩ : ٢٩ )

فالأنشطة الترويحية لديها القدرة على تحسين وتنشيط نمو الفرد الشخصي ، حيث أن لديها القدرة على إنتاج نتائج إيجابية مثل المهارات الفنية والاجتماعية والمواقف والقيم الخاصة كما أن النشاط الترويحي يحسن الصحة النفسية لدى المغتربين. (٤٢ : ١٦٦ )

يتضح مما سبق ان التوافق النفسي تمثل مشكلة كبيرة و خطيرة عند الطلاب المغتربين ويرى الباحث أنه يمكن باستخدام الانشطة الترويحية لها تأثير علي ابعاد التوافق النفسي (التوافق الاكاديمي - التوافق الشخصي - التوافق الصحي - التوافق الاسري - التوافق الاجتماعي ) وهو ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية وتحسين التوافق النفسي لدي المغتربين . وكذلك من خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات منها دراسة "حسنية حسن عبد الرحمن" (٢٠١٧) (٩) دراسة " محمد احمد كامل " (٢٠٢٢) (٣٢) دراسة " علياء رجب السحيلي " (٢٠٢٢) (٢٣) دراسة " احمد محمد عبد العظيم " (٢٠٢٤) (٢) اكدت هذه الدراسات ان المغتربين لديهم الكثير من المشاكل في التوافق النفسي .

#### مصطلحات الدراسة :

- **البرنامج الترويحي** : مجموعة من الانشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد الترويحي بغرض تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الافراد الي السلوك الامثل وذلك عن طريق تنمية المعلومات والمهارات وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو استثمار وقت الفراغ . ( ٥ : ٢٥٥ )

- **التوافق النفسي** : حالة من التوائم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته ، تبدو في قدرته ف ارضاء اغلب حاجاته والتصرف تصرفا مرضيا ازاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ، ويتضمن التوافق قدرة الفرد علي تغيير سلوكه ، وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا او مشكله اجتماعية او صراعا نفسيا تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة فان عجز الفرد عن اقامه هذا الانسجام بينه وبين بيئته ونفسه ، قبل انه ضعيف التوافق النفسي والاجتماعي . ( ١٩ : ٨١ )

- **الاغتراب** : ما يعانيه الطالب الوافد من مظاهر مثل فقدان الشعور بالانتماء، وبالعجز، وعدم الإحساس بالقيمة وعدم الانسجام والتكيف مع الثقافة السائدة، وفقدان الهدف، وفقدان المعنى والعزلة عن المجتمع. ( ٢٢ : ٣٧٦ )

#### هدف الدراسة:

يهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي لتحسين التوافق النفسي لدى الطلاب المغتربين ذلك من خلال التعرف على:

١- تصميم برنامج ترويحي لتحسين التوافق النفسي لدى الطلاب المغتربين .

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على (التوافق الاكاديمي - التوافق الشخصي - التوافق الصحى - التوافق الاسرى - التوافق الاجتماعى).

#### فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية
- ٢- توجد فروق بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى لصالح المجموعة الضابطة
- ٣- توجد فروق بين متوسط المجموعة التجريبية ومتوسط المجموعة الضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين لصالح متوسط المجموعة التجريبية بعد التجربة .

#### إجراءات الدراسة :

#### منهج الدراسة :

استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام مجموعتين ضابطة واخري تجريبية بطريقة القياس (القبلي - البعدي ) وذلك لمناسبة الطبيعة واهداف الدراسة .

#### مجالات الدراسة :

#### المجال الزماني :

تم إجراء القياسات القبليّة بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٥ م ، و تم تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٦ / ٢ / ٢٠٢٤ م إلى ١٦ / ٥ / ٢٠٢٤ م ، و تم إجراء القياسات البعدية بتاريخ ٢٠/٥ / ٢٠٢٤ م .  
المجال المكاني : اجريت الدراسة الاساسية فى كلية التربية الرياضية بنين ابو قير .

#### مجتمع الدراسة :

طلاب من المستوى الاول و المستوى الثانى من المغتربين داخل كلية التربية الرياضية .

#### عينة الدراسة :

اشتملت عينة البحث على (٤٥) طالب من الطلاب المغتربين والمقيمين بالمدينة الجامعية بكلية التربية الرياضية بنين ابو قير ، جامعة الاسكندرية تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، اجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٥) طالب في حين اجريت الدراسة الاساسية على (٣٠) طالب تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين ، المجموعة الاولى تجريبية وقوامها (١٥) طالب والمجموعة الاخرى ضابطة وقوامها (١٥) طالب .

#### شروط اختيار العينة:

- ١- طالب مقيد بكلية التربية الرياضية بنين ابو قير جامعة الاسكندرية
- ٢- ان يكون مقيدا بالمدينة الجامعية داخل الكلية .
- ٣- يكون مسجل في المستوى الاول والثاني داخل الكلية .

## تجانس عينة البحث:

جدول (١) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الاولية الاساسية قبل

التجربة ن = ٤٥

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
١٩.٦٨	٢٠	٠.٧٧	٠.٤٢-	٠.٠٧-	السن سنة
١٧٣.٧٣	١٧٤	٢.٨٨	١.١٥-	٠.١٢-	الطول سم
٧٥.٢٠	٧٥	٢.٦٧	١.٠٣-	٠.٢٨-	الوزن كجم

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في القياسات الاولية الأساسية قبل التجربة ، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٢٨ إلى -٠.٠٧) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠.٣$  وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-١.١٥ الى -٠.٤٢) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

جدول (2) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة ) في محاور

ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين قبل التجربة ن = ٣٠

الدلالات الإحصائية للتوصيف					محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
٢٢.٤٠	٢٢	٣.٦٤	٠.٢٦-	٠.٦٨	التوافق الاكاديمي
٢٤.٢٧	٢٣.٥٠	٢.٩٨	٠.٦١-	٠.٤٨	التوافق الشخصي
٢٣.٦٧	٢٣	٢.١٤	١.٣٠	٠.٩٤	التوافق الصحي
٢٥.٨٠	٢٥.٥٠	٢.٢٣	٠.١٨	٠.٣٥	التوافق الاسري
٢٣.٨٠	٢٣.٥٠	٤.٨٠	٠.٤٢-	٠.٦٦	التوافق الاجتماعي
١١٩.٩٣	١١٨.٥٠	٩.٤٣	٠.٣٠-	٠.٢٧	المجموع الكلى

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة ) في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين قبل التجربة ، أن معاملات الالتواء تتراوح

ما بين (٠.٢٧ إلى ٠.٩٤) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقرب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-٠.٤٢ الى ١.٣٠) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة) في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين قبل التجربة.

- دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى قبل التجربة (التكافؤ)

تكافؤ عينة البحث:

جدول (3) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الاولية الاساسية

قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٥		المجموعة التجريبية ن = ١٥		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
٠.٣٥	٠.١٠	٠.٨٥	١٩.٦٣	٠.٧٠	١٩.٧٣	السن سنة
٠.٦٣	٠.٦٧	٣.٠٣	١٧٤.٠٧	٢.٧٧	١٧٣.٤٠	الطول سم
٠.٥٤	٠.٥٣	٢.٧٤	٧٤.٩٣	٢.٦٧	٧٥.٤٧	الوزن كجم

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٣) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياسات الأولية الأساسية). أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٣٥ إلى ٠.٦٣) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في القياسات الأولية الأساسية.

جدول (4) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=١٥		المجموعة التجريبية ن=١٥		الدلالات الإحصائية المحاور
		ع±	س	ع±	س	
٠.١٠	٠.١٣	٣.٤٢	٢٢.٣٣	٣.٩٦	٢٢.٤٧	التوافق الاكاديمي
٠.٣٦	٠.٤٠	٣.٣١	٢٤.٠٧	٢.٧٢	٢٤.٤٧	التوافق الشخصي
٠.٦٨	٠.٥٣	٢.٤٧	٢٣.٤٠	١.٧٩	٢٣.٩٣	التوافق الصحي
٠.١٦	٠.١٣	٢.٦٩	٢٥.٧٣	١.٧٧	٢٥.٨٧	التوافق الاسري
٠.٣٨	٠.٦٧	٤.٩٤	٢٣.٤٧	٤.٧٩	٢٤.١٣	التوافق الاجتماعي
٠.٥٤	١.٨٧	٩.٨١	١١٩.٠٠	٩.٢٩	١٢٠.٨٧	المجموع الكلي

\* معنوى عند مستوى  $0.05 = 0.05$

يتضح من جدول (٤) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين قبل التجربة . أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.١٠ إلى ٠.٦٨) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى  $0.05$  مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين قبل التجربة

أدوات الدراسة:

• مقياس حالة التوافق النفسي.

• البرنامج الترويحى المقترح .

مقياس التوافق النفسي ملحق (٢)

الهدف من المقياس : يهدف المقياس إلى قياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٥) محاور : (التوافق الاكاديمي - التوافق الشخصي - التوافق الصحي - التوافق الاسرى - التوافق الاجتماعي ) ليكون إجمالي العبارات فى المقياس ( ٥٠ ) عبارة و أمام كل عبارة تقدير ذاتى خماسي التدرج يتراوح ما بين (وافق - اوافق بشدة - محايد - لا اوفق - لا اوفق بشدة ) و للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق و الثبات.

\* المعايير العلمية لاختبارات ومقاييس الدراسة :

جدول (5) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه) لعبارات محاور التوافق النفسي للطلاب المغتربين  
ن = ١٥

معامل الاتساق الداخلي	العبارات	رقم العبارة	المحاور
**٠.٧١٥	استمر في المذاكرة دون ملل .	١	المحور الاول : التوافق الاكاديمي
**٠.٦٩٣	انا احتجت لمساعدة اذهب الي استاذ المقرر.	٢	
**٠.٨٠٦	المواد الدراسية ممتعة بالنسبة لي .	٣	
**٠.٦٢٧	انتظم في حضور المحاضرات .	٤	
**٠.٧٣٢	احب ان أكون مسؤولا عن عمل جماعي بالجامعة .	٥	
**٠.٧٦١	انا راض عن مستوي تحصيلي .	٦	
**٠.٦٦٢	تربطني علاقات جيدة بأساتذتي بالجامعة ،	٧	
**٠.٧٣٤	أشارك في بعض الأنشطة داخل الجامعة .	٨	
**٠.٦٦٤	اشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي	٩	
**٠.٦٤٩	اشعر بالاتزان الانفعالي في المواقف المختلفة .	١٠	المحور الثاني : التوافق الشخصي
**٠.٦٧٦	انا متفائل بصفة عامة .	١١	
**٠.٧٤٨	اشعر بالامن والطمأنينة النفسية .	١٢	
**٠.٧٢٠	ينتابني اليأس من وقت لآخر .	١٣	
*٠.٥٨٩	اقترح أفكارا ذات قيمة	١٤	
**٠.٧٢٨	أتطلع لمستقبل مشرق .	١٥	
**٠.٧٤٣	اشعر بالاستياء والضيق من الحياة .	١٦	
*٠.٥٩٢	اواجه مشكلاتي بهدوء .	١٧	
**٠.٦٣٠	أثق في نفسي .	١٨	
**٠.٧٥٠	اهتم بصحتي لتجنب الإصابة بالامراض .	١٩	المحور الثالث : التوافق الصحي
**٠.٦٢٤	اخذ قدرا كافيا من النوم للحفاظ علي صحتي .	٢٠	
**٠.٦٧٧	انا راضي عن مظهري الخارجي .	٢١	
**٠.٨١١	اتمتع ببنية جسمية جيدة .	٢٢	
**٠.٧١٤	امارس الرياضة للحفاظ علي صحتي .	٢٣	
**٠.٧٧٤	اعاني من اضطرابات صحية ( سوء هضم - فقدان شهية)	٢٤	
**٠.٦٦٤	اتناول الاكلات الصحية للحفاظ علي صحتي.	٢٥	
**٠.٨١١	اعاني من بعض العادات الصحية السيئة .	٢٦	
**٠.٧٢٤	احافظ علي الوزن المثالي لي.	٢٧	
**٠.٦٦٥	اشعر بالتعب من حين لآخر .	٢٨	

تابع جدول (٥) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه) لعبارات محاور التوافق النفسي للطلاب المغتربين

المحاور	رقم العبارة	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
	٢٥	اتناول الاكلات الصحية للحفاظ علي صحتي.	**٠.٦٦٤
	٢٦	اعاني من بعض العادات الصحية السيئة .	**٠.٨١١
	٢٧	احافظ علي الوزن المثالي لي.	**٠.٧٢٤
	٢٨	اشعر بالتعب من حين لآخر .	**٠.٦٦٥
المحور الرابع : التوافق الاسري	٢٩	علاقتي بوالدي طيبة .	**٠.٧٥٧
	٣٠	تغمرني اسرتي بالحب والحنان .	**٠.٨٠٨
	٣١	التفاهم هو أسلوب التعامل بين افراد اسرتي .	*٠.٥٩٥
	٣٢	يعتمد والدي علي في أداء بعض مهام البيت.	**٠.٨١٦
	٣٣	افتخر بوالدي امام الاخرين .	**٠.٧٧٦
	٣٤	تقف اسرتي بجواري عندما اتعرض لمشكلة .	**٠.٦٣١
	٣٥	يأخذ والدي رأيي في المشكلات الاسرية .	**٠.٧١٩
	٣٦	يساعدني والدي في تنمية مواهبي.	*٠.٦٢٣
	٣٧	تشعرنى اسرتي بأني عبء ثقيل عليهم .	**٠.٨٠٢
	٣٨	أشارك اسرتي افراحها واحزانها .	*٠.٥٩٩
	٣٩	أشعر بالسعادة بين افراد اسرتي	**٠.٧٨٤
	٤٠	اتمني ان تكون لي اسرة غير اسرتي	**٠.٧١٤
المحور الخامس : التوافق الاجتماعي	٤١	أشعر بالولاء والانتماء لاصدقائي .	**٠.٨٠٦
	٤٢	أشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع .	**٠.٧٨٢
	٤٣	افتقد الثقة والاحترام المتبادل من الاخرين.	**٠.٦٣٤
	٤٤	أحاول الوفاء بوعدتي مع الاخرين .	**٠.٧٥٢
	٤٥	اقنع من حولي بوجهة نظري بسهولة .	**٠.٧٠١
	٤٦	اسعي في كسب رضا وثقة الاخرين.	**٠.٦٥٨
	٤٧	ارتبك اثناء الحديث مع الاخرين .	**٠.٧٥٩
	٤٨	يسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات.	**٠.٦٦٥
	٤٩	اشعر بتقدير الاخرين لاعمالي وانجازاتي .	*٠.٦٠١
	٥٠	اعتذر لزميلي اذا تأخرت عن موعدتي معه .	**٠.٦٧٣

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٦٢٣

تابع جدول (٥) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى للمحور الذي تنتمي إليه) لعبارات محاور التوافق النفسى للطلاب المغتربين

معامل الاتساق الداخلي	المحاور
*٠.٥٩٨	المحور الاول : التوافق الاكاديمي
**٠.٦٩١	المحور الثانى : التوافق الشخصى
**٠.٧٢٩	المحور الثالث : التوافق الصحى
**٠.٦٤٩	المحور الرابع : التوافق الاسرى
**٠.٧١٩	المحور الخامس : التوافق الاجتماعى

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٦٢٣ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٥) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى للمحور الذي تنتمي إليه) لعبارات محاور مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين. ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (٠.٥٨٩ إلى ٠.٨١٦) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، ٠.٠١ مما يشير إلى صدق عبارات محاور مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين ، وان العبارات تتسم بالصدق الذاتى وترتبط بالمجموع الكلى للمحور ولذا فهى تجتمع لتقيس ما يقبسه المحور ولذلك فالعبارات تتسم بالصدق.

### البرنامج الترويحي ( المقترح ) ملحق ( ٣ ) :

أ- الهدف العام للبرنامج:

التعرف على تأثير البرنامج الترويحي المقترح على :

- تحسين لتحسين التوافق النفسى لدى المغتربين

ب- الخطة الزمنية للبرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج ( ١٢ ) أسبوع ب ( ٢٤ ) وحدة يطبق وحدتين فى الاسبوع من تاريخ تم إجراء القياسات القبلىة بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٥ م ، و تم تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٦ / ٢ / ٢٠٢٤ م إلى ١٦ / ٥ / ٢٠٢٤ م ، و تم إجراء القياسات البعدية بتاريخ ٢٠/٥/٢٠٢٤ م .

\* أجزاء الوحدة الترويحية :

١.الجزء الأول التهيئة :

يستغرق ( ١٠ ق ) و يحتوى على التحية و أخذ الغياب ولعبة او قصة حركية )

٢.الجزء الثانى الرئيسى :

يستغرق (٤٠ ق) و يهدف إلى تنفيذ البرنامج المقترح.

٣. الجزء الثالث الختامى :

يستغرق (١٠ اق) و يحتوى على الشكر للمتواجدين فى اللقاء و تحديد المطلوب فى اللقاء التالى  
جدول (٦) معامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة مجموع المحور بالمجموع الكلى للمقياس)  
لمحاور مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين  
ن = ١٥

معامل الاتساق الداخلى	المحاور
**٠.٧١٤	المحور الاول : التوافق الاكاديمي
**٠.٨٣٣	المحور الثانى : التوافق الشخصى
**٠.٧٦١	المحور الثالث : التوافق الصحى
**٠.٧١٩	المحور الرابع : التوافق الاسرى
**٠.٦٨٨	المحور الخامس : التوافق الاجتماعى

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٦٢٣

يتضح من جدول (٦) والخاص بمعامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة مجموع المحور بالمجموع الكلى للمقياس) لمحاور مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين . ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلى والتي تراوحت ما بين (٠.٦٨٨ إلى ٠.٨٣٣) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق محاور مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين ، وان المحاور تتسم بالصدق الذاتى وترتبط بالمجموع الكلى للمقياس ولذا فهى تجتمع لتقيس ما يقيسه المقياس ولذلك فالمحاور تتسم بالصدق.

#### - ثبات الفا لكرونباك

جدول (٧) معامل الفا لكرونباك لمحاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين

ن = ١٥

معامل الفا لكرونباك		الأبعاد
للمجموع الكلى	للابعاد	
٠.٨٥١	٠.٧٧٦	المحور الاول : التوافق الاكاديمي
	٠.٧٦٢	المحور الثانى : التوافق الشخصى
	٠.٨٣١	المحور الثالث : التوافق الصحى
	٠.٨٢٢	المحور الرابع : التوافق الاسرى
	٠.٧٨٦	المحور الخامس : التوافق الاجتماعى

يتضح من جدول (٧) و الخاص بمعامل ألفا لكرونباك لمحاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين ، ارتفاع قيم معامل ألفا لكرونباك للمحاور الى ما بين (٠.٧٦٢ إلى ٠.٨٣١) وهذه القيم أكبر من ٠.٧٠٠ مما يؤكد على أن العبارات في كل محور تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المحور كما بلغت قيم معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٨٥١) وهذه القيمة أكبر من قيم معامل ألفا للمحاور مما يؤكد ان المحاور تسهم في بناء المقياس ، وأن أي حذف أو إضافة لاي من هذه العبارات او من المحاور من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المحاور والمقياس .

#### - ثبات التطبيق وإعادة التطبيق:

جدول (٨) الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين

$$n = 10$$

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية المحاور
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٨٦٦	٠.٣١	٥.٨٧	٠.٤٧	٣.٩٠	٢٢.٩٣	٣.١١	٢٢.٤٧	التوافق الاكاديمي
٠.٩٠٦	٠.٦٢	٥.٨٥	٠.٩٣	٣.٥٥	٢٥.٠٠	٣.١٣	٢٤.٠٧	التوافق الشخصي
٠.٨٧٠	٠.٩٣	٢.٢٣	٠.٥٣	٠.٧٠	٢٢.٧٣	٢.٢٨	٢٣.٢٧	التوافق الصحي
٠.٨٩٥	٠.١٧	٢.٩٧	٠.١٣	١.٣١	٢٦.٠٠	٢.٥٩	٢٥.٨٧	التوافق الاسري
٠.٩٠٩	٠.٥٢	٦.٤٢	٠.٨٧	٣.٤٢	٢٢.٤٠	٤.٨٠	٢٣.٢٧	التوافق الاجتماعي
٠.٩٢٣	٠.٠٥	١٠.٨١	٠.١٣	٥.٣٩	١١٩.٠٧	٨.٥٨	١١٨.٩٣	المجموع الكلى

\*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٥ إلى ٠.٩٣) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٦٦ إلى ٠.٩٢٣) مما يؤكد إن محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين ، تتسم بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف.

نتائج البحث :

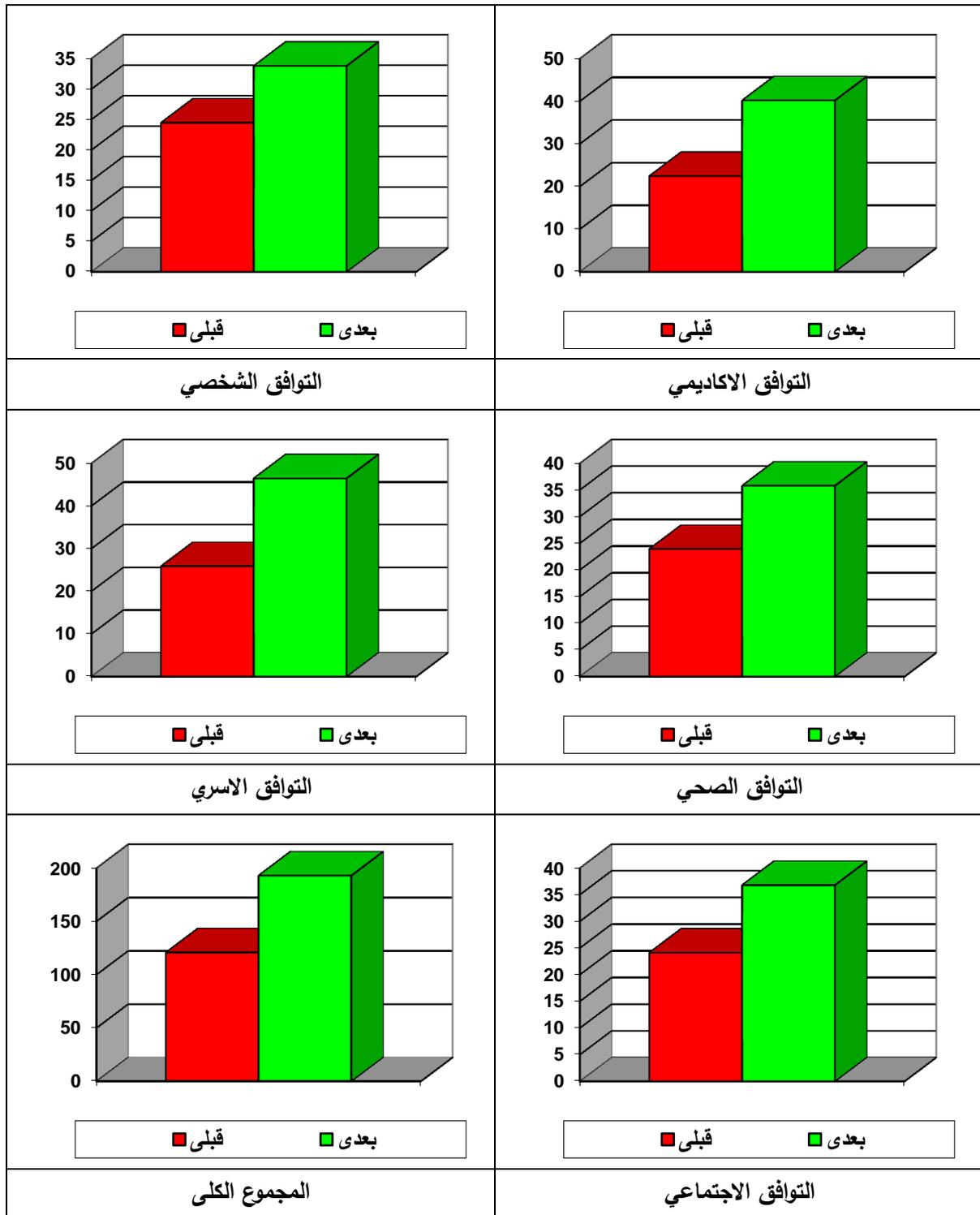
اولاً: عرض نتائج الفرض الاول : توجد فروق بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية فى محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين لصالح القياس البعدى.

جدول (٩) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين  
ن = ١٥

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المحاور
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%٣٩.٤١	*١٧.٤٥	٣.٩٤	١٧.٧٣	١.٣٧	٤٠.٢٠	٣.٩٦	٢٢.٤٧	التوافق الاكاديمي
%٢٠.٧٤	*٨.٧٤	٤.١٣	٩.٣٣	٢.٧٠	٣٣.٨٠	٢.٧٢	٢٤.٤٧	التوافق الشخصي
%٢٣.٧٣	*١٧.٥٨	٢.٦١	١١.٨٧	١.٧٤	٣٥.٨٠	١.٧٩	٢٣.٩٣	التوافق الصحي
%٣٤.٣٣	*٣٦.٨٦	٢.١٦	٢٠.٦٠	١.٤١	٤٦.٤٧	١.٧٧	٢٥.٨٧	التوافق الاسري
%٢٥.٣٣	*٨.٦٨	٥.٦٥	١٢.٦٧	١.٩٧	٣٦.٨٠	٤.٧٩	٢٤.١٣	التوافق الاجتماعي
%٢٨.٨٨	*٢٨.٦٢	٩.٧٧	٧٢.٢٠	٤.٢٢	١٩٣.٠٧	٩.٢٩	١٢٠.٨٧	المجموع الكلى

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (٩) و الشكل البيانى رقم (1) و الخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٨.٦٨ الى ٣٦.٨٦) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (%٢٠.٧٤ الى %٣٩.٤١)



شكل (١) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين

عرض نتائج الفرض الثانى : توجد فروق بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى لدى المجموعة الضابطة فى محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين لصالح القياس البعدى.

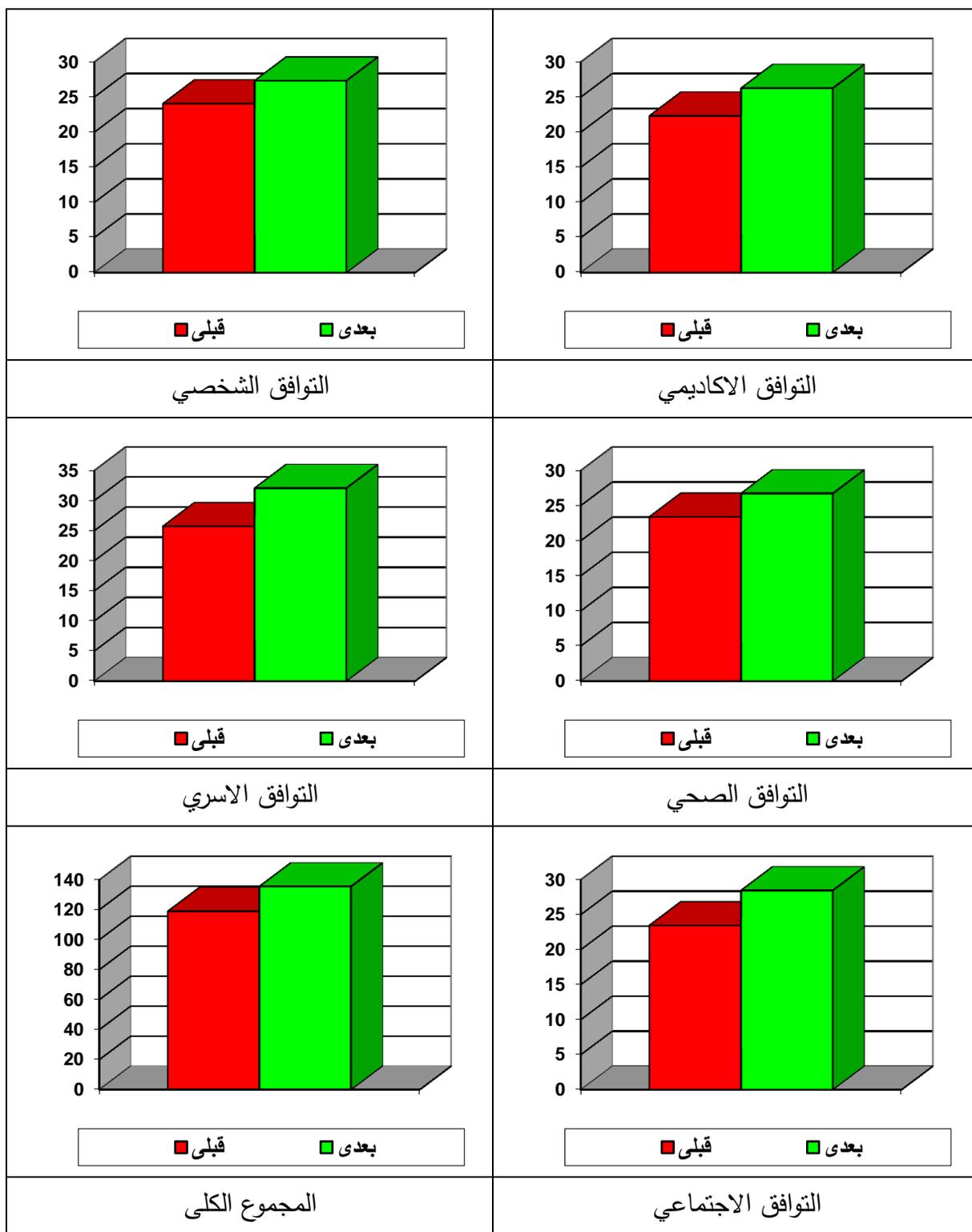
جدول (١٠) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى محاور ومجموع مقياس

التوافق النفسى للطلاب المغتربين ن = ١٥

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المحاور
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٨.٧٤%	*٣.٩٦	٣.٨٤	٣.٩٣	٢.٦٣	٢٦.٢٧	٣.٤٢	٢٢.٣٣	التوافق الاكاديمي
٧.٢٦%	*٢.٩٣	٤.٣٢	٣.٢٧	٢.٢٩	٢٧.٣٣	٣.٣١	٢٤.٠٧	التوافق الشخصي
٦.٦٧%	*٢.٨٤	٤.٥٥	٣.٣٣	٣.٥٣	٢٦.٧٣	٢.٤٧	٢٣.٤٠	التوافق الصحي
١٠.٥٦%	*٧.٦٧	٣.٢٠	٦.٣٣	٢.٣١	٣٢.٠٧	٢.٦٩	٢٥.٧٣	التوافق الاسري
١٠.٠٠%	*٣.٢٩	٥.٨٨	٥.٠٠	٢.٢٠	٢٨.٤٧	٤.٩٤	٢٣.٤٧	التوافق الاجتماعي
٦.٦٤%	*٥.٣١	١٢.١٢	١٦.٦٠	٧.٩٥	١٣٥.٦٠	٩.٨١	١١٩.٠٠	المجموع الكلى

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٠) و الشكل البيانى رقم (2) ان قيمة (ت) الخاصة بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين ( الى ) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٦.٦٤% الى ١٠.٥٦%)



شكل (٢) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة

في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسى للطلاب المغتربين

جدول (١١) حجم تأثير البرامج المستخدمة للمجموعتين التجريبيية والضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين

حجم تأثير								حجم العينة	اللالاة الإحصائية المحاور
المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية					
فعالية البرنامج	حجم التأثير	معامل الارتباط	قيمة ت	فعالية البرنامج	حجم التأثير	معامل الارتباط	قيمة ت		
مرتفع	**٠.٩٣	٠.٥٨٤	٣.٩٦	مرتفع	***٥.٢٦	٠.٣١٩	١٧.٤٥	١٥	التوافق الاكاديمي
مرتفع	*٠.٧٤	٠.٥١٩	٢.٩٣	مرتفع	***٢.٤٢	٠.٤٢٥	٨.٧٤	١٥	التوافق الشخصي
مرتفع	*٠.٧٤	٠.٤٨٧	٢.٨٤	مرتفع	***٤.٩٧	٠.٤٠١	١٧.٥٨	١٥	التوافق الصحي
مرتفع	***٢.١٤	٠.٤١٨	٧.٦٧	مرتفع	***٨.٦٠	٠.٥٩٢	٣٦.٨٦	١٥	التوافق الاسري
مرتفع	**٠.٨٣	٠.٥١٩	٣.٢٩	مرتفع	***٢.٢٧	٠.٤٨٨	٨.٦٨	١٥	التوافق الاجتماعي
مرتفع	***١.٢٨	٠.٥٦٥	٥.٣١	مرتفع	***٧.٢٣	٠.٥٢٢	٢٨.٦٢	١٥	المجموع الكلي

\*منخفض اقل من ٠.٨ ، \*\*متوسط من ٠.٨ الى ١ ، \*\*\*مرتفع اكبر من ١  
يتضح من جدول (١١) و الخاص بحجم تأثير البرامج المستخدمة للمجموعتين التجريبية والضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين ان :

- حجم التأثير البرنامج الترويحي المطبق على المجموعة التجريبية تراوح ما بين (٢.٢٧ إلى ٨.٦٠) في محاور مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين ، وبلغ حجم تأثير البرنامج في المجموع الكلي للمقياس (٧.٢٣) وهذه القيم تعبر عن فعالية كبيرة للبرنامج الترويحي المطبق على المجموعة التجريبية في تحسين محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين
- حجم التأثير البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة تراوح ما بين (٠.٧٤ إلى ٢.١٤) في محاور مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين ، وبلغ حجم تأثير البرنامج في المجموع الكلي للمقياس (١.٢٨) وهذه القيم تعبر عن فعالية متوسطة للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة في تحسين محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين ،

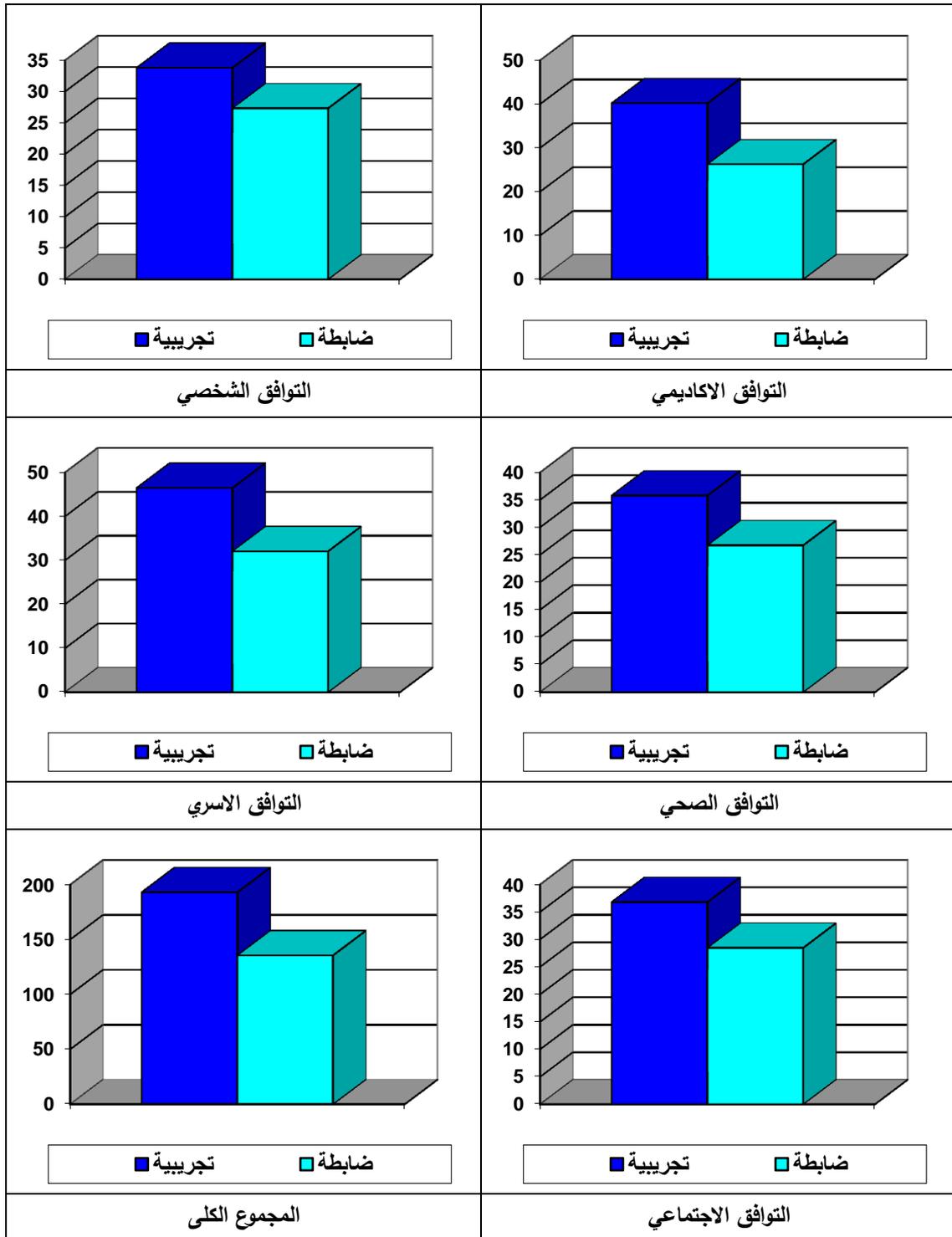
عرض نتائج الفرض الثالث : توجد فروق بين متوسط المجموعة التجريبية ومتوسط المجموعة الضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين لصالح متوسط المجموعة التجريبية بعد التجربة .

جدول (١٢) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين بعد التجربة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٥		المجموعة التجريبية ن = ١٥		الدلالات الإحصائية المحاور
			ع±	س	ع±	س	
٣٠.٩٦%	*١٨.١٨	١٣.٩٣	٢.٦٣	٢٦.٢٧	١.٣٧	٤٠.٢٠	التوافق الاكاديمي
١٤.٣٧%	*٧.٠٧	٦.٤٧	٢.٢٩	٢٧.٣٣	٢.٧٠	٣٣.٨٠	التوافق الشخصي
١٨.١٣%	*٨.٩١	٩.٠٧	٣.٥٣	٢٦.٧٣	١.٧٤	٣٥.٨٠	التوافق الصحي
٢٤.٠٠%	*٢٠.٥٩	١٤.٤٠	٢.٣١	٣٢.٠٧	١.٤١	٤٦.٤٧	التوافق الاسري
١٦.٦٧%	*١٠.٩٣	٨.٣٣	٢.٢٠	٢٨.٤٧	١.٩٧	٣٦.٨٠	التوافق الاجتماعي
٢٢.٩٩%	*٢٤.٧٢	٥٧.٤٧	٧.٩٥	١٣٥.٦٠	٤.٢٢	١٩٣.٠٧	المجموع الكلى

\* معنوى عند مستوى  $0.05 = 0.05$

يتضح من جدول (١٢) و الشكل البياني رقم (3) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين بعد التجربة ، وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى  $0.05$  في جميع محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٧.٠٧ الى ٢٤.٧٢) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05$  كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٤.٣٧% الى ٣٠.٩٦%).



شكل (٣) المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في محاور ومجموع مقياس التوافق النفسي للطلاب المغتربين بعد التجربة

## ثانيا : مناقشة النتائج :-

يتضح من العرض السابق للجدول رقم (٩)(١٠)(١١)(١٢) والشكل البياني رقم (١)(٢)(٣) تحسن محاور مقياس التوافق النفسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الاسكندرية حيث تحسن كل من التوافق الاكاديمى و التوافق الشخصى و التوافق الصحى و التوافق الاسرى و التوافق الاجتماعى لصالح القياس البعدى عن القياس القبلى و يعزى الباحث هذا التحسن إلى إستخدام البرنامج الترويحى المقترح و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " ضياء محمد علي " (٢٠٢٢) (١٦) و دراسة " علي رزق علي ، مكي سعيد " (٢٠٢٣) (٢١) دراسة " صبحي عبد الفتاح ، علياء عادل " (٢٠٢٣) (١٥) دراسة " ميسون عيسى احمد " (٢٠٢٣) (٣٩) التى أكدت على ان البرامج الترويحية تساعد تحسين حالة التوافق النفسى لدي الطلاب المغتربين .

كما يرى الباحث أن إقبال الطلاب المغتربين علي ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد علي تحسين التوافق النفسى وابعادة هي (التوافق الاكاديمى و التوافق الشخصى و التوافق الصحى و التوافق الاسرى و التوافق الاجتماعى) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " جمال شكري " (٢٠٠٠) (٧) و دراسة " احمد ابراهيم حمزة " (٢٠٠٤) (١) دراسة " عبد الله الكعبي ابراهيم " (٢٠٠٥) (٢٠) دراسة " سعاد محمد عيد " (٢٠١٧) (١٤) دراسة " فؤاد محمد حسن اسماعيل " (٢٠١٩) (٢٦) دراسة "دعاء محمد سيد " (٢٠٢١) (١١) و التى أكدت على أن ممارسة الأنشطة الترويحية تتناسب طرديا مع حالة التوافق النفسى لدي الطلاب المغتربين .

و فى هذا الصدد يشير محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠) إلى أن الترويح نشاط إختياري ببناء يُمارس في وقت الفراغ هدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد ( بدنيا - نفسيا - إجتماعياً - وجدانياً - خلقياً - معرفياً ) . (٣٨ : ٤١)

ويشير ( petitpas ) (2005) كما يجب أن تساعد الأنشطة الترويحية الطلاب المغتربين المشاركين في تحديد مخاوفهم و التغلب عليها ، و توفير الفرص لهم لاستخدام هذه المخاوف في سياقات مختلفة ، وتزويدهم بالدعم والتشجيع اللازمين لتمكينهم من اكتساب الثقة في قدرتهم على استخدام قدراتهم بفعالية في المواقف المختلفة . (٤٣ : ٧١)

وبوضح مدحت محمد (٢٠١٣) ان تنمية طلاب الجامعة معرفيا وعلميا من اهم ادوار التي تقوم بها الجامعة للاستفادة بقدرات الطلاب ، ومساعدتهم علي تنميتها واكسابهم الخبرات اللازمة في مواجهة المشكلات المختلفة التي تواجههم والوصول الي حلول علمية وعملية ، ويمكن الاستفادة في ذلك عن طريق تنمية وعي الطلاب بالمشكلات واكسابهم المفاهيم اللازمة لمواجهة هذه المشكلات . (٣٦ : ١٢٦)

و يشير على بن ناصر ( ٢٠١٩ ) أن الجامعة قد تمارس دوراً يساعد على الاغتراب من خلال حرمان الطلاب من فرص التفاعل فيما بينهم وإقصاء الطلاب عن عملية اتخاذ القرار والاختفاق في جعل الطلاب يشعرون بالانتماء، وسوء العلاقة مع أعضاء هيئة التدريس، ووجود مناخ ضاغط ومغلق داخل الجامعة وانعدام كثير من النشاطات، وبالرغم من تباين وجهات النظر حول المفاهيم المختلفة للاغتراب فإنه يكاد يتفق على شيوعه كظاهرة اجتماعية ثقافية . (٦٠:٢٢)

ويذكر محمد العمارة (٢٠٠٧) ان هناك بعض المعوقات التي تواجه الطالب الجامعي في بيئتنا العربية ومنها ضعف برامج الارشاد والتوجيه الاكاديمي للطلاب في السنة الاولى من مراحل الدراسة الجامعية ، اذ انه غالبا ما يواجه الطالب فجوة كبيرة بين مرحلة التلقي في المرحلة الثانوية ومرحلة الاعتماد علي النفس والابداع التي يجب ان يكون عليها في البيئة الجامعية ، ولهذا السبب وضعت الكثير من الجامعات علي مستوي العالم نظاما متكامللا للارشاد والتوجيه الاكاديمي يلبي حاجاتهم . (٣٣:٢١٢)

و تشير زينب محمود (٢٠٠٣) ان التوافق النفسي عملية ديناميكية ووظيفيه تهدف الي تحقيق التوازن والتلائم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد الفرد علي حل الصراعات بين القوي المختلفه داخله وكذلك بين القوي الذاتيه للفرد والقوي البيئية الخارجية مما يحقق خفض التوتر ، بل يتخطي ذلك الي الجوانب الايجابية لتحقيق الذات والرضا عنها ، وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي للفرد مع الايجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله . (١٢ ؛ ١٣٢)

ويذكر صيام خليفة (٢٠١٣) ان التوافق النفسي من اكثر الامور التي تؤثر في المسار الدراسي للطلاب من خلال تفاعله مع العناصر التربوية المختلفة في الجامعة و يتضح ذلك عندما يعاني الطالب من سوء التوافق النفسي في البيئة الجامعية يظهر لديه مشكلات و اضطرابات تجعله يعاني من بعض الضغوط ينتج عنها العنف و فقدان الثقة بنفس و العزلة و الغياب و الانسحاب . (١٧:١٨٩)

و يوضح عمرو محمد و اخرون (٢٠١٦) قد تضاعفت الحاجة الي ممارسة الرياضة في السنوات الاخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي والتكنولوجي وظهور الكثير من المشكلات . (٢٥:٢٧)

كما يشير الي ذلك سامح عبد العال (٢٠١١) ان البرامج العاب الترويحية بالمؤسسات تساهم بشكل كبير في تحقيق اهداف تلك البرنامج حيث تتمتع بمجموعة من الصفات و المؤهلات التي تساعدهم على

الاعتماد على النفس و القدره على تقويم البرامج و تلافى الاخطاء و القدره على التشجيع والثناء المناسب لكل موقف و القدره على التعبير و الابداع و التخيل . (٢١٥:١٣)

#### الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف الدراسة والنتائج التى تم التوصل اليها استخلص الباحث ما يلى :

- البرنامج الترويحي المقترح أدى إلى تحسن مستوي التوافق النفسي لدى عينة الدراسة .
- توجد فروق دالة احصائية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في
  - التوافق الاكاديمي
  - التوافق الشخصي
  - التوافق الصحي
  - التوافق الاسري
  - التوافق الاجتماعي

#### التوصيات :

فى ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلى :

- ضرورة العناية الكاملة بالطلاب المغتربين.
- الاهتمام بجميع ابعاد التوافق النفسي للمغتربين من الناحية الاكاديمية والصحية والاسرية والاجتماعية والشخصية .
- اعداد الدراسات والبحوث المشابهة علي الطلاب المغتربين .
- ضرورة تطبيق البرنامج الترويحي علي جميع المدن الجامعية علي مستوي الجمهورية .

## قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- احمد ابراهيم حمزة : اساليب تحديد اولويات برنامج رعاية المعاقين سمعيا ، بحث منشور ، مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية ، جلمعة حلوان ، ٢٠٠٤ .
- ٢- احمد محمد عبد العظيم موسي : بناء مقياس التوافق النفسي لدي ممارسي اوجة النشاط الرياضي لكبار السن ، بحوث ومقالات ، جامعة حلوان ، كلية تربية رياضية بنين ٢٠٢٤ .
- ٣- احمد مصطفى ، محمد خاطر ، سميرة كامل : التخطيط الاجتماعي مدخل الي القرن الحادي عشر ، لاسكندرية . المكتب الجامعي الحديث ، ١٩٩٨
- ٤- اسامة كامل راتب : الاعداد النفسية للناشئين " دليل للارشاد والتوجيه للمدرسين - الاداريين - اولياء الامور. الطبعة الرابعة ، ٢٠١٥ م
- ٥- تهاني عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٦- جمال ابو دلو : الصحة النفسية ، دار اسامه للنشر والتوزيع ، ط ١ ، الاردن ٢٠٠٩ .
- ٧- جمال شكري : نموذج مقابلة الحاجات الارشادية للطلاب من منظور المشورة المهنية في الخدمة الاجتماعية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثالث عشر للخدمة الاجتماعية ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
- ٨- حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة (٥) ، القاهرة ، عالم الكتاب ، ٢٠٠٥ .
- ٩- حسنية حسين عبد الرحمن : تصور مقترح لمدرسة ثانوية افتراضية لمواجهة المشكلات التعليمية للطلاب المغتربين علي ضوء خبرات بعض الدول ، بحوث ومقالات ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٧ .
- ١٠- دودو صونيا : التوافق النفسي لدي الفريق شبه الطبي ، مجلة العلوم الانسانية ، العدد (٢) المجلد (١٩) ، ٢٠١٧ .
- ١١- دعاء محمد سيد : تحديد اولويات حاجات قاطني المجتمعات الحضرية المستخدمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية ، دراسات

- وبحوث تطبيقية ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة اسوان ، عدد (١٤) ، ٢٠٢١ .
- ١٢- زينب محمود شقير : مقياس التوافق النفسي ، كراسة التعليمات، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٣ .
- ١٣- سامح عبد العال : دراسة تحليلية للمشروع القومي للالعاب الترويحية و البيئية المجلس القومي للرياضة رسالة ماجستير كاية التربية الرياضية جامعة حلوان ٢٠١١ .
- ١٤- سعاد محمد عيد : تحديد اولويات وترتيبها كأساس لفاعلية وكفاءة عملية التخطيط التربوي ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة سةهاج ، ٢٠١٧ .
- ١٥- صبحي عبد الفتاح ، : الامن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية ٢٠٢٣ .
- ١٦- ضياء محمد علي : التوافق النفسي والاجتماعي وانماط التعلق وعلاقتها بالمستوي الرقمي الناشئ ، ٢٠٢٢ .
- ١٧- صايم خليفة : التوافق النفسي و الاجتماعي و علاقتة بالدافعية التعلم رسالة ماجستير غير منشوره جامعة عبدالحمد بن باديس ٢٠١٣ .
- ١٨- طرفة عبد العزيز : مشكلات الطالبات الجامعيات المقتربات ودور الخدمة الاجتماعية في التعامل معها ، دراسة تطبيقية علي طالبات سكن جامعة الاميرة نوره بالرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية اللغة العربية والدراسات الاجتماعية ، جامعة الفيوم ، ٢٠١٦ .
- ١٩- عبد الرحمن عدس ، : المدخل الي علم النفس ، ط ٤، دارالفكر العربي، القاهرة ٢٠١٨
- محي الدين توك
- ٢٠- عبد الله الكعبي : تقدير احتياجات الطلاب المتفوقين ودور الخدمة الاجتماعية في اشباعها ، رسالة ماجستير ، مجلة البحوث النفسية والتربوية . العدد (٢٩) ، ٢٠٠٥ .
- ٢١- علي رزق علي ، : التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بدافعية الانجاز ، دراسة ميدانية علي طلبة المرحلة الثانوية ، غزة ، ٢٠٢٣
- مكي بابكر سعيد ديوا
- ٢٢- علي بن ناصر الناصر : واقع الاغتراب لدى الطلاب الوافدون في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، مجلة البحث العمي في التربية ، العدد

العشرون ، ٢٠١٩ . .

٢٣- علياء رجب السحيلي : فاعلية برنامج ارشادي قائم علي بعض القيم لخفض ادمان الانترنت وتحسين التوافق النفسي لدي طلاب الجامعة ،بحوث ومقالات ، جامعة عين شمس ، ٢٠٢٢ .

٢٤- عصام نور : سيكولوجية الطفل ، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ .

٢٥- عمرو محمد ابراهيم ، : السباحة الاسس العلمية والتطبيقية :، جامعة اسيوط ، ٢٠١٦ .  
عادل محمد عبد المنعم ،  
مؤمن طة عبد النعيم ،

٢٦- فؤاد محمد حسن : تحديد اولويات الحاجات الارشادية لدي طلاب الجامعة هليوبوليس اسماعيل ، بحث منشور ، مجلة الدراسات في الارشاد النفسي والتربوي ، مركز الارشاد النفسي والتربوي ، كلية التربية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٩ .

٢٧- كمال عبد الحميد : الاسس الفلسفية للترويح الرياضى الفلسفة ،اللعب ،الرياضة ، وقت الفراغ ،الترويح ،الطبعة الاولى ، ٢٠١٥ .  
اسماعيل

٢٨- محمد احمد الدسوقي : التوافق النفسي والاجتماعي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ٢٠١٠ .

٢٩- محمد كمال السمودي : الترويح واطقات الفراغ ، مطبعة الفرسان ، المنصورة ، ٢٠٠٣ .

٣٠- محمد محمد الحماحي : الترويح بين النظرية والتطبيق، الطبعة الخامسة ، مركز الكتاب ، القاهرة ، ٢٠٠٦ .  
عايدة عبد العزيز ،  
مصطفى

٣١- محمد احمد محمود ، : تأثير برنامج العاب ترويحية علي التوافق النفسي وتحقيق الذات بسام صلاح محمد لذوي الاحتياجات الخاصة ، ٢٠٢٣ .

٣٢- محمد احمد كامل : تحديد اولويات حاجات الطلاب المغتربين بالجامعة ودور المخطط الاجتماعي في اشباعها ، بحوث ومقالات ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة اسوان ، ٢٠٢٢ .

٣٣- محمد محمد العميرة : دليل الالعاب الصغيرة ، الطبعة الثانية ، الزقازيق ، مكتبة

- العريزي للكمبيوتر ، ٢٠٠٠ .
- ٣٤- مجدي احمد شوقي : الخدمة الاجتماعية في المجال المدرسي ، القاهرة ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، ٢٠١٧ .
- ٣٥- مدحت محمد ابو النصر : الخدمة الاجتماعية ورعاية الشباب ، القاهرة ، العمرانية ، ٢٠١٣ .
- ٣٦- مصطفى حسين باهى : المرجع فى علم نفس التربوى فى المجال الرياضى مكتبة الانجلو لمصرية القاهرة ٢٠٠٢ .
- ٣٧- مصطفى فهمي : جودة الحياة من منظور الفتاة المصرية الجامعية، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، العدد (٣٤) ، ٢٠٠٨ .
- ٣٨- محمود اسماعيل طلبة : فاعلية برنامج ارشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدي الطالبات المراهقات في مدرسة النور الثانوية ، ٢٠٢٣ .
- ٣٩- ميسون عيسي احمد : تأثير برنامج تعليمي بالاستخدام الالعاب التمهيدية علي بعض المتغيرات البدنية والتوافق النفسي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية ، بحوث ومقالات ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ، ٢٠٢٢ .

#### ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 40- Department for : Physical education: the National Curriculum for Education and England and Wales (London, DfEE/Qualifications and Curriculum Authority, 2000 .
- 41- Franks : Social impact assessment of resource projects. Queensland: International Mining for Development Centre, 2012.
- 42- Potwarka et al : Relationships among producer exposure, producer bias, and citizenship orientations in the context of public recreation service delivery. Society and Leisure 38 (2): 166– 183, 2015 .
- 43- Petitpas et al : A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. The Sport Psychologist, 19, 63–80, 2005

الملخص**"تأثير برنامج ترويجي لتحسين التوافق النفسي لدى الطلاب المغتربين بكلية التربية الرياضية بنين  
جامعة الاسكندرية"**

م . د / اسلام سعد شويل

مدرس دكتور بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويجي لتحسين التوافق النفسي لدى الطلاب المغتربين بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الاسكندرية ، تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعتين احدها ضابطة والآخرى تجريبية ، اشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية طلاب المغتربين من المستوى الاول و الثانى من طلاب الكلية التربية الرياضية ابو قير بجامعة الاسكندرية ، فى حين اجريت الدراسة الاساسية على (٣٠) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين ، المجموعة ضابطة و عددها ١٥ طالب و مجموعه تجريبية و عددها ١٥ طالب ، ويتكون مقياس التوافق النفسى من (٥٠) عبارة أمام كل عبارة تقدير ذاتى خماسى التدرج يتراوح ما بين (موافق - موافق بشدة- محايد- لا اوافق -لا اوافق بشدة ) و يحتوى على (٥) محاور ( التوافق الاكاديمى - التوافق الاسرى - التوافق الصحى - التوافق الشخصى - التوافق الاجتماعى) للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق و الثبات على عينة البحث وقام الباحث القياس القبلى بتاريخ ( ١٥-٢-٢٠٢٤ ) و القياس البعدى بتاريخ ( ١٧-٥-٢٠٢٤ ) و توصلت نتائج الدراسة إلى تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطة ويرجع هذا التفوق الى البرنامج الترويجي فى التوافق الاكاديمى والتوافق الاسرى و التوافق الصحى و التوافق الشخصى والتوافق الاجتماعى لصالح المجموعه التجريبية .

**الكلمات الكاشفة : البرنامج الترويجي ، التوافق النفسى ، الطلاب المغتربين**

---

## Abstract

### **“The effect of a recreational program to improve psychological coordination among the expatriate students of the Faculty of Physical Education for Men , Alexandria University”**

Lecturer/ Eslam saad shwail

Lecturer at the Sport Management and Recreation Department – Faculty of Physical Education for Men – Alexandria University

The study aims to identify the effect of a recreational program to improve psychological coordination among the foreign students at the Faculty of Physical Education for Men , Alexandria University. The two–group experimental method was used, one of which was a control group and the other was an experimental group. The research sample consisted of (30) students, who were purposively selected as expatriates students from the first and second levels of the Faculty of Physical Education, Abu Qir, Alexandria University. The main study was conducted on (30) students who were divided into two groups, a control group of 15 students and an experimental group of 15 students. The psychological coordination scale consists of (50) statements, in front of each statement is a five–point self–assessment as follows: (strongly agree – agree – neutral – disagree – strongly disagree) and contains (5) axes (academic coordination – family coordination – health coordination – personal coordination – social coordination) to confirm the scale’s validity for application. The researcher calculated the scientific coefficients of the scale represented in validity and reliability on the sample. The researcher conducted the pre–measurement on (15–2–2024) and the post–measurement on (17–5–2024). The results of the study showed that the experimental group exceeded the control group. This superiority is due to the recreational program in terms of academic coordination, family coordination, health coordination, personal coordination, and social coordination in favor of the experimental group.

**Key words:** Recreational program, psychological compatibility, expatriate students