

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: التربية الحركية

التخصص: التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

بعنوان:

النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي وأثره على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

"دراسة ميدانية لعينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلدية ورقلة"

إعداد الطالب:

✓ إلياس لبوز.

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ : 21-05-2017 بالمدرج: C.

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ (ة):	محمد ياسين مجيدي.	جامعة ورقلة.	رئيسا.
الأستاذ (ة):	جمال تقيق.	جامعة ورقلة.	مشرفا.
الأستاذ (ة):	قويدر براهيم.	جامعة ورقلة.	مناقشا.

السنة الجامعية: 2016م / 2017م

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: التربية الحركية

التخصص: التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

بعنوان:

النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي وأثره على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

"دراسة ميدانية لعينة من تلاميذ المرحلة الثانوي ببلدية ورقلة"

إعداد الطالب:

✓ إلياس لبوز.

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 21-05-2017 بالمدرج: C.

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا	جامعة ورقلة	محمد ياسين مجيدي.	الأستاذ (ة):
مشرفا	جامعة ورقلة	جمال تقيق.	الأستاذ (ة):
مناقشا	جامعة ورقلة	قويدر براهيممي.	الأستاذ (ة):

السنة الجامعية: 2016م / 2017م

إهداء

إلى روح أبي الطاهرة ومثلي الأعلى إلى والدتي أعز الناس وأقربهم إلى قلبي.

إلى زوجتي رمز الحب والوفاء.

إلى إبنتي العزيزة وقرّة عيني ميار.

إلى أخواتي وإخوتي وكل أبنائهم الأعراء.

إلى زملائي وأصدقائي الأوفياء.

إلى كل أساتذة وعمال وطلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة.

إلى كل من أخلص في طلب العلم.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل .

شكر و عرفان

قال الله تعالى: « وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد » .

الآية رقم (07) سورة إبراهيم

الحمد لله حمداً كثيراً على نعمه وشُكره على عونه لإتمام هذا العمل، نشكر المولى عز وجل الذي وفقنا للقيام بهذا العمل المتواضع.

أتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور جمال تقيق لتفضله بالإشراف على هذه الدراسة وعلى تواضعه واهتمامه الدائم وتوجيهاته ونصحه. إلى كل أساتذتي منذ بدأت رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة .

إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل.

إلى كل هؤلاء أتقدم بخالص الشكر و التقدير.

"النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي وأثره في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية " .

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى أثر ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وأهمية هذا النشاط لهذه المرحلة، ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن، كما تهدف هذه الدراسة أيضا إلى التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي من خلال درجات التوافق النفسي لديهم .

استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 120 تلميذا من المرحلة الثانوية لبعض ثانويات بلدية ورقلة، 60 مارسا للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي و60 غير ممارس له، كما استخدم الطالب الجزء الأول لقياس التوافق النفسي من مقياس التوافق النفسي - الإجتماعي الذي أعدته الباحثة الدكتورة المصرية " رشا عبد الرحمان محمود والي سنة 2007 م". وفيما يخص الجانب الإحصائي فقد استخدم الطالب معامل ألفا كرونباخ للتحقق من مدى الترابط بين عبارات وأبعاد المقياس، كما تم توظيف اختبار " ت - T.test " عند مستوى الدالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في كافة الأبعاد، وهذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة.

وفي الأخير اقترح الطالب مجموعة من التوصيات أهمها تشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية صفية كانت أو لاصفية، لما لها من أهداف نبيلة وبرامج متنوعة، و تعتبر من العوامل والعناصر الأساسية التي تبني عليها المجتمعات المتطورة، فهي تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا، وخلق السمات الإيجابية، ومحاولة تحقيق التوافق النفسي بكل أبعاده من خلال ممارسة هذه الأنشطة الرياضية خاصة اللاصفية منها.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، التوافق النفسي.

" Internal Extra-curricular Sport Activity and its effects on the psychological harmony on High School Students "

Abstract:

This study aims at unveiling the relationship between internal extra-curricular sport activity and the psychological harmony for high school students and the importance of this activity at this stage and the extent of contribution into preparing a good individual from all aspects with the attempt to stand on the problems of students at this age. Also, this study aims at identifying the differences between practitioners and non-practitioners of the internal extra-curricular sport activity through their psychological balances degrees.

The student will use the descriptive approach to address the problem of the analytical study, which applied study on a random sample of 120 pupils of the secondary stage of some of the secondary schools of the municipality of ouargla, 60 internal extra-curricular sport activity practitioner and 60 non-practitioner, the student also used the first part of measuring psychological of psychological scale prepared by Egyptian researcher Dr. " Rasha Abdel Rahman Mahmoud Wali and the year 2007".

Concerning the statistical part, the student has used Cronbach's alpha coefficient to verify the extent of interdependence between the phrases and the dimensions of the scale, it has also been hiring test," T.test "at the function level of 0.05 to determine differences in the degree of psychological consensus among practitioners and non-practitioners of internal extra-curricular sports activity, where the results showed differences between practitioners and non-practitioners of internal extra-curricular sports activity statistically significant in all deportations and this confirms to the correctness of the hypotheses put forward.

Finally, The students proposed a set of recommendations including the promotion of sports activities in general classroom and internal extra-curricular in particular, which in return, contributes to physical and mental health in order to create positive attributes and try to achieve psychological harmony in all its dimensions through the practice of internal extra-curricular sports activities.

Key words: Internal extra-curricular sports activity - psychological harmony

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	الملخص
هـ	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
2	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
6	1- الإشكالية
7	2- الأهداف
7	3- الفرضيات
8	4- أهمية الدراسة
9	5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة
22	6- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة السابقة	
27	1- عرض وتحليل الدراسات المرتبطة السابقة
34	2- نقد الدراسات المرتبطة السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة	
51	1 - منهج الدراسة
51	2- الدراسة الإستطلاعية وعينتها
54	3- مجتمع وعينة الدراسة
56	4- حدود الدراسة
56	5- أدوات جمع البيانات

58	6- إجراءات تنفيذ الدراسة
58	7- أساليب التحليل الإحصائي
الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	
62	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
69	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
75	3- أهم الإستخلاصات
77	خاتمة
قائمة المصادر والمراجع	
المراجع باللغة العربية	
المراجع باللغة الأجنبية	
الملاحق	
مقياس التوافق النفسي	
النتائج الإحصائية المتعلقة بالدراسة الإستطلاعية	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الأولى	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الثانية	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الثالثة	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الرابعة	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الخامسة	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية السادسة	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية العامة	

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية	52
02	صدق الإتساق الداخلي للمقياس	53
03	صدق الإتساق الكلي للمقياس	53
04	معاملات ثبات المقياس "التوافق النفسي" عن طريق التجزئة النصفية	54
05	توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب الثانويات المختارة وحسب الجنس	55
06	توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب السن	55
07	توزيع العبارات في كل بعد	58
08	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في المهارات الشخصية	62
09	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في الإحساس بالقيمة الذاتية	63

64	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في الإعتماد على النفس	10
65	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في التحرر من الميل إلى الإنفراد	11
66	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في الحالة الصحية	12
67	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في الحالة الإنفعالية	13
68	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في درجة التوافق النفسي	14

فهرس الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
50	الشكل 01	01
51	الشكل 02	02
52	الشكل 03	03
53	الشكل 04	04
54	الشكل 05	05
55	الشكل 06	06
56	الشكل 07	07

مقدمة

مقدمة:

إن اللبنة الأولى لممارسة الرياضة في عصرنا هذا تبدأ بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بطابعها التربوي المدرسي، فهي تعد عنصراً هاماً في عمليتي التطور والتوافق النفسي والاجتماعي للأفراد عامة وللمراهقين خاصة، وبعبارة أخرى نجدها تلعب دوراً هاماً في توفير التوازن والتوافق في الجوانب النفسية والاجتماعية عن طريق عملية الإشباع لمختلف الرغبات والحاجات التي يتطلبها النمو في مرحلة المراهقة بصفة مقبولة نفسياً واجتماعياً، والتي بدورها تعرف عدة تغيرات فيزيولوجية، عقلية، مورفولوجية، اجتماعية، نفسية... إلخ، من شأنها أن تؤثر سلباً على توازن الفرد وتوافقته النفسي والاجتماعي، إلا إذا استطاع تحقيق أكثر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء. ويعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات، إذ تبين دراسة سيندر أن الممارسة الرياضية تؤدي دوراً هاماً في تكوين شخصية الفرد، وكذلك أوضح فروبل أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساساً على النشاط والعمل والتفكير. وانطلاقاً من الدور الذي تلعبه ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، إلا أنها تبقى غير كافية لتحقيق كل الغايات المطلوبة، لذلك كان النشاط الرياضي اللاصفي داخلياً كان أو خارجياً كتكملة للنقص الذي لم يحققه النشاط الرياضي الصفي المتمثل في درس التربية البدنية والرياضية، حيث فتح المجال الواسع والفضاء الرحب والحرية في اختيار الأنشطة المفضلة أمام التلاميذ للإبداع، وبالتالي تحقيق واكتشاف المواهب أو الوصول للمتوسط المطلوب من الأداء، وهو ما يعكس تحقيق أكثر قدر من التوافق بأبعاده المختلفة لدى هذه الفئة، بالنظر للمتعة التي يجلبها للمراهق من خلال الفرص التي يتيحها له لإشباع مختلف الرغبات والحاجات كالحاجة إلى الإنتماء، الحاجة إلى الإستقلال، الحاجة إلى إثبات النفس، الحاجة إلى القيادة... إلخ. ويشغل موضوع التوافق حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة وحياة المتعلم بصفة خاصة باعتباره العنصر الأساسي، وهدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات المتعلم ضمن نطاق المدرسة وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعادها ألا وهو التوافق الذي يتمثل في محاولة الفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال عقد علاقات مرضية، والسعي إلى التكيف مع متطلبات المجتمع. ونظراً لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات وأبعاد عديدة مثلة للسلوك البشري، ومنها الجانب النفسي

الذي يتضمن الشعور بالحرية والانتماء للمجتمع وتقدير الذات. وبالنظر إلى ذلك جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء وتكشف عن العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي وتحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

وقد تم تناول الموضوع من جانبيه النظري والتطبيقي في أربعة فصول على النحو التالي:

الجانب النظري:

- **الفصل الأول:** وخصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة من الدراسة، فرضياتها، أهمية البحث، التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.
- **الفصل الثاني:** وهو فصل الدراسات السابقة، تضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية حيث يحتوي على عرض وتحليل ونقد لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

- **الفصل الثالث:** شمل طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الإستطلاعية، العينة وكيفية اختيارها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة.
- **الفصل الرابع:** وتضمن عرض وتحليل لنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، بالإضافة إلى الإستخلاص العام وأهم التوصيات المقترحة.

الجانب النظري

الفصل الأول

المدخل للدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- الأهداف.
- 3- الفرضيات.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة.
- 6- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

01 - الإشكالية:

لقد قدر العلماء أهمية الأنشطة الرياضية ومدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية، وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية، لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا وصحيا و اجتماعيا وكذا ثقافيا.

من أجل ذلك تعتبر الأنشطة الرياضية عامة والأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية خاصة بأهدافها النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبني عليها المجتمعات المتطورة، فهي تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسديا وعقليا ومحاولا إدماجهم في المجتمع، لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس والإجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والإجتماعي، لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية، ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية الذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس كثيرا من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته النفسية والاجتماعية، التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه انطلاقا من إيجابيات الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية ذات الطابع التنافسي، التي ما هي إلا امتدادا لدرس التربية البدنية والرياضية الذي يقام في الصف، وتكون هذه الأنشطة داخل المدرسة، ولها تأثير كبير على شخصية التلميذ الممارس لها من الناحية النفسية التي قد تساهم في إحداث توازنات نفسية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر.

ومن هذا الطرح لكل هذه المتغيرات تبرز الإشكالية التالية:

- ما هو أثر النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي على مقياس التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
وينبثق عن هذا التساؤل العام تساؤلات فرعية:
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المهارات الشخصية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الإحساس بالقيمة الذاتية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الإعتماد على النفس؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في التحرر من الميل إلى الإنفراد؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الحالة الصحية؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الحالة الإنفعالية؟

02- الأهداف:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي وتحقيق التوافق النفسي، وبالتالي فهي تسعى إلى تحقيق ما يلي:

- 1- معرفة أثر النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي على مقياس التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- التعرف على أبعاد مقياس التوافق النفسي ومدى تأثيرها في تحقيق التوافق النفسي على تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3- توضيح وتبيان دور النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 4- كشف الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي على مقياس التوافق النفسي.

03-الفرضيات:

3-1-الفرضية العامة:

انطلاقاً من طرحنا لمشكلة بحثنا يمكننا صياغة فرضيتنا العامة على النحو التالي:

- هناك أثر للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي على مقياس التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-2-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد المهارات الشخصية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الإعتماد على النفس.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد التحرر من الميل للإنفراد.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الحالة الصحية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الحالة الإنفعالية.

04- أهمية الدراسة:

إن الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية تلعب دوراً فعالاً وبارزاً في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، لذلك أصبحت هذه الأنشطة عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية، بالإضافة إلى ما تحقّقه من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

إن الممارسات الرياضية التي تقام داخلياً تتيح للتلاميذ فرصة لتحقيق التوافق النفسي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع، وفرصة للتطور والإرتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية، ومنه تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على دور النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في تحقيق التوافق النفسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية الذي قد يعاني من ضغوطات نفسية، إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره خاصة في أصعب مرحلة، فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة هذا النشاط ومدى تحقيقه للتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

05- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

5-1- النشاط الرياضي اللاصفي:

5-1-1- تعريف تناولت النشاط الرياضي اللاصفي:

- هو عبارة عن نشاط رياضي تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منه إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين وذوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم و يمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم¹.

¹ - حسن شلتوت وحسن معوض ، التنظيم الإداري في التربية الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي ، 1981 ، ص117 .

- تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية أنشطة تربوية خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم، كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم¹.

وعليه فإن الحجم الساعي المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية غير كاف (02 ساعة أسبوعياً) لتحقيق أهداف هذا الدرس والمتمثلة في اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها بممارسة فعالة، لهذا كان للنشاطات الرياضية اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة، لذلك فإن مجالات النشاطات الرياضية اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات، كما تحوّل المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات. وتوقيت هذا النشاط لا ينبغي أن يتعارض مع توقيت برنامج الدراسة الرسمي، حيث يمكن مزاولته صباحاً قبل الدرس أو في أوقات الراحة وبعد نهاية دوام المدرسة المعروف².

5-1-2- التعريف الإجرائي للنشاط الرياضي اللاصفي:

يرى الطالب أن النشاط الرياضي اللاصفي هو نشاط رياضي تربوي فردي أو جماعي يقام داخل المدرسة أو خارجها، ويكون خارج ساعات البرنامج التعليمي للصف على شكل دورات تنافسية بين الأقسام داخل المؤسسة أو بين المؤسسات التربوية، ويقام في المناسبات والأعياد الوطنية والعلمية، الهدف منه إبراز المواهب وكشف الهوايات وبالتالي تنميتها و تطويرها.

5-1-3- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي:

إن الأنشطة الرياضية اللاصفية في المدرسة تنقسم إلى نوعين هما :

- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.

- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

5-1-3-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

5-1-3-1-1- تعريف تناولت النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

¹- Fenandez (b) soohlogie et comptions spartive .paris, édition , viga , 1977 , p11.

²- Matuiv (t.p) aspects fandamantanteaus de l'enraiemens .paris, édition viga , 1989 , p13 .

يعتبر هذا النشاط امتدادا لدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة، كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته، كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكيم والتسجيل والإعلام¹.

- يعرف بأنه النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية، الغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلاميذ المدرسة لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية².

- كما أنه يعرف بالبرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي لكل من تضمهم هذه المدرسة.
- يعرف أيضا بأنه البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي، أي أن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي³. كما أن توقيت النشاط الداخلي يجب أن لا يتعارض مع الجدول المدرسي المسطر فيمكن أن ينفذ في أوقات الفراغ وفي أوقات ما قبل الدراسة صباحا ووقت الراحة في منتصف النهار وحتى بعد انتهاء وقت الدراسة اليومي، فيمكن للتلاميذ العودة إلى للمدرسة إذا كانت قريبة من مقر سكنهم⁴. كما إن إقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، إذا شمل النشاط أكبر عدد من التلاميذ، ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي وحققا لممارسة النشاط الحركي، خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلاميذ في درس التربية البدنية⁵.

5-1-3-1-2- التعريف الإجرائي للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

يرى الطالب أن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو نشاط تربوي فردي أو جماعي يقام داخل المؤسسة التربوية، يكون خارج ساعات البرنامج التعليمي للصف على شكل دورات تنافسية بين أقسام المؤسسة، ويقام في المناسبات والأعياد الوطنية والعلمية، الهدف منه إبراز المواهب وكشف الهوايات وبالتالي تنميتها وتطويرها.

5-1-3-1-3- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هناك عدة أنواع من الأنشطة الرياضية اللاصافية أهمها:

¹ - حسن شلتوت وحسن معوض. مرجع سبق ذكره، ص 126.

² - محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1996، ص 127.

³ - محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية. ط 2، الجزائر: و.م.ج، سنة 1992، ص 132.

⁴ - عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية). الإسكندرية: دار المعارف، 1992، ص 97.

⁵ - عبد الله الكاتب وآخرون، الإدارة للتنظيم في التربية البدنية. بغداد: مطبعة الجامعة، 1986، ص 68.

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد... إلخ) بين الأقسام .
- منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، ألعاب القوى، الجيدو، الملاكمة، المصارعة.... إلخ).
- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام .
- عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.
- مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والإجتماعية¹.

5-1-3-1-4- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

إضافة إلى أن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة، فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي.

5-1-3-1-5- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- يعتبر النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي حقلاً لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.
- إتاحة فرص النشاط للجميع.
- تنمية روح الجماعة.
- التدريب على القيادة والتبعية .
- التعليم عن طريق الممارسة.
- التربية للوقت الحر.
- العناية بالصحة الشخصية.
- تنمية الصفات النفسية والإجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام الغير وحسن المعاملة.... إلخ).
- اكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها².

5-1-3-1-6- واجبات المدرس نحو النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.
- اختيار الأنشطة وفق رغبات وميول وخصائص التلاميذ.

¹ - ناهد محمود سعد وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص240.

² - vanschagen roie de linducation physique dans le développement de la personnalité. paris , p.v, 1993 p 371.

- اشترك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
- تناسب الأنشطة والإمكانيات المادية بالمدرسة.
- مراعاة أن تكون برامج النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي مكتملة لمنهاج الدروس التربوية.

5-1-3-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

5-1-3-1- تعريف تناولت النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين الفرق المدرسية، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصب فيه خلاصة الجهد للمواهب الرياضية لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبين ومنتخبات المدارس، لمختلف المناسبات الإقليمية¹.

ويعرف بأنه أنشطة الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف، فإن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية، وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تبرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي².

5-1-3-2- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

5-1-3-1- نشاطات الرياضة المدرسية:

كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية، ومن هنا كان من الواجب الإهتمام البالغ بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها. والرياضة المدرسية في أي بلد من العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، وهذه الرياضة المدرسية تتجه أساساً نحو تلاميذ المدارس الابتدائية والإكمالية والثانوية، حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضياً في المستقبل بارزاً، قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلاده في المحافل الدولية والقارية والعربية³.

5-1-3-2- النشاطات الرياضية الخلية كالمعسكرات:

¹ - قاسم المنلاوي و آخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية . بغداد : مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 55.

² - محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي . مرجع سابق ، ص 133.

³ - محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي . مرجع سابق ، ص 132.

وهي أحد أهم الأنشطة الرياضية التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية، وفي هذه المعسكرات يقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعد في حياتهم المستقبلية، بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالإعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية... الخ.

5-1-3-2-3- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:¹

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، بالإحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.
- الرفع من مستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرص لتعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إتاحة الفرص لتعلم القيادة والتبعية.
- إعطاء الفرص لتعلم الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية².

5-2- التوافق النفسي:

5-2-1- تعاريف تناولت التوافق النفسي:

5-2-1-1- التوافق:

تذهب أغلب التعاريف الواردة في علم النفس إلى أن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء البيولوجيا، ويؤكد على ذلك "لازاروس" في قوله: "إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء"، وهو ما يؤكد "داروين" في نظرية النشوء والإرتقاء، وقد عدل من قبل علماء النفس ويسمى التوافق بدل التكيف، ويؤكد على كفاح الفرد من أجل العيش والبقاء³.

ويشير هذا التعريف نقطة هامة تتمثل في الإختلاف حول مدلول كل من مفهومي التكيف والتوافق عند البعض من علماء النفس والمهتمين بالسلوك الإنساني، فالتكيف كما يقول "جون بياجيه" هو عملية تتم عن طريق تحقيق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد إما أن يدخل على سلوكه التعديل مما يساعده على تحقيق التوازن بين سلوكه وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها، وإما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته وحاجاته في الإتجاه الذي يريد. أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وكل صراعاته، ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباط وصولاً إلى ما يسمى

¹ - نفس المرجع ، ص 132.

² - Alderam (ed) manuel de psychologie de sport . paris , édition , viga , 1990,p95.

³ - حسن صالح الدهري، الشخصية والصحة النفسية. الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع، سنة 1999، ص 55.

الصحة النفسية، أو السواء، أو الإنسجام، أو التناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة والعمل وفق التنظيمات التي ينخرط فيها الإنسان، وعليه فالتوافق هو مفهوم إنساني¹.

5-2-1-2- التوافق النفسي:

يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته ومع الوسط المحيط به، وكل من المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق نفسيا. ويشير الباحث "حامد زهران" إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية)، وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة.

5-2-1-3- التعريف الإجرائي للتوافق النفسي:

يرى الطالب أن التوافق النفسي يعني قدرة التلميذ بالاعتماد على النفس والإحساس بالقيمة الذاتية، والقدرة على تنمية المهارات الشخصية وتحقيق التوازن الصحي والإنفعالي والإبتعاد عن التفرد والإنعزال، وبالتالي تحقيق الإنسجام والإتزان مع الذات والجماعة.

5-2-2-2- معايير التوافق:

5-2-2-1- المعيار الإحصائي:

هو عبارة عن محك يقوم على المعنى الإحصائي السريع للخصائص الإنسانية، كالطول والوزن والذكاء، وفي هذه الحالة الذي ينحرف كثيرا عن المتوسط أو الحالة التي تدخل ضمن خصائص الأغلبية يعتبر غير سوي، فالشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الكبير من مجموعة الناس، يتطلب هذا المعيار أن تكون الأدوات التي نقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها، حتى تتمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا، وما يؤخذ على هذا المعيار هو أنه يهتم بالسلوك الظاهر دون الإهتمام بدلالة سلوكه الداخلي ودوافعه ونتائجه، كما أنه يصلح لتقييم الأشياء المحسوسة كالطول مثلا، بينما يصعب بواسطته قياس أو تصنيف بعض سمات الشخصية أو الإتجاهات وما إلى ذلك².

5-2-2-2- المعيار الحضاري (الإجتماعي):

¹ - حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية. ط1 القاهرة : عالم الكتاب، 1978، ص33.

² - محمد سيد أبو النيل: علم النفس الاجتماعي، دراسات عربية وعالمية. ج1، الجهاز المركزي للكتب الجامعية، سنة 1984، ص44.

حسب هذا المعيار فإن الشخص السوي أو المتوافق هو الذي يساير المعايير الإجتماعية ويمثل لقواعد الضبط الإجتماعي، والشاذ أو غير السوي من يتصرف عكس ذلك، لكن وجود مقومات حضارية وثقافية مختلفة باختلاف الثقافات والمجتمعات تجعل من التوافق مسألة نسبية متوقفة على نوع المجتمع وحضارته وقيمه، وعليه ليس هناك معيار إنساني عام، فما يعد سويا في مجتمع ما قد يعد مرضا وشذوذا في مجتمع آخر، كما يؤخذ على هذا المعيار أن المجتمع نفسه ليس دائما بالمجتمع السوي، يمر بظروف وأوضاع تشيع فيه الأمراض النفسية والآفات الإجتماعية، ومن ثم يكون الخضوع أو الإمتثال لهذا المجتمع أمر متناقض لمعنى التوافق¹.

5-2-2-3- المعيار المرضي (الباثولوجي):

يصنف هذا المعيار الأشخاص حسب الأعراض الإكلينيكية، فالأفراد غير المتوافقين (غير الأسوياء) هم الذين تظهر عليهم أعراض مرضية، بينما المتوافقين أو الأسوياء لا تظهر عليهم هذه الأعراض، ومما يأخذ على هذا المعيار هو أنه لا يستطيع تحديد الدرجة التي تنفق عندها ونقول أن هذا السلوك سوي أو هذا شاذ².

5-2-2-4- المعيار المثالي:

يعتمد هذا المعيار أساسا على أحكام قيمة تطلق على أشخاص، وعادة ما تستمد من أصول الأديان وجهاز القيم الأخلاقية، والسواء حسب هذا المعيار هو الإقتراب والدنو من كل ما هو مثالي، والشذوذ هو الإنحراف عن المثل العليا، وما يؤخذ على هذا المعيار هو أن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا من جهة، ومن جهة أخرى أن ما هو طبيعي في مجتمع قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر³.

5-2-2-5- محك المقاييس (الإختبارات):

الذي يركز في تصنيفه لحالات التوافق أو سوء التوافق عند الأفراد على مجموعة من المقاييس، أو بطارية الإختبارات التي تهدف إلى قياس جوانب مختلفة من شخصياتهم كالشعور بالرضا عن الذات، والإتزان الإنفعالي وقوة التحمل والذكاء، والتوافق الشخصي للإندماج الإجتماعي، لكن يؤخذ على هذا المحك افتقاره لمقاييس تصور أساسي لصفة التوافق التي تشتق منها أسئلة الإختبار أو المقياس، فهل للتوافق بعد واحد أو عدة أبعاد مختلفة؟ هذا فضلا من أن صدق الإختبارات أو المقاييس وثباتها كانت وما زالت موضع نقد بالنسبة لكثير من العلماء والمهتمين بعلم النفس⁴. وبعد هذا العرض نعود إلى القول بأن الصعوبة في فهم الإنسان وتباين سلوكه بين الحين

¹ - نفس المرجع ، 45.

² - محمد سيد أبو النيل، مرجع سابق ، 46.

³ - نفس المرجع ، 46.

⁴ - نصر الدين جابر، علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء. دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، 1997، ص 67.

والآخر ونسبته هي أهم الأسباب والعوامل التي أدت إلى ظهور كل هذه المعايير التي لم يتسم أي واحد منها بالشمولية والتكامل السوي في هذا السياق، ومنه كما يقول "مُحَمَّد السيد أبو النيل" أنه لا يمكن استخدام واحد من المحكات السابقة في تشخيص الأسوياء، بل يوضع في الإختبار هذه المحكات جميعا عند التشخيص¹.

5-2-3- أشكال التوافق:

5-2-3-1- التوافق الحسن/ حسن التوافق:

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به، أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة ولا يصطدم فيها بمعايير المجتمع الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من الإلتزان في إرضاء مطالب الفرد ومطلب المجتمع في آن واحد، دون الإضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع، ويعرف "أحمد عزة راجع" حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توفقا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الإجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه.²

5-2-3-2- التوافق السيء/ سوء التوافق:

هو عجز الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي الآخرين، فالفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصيبه الإحباط والشعور بالفشل³، ويحدث سوء التوافق حسب "ROGERS 1949" نتيجة عدم اتساق خبرات الفرد والذات، وهو الذي يؤدي بالفرد بحالة من سقوط المناعة من الإنكشاف والتعري وسوء التوافق النفسي، فلا يعود الفرد قادرا على التصرف كوحدة لأن مدركاته الذاتية تتناقض مع الصورة التي لديه عن ذاته، وأحيانا تحكم سلوكياته عمليات تقويمية ذاتية ولكن في أحيان أخرى تحكمه شروط التقدير التي امتصها من الآخرين.⁴ بينما يصف "أحمد عزة راجع" سوء التوافق بأنه حالة دائمة أو مؤقتة تبدو في عجز الفرد وإخفاقه عن حل مشكلاته اليومية إخفاقا يزيد على ما ينتظره غيره منه أو ما ينتظره من نفسه.⁵

ولسوء التوافق مجالات مختلفة منها سوء التوافق المهني، المدرسي، الإجتماعي، إلا أن هذه الظروف المختلفة لسوء التوافق ما هي إلا مظاهر لسوء التوافق العام الذي يبدو في عجز الفرد عن إقامة صلوات مرضية بينه وبين من سيتعامل معهم من الناس والأشياء وفي بيئته الإجتماعية والمادية.⁶ فسوء التوافق إذا ينشأ عندما تكون الأهداف

¹ - مُحَمَّد سيد أبو النيل، مرجع سبق ذكره ، 47.

² - أحمد عزة راجع: علم النفس الصناعي. ط3. مصر : دار القومية، 1965 ص 65.

³ - مُحَمَّد السيد الهابطك ، التكيف والصحة النفسية، الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث، 1990 ، ص37.

⁴ - يوسف مصطفى القاضي وآخرون، الأرشاد النفسي والتوجيه التربوي. ط1، المملكة العربية السعودية: دار المرخ الرياضي، 1981 ، ص273.

⁵ - أحمد عزة راجع. مرجع سبق ذكره ، ص263.

⁶ - نفس المرجع ، ص567.

ليست سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عنها المجتمع، وعلى أي حال فإن سوء التوافق يتضمن خفض غير المرضي للحاجة.¹

فالفرد الذي يفشل بطريقة جد معقدة في تحقيق مشاريعه أو الذي لا ينجح بأي طريقة في خلق الشروط التي تتلاءم ومفهومه عن ذاته، فيستطيع في هذه الحالة أن يفقد العلاقات العادية مع المحيط فيقال إن هذا الفرد لا يتوافق مع الواقع، وللإشارة فإن سوء التوافق يظهر بدرجات مختلفة فقد يبدو في حالة إنحراف أو أسلوب غريب في السلوك وقد يبلغ درجة في الإضطرابات النفسية العصبية.²

5-2-4- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق:

5-2-4-1- عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته:

وهي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق، وتتمثل في جميع مكوناته الشخصية من حاجات ودوافع خبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف وانفعالات... التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.³ وتأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواء كانت متوافقة أم غير متوافقة، حيث يتفق كثير من علماء النفس على أن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التوافق وإشباعها هي نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون دافع ودافع بدون هدف، فعملية التوافق ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء، وعمر الإنسان يمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه، فوراء كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى إلى تحقيقه، وكلما نجح في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التوافق.⁴ وتحقيق المراهق لتوافق اجتماعي مقبول لا يقتصر على إشباع دوافعه الأولية أو العضوية والتي تمثل الحاجات الأساسية التي لا غنى للفرد عن إشباعها كدافع الجوع، العطش، النوم، الجنس، البحث عن الراحة، بل يتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته وانتمائه الاجتماعي، وهي حاجات يتعلمها ويكتسبها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يمر بها طوال حياته مثل الحاجة للأمن، التي تعتبر من أهم عناصر الإلتزان النفسي والإستقرار الإنفعالي، والحاجة للحب والرغبة في التملك وكسب الأشياء، وتأكيد الذات وتقديرها. ومن هنا فإن الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق، سواء بالطرق المباشرة وهي أقصر الطرق وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق أخرى

¹ - فرج عبد القادر طه، دراسة نوعية ميدانية في التوافق المهني الصحي النفسي. ط1، القاهرة: مكتبة الخاجي، 1975، ص 210.

² - جمعون نفيسة، التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ المبتكر. رسالة ماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر، 2001، ص 74.

³ - فايز علي الحاج، الصحة النفسية، ط1، بيروت: المكتب الإسلامي، 1984، ص 25.

⁴ - نصر الدين جابر، مرجع سبق ذكره، ص 96.

غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق، وتعتبر حيل نفسية (كالكبت، العدوان...) فهي تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها الإنسان في سعيه لتحقيق إعادة التوازن والتلاؤم النفسي.¹

5-2-4-2- عوامل متعلقة بالمدرسة والمحيط:

إن كل إنسان يعيش في مجتمع تحدث داخل إطاره عمليات تأثير وتأثر متبادلة تتم بين أفراد هذا المجتمع، ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها، وصولاً إلى حل مشاكلهم الحيوية لإستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسياً واجتماعياً²، عادة ما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية هو من يصنع الشخصية، مما يجعل من الصعوبة بمكان خروج هذا الأخير (الشخص) عن القواعد الاجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة، وهكذا تؤثر البيئة بأبعادها الطبيعية والاجتماعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد وتحديد الأسلوب الذي يحقق له التوافق والمواءمة مع كل جوانب البيئة، وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتوافق.³

أما البيئة الاجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الاجتماعات التي يندمج فيها الشخص كالأُسرة والمدرسة، وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والإعلامية، وكلها تؤثر بشكل أو بآخر على توافق الفرد، ولعل أهم هذه الجماعات الأسرة، فهي الجماعة الأولى التي تشرف على النمو الجسمي، والنفسي والاجتماعي للطفل، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفياً ودينامياً وتوجيه سلوكه منذ طفولته المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين والعلاقات بينهما وبين الطفل وإخوته دوراً هاماً في تكوين شخصيته، وأسلوب حياته⁴. وتعد المدرسة الاجتماعية ذات الأهمية الكبرى التي تلي المنزل، فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة، ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ وإعداده ليكون مواطناً صالحاً ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في آن واحد⁵.

كما تعتبر المدرسة أكبر مجال إجماعي لإثارة الفوارق بين القدرات، فالتفوق الدراسي يغذي الطموح لقيادة المجتمع أو الانتقال على الأقل من طبقة دنيا محكومة على أمرها إلى طبقة عليا متحكمة⁶. و تؤثر جماعة الرفاق على التوافق الاجتماعي للمراهقين حيث يشعر هذا الأخير بالسعادة حين يكون وسط رفاقه يكلمهم

¹ - فايز علي الحاج، مرجع سبق ذكره، ص 140.

² - مصطفى فهمي، دراسات سيكولوجية التكيف. ط 1، القاهرة: 1987، ص 15.

³ - نفس المرجع، ص 64.

⁴ - حامد عبد السلام زهران، مرجع سبق ذكره، ص 84.

⁵ - صموئيل ميغاريس، الصحة النفسية والعمل المدرسي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرفية، 1974، ص 65.

⁶ - كمال دسوقي، علم النفس ودراسة التوافق. ط 3، بيروت: دار النهضة العربية، 1985، ص 24.

ويلاعبهم ويأكل معهم دون حرج، فالجماعة توفر له الشعور بالأمان والإرتياح والمتعة، ومجموعة الرفاق تساعده على تعلمه فن التعامل مع الآخرين، كما أنه يستطيع عن طريق تفاعله في مجموعة أن يصبح أكثر مرونة، ومنها يكتسب المهارات الإجتماعية والولاء الإجتماعي¹.

5-3- المراهقة:

5-3-1- مفهوم المراهقة:

ليست المراهقة أمراً جديداً على الإنسانية، إنما هي قديمة قدم الإنسانية نفسها، ولكن التنبه لهذه الفترة من حياة الإنسان ومحاولة دراستها دراسة علمية موضوعية والتنبيه لأخطارها، من الأمور الحديثة في تاريخ العلم. (2)

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الإقتراب والدنو من الحلم، يقال: رهق إذا غشى ولحق ودنا. والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد، والكلمة المقابلة في اللغتين الفرنسية والإنجليزية هيكل أمة Adolescence المشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والإنفعالي.

والمراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسمي والإنفعالي والعقلي والإجتماعي، وتبدأ بوجه عام في الثانية عشر (12) وتمتد حتى حوالي الواحد والعشرين سنة، إلا أن بعض العلماء والباحثين يعتبرون نهايتها في سن (18).⁽³⁾

5-3-2- التعريف الإجرائي للمراهقة:

يرى الطالب أن المراهقة هي الفترة السنوية الحرجة التي تتسم بالإضطراب وبمر بها الإنسان في حياته، وتمتد هاته الفترة من حوالي 15 إلى 18 سنة، ويحدث فيها تغير جذري نحو اكتمال النمو من جميع النواحي الجسمية والعقلية والإنفعالية.

5-3-3- خصائص النمو لمرحلة المراهقة:

5-3-3-1- النمو الجسمي:

¹ - عبد العالي الجسماني، علم النفس والتعليم . ط1، بيروت : دار العربية للعلوم ، 1994 ، ص216.

² - محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2007، ص 248.

⁵ - عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية منهاج التربية البدنية و الرياضية على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة (3) مستغانم، 2001، ص 61.

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا. (1)

وتزداد احتياجات الأفراد إلى الميل للأنشطة البدنية والحركية، وكذا الإهتمام بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد. (2)

5-3-3-2- النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الإلتزان التدريجي في نواحي الإرتباك والإضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتقاء بمستوى التوافق العضلي العصبي. وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، وبذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها بممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز والتمرينات الفنية. (3)

5-3-3-3- النمو العقلي والإجتماعي والإنفعالي:

تشير بعض الدراسات إلى النمو العقلي والإجتماعي والإنفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

- ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية.
- تزداد الرغبة في المناقشة والمجادات لذاتها خاصة مع الكبار تأكيدا للنزعة الإستقلالية.
- تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتنكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية، والإهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات اليدوية. (4)
- ازدياد النزعة في الإستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.

¹ معروف رزيق، خفايا المراهقة. ط2، دمشق سوريا: دار الفكر، 1986. ص16.

² أسامة كامل راتب، النشاط البدني والإسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي، 2004م، ص 123

³ عبد العزيز عبد المجيد محمود، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2005م، ص109.

¹ العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م، ص 254.

- الميل إلى الإشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- بدء الإهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل، أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة للفتيات.⁽¹⁾
- الحاجة إلى فهم الإنفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والإرتباك الناتج عن الفشل.⁽²⁾

خلاصة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة، فهي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد، لأجل هذا أولى العلماء في مجال التربية وعلم النفس أهمية كبيرة للفرد في هذه المرحلة، بحيث يتأثر الفرد بعوامل فسيولوجية ونفسية وعقلية وجسمية. ومن أجل تكيف التربية البدنية والرياضية وبرامجها مع هذه المرحلة ومتطلباتها، سعت السياسات التربوية إلى توظيف التربية البدنية في سبيل تحقيق غايات متعددة مثل النمو المتكامل والمتزن، والنضج بين التفكير وسرعة اتخاذ القرارات ونمو الميول والإبتحاهات، وذلك لخدمة مصلحة المراهق والمراهقة.

6- النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة:

إن للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية دور مهم وأثر بالغ الأهمية في نمو واكتساب التوافق النفسي لدى الفرد، ما أوجد عدة نظريات حاولت تفسير هذه العلاقة، ويمكن توضيحها وتفسيرها من وجهات نظر مختلفة بدورها تمثل الإطار النظري لوصف نتائج هذه العلاقة، ونذكر منها :

6-1- النظرية البيولوجية:

ترتبط هذه النظرية بالحالة الجسمية للفرد، فالصحة الجسمية السليمة تؤدي إلى توافق سليم، وجميع أشكال الفشل في التوافق ناتجة عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة الدماغ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات أو العدوى أو الخلل الهرموني...، وبذلك فالمبدأ الأساسي لهذه النظرية هو النظرة البيولوجية لسلوك الإنسان لأنها تعتبر أن المخ هو مركز السيطرة، فيكون سوء التوافق ناتج عن خلل يصيب الدماغ، وترجع الجهود الأولى لهذه النظرية إلى كل من "داروين - مندل - كالمان".

² حسين فايد، علم النفس العامرؤية معاصرة. مصر: مؤسسة طيبة للنشر، 2005م، ص 222.

³ بسطويوسي أحمد بسطويوسي، أسس ونظريات الحركة. مصدر سبق ذكره ص 180.

ويمكننا التوافق مع هذا الطرح إذا اعتبرنا أن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له أثر كبير في تحقيق التوافق النفسي، وبالتالي فإن ممارسة هذا النشاط يتطلب الصحة الجسمية السليمة ومنه الصحة الجسمية أمر أساسي لتحقيق التوافق النفسي، وكلما كان ذلك أقل كان هناك سوء في التوافق النفسي¹.

6-2- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر التوافق السليم ناتج عن أداء الأجهزة النفسية لدورها على أكمل وجه لقوة الأنا في توجيه رغبات الهو، إذ يعتبر "فرويد" عملية التوافق تكون لاشعورية، أي أن معظم الأفراد لا يدركون الأساليب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم²، فالتوافق السليم هو إشباع متطلبات الهو بطريقة مقبولة نفسياً واجتماعياً لكي يحقق الفرد الرضا بإشباع حاجاته من جهة، ومراعاة المعايير الاجتماعية من جهة أخرى، ويقر "فرويد" أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة هي: - قوة الأنا - القدرة على العمل - القدرة على الحب.

أما "يونغ" فقد ذهب إلى أبعد من ذلك، حيث اعتبر أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، وأكد على أهمية اكتشاف الذات وأهمية التوازن، وقصد بالنمو الشخصي إشباع الفرد لحاجاته مع مراعاة مطالب البيئة المترتبة على النمو المتواصل، وقد ركز "يونغ" على تكامل العمليات الأربع: - الإحساس - الإدراك - المشاعر - التفكير.

وفي عملية التوافق لكي يصل إلى تفكير صائب ينبغي على الإنسان أن يحس بالفكرة أو الموقف ثم يدركه ليشعر به ومن ثم يفكر في حل ناجح (سلوك متوافق). أما التوافق غير السوي فقد رجحه "ادلر" إلى الشعور بالنقص واعتبر أن الكفاح من أجل التفوق هو حجر الزاوية للتوافق مع البيئة³، أي أن الإنسان لكي يصل إلى توافق سليم ينبغي أن يكافح ليتخطى كل العقبات التي تواجهه، وأن لا يدع الشعور بالنقص يسيطر عليه فيقوده إلى سوء التوافق وبالتالي الفشل، وقد لخص "إريكسون" خصائص الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية كالآتي: - الثقة بالنفس - الإستقلالية - التوجه نحو الهدف - التنافس - الإحساس الواضح بالهوية - القدرة على الألفة والحب⁴.

ويمكن التوافق مع هذا الطرح لأن أصحاب هذه النظرية يرون أن التوافق النفسي يتم من خلال إشباع الحاجات وتعلم كيفية التعامل مع الصراعات الداخلية، وهو ما يتحقق من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية

¹- فهمي مصطفى، دراسات سيكولوجية التكيف، ط1، القاهرة: 1987، ص125.

²- صالح حسن الدهري، مرجع سبق ذكره، ص 86.

³- وهيب مجيد الكبيسي وآخرون، التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. منشورات Elga، 2002 ص 215.

⁴- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية والتفوق الدراسي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر 1990 ص 87.

اللاصفية الداخلية، حيث تعمل على تكوين الشخصية المتوازنة والمنضبطة التي من شأنها أن تقضي على الصراع الداخلي وتخلق مكانه نوع من الرضا والإقتناع بالحالة النفسية، وهو ما ينعكس بالإيجاب في التعامل مع الآخرين.

6-3- النظرية السلوكية:

تعتمد النظرية السلوكية في فهم السلوك على التعلم، حيث أن الإنسان يتعلم السلوك المقبول كما يتعلم السلوك غير المقبول إنطلاقاً من التعزيز الذي يتلقاه بعد استجابته بطريقة معينة، وكذلك تعتبر أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة ومكتسبة من خلال الخبرات والإثابة، وقد اعتبر كل من "واطسون و سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثابتها¹، وبذلك فالسلوك التوافقي أو السلوك غير التوافقي للفرد لا يصدر بجهد شعوري بقدر ما هو سلوك آلي مرتبط بالتعزيز أو العقاب الذي تمنحه الجماعة للفرد، فالتعزيز يجعل الفرد يكرر السلوك المقبول أمام نفس المنبه، أما العقاب فيطفئ السلوك غير المقبول، مما يجعل الفرد يعدل منه أو يتعلم سلوك آخر تعززه الجماعة. وعلى العكس من ذلك فقد رفض كل من "باندورا" ما هو في هذا التفسير الآلي للسلوك، واعتبر أنه لا يصدر بطريقة آلية ميكانيكية بل هو خاضع للشعور والإدراك اللذان تتميز بهما البيئة البشرية دون الكائنات الأخرى...، وأوضح كل من "يولمان و كراسنر" ذلك عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين مثابة ولا تعود عليهم بالنفع، فإنهم قد ينسلخون عنهم ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، فينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق، وقد جمع هذا الرأي بين الآلية والوعي بالسلوك حيث يصدر السلوك بطريقة آلية ولا يثاب بتعزيز يرضي الفرد، فإن هذا الأخير يدرك ذلك ويعي بأن السلوك غير مقبول فيغير منه ويعدله إن لم يستطع تعديل البيئة².

وتقوم هذه النظرية على أن السلوك ما هو إلا محصلة للتعلم السوي، أي أن الشخص يتعلمه، بمعنى أنه يتعلم منذ طفولته طرقاً معينة للإستجابة في مواقف، ويكون توافقه حصيلة هذا التعلم، فإذا تعلم طرقاً سليمة يكون هناك حسن التوافق وإذا تعلم طرق غير سليمة فيكون سوء التوافق، وهو ما نلاحظه في تعلم المهارات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية، حيث أن التلميذ يتعلم مجموعة من الأشياء التي تفيده في حياته اليومية نذكر منها على سبيل المثال تعلم روح المبادرة، التعاون، الإحترام، المسؤولية، الصداقة، كل ذلك ينعكس على حياته اليومية، حيث يصبح التلميذ يستخدم هذه المبادئ في تعامله مع الآخرين، وبالتالي يحقق نوعاً من التوافق النفسي

¹ - نفس المرجع، ص 87.

² - مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، مرجع سبق ذكره، ص 88.

والإجتماعي كفاءة استقاها من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، وقد يتعلم صفات سيئة كالعدوانية وهو ما ينعكس على توافقه بالسلب.

6-4- نظرية الترويح (غوتسماتس):

لا أحد ينكر الدور الذي لعبه في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية خاصة حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد "شنتال" بألمانيا أين قدم أنشطة مماثلة لما قدمه "بيسادوا" في مدرسة حب الإنسانية، بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية¹. ويعتبره المفكرون رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا، وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها خاصة الجمباز، ويظهر ذلك في مؤلفاته: الجمباز، الألعاب. وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفدة في العمل، وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي². واعتبر "غوتسماتس" أن اللعب مصدرا لإسترجاع الطاقة المبذولة وهو عكس ما جاء به "سيانسر"، كما اعتبره كذلك أحد أهم وسائل الإسترجاع العصبي، لكنه أهمل البعد الإجتماعي للعب من خلال تكوين العلاقات الإجتماعية وتعلم الصفات الحميدة كالتعاون والصدقة³. تنطلق هذه النظرية من مبدأ أن اللعب مصدرا أساسيا لتفريغ الشحنات الزائدة، ومن خلال هذا التفريغ يكتسب التلميذ الهدوء والراحة النفسية، لأن ممارسة هذا اللعب قائمة على أساس القناعة، ومنه تكون الممارسة مصحوبة بالتمتع والرغبة، وانطلاقا من هذا يتكون لدى التلميذ توافق حسن مقارنة مع من يمارس نشاطا ما مرغما عليه أو لا يمارس، هذا الهدوء والراحة النفسية تنعكس على تعامل التلميذ في الوسط الذي يعيش فيه بنوع من التفاهم و التعاون والإمثال لرأي الجماعة على حساب رأيه الخاص .

من خلال عرضنا لبعض النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة وفي محاولة لربط هذه النظريات بموضوع دراستنا والإستفادة منها في الإجراءات النظرية والتطبيقية يمكننا حوصلة مايلي:

فسرت هذه النظريات التوافق النفسي من زوايا متعددة:

فالنظرية البيولوجية تعزي تحقيق التوافق النفسي إلى ضرورة توفر الصحة الجسمية السليمة، من خلال ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، ويرى أصحاب الإتجاه النفسي أنه كلما كانت عملية الإشباع لحاجات التلميذ أكثر كلما تحقق التوافق، والنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي يعتبر أهم أداة لتحقيق أكثر إشباع لحاجات

¹ - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع. الكويت : عالم المعارف، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، 1996، ص278.

² - حسن احمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية، الإسكندرية : منشئة المعارف، 1998، ص19.

³ - waring (h.t.r) psychologie sportive. paris, édition , viga, 1976, p 23 .

التلميذ من خلال احتكاكه بعدة أصناف من البشر على مستويات متنوعة، إلا أن النظرية السلوكية أكدت على أن التوافق هو نتيجة التعلم للمواقف التي قد تكون حسنة أو سيئة، حيث كلما كانت المواقف المتعلمة حسنة تحقق التوافق السوي والعكس، أما النظرية الترويقية فترى أنه بقدر ما يمارس التلميذ الأنشطة الترويقية بقدر ما يشعر بالراحة والهدوء النفسي، وهو ما ينعكس على تعامله في حياته اليومية.

وركزت كل نظرية على منطلق أساسي تبنى عليه عملية التوافق النفسي، فالإتجاه البيولوجي ركز على الحالة الصحية، في حين أن الإتجاه النفسي ركز على قيمة الفرد وطاقته المبدعة، أما الإتجاه السلوكي ركز على مبدأ التعلم، و ركز الإتجاه الترويقى على أن اللعب وسيلة لإستعادة الحيوية وضبط التوتر.

إن الإعتقاد على إحدى هذه النظريات لا يعد كافياً لمعرفة الأسباب المؤثرة على التوافق النفسي لدى التلميذ لأنه من غير الممكن فصل جوانب حياته عن بعضها البعض.

وبناء على ما سبق فإن هذه الإتجاهات هي الأكثر قبولاً واستعمالاً، لأنها تمثل نظرة أكثر موضوعية

لعملية التوافق النفسي من خلال ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة السابقة

1- عرض وتحليل الدراسات المرتبطة السابقة.

2- مناقشة الدراسات المرتبطة السابقة.

1- عرض وتحليل الدراسات السابقة:**1-1- الدراسات العربية:****1-1-1- دراسة رشا عبد الرحمن محمود والي - (2007)¹:**

هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بقياس القبلي والبعدي لكل منهما، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية قوامها 60 تلميذاً، ومن بين النتائج التي توصلت إليها:

- بناء مقياس التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنيه، والبالغ عدد عباراته 76 تمثل 12 بعداً، ويمكن عن طريقه أن يعرف التلميذ مستوى توافقه النفسي والإجتماعي، ومعرفة الفروق بين الفئات المختلفة.
- تصميم برنامج ألعاب تمهيدية جماعية المكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهي: التهيئة (36 تمريناً) الألعاب التمهيدية بإستخدام مهارات الألعاب الجماعية (36 لعبة تمهيدية جماعية موزعة بالتساوي بين كرة القدم- كرة السلة- كرة اليد- الكرة الطائرة) - التهدئة (24 تمريناً) أسهم في تحسين التوافق النفسي والإجتماعي للعينة قيد البحث.
- معدلات التحسن للتوافق النفسي والإجتماعي للعينة قيد البحث للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة 9.65%.
- معدلات التحسن للتوافق النفسي والإجتماعي للعينة قيد البحث للمجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة 1.84%.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق النفسي والإجتماعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية بنسبة 5.38%.

1-1-2- دراسة لطرش محمد - (2011)²:

بعنوان " دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

¹ - رشا عبد الرحمن محمود والي ، برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، مصر : رسالة دكتوراه ، جامعة القاهرة، 2007.

² - لطرش محمد، دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2011.

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة الرياضة المدرسية في مرحلة التعليم الثانوي من خلال التعرف على درجة تحقيق الأهداف، وخصائص الأنشطة ودرجة ممارستها، ومعوقات ممارسة الأنشطة والوقوف على مدى الإتيافاق بين وجهات نظر أفراد العينة حول محاور الأهداف وأنواع الأنشطة، ومعوقات ممارسة الأنشطة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأداة الإستبانة كأداة للدراسة المكونة من ستة محاور هي الهدف من النشاط، توقيت النشاط، نوعية المشاركة في النشاط، مصدر المشاركين في النشاط، نوع النشاط، والمحور الأخير معوقات ممارسة النشاط بشكل عام، واختارت الباحثة عينة عشوائية تتكون من 120 تلميذا منهم 56 ذكرا و64 أنثى.

ومن بين النتائج التي توصل إليها:

تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الإجماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين، وهذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة " للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الإجماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، فكانت درجة التكيف الإجماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين، وأيضا فيما يخص دور الرياضة المدرسية مما تلعبه من دور في الإرتقاء بالعلاقات الإجماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة، وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية، والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الإجماعي. ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الإجماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-1-3- دراسة رحمانى قوادري إبراهيم - (2011)¹:

بعنوان " دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الإجماعي في مرحلة التعليم الثانوي".

إن الهدف من هذه الدراسة هو محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، بالإضافة إلى التعرف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة وأيضا مساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معهم، كذلك وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق، وأيضا مدى تأثيرها على النمو النفسي والإجماعي للمراهق،

¹ - قوادري إبراهيم ، دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الإجماعي . رسالة ماجستير، جامعة الشلف

لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته، والتعرف على الفارق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في درجة التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت 100 تلميذ، 50 ممارس للتربية البدنية والرياضية و50 غير ممارس في المرحلة الثانوية لبعض الثانويات بالشلف، واستخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الإجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية " رشا عبد الرحمان محمود والي سنة 2007".

ومن بين النتائج التي توصل إليها:

فقد تمكن الباحث من الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه والوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية، كما كشف عن الفارق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في درجة التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-1-4- دراسة أحمد رميلات - (2012)¹:

بعنوان " دور الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية في تطوير بعض العناصر البدنية (قوة، رشاقة، مرونة)". يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى إبراز الأهداف التالية:

- إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال برنامج التربية الحركية بمعدل حصتين في الأسبوع على الأقل.
- دراسة خصوصيات الطفل (9-12 سنة) المتعددة.
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير العناصر البدنية.
- تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب الصغيرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة، فتكون النتائج إيجابية على مستقبل التلاميذ في البلاد، وفي هذه الدراسة استوجبت مشكلتها على الباحث إتباع المنهج التجريبي بتصميم الإختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ذلك لتناسبه مع طبيعة البحث. وقد استخدم الباحث عينة بحثية مكونة من 62 تلميذا تتوفر فيهم شروط الدراسة، ويدرسون في الطور الثاني بمؤسسة الشهيد محمد فرحات الابتدائية. ولقد تم تقسيم التلاميذ عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).

¹ - دراسة رميلات أحمد ، دور الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية في تطوير بعض العناصر البدنية ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2011-2012 .

ومن بين النتائج التي توصل إليها:

في ضوء ما سبق استنتج الباحث أن لبرنامج التربية الحركية المطبق خلال الأنشطة اللاصفية تأثير إيجابي على العناصر البدنية المستهدفة في البحث (القوة، الرشاقة، المرونة). حيث أثبتت هذه الدراسة أن هذا البرنامج يساهم في تطوير مستوى هذه العناصر لدى أطفال الطور الثاني (ذكور) الذين أجريت عليهم التجربة، مما يؤكد أهمية دراسة الموضوع من طرف الباحث لما له من مردود بعدي جيد ذو فائدة على صحة البدن والجسم للطفل في المستقبل، بالإضافة إلى أنه يمنح الأطفال شعور الثقة بالنفس الذي يولد نوع من السيطرة الجيدة والمرنة لمهاراتهم الحركية تمهيدا للممارسة الرياضية سواء في أندية رياضية أو جماعة أصدقاء.

1-1-5- دراسة ميساء نديم أحمد ومحمد إسماعيل مهدي - (2012):

بعنوان " الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة ". وهدفت الدراسة إلى إعداد مقياسي التوافق النفسي والإجتماعي ومقياس الثقافة الرياضية، والتعرف على مستوى التوافق النفسي والإجتماعي والثقافة الرياضية لدى عينة البحث، وكذلك إيجاد علاقة الثقافة الرياضية بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى عينة البحث. أما منهج البحث الذي استخدمه الباحثان هو المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة وأهداف البحث، واشتملت عينة البحث على (75) طالباً من طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين صباحي / ديالى اختيرت بالطريقة العشوائية.

ومن بين النتائج التي توصل إليها:

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والإجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية بمعهد إعداد المعلمين (ديالى).

- لا توجد فروق معنوية بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين (ديالى) في الثقافة الرياضية.

- توجد فروق معنوية بالتوافق الإجتماعي بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين (ديالى).

1-1-6- دراسة بوشاشي سامية¹ - (2013):

¹ - بوشاشي سامية ، السلوك العدواني و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .رسالة ماجستير ، جامعة مولود معمري تيزي وزو، 2013.

بعنوان " السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة " .

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة القائمة بين السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتحقيقاً لأغراض البحث تم الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من 340 طالباً وطالبة جامعيين تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، وطبق عليها مقياس السلوك العدواني من إعداد الباحثين " باص و بيبي " المُنن من قبل الباحثين "معتز سيد عبد الله وصالح أبو عباة "، وكذلك مقياس التوافق النفسي و الإجتماعي من إعداد الباحث "صالح الدين أحمد الجماعي" وتم تعديلها بما يتلاءم مع البيئة الجزائرية.

ومن بين النتائج التي توصلت إليها:

توصلت نتائج البحث إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط، كما وجدت أن هناك فروق دالة إحصائية في السلوك العدواني بين الجنسين لصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط، كما وجدت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الإجتماعي بين الجنسين، وتوصلت أيضا إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة.

1-1-7- دراسة ربوح صالح- (2013):

بعنوان " الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

وقد اختار الطالب عينته من تلاميذ المرحلة الثانوية (840 تلميذا وتلميذة) تتراوح أعمارهم ما بين (15-18) سنة إناثا وذكورا من مستويين (سنة أولى-سنة ثالثة)، معتمدا على مقياس كينيون للإتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي ومقياس التوافق الإجتماعي، مستخدما المنهج الوصفي الإرتباطي لكشف جوانب الدراسة، ويهدف الطالب من خلال هاته الدراسة إلى إبراز العلاقات الإرتباطية بين كل من أبعاد الإتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وكذلك معرفة طبيعة الإتجاهات المميزة لهاته المرحلة العمرية في الطور الثانوي وبالنسبة للتوافق النفسي الإجتماعي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في درجة التوافق العام (النفسي الإجتماعي) التي تولدها البيئة الجغرافية من خلال تحليلها وفق المناطق الدارسية لمجموع تلاميذ العينة الدارسية.

ومن بين النتائج التي توصل إليها:

- توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الإتجاهات والتوافق العام بمستوى إيجابي.

- توجد علاقة ارتباطية حسب متغير الجنس ودرجة الإرتباط عند الذكور أكبر من الإناث.
- كذلك الحال بالنسبة للفرضيتين الثالثة والرابعة.

1-1-8- دراسة بكوش جميلة وكادي عصام الجمعي - (2014):

بعنوان " دور مدراء الثانويات في تفعيل مشاركة التلاميذ في الأنشطة الرياضية اللاصفية داخل المؤسسات التربوية (من وجهة نظر الأساتذة) ".
هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور مدراء الثانويات في تفعيل مشاركة التلاميذ في الأنشطة الرياضية اللاصفية من وجهة نظر الأساتذة، وكذلك معرفة ما إذا كانت هناك فروق بين من لديهم خبرة وأولئك الذين لديهم مؤهل علمي، واستخدما الطالبان المنهج الوصفي التحليلي للتحقق من فرضيات البحث، وتمثلت عينة البحث في 25 أستاذا على مستوى ثانويات دائرة تقرت أختيرت بطريقة الحصر الشامل للعينة القصدية، استخدما من خلالها الإستمارة كأداة لجمع المعلومات والبيانات.

ومن بين النتائج التي توصلوا إليها:

توصل الطالبان من خلال الإستمارة وقيم المتوسط الحسابي لمحاوور الإستبيان إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات الدراسة المتمثلة في المؤهل العلمي والخبرة المهنية، وخلص الطالبان إلى توصيات أهمها تشجيع الأساتذة لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لإتاحة الفرصة للتلاميذ في المشاركة في المنافسات الرياضية، وتحفيز المدير للأساتذة والتلاميذ لممارسة الأنشطة اللاصفية بشكل جدي وكبير، وكذلك توفير الإمكانيات المادية من أجل مشاركة جميع التلاميذ في الأنشطة الرياضية اللاصفية.

1-2-2- الدراسات الأجنبية:

1-2-1- دراسة أبراهام اسبرليج - (1980):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث 171 لاعبا رياضيا جامعيًا ومحليين و126 من غير الرياضيين.

ومن بين النتائج التي توصل إليها:

- وجود فروق بين مجموعات البحث في النواحي الدينية والحالة التعليمية والوظيفية للوالدين.
- كذلك تبين أن مجموعة الرياضيين أكثر انبساطًا وإعلاءً من مجموعة غير الرياضيين.

1-2-2- دراسة سينج - (1981)¹:

بعنوان " العلاقة بين الابتكار وكل من التوافق الإنفعالي والإجتماعي والمدرسي".

استهدفت الدراسة توضيح أثر التوافق الإنفعالي والإجتماعي والمدرسي على الابتكار، واشتملت عينة الدراسة على 600 طالب من بين طلاب المدارس الثانوية، وتضمنت أدوات الدراسة بطارية اختبارات لفضية لقياس القدرة على التفكير والابتكار.

ومن بين النتائج التي توصل إليها:

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة ولكنها ضعيفة بين كل من الابتكار والتوافق الكلي، حيث اعتبر الباحث أن التوافق الكلي هو المحصلة العددية لدرجات المفحوصين في جوانب التوافق التي اهتمت بها تلك الدراسة.

1-2-3- دراسة هيلبر وآخرون - (1982)²:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب على اللياقة البدنية من الناحية الفيزيولوجية والنفسية لدى مجموعة من الطلاب، وتكونت العينة من 30 طالبا من الذكور فقط اختبروا عشوائيا من مدرسة صناعية حيث وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية يتلقى أفرادها برنامجا متدرجا في اللياقة البدنية تكون من تمارين المرونة وتمارين الركض، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة، ولقد استخدمت المقاييس والأدوات التالية لقياس المظاهر النفسية والفيزيولوجية وهي:

مقاييس التكيف الدوراني للقلب، مقياس المرونة، ومقياس القوة العضلية، ومقياس الجلد العضلي ومقياس المظهر الجسمي الخارجي، ومقياس لتقدير الذات، ومقياس يقيس الحالات المزاجية مثل التوتر والقلق والإكتئاب والعدوانية والتعب، ومقياس قلق السمة الحالة، ومقياس يقيس الإكتئاب، وقد تكون برنامج المعالجة من ساعة ونصف من التدريب على اللياقة البدنية، وقد استمر تنفيذ برنامج اللياقة البدنية عشرون أسبوعا.

ومن بين النتائج التي توصل إليها:

أشارت نتائج التحليل إلى وجود تحسن في المتغيرات الفيزيولوجية ترجع إلى طريقة المعالجة، كما أن طريقة المعالجة أدت إلى انخفاض معظم الحالات المزاجية كحالة القلق، الإكتئاب، والتعب. وقد أشارت نتائج اختبار (t)

¹ Sing, R, P - creativity in relation to adjustment - Journal of psychological studies, New York ,1981.

² Hjiyer, j, c and others, - physical fitness training and counseling as atreatment for youthoffenders - journal of counseling psychology ,vol29, n=3 1982 p 292-303.

ستودانت بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي إلى وجود فروق دالة بينهما على مقياس القلق والإكتئاب لصالح الإختبار البعدي، مما يدل على وجود أثر كبير لبرنامج المعالجة في خفض مستويات عدد من الحالات المزاجية.

2- مناقشة الدراسات المرتبطة السابقة:

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة التي تناولت الأنشطة الرياضية بكل أنواعها ودورها في تحقيق التوافق النفسي، نجد أن لهذه الأنشطة دورا هاما في التأثير على تكوين الفرد نفسيا، وفي محاولة لربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا والإستفادة منها في الإجراءات النظرية والتطبيقية، يمكننا تصنيف وحوصله نتائج هذه الدراسات فيما يلي:

- معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي بإعتباره الأنسب لطبيعة وأهداف وإجراءات تلك الدراسات والتي نجد منها دراسة أبراهام اسبرليج (1980)، ودراسة لطرش مُجَّد (2011)، ودراسة رحماني قوادري إبراهيم (2011)، ودراسة ميساء نديم أحمد ومُجَّد إسماعيل مهدي (2012)، وبوشاشي سامية (2013)، ودراسة ربوح صالح (2013)، ودراسة بكوش جميلة وكادي عصام الجمعي (2014). وقليل منها التي استخدمت المنهج التجريبي بإعتباره المنهج الأمثل لتناول بعض المقارنات في تحقيق التوافق النفسي، ونجد منها دراسة هيلبر وآخرون (1982)، ودراسة رشا عبد الرحمان والي (2007)، ودراسة أحمد رميلات (2012).

- تنوعت العينات من حيث الحجم والعمر والمستوى، فنجد تلاميذ المراحل الثلاث بالإضافة إلى طلبة الجامعات والرياضيين الجامعيين وحتى الأساتذة، حيث نجد دراسة أبراهام اسبرليج (1980) عينتها 297 من الطلبة الجامعيين الرياضيين، ودراسة سينج (1981) عدد العينة 600 طالب ثانوي، ودراسة لطرش مُجَّد (2011) عينتها 120 تلميذ ثانوي، وكذلك دراسة رحماني قوادري إبراهيم (2011) عينتها 100 تلميذ ثانوي، ودراسة ربوح صالح (2013) عينتها 840 تلميذا ثانويا، ودراسة أحمد رميلات (2012) عينتها 62 تلميذا من مستوى الابتدائي، ودراسة ميساء نديم أحمد ومُجَّد إسماعيل مهدي (2012) عينتها 25 من طلبة معهد لإعداد المعلمين، ودراسة بوشاشي سامية (2013) عينتها 340 طالبة وطالب جامعيين، ودراسة بكوش جميلة وكادي عصام الجمعي (2014) تمثلت عينتها في 25 أستاذا ثانويا.

إلا أن الإتفاق في معظم الدراسات السابقة كان في كيفية اختيار العينة، بحيث نجد أغلب الدراسات اعتمدت الإختيار العشوائي للعينة، نجد منها دراسة هيلبر وآخرون (1982) ودراسة رشا عبد الرحمان محمود والي (2007) إختارت لدراستها العينة الطبقية العشوائية، ودراسة لطرش مُجَّد (2011) ودراسة رحماني قوادري إبراهيم (2011)، كذلك دراسة ميساء نديم أحمد ومُجَّد إسماعيل مهدي (2012) ودراسة بوشاشي سامية (2013).

كما نجد كل الدراسات السابقة وبدون إستثناء استخدمت المعالجات الإحصائية وذلك للحاجة الموحدة لها في هذه المعالجات، ومن أمثلة ذلك نجد دراسة أبراهام اسبرليج (1980) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، ودراسة سينج (1981) لتحديد العلاقة بين كل من الابتكار والتوافق الكلي، ودراسة هيلبر وآخرون (1982) حيث اعتمد اختبار T.test ستودانت للمقارنة بين النتائج القبلية والبعديّة للتجربة، ودراسة رشا عبد الرحمان محمود والي (2007)، ودراسة دراسة لطرش مُجد (2011) لكشف الفروق ذات الدلالة الإحصائية على مستوى التكيف الإجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، ودراسة بوشاشي سامية (2013) لكشف ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في السلوك العدواني بين الجنسين، ودراسة بكوش جميلة وكادي عصام الجمعي (2014) لكشف ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية لمتغيرات الدراسة المتمثلة في المؤهل العلمي والخبرة المهنية.

استخدمت معظم الدراسات اختبارات ومقاييس لآخرين بعد تقنينها علميا، وبعضها تم تعديله ليتناسب مع بيئته وعينته، كما قام البعض الآخر بتصميم أداة بحث جديدة، ومن هذه الإستخدامات نجد دراسة سينج (1981) وتضمنت أدوات الدراسة بطارية اختبارات لفضية لقياس القدرة على التفكير والابتكار، ودراسة هيلبر وآخرون (1982) حيث استخدموا عدة مقاييس كمقياس التكيف الدوراني للقلب، مقياس المرونة، مقياس القوة العضلية، مقياس الجلد العضلي، مقياس المظهر الجسمي الخارجي، مقياس لتقدير الذات، مقياس يقيس الحالات المزاجية مثل التوتر والقلق والإكتئاب والعدوانية والتعب، مقياس قلق السمة الحالة، مقياس يقيس الإكتئاب، ودراسة رشا عبد الرحمان محمود والي (2007) عملت على بناء مقياس "التوافق النفسي الإجتماعي" الذي أصبح اليوم معتمدا في كثير من الدراسات النفسية والإجتماعية، ودراسة رحمان قوادري إبراهيم (2011) استخدم فيها مقياس "التوافق النفسي الإجتماعي" الذي أعدته "رشا عبد الرحمان محمود والي" سنة (2007)، ودراسة بوشاشي سامية (2013) حيث اعتمدت مقياس "السلوك العدواني" المقنن من قبل الباحثة "معتز سيد عبد الله وصالح أبو عبادة" وكذلك مقياس "التوافق النفسي الإجتماعي" من إعداد الباحث "صلاح الدين أحمد الجماعي" بعد تعديله بما يتوافق والبيئة الجزائرية، ودراسة ربوح صالح (2013) معتمدا على مقباس كينيون للإتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي ومقياس التوافق الإجتماعي.

تناولت معظم الدراسات أبعاد مختلفة للتوافق، نجد منها دراسة سينج (1981) تناولت البعد الإنفعالي والإجتماعي والمدرسي للتوافق، ودراسة رحمان قوادري إبراهيم (2011) تناولت البعدين النفسي والإجتماعي للتوافق، كذلك دراسة ميساء نديم أحمد ومُجد إسماعيل مهدي (2012) تناولت البعد النفسي والبعد الإجتماعي

للتوافق وبعد الثقافة الرياضية، ودراسة ربوح صالح (2013) تناولت أبعاد الإتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي، ودراسة بوشاشي سامية (2013) تناولت البعد النفسي الإجتماعي للتوافق.

جاءت بعض الدراسات السابقة للتأكيد على دور الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية الذي قد يعاني من ضغوطات نفسية، إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشمل تفكيره خاصة وأنه في أصعب مرحلة (مرحلة المراهقة)، فمن المهم معرفة نجاعة دور ممارسة الرياضة المدرسية ومدى تحقيقها للتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، ومن الدراسات التي عالجت هذا الطرح نجد دراسة رشا عبد الرحمان محمود والي (2007) التي أثبتت أن برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية له تأثير كبير في تحسين التوافق النفسي والإجتماعي، وتحديد التلميذ لمستواه في هذا التوافق، ودراسة رحماني قوادري إبراهيم (2011) التي أثبتت الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تحقيق كلا البعدين التوافق النفسي والإجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي، ودراسة ربوح صالح (2013) أكدت إبراز العلاقات الإرتباطية بين كل من أبعاد الإتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

إن معظم الدراسات ورغم اختلاف طرق الدراسة والعينات، إلا أنها تصب في اتجاه واحد وهو الفعالية الكبرى للتربية البدنية والرياضية الصفية واللاصفية داخل المؤسسة التربوية في تحقيق التوازن في شخصية المراهق والعمل على تعديل سلوكه، وبالتالي إنتاج شخصية متوافقة نفسيا وانفعاليا، ومن بين الدراسات التي أكدت ذلك نجد دراسة رحماني قوادري إبراهيم (2011)، فقد تمكن الباحث من الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية، ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، والوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، ودراسة أحمد رميلات (2012) التي خلصت إلى أن الأنشطة اللاصفية (داخلية وخارجية) للتربية الحركية لها دور فعال في إكساب الطفل الشعور بالثقة في النفس وروح المبادرة المساعدة في عملية التوافق النفسي.

كما أكدت أغلب الدراسات السابقة أن للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم نفسيا، والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه، وهو ما نجده في دراسة هيلبر وآخرون (1982) التي أكدت على أثر التدريب على اللياقة البدنية من الناحية الفيزيولوجية والنفسية، لما له من نتائج إيجابية أدت إلى التحسين في المتغيرات الفيزيولوجية، كما أدت إلى انخفاض في معظم الحالات المزاجية مثل القلق، الإكتئاب، التعب... إلخ، ودراسة رحماني قوادري إبراهيم (2011) والهدف من هذه الدراسة هو التأكيد على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، بالإضافة إلى التعرف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة.

- إن اعتمادنا على الدراسات السابقة في مشكلة موضوع بحثنا سهل علينا معالجة دراستنا، حيث وفرت لنا الوقت والجهد في جمع المعلومات حين اعتمادنا كموجه ودليل أثناء عملية البحث وجمع المعلومات وترتيبها.
- وما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو الإنفاق حول الأهمية البالغة لدور الأنشطة الرياضية اللاصفية في تسهيل عملية التوافق النفسي، إضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار الخطوات الإجرائية لبحثنا، ولعل أهمها:
- الإطلاع على المصادر والمراجع المختلفة التي تتناسب مع الدراسة الحالية.
 - التوسع في فهم وإدراك الطالب لموضوع الدراسة.
 - اختيار عينة الدراسة من أجل ضمان التجانس فيها.
 - يتوجب تحديد وعزل العوامل المؤثرة في المتغير المستقل (النشاط الرياضي اللاصفي) من خلال مراعاة المستوى الإقتصادي والاجتماعي والحالة الأسرية للتلاميذ.
 - العينة تكون متقاربة من حيث الحجم والسن.
 - العمل على تقنين وتحكيم أدوات البحث لتحقيق مصداقية أكبر لنتائج البحث، وذلك بإجراء دراسة استطلاعية أولية لأدوات البحث على البيئة المحلية.
 - أما عن ما تميزت به دراستنا عن الدراسات السابقة أنها تناولت الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.

المجانِب التَطْيِيقِي

الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الإستطلاعية.
- 3- مجتمع الدراسة و عيّنتها.
- 4- حدود الدراسة.
- 5- أدوات جمع البيانات.
- 6- إجراءات تنفيذ الدراسة.
- 7- أساليب التحليل الإحصائي.

1- منهج الدراسة:

إن المنهج في البحث العلمي يعني تلك الأسس والقواعد والتدابير التي يتم رسمها من أجل بلوغ حقيقة، ويقول عمار بوحوش ومُجد محمود ذنبيات "إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة"، ومنهج البحث يختلف باختلاف مواضيع البحث ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.

وجد الطالب أنه يصلح لهذه الدراسة المنهج التجريبي لو قام ببناء برنامج رياضي لاصفي داخلي وتطبيقه على عينة الدراسة وفق الفترة اللازمة لذلك، وإتباع القياسات العلمية المتبعة في هذا الإطار، غير أن الإمكانيات المادية و المعنوية لم تسمح بذلك، كضيق الوقت والشروط الإدارية الواجب إتباعها مثل التصريح بالتطبيق في المؤسسات التربوية.... إلخ، مما اضطر الطالب للخيار المولي وهو القياس وفق ما هو قائم في الحاضر من خلال البرنامج الرياضي اللاصفي الداخلي المعتمد حاليا في المؤسسات التربوية محل الدراسة على عينة الدراسة المختارة لذلك، بإتباعه المنهج الوصفي التحليلي الذي يصلح لهذه الدراسة وفق المعطيات المذكورة سابقا.

2- الدراسة الإستطلاعية:

إن الدراسة الإستطلاعية تبصر الباحث القائم بالدراسة بجوانب دراسته، وقد توجهه للكيفية التي سيختبر بها فروض دراسته من ربطه للمعارف والمعلومات النظرية بجانبه الميداني من اختيار أنسب أداة لجمع بيانات دراسته لكي يستقي نتائج حقيقية، ومعرفة المنهج الذي يمكن الإعتماد عليه، و إلمامه بمجالات دراسته (الزمانية، المكانية والبشرية)، وهذا سيكسبه لا محالة ربحا للجهد والوقت والمال المبذول لهذه الدراسة، وعليه قام الطالب بإجراء دراسة استطلاعية للقيام بدراسته الكلية متبعا للجوانب العلمية الواجبة لذلك، وقد ساعدته في ضبط الجانب النظري للدراسة وإلمامه الدقيق بمتغيرات الدراسة واختيار وتطبيق الأداة اللازمة للقياس، وهي مقياس التوافق النفسي وفق الخصائص السيكمومترية، وتحديدده للمجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في تلاميذ الطور الثانوي للسنة الثانية ثانوي بثانويتين متواجدتين في إقليم مدينة ورقلة، وعينة كلية متكونة من 120 تلميذا، وعينة الدراسة الإستطلاعية بلغت 30 تلميذا، وهذا من خلال اعتماده على المنهج الوصفي التحليلي.

2-1- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 30 تلميذا وتلميذة أي بنسبة 25% ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، وتم اختيارهم من تلاميذ في السنة الثانية ثانوي تراوحت أعمارهم ما بين

16 و 17 سنة منهم 18 ذكورا بنسبة 60% و 12 إناثا بنسبة 40%، من ثانوية عبد المجيد بومادة بلدية ورقلة، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، والجدول رقم 01 يبين خصائص العينة الخاصة بالدراسة الإستطلاعية.

النسبة المئوية (%)		التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي		التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي		عدد التلاميذ		اسم الثانوية
		15		15		30		
غير الممارسين	الممارسين	إناث	ذكور	إناث	ذكور	عدد الإناث	عدد الذكور	الثانوية المتشعبة عبد المجيد بومادة
50%	50%	10	05	02	13	12	18	المجموع

جدول رقم(01) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية .

من خلال الجدول أعلاه يتضح بأن عدد الذكور المعتمد عليه في الدراسة الإستطلاعية كان أكثر من عدد الإناث، حيث كان عدد الذكور 18 من أصل ثلاثين تلميذا أي بنسبة 60% وعدد الإناث 12 من أصل ثلاثين تلميذا أي بنسبة 40% .

2-2- الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي:

مع أن المقياس العلمي لقياس التوافق النفسي المعد من قبل الباحثة الدكتورة "رشا عبد الرحمان محمود والي" قد سبق قياس الخصائص السيكومترية له من قبل الباحثة بقياس صدقه وثباته، ارتأى الطالب أن يسعى لمحاولة مطابقة بنوده مع ثقافة ومعالم المنطقة بغية فهم جيد لعباراته من مجتمع وعينة دراسته لمحاولة توضيح العبارات التي قد يصعب فهمها، وتكليفه مع مستوى العينة بغية انتقاء نتائج صادقة وثابتة علمية يقتدى بها عند محاولة تعميم النتائج بإتباعه الخصائص السيكومترية التالية:

2-2-1- حساب صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس اعتمد الطالب طريقة الإتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية للدراسة.

جدول رقم: (02) يوضح صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

العبارة	مدى انتماء العبارة للبعد	مدى انتماء العبارة للمقياس	مدى انتماء البعد للمقياس
01	0.32	0.77	0.47
02	0.22	0.76	
03	0.51	0.74	
04	0.70	0.76	
05	0.44	0.75	
06	0.41	0.76	
07	0.50	0.75	
08	0.55	0.76	
09	0.46	0.76	0.52
10	0.48	0.75	
11	0.55	0.76	
12	0.47	0.76	
13	0.41	0.76	
14	0.52	0.76	0.64
15	0.47	0.77	
16	0.53	0.76	
17	0.95	0.76	
18	0.54	0.75	0.48
19	0.44	0.76	
20	0.69	0.76	
21	0.42	0.75	
22	0.59	0.76	
23	0.17	0.75	0.61
24	0.45	0.76	
25	0.26	0.75	
26	0.50	0.76	
27	0.50	0.74	
28	0.47	0.74	
29	0.62	0.76	
30	0.49	0.75	0.46
31	0.63	0.75	
32	0.52	0.75	
33	0.70	0.77	
34	0.55	0.76	
35	0.62	0.75	

جدول رقم: (03) يوضح صدق الإتساق الكلي للمقياس.

أبعاد المقياس	عدد العبارات	مدى انتماء العبارة للمقياس	معامل الإتساق الكلي للمقياس
1- البعد الأول	08	0.47	0.76
2- البعد الثاني	05	0.52	
3- البعد الثالث	04	0.64	
4- البعد الرابع	05	0.48	
5- البعد الخامس	07	0.61	
6- البعد السادس	06	0.46	

يتضح من خلال الجدولين (2) و(3) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات والأبعاد الخاصة بها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للعبارات وأبعاد المقياس من جهة، والإتساق بين الأبعاد والمقياس ككل من جهة أخرى، حيث أن معامل الإتساق الكلي للمقياس يساوي 0.76 عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه يقبل ارتباط العبارات والأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

2-2-2- حساب ثبات المقياس:

استعمل الطالب طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية، وقام بحساب معاملات الإرتباط بين العبارات الفردية والزوجية للمقياس، وكانت النتيجة: جدول رقم (04): يوضح معاملات ثبات مقياس " التوافق النفسي " عن طريق التجزئة النصفية.

الأداة	عدد العبارات	قبل التصحيح	بعد التصحيح	الدلالة الإحصائية
مقياس التوافق النفسي	35	0.56	0.72	دالة عند 0.05

يتضح من معامل الثبات الموضح في الجدول السابق أن المقياس المستخدم لقياس التوافق النفسي بعد التعديل بقي ثابتاً بدرجة كبيرة، ومما سبق يمكن القول أن المقياس المستخدم بعد التعديل يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات، وهذا ما يجعله صالحاً للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1- مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع الإحصائي للدراسة في تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية الذين يدرسون بثانويتي عبد المجيد بومادة وجواحي حشود لبلدية ورقلة مستوى ثانية ثانوي، وبلغ عدد هذا المجتمع 120 تلميذا وتلميذة، كما تركز اهتمام الطالب على أن يشمل هذا المجتمع الإحصائي على الأفراد الذين يستطيعون وصف خبراتهم والتعبير عنها وعن آرائهم.

وقد استبعد الطالب تلاميذ المستوى أولى ثانوي لأنهم مازالوا في مرحلة قريبة من المتوسط ولم يتأقلموا بعد، كما استبعد التلاميذ المعيدون كبار السن والذين تجاوزوا 18 سنة، وكذلك تم استبعاد تلاميذ المستوى النهائي لأن لهم ظروف خاصة، تجعل كل اهتمامهم حول اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وبناء على هذا تم اختيار تلاميذ السنة الثانية ثانوي من كلا الجنسين.

3-2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة¹.

- تم اختيار عينة الدراسة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية من مستوى ثانية ثانوي الذين يدرسون بثانويتي جواحي حشود حي النصر والثانوية المتشعبة عبد المجيد بومادة ببلدية ورقلة والتي بلغ عددها 120.

- بعد اختيار المؤسسات (الثانويات) تم حصر أقسام السنة الثانية ثانوي بشعبها المختلفة، أدبي، علمي وتقني، وبالتعاون مع أساتذة التربية البدنية والرياضية تم اختيار عينة الدراسة عن طريق القرعة لمجموعة من الأقسام والتي لا تزيد عن أربعة أقسام، وذلك بكتابة اسم كل قسم في ورقة، وبعد الخلط تم سحب أربع أوراق باعتبار أن هذه القيمة تساوي تقريبا ثلث العدد الكلي للأقسام، والتي من خلالها تم سحب مجموعة من التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية دائما بشكل عشوائي عن طريق القرعة، كما يوضح الجدول رقم (05)، مع الإشارة أن الطالب أهل متغير الجنس أثناء القياس.

جدول رقم (05) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب الثانويات المختارة وحسب الجنس.

اسم الثانوية	مجموع التلاميذ	عدد التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي		عدد التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي		النسبة المئوية حسب الجنس (الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي)		النسبة المئوية حسب الجنس (غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي)	
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور (%)	إناث (%)	ذكور (%)	إناث (%)
جواحي حشود	60	23	7	10	20	33.33	66.66	23.33	76.66
عبد المجيد بومادة	60	21	09	08	22	26.66	73.33	30	70
المجموع	120	44	16	18	42	30	70	26.66	73.33
						50%	50%		

جدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب السن:

السن	المجموع	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي لعمر أفراد العينة
16 سنة	28	23.33%	17.07
17 سنة	55	45.83%	
18 سنة	37	30.83%	

يتضح من خلال الجدولين أعلاه أن عدد أفراد عينة الدراسة 120 فرداً منهم 50% ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، ما نسبته 73.33% ذكورا و 26.66% إناثا ، و 50% غير ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، ما نسبته 30% ذكورا و 70% إناثا ، كما يتجلى أن المتوسط الحسابي لعمر أفراد العينة يقدر ب (17.07)، ومن هنا يتبين أن عمر أغلب أفراد العينة 17 سنة، وهذا يبين التقارب الكبير نسبيا بينهم مما يزيد في تجانس العينة.

¹ - رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية . ط1 ، الجزائر : دار هومة ، 2002 ، ص 91 .

4- حدود الدراسة:**4-1- المجال المكاني:**

خص الطالب دراسته في مجالها الجغرافي في إقليم بلدية ورقلة التابعة جغرافيا لولاية ورقلة، وتم اختيار ثانويتين من ثانويات البلدية، وهما ثانوية جواحي حشود بحى النصر والثانوية المتشعبة عبد المجيد بومادة ببني ثور وذلك لقرب المكان مما يسهل الإتصال بهم.

4-2- المجال البشري:

تمثل مجتمع البحث في التلاميذ المتدربين في الطور الثانوي من كلا الجنسين مستوى ثانية ثانوي باختلاف شعبها للسنة الدراسية 2016-2017، ففي هذه الدراسة تحدد المجال البشري بأفراد عينتها البالغ عددهم 120 تلميذا وتلميذة.

4-3- المجال الزمني:

قدمت قائمة مشاريع البحوث من طرف قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تربية حركية في شهر ديسمبر 2016 أين تم اختيار الموضوع التالي: "النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي وأثره في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، وبعد ذلك تمت الموافقة من طرف الأستاذ باعتباره مقترحاً ومشرفاً. - تم الشروع في جمع المادة العلمية والدراسات السابقة المشابهة التي لها علاقة بالموضوع وتنظيمها بما فيها الدراسة الإستطلاعية ابتداء من أواخر جانفي 2017 إلى غاية بداية مارس 2017. - شرع الطالب في الدراسة الأساسية من خلال تطبيق أدوات الدراسة خلال الفترة الممتدة من بداية مارس إلى غاية أواخر أفريل حيث طبقت الأدوات بصورة جماعية على عينة الدراسة، بعد شرح طريقة الإجابة على المقياس. - شرع الطالب بعد ذلك في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها وتحليل نتائجها واستخلاص النتائج النهائية حتى تم وضع المذكرة في شكلها النهائي.

5- أدوات جمع البيانات:

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث، ومن هذا المنطلق اطلع الطالب على عدة وسائل في جمع المعلومات، والتي بدورها ساعدته في الكشف عن جوانب البحث، حيث استقر اختياره على مقياس التوافق النفسي والإجتماعي للدكتورة "رشا عبد الرحمان محمود والي"، باعتباره أنجع أداة يمكن الإعتماد عليها في جمع البيانات.

5-1- مقياس التوافق النفسي والإجتماعي¹:

إعتمدت في دراستي هذه على مقياس التوافق النفسي والإجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" سنة 2007م، حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقات إجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الإجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه، وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت، مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الإجتماعي، حيث يحتوي كل منهما على ستة أبعاد (مجالات) ثانوية، وبما أننا بصدد قياس التوافق النفسي فنحن مطالبون بتناول الأبعاد الخاصة بهذا الجانب.

5-2- أبعاد التوافق النفسي:

5-2-1- البعد الأول: المهارات الشخصية:

ويعني التمتع ببعض القدرات الخاصة التي تميز التلميذ عن الآخر.

5-2-2- البعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية:

ويعني إدراك التلميذ لذاته ولعلاقاته بالعالم المحيط به ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه وبما يعوق انطلاق طاقاته.

5-2-3- البعد الثالث: الإعتماد على النفس:

ويعني قدرة التلميذ على تلبية حاجاته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنية وما يتناسب معها من قدرات، بحيث توجد بعض الحاجات التي لا يستطيع التلميذ تلبيتها لنفسه، وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنية.

5-2-4- البعد الرابع: التحرر من الميل إلى الإنفراد:

ويعني قدرة التلميذ على الإندماج مع أقرانه في نفس المرحلة السنية وعدم الإنطواء على نفسه والإبتعاد عنهم.

5-2-5- البعد الخامس: الحالة الصحية:

كون التلميذ لائقا من الناحية البدنية والعقلية والإجتماعية والنفسية، وليس مجرد خلوه من المرض أو العاهة.

5-2-6- البعد السادس: الحالة الإنفعالية:

¹ - مخلفي رضاء، أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، جامعة الشلف، 2008، ص154.

ويعني قدرة التلميذ بالتحكم في انفعالاته في مواقف الحياة سواء في المنزل أو المؤسسات التربوية أو المجتمع.
جدول رقم (07) يمثل توزيع العبارات في كل بعد:

التوافق النفسي		
الرقم	الأبعاد	عدد الأسئلة
01	المهارات الشخصية	08
02	الإحساس بالقيمة الذاتية	05
03	الإعتماد على النفس	04
04	التحرر من الميل إلى الإنفراد	05
05	الحالة الصحية	07
06	الحالة الإنفعالية	06

6- إجراءات تنفيذ الدراسة:

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة " مقياس التوافق النفسي " من خلال الدراسة الإستطلاعية تمّ تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية:

- قام الطالب بتطبيق الدراسة ميدانيا على العينة المختارة المتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية (ثانية ثانوي)، وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة في القسم.
- قام الطالب بالتعريف بنفسه للتلاميذ وشرح المقياس والهدف من الدراسة.
- قام الطالب بالتوزيع وتقديم التوضيحات اللازمة بمفرده أثناء مراحل الإجابة لضمان صحة وصدق الإجابات.
- أكد الطالب للتلاميذ على أن الهدف من هذا العمل هو هدف علمي، وأن إجاباتهم على المقياس تبقى سرية وليس لها أي غرض إلا البحث العلمي، وطلب منهم الدقة في إجاباتهم.
- لم يتم تحديد وقت للإجابة إلا أنها تراوحت ما بين (25 د إلى 40 د).
- بعد الإنتهاء من الإجابة تم جمع واسترجاع المقياس من كل مفحوص.
- تم تفرغ البيانات تمهيداً لإدخالها في البرنامج الإحصائي (spss) في طبعته 20، حيث تم ذلك وتحصل الطالب على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة.

7- أساليب التحليل الإحصائي:

لمعالجة نتائج الدراسة الحالية تم الإعتماد على التقنيات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية لحساب نسب عينة الدراسة الإستطلاعية وعينة الدراسة الأساسية.
- إختبار "ت - test (T)": يعد من أكثر اختبارات الفروق شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية واستخدام هذا الإختبار في البحث جاء لقياس مدى دلالة الفروق بين المتوسطات، حيث يختبر الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي .
- الإنحراف المعياري: وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي.
- معامل ارتباط بيرسون: لحساب التجزئة النصفية، كما تم استخدام معادلة سيرمان براون للتصحيح.
- تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الإجتماعية لحساب نتائج الدراسة (spss) في نسخته (20).

الفصل الرابع

عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

3- أهم الإستخلاصات.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

فيما يلي يتم عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات بالترتيب الذي وردت فيه.

1-1- عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى:

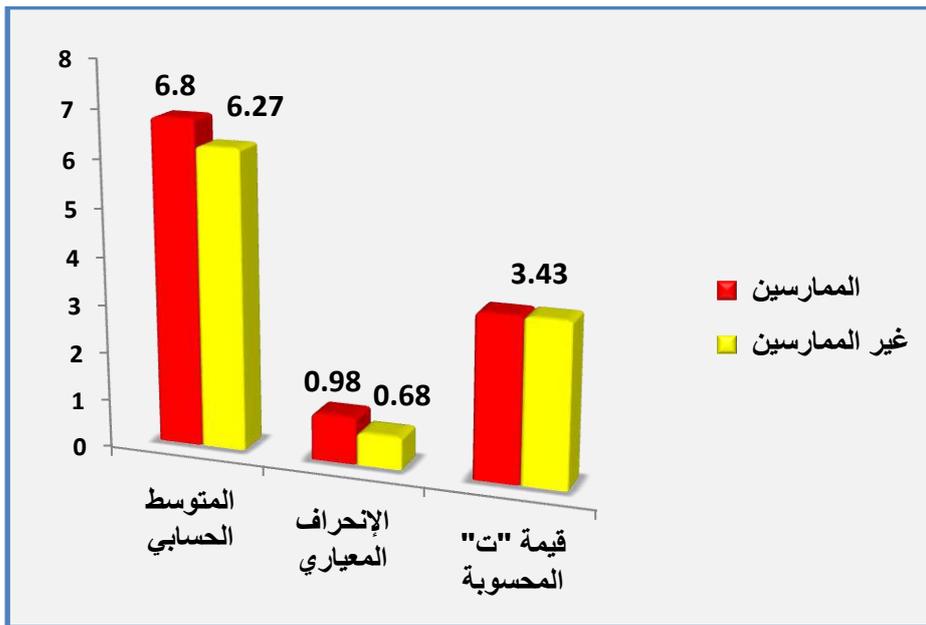
تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد المهارات الشخصية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد المهارات الشخصية
دالة عند 0.05	1.98	3.43	118	0.98	6.80	60	الممارسين
				0.68	6.27	60	غير الممارسين

جدول رقم (08): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في المهارات الشخصية. ويتضح من خلال الجدول رقم 08 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في بعد المهارات الشخصية وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي بمتوسط بلغ (6.80) وانحراف معياري بلغ (0.98)، في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي (6.27) وانحراف معياري بلغ (0.68)، وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 3.43 التي كانت أكبر من قيمة ت المجدولة المقدره ب: 1.98، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

التمثيل البياني للممارسين وغير الممارسين الخاص بالبعد الأول (المهارات الشخصية)



الشكل رقم- 1

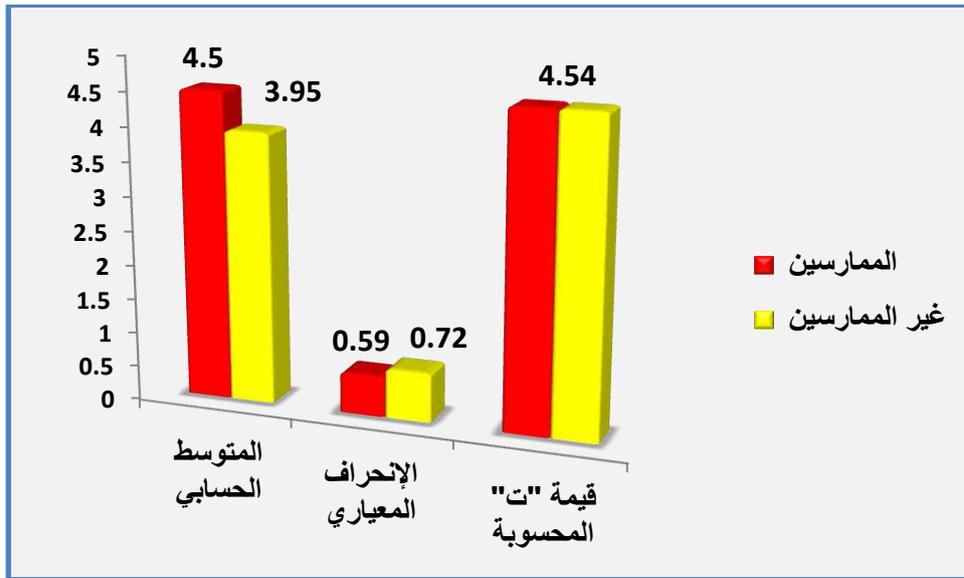
1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد الإحساس بالقيمة الذاتية
دالة عند 0.05	1.98	4.54	118	0.59	4.50	60	الممارسين
				0.72	3.95	60	غير الممارسين

جدول رقم (09): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في الإحساس بالقيمة الذاتية. ويتضح من خلال الجدول رقم 09 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (4.50) وبانحراف معياري بلغ (0.59)، في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي (3.95) وبانحراف معياري بلغ (0.72)، وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 4.54 التي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب: 1.98، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

التمثيل البياني للممارسين وغير الممارسين الخاص بالبعد الثاني (الإحساس بالقيمة الذاتية).



الشكل رقم-2-

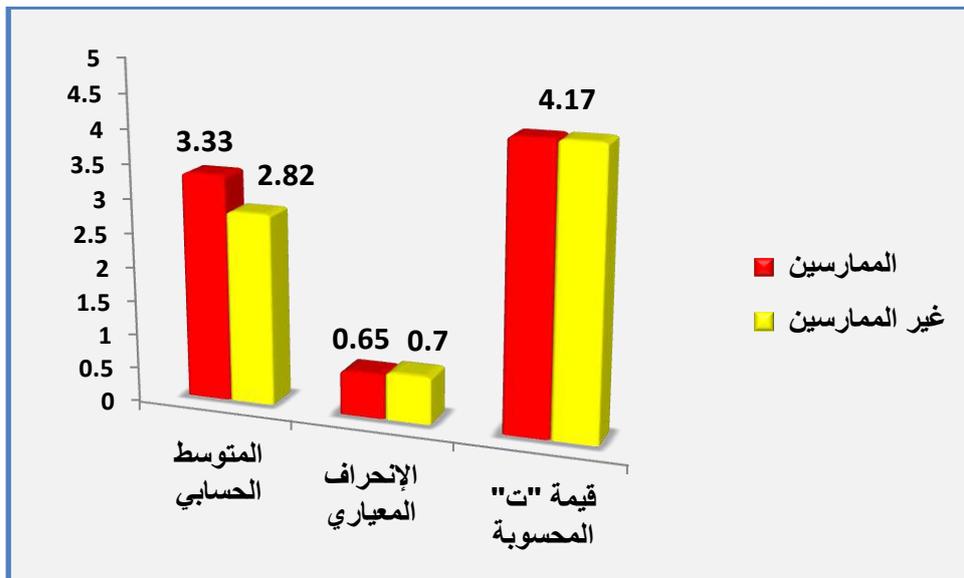
3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الإعتماد على النفس.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد الإعتماد على النفس
دالة عند 0.05	1.98	4.17	118	0.65	3.33	60	الممارسين
				0.70	2.82	60	غير الممارسين

جدول رقم (10): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في الإعتماد على النفس. ويتضح من خلال الجدول رقم 10 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في بعد الإعتماد على النفس وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (3.33) وبإختلاف معياري بلغ (0.65)، في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي (2.82) وبإختلاف معياري بلغ (0.70)، وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 4.17 التي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب: 1.98، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

التمثيل البياني للممارسين وغير الممارسين الخاص بالبعد الثالث (الإعتماد على النفس).



الشكل رقم- 3-

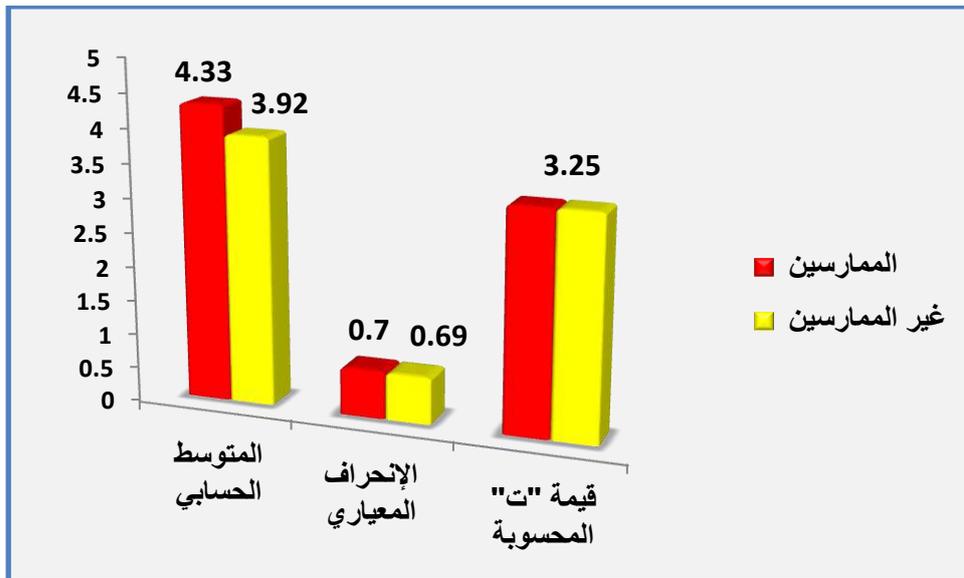
1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد التحرر من الميل للإنفراد.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد التحرر من الميل للإنفراد
دالة عند 0.05	1.98	3.25	118	0.70	4.33	60	الممارسين
				0.69	3.92	60	غير الممارسين

جدول رقم (11): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي للتحرر من الميل للإنفراد. ويتضح من خلال الجدول رقم 11 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في بعد التحرر من الميل للإنفراد وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (4.33) وبانحراف معياري بلغ (0.70)، في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي (3.92) وبانحراف معياري بلغ (0.69)، وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 3.25 التي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب: 1.98، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

التمثيل البياني للممارسين وغير الممارسين الخاص
بالبعد الرابع (التحرر من الميل للإنفراد).



الشكل رقم- 4-

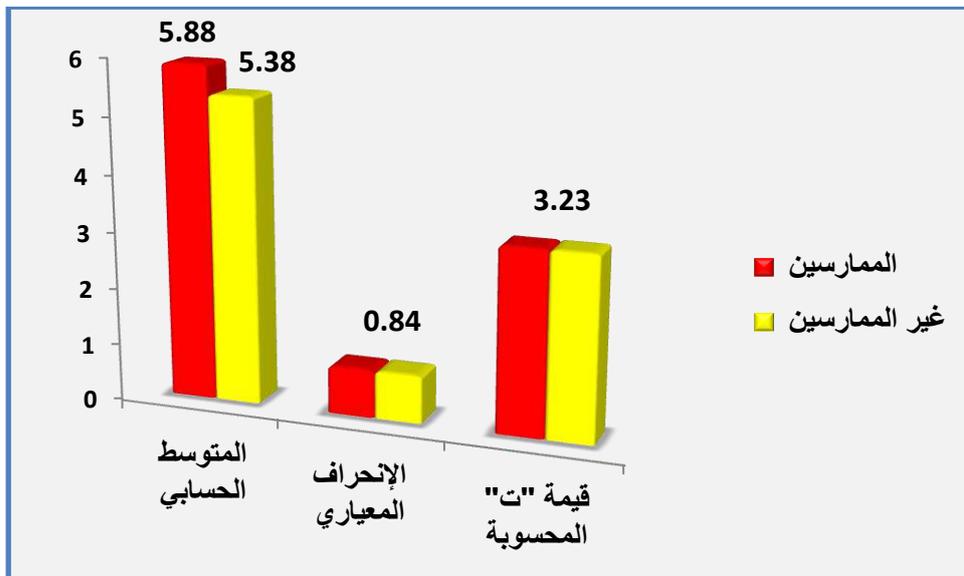
1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الحالة الصحية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد الحالة الصحية
دالة عند 0.05	1.98	3.23	118	0.84	5.88	60	الممارسين
				0.84	5.38	60	غير الممارسين

جدول رقم (12): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي للحالة الصحية. ويتضح من خلال الجدول رقم 12 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في بعد الحالة الصحية وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (5.88) وبانحراف معياري بلغ (0.84)، في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي (5.38) وبانحراف معياري بلغ (0.84)، وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 3.23 التي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب: 1.98، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

التمثيل البياني للممارسين وغير الممارسين الخاص بالبعد الخامس (الحالة الصحية).



الشكل رقم- 5-

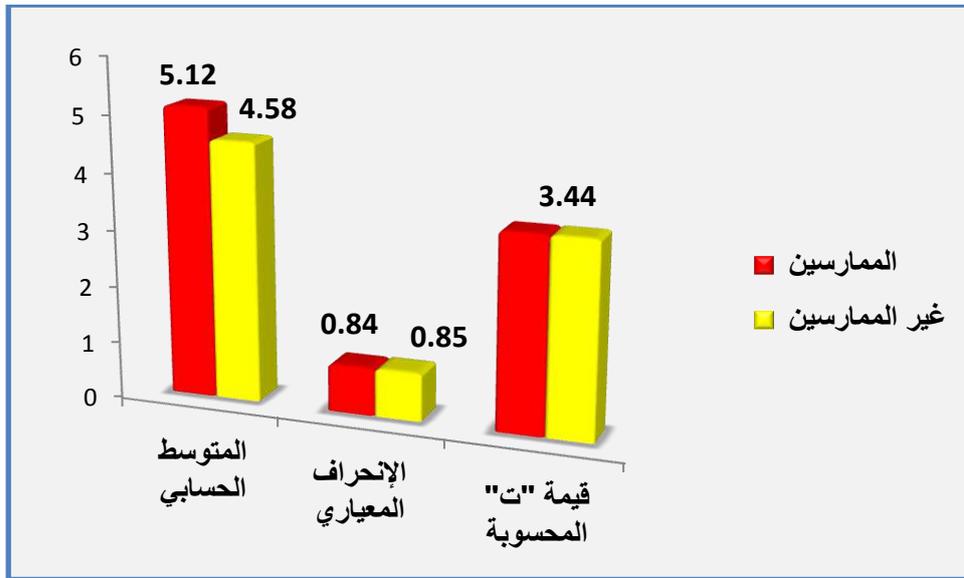
1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الحالة الإنفعالية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد الحالة الإنفعالية
دالة عند 0.05	1.98	3.44	118	0.84	5.12	60	الممارسين
				0.85	4.58	60	غير الممارسين

جدول رقم (13) يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي للحالة الإنفعالية. يتضح من خلال الجدول رقم 13 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في بعد الحالة الإنفعالية وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (5.12) وبانحراف معياري بلغ (0.84)، في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي (4.58) وبانحراف معياري بلغ (0.85)، وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 4.88 التي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب: 1.98، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

التمثيل البياني للممارسين وغير الممارسين الخاص بالبعد السادس (الحالة الإنفعالية).



الشكل رقم 6-

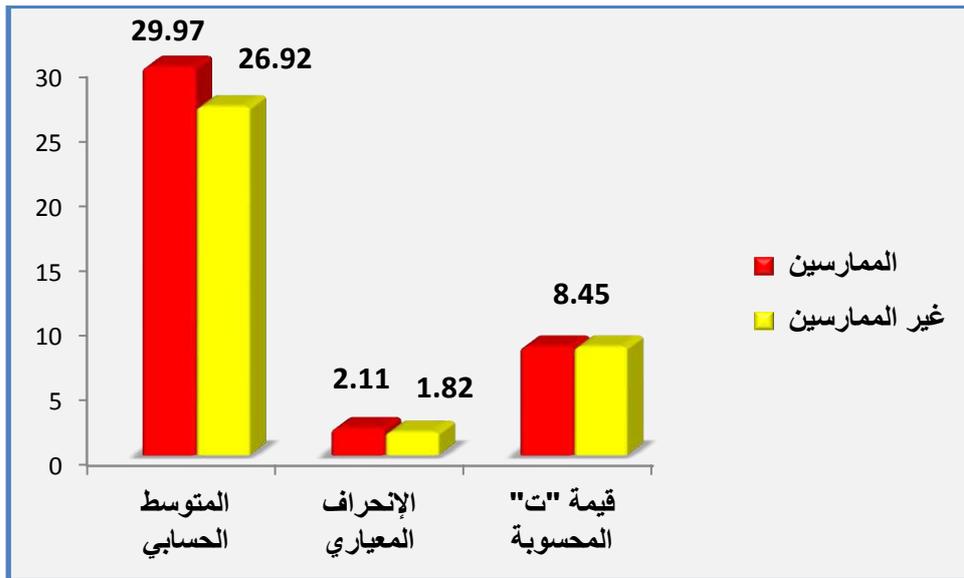
7-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس التوافق النفسي.

التوافق النفسي	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولة	مستوى الدلالة
الممارسين	60	29.97	2.11	118	8.45	1.98	دالة عند 0.05
غير الممارسين	60	26.92	1.82				

جدول رقم (14): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في درجة التوافق النفسي. يتضح من خلال الجدول رقم 14 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي على مقياس التوافق النفسي وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (29.97) وانحراف معياري بلغ (2.11)، في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي (26.92) وانحراف معياري بلغ (1.82)، وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 8.45 التي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب: 1.98، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

التمثيل البياني للممارسين وغير الممارسين الخاص بالبعد العام (التوافق النفسي).



الشكل رقم-7-

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

في ضوء ما جاء في الفصل الأول للدراسة، وكذا ما أكدته ووضحته الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، وما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بنتائج الدراسة فإنه تم مناقشة وتفسير النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي:

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها المتعلقة بالفرضية الأولى التي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد المهارات الشخصية، تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في بعد المهارات الشخصية لصالح الممارسين، حيث أنهم أظهروا تعاوهم مع زملائهم في شؤونهم ويتمتعون بحسن التصرف، وكذلك يمكنهم قيادة الفريق وإعطاء كل فرد دور مناسب، ويسعون دائما لإكتساب صداقات جديدة، حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لصالح الممارسين، مما يفسر لنا بأن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له دور إيجابي في بعد المهارات الشخصية. وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة أحمد رميلات (2012) بعنوان "دور الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية في تطوير بعض العناصر البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) التي توصلت إلى أن الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية تساهم في تطوير مستوى المهارات الشخصية للأطفال الذين أجريت عليهم التجربة، مما يؤكد أهمية دراسة الموضوع من طرف الباحث لما له من مردود بعدي جيد ذو فائدة على صحة البدن والجسم للطفل في المستقبل، بالإضافة إلى أنه يمنح الأطفال شعور الثقة بالنفس الذي يولد نوع من السيطرة الجيدة والمرنة لمهاراتهم الشخصية تمهيدا للممارسة الرياضية سواء في المدرسة أو أندية رياضية أو جماعة أصدقاء.

كما للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي اكتساب مهارات شخصية عالية المستوى، وتنمية روح التعاون بين الطلاب، وهو ما نجده في دراسة رشا عبد الرحمان محمود والي (2007) التي أكدت بالأثر الإيجابي لبرنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي، وبالتالي أكثر تحقيقا وإشباعا لحاجات المراهقين ومنه زيادة في مستوى المهارات الشخصية. كذلك دراسة لطرش محمد (2011) والتي أكدت على فائدة الرياضة المدرسية لما تلعبه من دور في الإرتقاء بالعلاقات الإجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة من خلال اكتساب المهارات الشخصية.

وانطلاقاً من هذه المعطيات يمكن تفسير أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له تأثير كبير في القدرة على اكتساب المهارات الشخصية بطريقة لائقة وأكثر انضباطاً وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين لهذا النشاط.

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية، تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في إبراز سمة الإحساس بالقيمة الذاتية لصالح الممارسين لهذا النشاط، حيث أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي أكثر رضا عن أنفسهم وأكثر إدراكاً وشعوراً بحبهم لذواتهم مع زملائهم، وأكثر يقيناً بقدراتهم الجسمانية وتمتعهم بلياقة بدنية عالية مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين. حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لصالح الممارسين، مما يفسر بأن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له دور في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية، وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة أحمد رميلات (2012) التي أكدت على دور الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية في الإحساس بالقيمة الذاتية للتلميذ، مما يؤكد أهمية دراسة الموضوع من طرف الباحث لما له من مردود بعدي جيد ذو فائدة لأنه يمنح الأطفال شعور الثقة بالنفس الذي يولد نوع من السيطرة الجيدة لشخصية الطفل تمهيداً للممارسة الرياضية سواء في فريق المدرسة أو جماعة أصدقاء أو أندية رياضية.

من خلال الدراسات السابقة لا نجد أي دراسة تتنافى مع هذه النتائج، ومن هذا المنطلق يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هم أكثر شعوراً بالثقة بالنفس، وأكثر إبداء حبهم لذواتهم، إضافة إلى تعاوانهم مع زملائهم، كما يقرون بأن لديهم لياقة بدنية عالية وبالتالي إحساسهم بالقيمة الذاتية، وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الإعتماد على النفس تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في إبراز القدرة بالإعتماد على النفس، حيث أظهروا تطوعهم لتحملهم المسؤولية من أجل زملائهم وتعاونهم معهم، كما يتاح لهم إبداء الرأي في مختلف الأمور، ويستطيعون الإعتماد على أنفسهم من خلال قضاء حاجاتهم وقيامهم بإنجاز واجباتهم المدرسية

بأنفسهم، ومن ثم كانت هذه الفروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لصالح الممارسين لهذا النشاط، مما يفسر بأن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له دور على بعد الإعتدال على النفس، ويمكن تفسير هذه النتيجة إستناداً إلى بعض الدراسات التي اتفقت مع هذا الطرح منها دراسة أحمد رميلات (2012) التي تؤكد على دور الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وبالتالي تمنح التلميذ شعور الثقة بالنفس، وهذا من خلال إنجازهم لواجباتهم المدرسية بأنفسهم وكذلك باستطاعتهم تكوين صداقات جديدة. هذا ما يفسر بأن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية هم أكثر تمتعا وتميزا بالسمات التي تجعل من التلميذ معتمدا على نفسه، ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والتعبير عن آرائهم وآراء أصدقائهم، وبالتالي هم أكثر قدرة في الإعتدال على أنفسهم مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.

2-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة التي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في تحقيقهم لدرجات عالية لبعث التحرر من الميل إلى الإنفراد لصالح الممارسين لهذا النشاط، حيث أظهرت سعادتهم في التعامل مع الجيران والمحافظ على مشاعرهم، كما نفوا معاناتهم من الوحدة وشعورهم بالضيق والإكتئاب والخجل، ومن هذا المنطلق كانت هذه الفروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لصالح الممارسين، مما يفسر بأن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له دور في بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد، وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة رحمانى قوادري إبراهيم (2011) توصلت هذه الدراسة إلى الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، بالإضافة إلى التعرف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة وأيضاً مساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها، كذلك دراسة لطرش محمد- (2011) بعنوان "دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" التي هدفت إلى التعرف على واقع ممارسة الرياضة المدرسية في مرحلة التعليم الثانوي من خلال التعرف على درجة تحقيق الأهداف وخصائص الأنشطة ودرجة ممارستها، ومعوقات ممارسة الأنشطة والوقوف على مدى الإتفاق بين وجهات نظر أفراد العينة حول محاور الأهداف وأنواع الأنشطة، ومعوقات ممارسة هاته الأنشطة. تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى

التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين، فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين، وأيضا فيما يخص الرياضة المدرسية مما تلعبه من دور في الإرتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة، وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية، والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الاجتماعي، ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وهذا ما يفسر أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لديهم قدرة كبيرة في التعامل والتواصل مع جماعة النشاط المدرسي وانسجامهم معهم، مثل: أنشطة التربية الرياضية والكشافة - جماعة الصحافة - جماعة المسرح... إلخ والتي ينتمون إليها ومدى ترابطهم معها، والتي من شأنها إكسابهم عدد كبير من القيم والخبرات والفضائل المرغوبة، منمية بذلك الجوانب النفسية والاجتماعية في شخصياتهم، وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.

2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة التي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الحالة الصحية، تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في امتلاكهم للحالة الصحية الجيدة لصالح الممارسين، حيث أنهم يتمتعون بلياقة جيدة من الناحية الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية، وخلوهم من بعض الأمراض والعاهات، وأنهم يستمتعون بالنشاط الرياضي دون ملل أو تعب. ومن هذا التحليل كانت هذه الفروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لصالح الممارسين، مما يفسر بأن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له دور كبير على الحالة الصحية للتلميذ، وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة، منها دراسة أبراهام اسبرليج - (1980) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، ومن بين النتائج التي توصل إليها تبين أن مجموعة الرياضيين هم أكثر انبساطا وإعلاء من مجموعة غير الرياضيين، ودراسة هيلبر وآخرون - (1982) التي هدفت إلى معرفة أثر التدريب على اللياقة البدنية من الناحية الفيزيولوجية والنفسية لدى مجموعة من الطلاب، وأشارت نتائج التحليل إلى وجود تحسن في المتغيرات الفيزيولوجية ترجع إلى طريقة المعالجة، كما أن طريقة المعالجة أدت إلى انخفاض في معظم الحالات المزاجية مثل حالة القلق، الإكتئاب، والتعب، وقد أشارت نتائج اختبار (t) ستودانت بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي إلى وجود فروق دالة بينهما على مقياس القلق

والإكتئاب لصالح الإختبار البعدي، مما يدل على وجود أثر كبير لبرنامج المعالجة في خفض مستويات عدد من الحالات المزاجية. وهذا ما يفسر أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي يتمتعون بلياقة جيدة من الناحية الصحية البدنية والنفسية والإجتماعية، وبالتالي يمتلكون حالة صحية جيدة، وذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.

2-6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة التي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الحالة الإنفعالية، تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في تمتعهم بالإستقرار والتوازن، ولديهم القدرة للإستعداد لأي تغير فجائي أو صعوبة غير متوقعة، إضافة إلى تحقيق التوافق بين ميولهم والبيئة المحيطة بهم، وبالتالي هم أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة، كل ذلك كان لصالح الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، ومن هذا التحليل كانت هذه الفروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لصالح الممارسين، مما يفسر بأن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له دور كبير على الحالة الإنفعالية، وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة، منها دراسة هيلبر وآخرون (1982) التي هدفت إلى معرفة أثر التدريب على اللياقة البدنية من الناحية الفيزيولوجية والنفسية لدى مجموعة من الطلاب، وأشارت النتائج إلى وجود تحسن في المتغيرات الفيزيولوجية ترجع إلى طريقة المعالجة، كما أن طريقة المعالجة أدت إلى انخفاض في الحالات المزاجية مثل حالة القلق، الإكتئاب، والتعب، وقد أشارت نتائج اختبار (t) ستيودانت بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي إلى وجود فروق دالة بينهما على مقياس القلق والإكتئاب لصالح الإختبار البعدي، مما يدل على وجود أثر كبير لبرنامج المعالجة في خفض مستويات عدد من الحالات المزاجية، وكذلك دراسة بوشاشي سامية (2013) التي تهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت النتائج إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط، كما وجدت فروق دالة إحصائية في السلوك العدواني بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي إجتماعي متوسط، كما وجدت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الإجتماعي بين الجنسين، وتوصلت أيضا إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة. وانطلاقا من هذه المعطيات يمكن تفسير أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لها تأثير كبير في القدرة

على التمتع بالإستقرار والتوازن، وأن الممارسين لهذا النشاط لديهم القدرة للإستعداد لأي تغير فجائي أو صعوبة غير متوقعة، إضافة إلى تحقيق التوافق بين ميولهم والبيئة المحيطة بهم، وبالتالي هم أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة، وذلك مقارنة بغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.

2-7- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة التي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس التوافق النفسي، تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في إدراكهم للتوافق النفسي لصالح الممارسين، حيث أنهم أبدوا قدرتهم لإكتساب المهارات الشخصية وشعورهم وإحساسهم بالقيمة الذاتية، واعتمادهم على أنفسهم في مختلف المواقف، وتحررهم من الإنطواء والميل إلى الإنفراد، وتمتعهم بصحة جيدة خالية من العاهات والأمراض، وتحقيقهم للتوافق بين ميولهم والبيئة المحيطة بهم، وبالتالي هم أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة، حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي لصالح الممارسين، مما يفسر بأن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له دور في تحقيق التوافق النفسي. وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة، نجد منها دراسة هيلبر وآخرون (1982) التي هدفت إلى معرفة أثر التدريب على اللياقة البدنية من الناحية الفيزيولوجية والنفسية لدى مجموعة من الطلاب، وأشارت نتائج التحليل إلى وجود تحسن في المتغيرات الفيزيولوجية ترجع إلى طريقة المعالجة، كما أن طريقة المعالجة أدت إلى انخفاض في معظم الحالات المزاجية مثل حالة القلق، الإكتئاب والتعب، ودراسة رشا عبد الرحمان محمود والي (2007) التي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65 %، وهو ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي، ودراسة رحمان قوادي إبراهيم (2011) التي توصلت إلى الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، بالإضافة إلى التعرف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، وأيضا مساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها.

مما سبق يمكن تفسير أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية هم الأكثر تحقيقا للمعايير النفسية المثلى، أي لديهم القدرة للإستعداد لأي تغير فجائي أو صعوبة غير متوقعة، إضافة إلى تحقيق التوافق بين

ميوههم والبيئة المحيطة بهم، وبالتالي هم أكثر قدرة على التحكم في سلوكياتهم وانفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة، هذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، ومنه نقول بأن الفرضية العامة محققة.

2- أهم الإستخلاصات:

- سعى الطالب جاهدا للكشف عن أثر النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في التوافق النفسي، والفروق بين الممارسين وغير الممارسين لهذا النشاط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمؤسستين واقعتين في تراب المدينة (مدينة ورقلة).

- تبادر في ذهن الطالب من الوهلة الأولى أن الدراسة سهلة لكن بعد مرور الوقت في إجراءات الدراسة تبين له عكس ذلك.

- استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي للدراسة، بعد تحديد مشكلة الدراسة من خلال الخلفية النظرية للدراسات المرتبطة السابقة.

- اعتمد الطالب مقياس التوافق النفسي والإجتماعي للباحثة الدكتورة المصرية رشا عبد الرحمان محمود والي.

- قام الطالب بصياغة فرضيات الدراسة، وقام بدراسة استطلاعية على عينة متكونة من 15 تلميذا ممارسا للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي و15 تلميذا غير ممارس لهذا النشاط لضبط متغيرات الدراسة و مصطلحاتها والإطار العام لها.

- قام الطالب بالدراسة الأساسية على عينة كلية متكونة من 120 تلميذا من كلا الجنسين، 60 ممارسا للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي و60 غير ممارس له.

- قام الطالب بإختبار الفرضيات اعتمادا على أساليب إحصائية مناسبة.

- انطلقا من النتائج المتحصل عليها وبعد عرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها، واستنادا إلى التراث

النظري والدراسات سالفة الذكر والنظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة توصل الطالب إلى ما يلي:

- هناك فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي على

مستوى كل بعد من أبعاد التوافق النفسي لصالح الممارسين.

- اتضح للطالب من خلال البعد العام للتوافق النفسي أن الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية هي وسيلة

لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد أو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية من خلال اكتساب التلميذ القدرة على التوافق النفسي.

الإقتراحات والتوصيات:

- وفي الأخير أوفي بعض الإقتراحات العلمية والعملية التي أرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للنشاط البدني الرياضي بصفة عامة والنشاط البدني الرياضي التربوي بصفة محددة، لإظهار الأهمية البالغة له بالنسبة لفئة المراهقة في هذه المرحلة، وأهم هذه الإقتراحات:
- الإستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في الإعداد الجيد لأستاذ التربية البدنية والرياضية، خاصة من الناحية النفسية والاجتماعية التي تؤهله إلى القدرة على فهم سلوكيات التلميذ المراهق واتجاهاته من أجل مساعدته.
 - ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوه في كل التخصصات .
 - بث الوعي والإهتمام بالأنشطة الرياضية اللاصفية من خلال وسائل الإعلام وربطها بعلاقتها في تحقيق التوافق النفسي .
 - تنبيه المختصين بالمجال الرياضي سواء كانوا أساتذة، مربين أو مدربين إلى ضرورة جلب وترغيب التلاميذ نحو المشاركة في المنافسات المدرسية، لما لها من انعكاسات إيجابية على حياة التلاميذ، خاصة الذين يظهرون تدني في مستوى توافقهم النفسي.
 - توطيد العلاقة بين الأسرة والمؤسسات التعليمية المعنية بالأنشطة البدنية والرياضية لترسيخ مبدأ الثقة بينهما، وبالتالي التعاون لدعم الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني والرياضي.
 - ضرورة تدعيم الهياكل التي لها علاقة بالنشاط البدني والرياضي لدى التلاميذ، بأخصائي نفسي واجتماعي وتحسين علاقاته مع التلاميذ باستمرار، واتصاله بالأباء لحل ما قد يتعرض له الإبن من مشاكل سوء التوافق النفسي.
 - التنسيق في الممارسة بين المدارس والنوادي لخلق نوع من التكامل والتوسع في المشاركة في الأنشطة الرياضية اللاصفية.
 - إجراء الدورات الرياضية بين التلاميذ في أوقات العطل والمناسبات لما فيها من احتكاك وتبادل الخبرات.
 - إجراء منافسات رياضية بين التلاميذ تتخللها عمليات تحسيسية للحد من ظواهر أو آفات اجتماعية، مثل العنف بكافة أنواعه مع إشعار التلميذ بمبدأ الروح الرياضية.
 - إقامة حملات تحسيسية بأهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية والتعريف بها في أوساط المجتمع.
 - تكفل الجهات الوصية بتشجيع الممارسة الرياضية التربوية عن طريق إعطاء التلاميذ فرصة اختيار الشكل الذي يتناسب واتجاههم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، وذلك بناء على طبيعة شخصياتهم و رغباتهم.
 - توفير جو اجتماعي داخل الحصص الرياضية مما يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع أنفسهم ومن يحيطون بهم

- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة للتطلع إلى مخطط مستقبلي في إعداد البرامج، وإعطاء صورة واضحة حول أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة لفئة المراهقة وخاصة المرحلة الثانوية. وانطلاقاً من النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث، آمل أن تكون هذه الدراسة نقطة بداية لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على شخصية المراهق المتحكمة أساساً في اتجاهاته من جهة، وإظهار أهمية الأنشطة البدنية والرياضية خاصة اللاصفية منها في تطوير المنظومة التربوية من جهة أخرى.

الخاتمة

الخاتمة :

لقد حاولت من خلال دراستي هذه إظهار أهمية النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لتلميذ المرحلة الثانوية والعوامل المؤثرة في ذلك، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيتها من خلال بحثي هذا واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمت بها باستعمال أدوات بحثي، وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدت أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون بمفهوم إيجابي لشخصياتهم ما أدى بهم إلى التوافق الجيد في صحتهم النفسية، علما أن هؤلاء التلاميذ ومن خلال ممارستهم للأنشطة البدنية الرياضية هم من يكون سلوكهم سويا متوافقا وإنتاجهم عاليا، وفي ضوء هذه الدراسة أمكنني التأكد من الإختلاف في مستويات ودرجات التوافق عند التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، ومن هذا المنطلق تأكد لي ويتأكد لنا جميعا أن الأنشطة البدنية الرياضية ليست وظيفة بقدر ما هي فن لدى العاملين بها، وعلم يحمل على عاتقه مصير جيل بأكمله.

فالنشاط البدني الرياضي صفيا كان أو لاصفيا، خارجيا أو داخليا يتيح آثارا على الفرد والمجتمع، ولكي يحقق مجتمعا ما حققته الدول المتقدمة ويواكب ما توصلت إليه هاته الدول من إنجازات، عليه أن يولي التلميذ العناية الكاملة والكافية بشخصيته بمساعدته في الوصول إلى ما يصبوا إليه، فالنشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي يعتبر الوسيلة المثلى للتحكم في سلوكيات المراهق، وذلك لتوظيفها في استثمار قدراته في المجتمع، فلا أحد يجادل في مكانة هذا النشاط بالنسبة لهذا المراهق، وعلى هذا الأساس فمن الواجب أن نعطيه حقه الكامل من الإهتمام حتى يتمكن أبناءنا من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارسته.

لذلك فعلى الأساتذة والمعلمين والمربين في هذا الميدان أن يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المتمثلة في بناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة، وبالتالي بناء مجتمع متقدم. ورغم ما تقدم إلا أن الأنشطة البدنية والرياضية سواء صافية أو لاصفية تحتل مكانة منخفضة في السلم التعليمي، ولا تحظى بمكانة لائقة كمادة تربوية مكاملة للمواد الأخرى، رغم تميزها بكونها تنظر للتلميذ كوحدة متكاملة وكاملة لشخصيته من كل الجوانب النفسية، البدنية، العقلية والاجتماعية.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المراجع والمصادر:

أولا - باللغة العربية:

- 01- أبو النيل مُجَّد سيد، علم النفس الاجتماعي، دراسات عربية وعالمية. ج1، الجهاز المركزي للكتب الجامعية، سنة 1984.
- 02- أنور الخولي أمين، الرياضة والمجتمع. الكويت: عالم المعارف، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، 1996.
- 03- أسامة كامل راتب، النشاط البدني والإسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي، 2004م.
- 04- بسطويوسي أحمد بسطويوسي، أسس ونظريات الحركة. ط1، مصر: دار الفكر العربي.
- 05- بسويوني مُجَّد عوض وياسين الشاطي فيصل، نظريات وطرق التربية البدنية. ط2، الجزائر: و.م.ج، سنة 1992.
- 06- الجسماني عبد العالي، علم النفس والتعليم. ط1، بيروت: دار العربية للعلوم، 1994.
- 07- جمعون نفيسة، التوافق النفسي والإجتماعي للتلميذ المبتكر. رسالة ماجستير في العلوم التجريبية، جامعة الجزائر، 2001.
- 08- حسين فايد، علم النفس العامرؤية معاصرة. مصر: مؤسسة طيبة للنشر، 2005م.
- 09- درويش عدنان وآخرون، التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية. الإسكندرية: دار المعارف، 1992.
- 10- دسوقي كمال، علم النفس و دراسة التوافق. ط 3 ، بيروت: دار النهضة العربية، 1985 .
- 11- الدهري حسن صالح، الشخصية والصحة النفسية. الأردن: ط1، عمان، دار الكندي للنشر والتوزيع، سنة 1999.
- 12- زرواتي رشيد، تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية. ط1، الجزائر: دار هومة، 2002.
- 13- زهران حامد عبد السلام ، الصحة النفسية. ط1 القاهرة: عالم الكتاب، 1978.
- 14- الشافعي حسن أحمد، المسؤولية في المنافسات الرياضية، الإسكندرية: منشئة المعارف، 1998 .
- 15- شلتوت حسن ومعوذ حسن، التنظيم الإداري في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1981.
- 16- عبد العزيز عبد المجيد محمود، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2005م.

- 17- العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م.
- 18- عزة راجح أحمد، علم النفس الصناعي. ط3، مصر: دار القومية، 1965 .
- 19- عزمي مُجَّد سعيد، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1996.
- 20- علي الحاج فايز ، الصحة النفسية. ط1 ، بيروت: المكتب الإسلامي ، 1984.
- 21- فرج عبد القادر طه، دراسة نوعية ميدانية في التوافق المهني الصحي النفسي. ط1، القاهرة: مكتبة الخاجي، 1975.
- 22- فهمي مصطفى، دراسات سيكولوجية التكيف. ط1، القاهرة: 1987.
- 23- القاضي يوسف مصطفى وآخرون، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. ط1، المملكة العربية السعودية: دار المرخ الرياضي، 1981.
- 24- الكاتب عبد الله وآخرون، الإدارة للتنظيم في التربية البدنية. بغداد: مطبعة الجامعة، 1986.
- 25- الكبيسي وهيب مجيد وآخرون، التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، منشورات Elga، 2002.
- 26- مُجَّد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2007م.
- 27- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية و التفوق الدراسي، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1990.
- 28- معروف رزيق، خفايا المراهقة. ط2، دمشق سوريا: دار الفكر، 1986.
- 29- المندلاوي قاسم وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. بغداد: مطابع التعليم العالي، 1990.
- 30- ميغاريوس صموئيل، الصحة النفسية والعمل المدرسي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرفية، 1974.
- 31- ناهد محمود سعد وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 32- الهابطك مُجَّد السيد، التكيف والصحة النفسية، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 1990.

ثانيا - باللغة الأجنبية:

- 33- Alderam (ed) manuel de psychologie de sport . paris ,édition , viga , 1990.
- 34- Fernandez (b) soohlogie et comptions spartive .paris, édition , viga , 1977.

- 35- Matuiv (t.p) aspects fondamentaux de l'enraiment .paris, édition viga , 1989.
- 36- vanschagen ,roiedelinduction physique dans le developpement de la personnalite .paris , p.v, 1993.
- 37- waring (h.t.r) psychologie sportive . paris, édition , viga, 1976.

القواميس:

- 38- راتب مُجَّد عاطف غيث، قاموس علم الاجتماع. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 1989.

الرسائل:

- 39- بوشاشي سامية، السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة " رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري تيزي وزو، 2013.
- 40- جابر نصر الدين، علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء. دكتوراه غير منشورة في علم النفس 1 الإجتماعي، جامعة الجزائر، 1997.
- 41- رشا عبد الرحمان محمود والي، برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مصر: رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، 2007.
- 42- رميلات أحمد، دور الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية في تطوير بعض العناصر البدنية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2011-2012.
- 36- عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية منهاج التربية البدنية والرياضية على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية. مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغانم، 2001.
- 43- قوادري إبراهيم ، دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الإجتماعي . رسالة ماجستير، جامعة الشلف، 2011.
- 44- لطرش مُجَّد، دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2011.
- 45- مُجَّد ناصر، أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007-2008.
- 46- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، معرفة الفروق بين طلاب الجامعة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا في:

العصابية، والمشكلات العاطفية، والتوافق النفسي والاجتماعي. جامعة الإسكندرية، السنة الجامعية،
1990.

47- مخلفي رضا، أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة
المتوسطة. رسالة ماجستير، جامعة الشلف، 2008 .

الملاحق



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة موجهة إلى التلاميذ

تدور هذه الأسئلة حول أهمية التوافق النفسي في مادة التربية البدنية والرياضية، وسأكون لك شاكرا لو قمت بالإجابة عليها، وأرجوا أن تكون إجابتك معبرة عما تشعر به دون أن تذكر اسمك .

نموذج الإجابة:

العبارات	نعم	لا
أحب مساعدة غيري	X	

وفيما يلي مقياس يهدف إلى قياس التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، حيث توجد إجابتان: نعم، لا. والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك، بمعنى:

- 1- وضع علامة (X) تحت عمود نعم في حالة المعنى المتضمن في العبارة ينطبق عليك.
- 2- وضع علامة (X) تحت عمود لا في حالة المعنى المتضمن في العبارة لا ينطبق عليك.
- 3- وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغي درجة هذه العبارة.
- 4- الإجابة على جميع عبارات المقياس ولا تترك عبارة بدون إجابة.

ملاحظة:

إجابتك على هذا المقياس سرية، وليس لها علاقة بدرجاتك في المواد الدراسية، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط ، نشكرك على تفهمك وتعاونك .

الاجابة	عبارات المقياس	الرقم
	أفكر كثيرا في الإبتعاد عن الآخرين .	1
	أنا متعاون مع زملائي .	2
	أتمتع بحسن التصرف .	3
	يمكنني قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور .	4
	أتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للمعلم .	5
	أرتدي ملابس لائقة .	6
	أسعى لإكتساب صداقات جديدة .	7
	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين .	8
	أحس بالرضا عن نفسي .	9
	أعتمد على غيري في تلبية احتياجاتي .	10
	كثيرا ما أشعر بالكراهية لنفسي .	11
	كثيرا ما أشعر بحبي لذاتي .	12
	أمارس اللعبة التي أحبها عادة .	13
	أجد صعوبة في بدء حديث مع تلميذ تعرفت عليه لأول مرة .	14
	أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسي .	15
	ألقي القمامة من النوافذ خارج الفصل .	16
	أستطيع تكوين صداقات جديدة .	17
	كثيرا ما أعاني من الوحدة .	18
	أشعر كثيرا بالضيق والإكتئاب .	19
	أحافظ على مشاعر جيراني .	20
	أشعر كثيرا بالحجل .	21
	أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسي .	22

		أشعر بأن سمعي ثقيل .	23
		أنتمي إلى إحدى جماعات النشاط المدرسي وأنسجم معهم، مثل: أنشطة التربية الرياضية والكشافة-جماعة الصحافة - جماعة المسرح... وغيرها .	24
		أشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران وأهل الحي .	25
		أشعر بالتوتر عندما يسألني المعلم أثناء الحصة .	26
		أشعر بالتعب عقب حصة التربية الرياضية .	27
		أعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزملائي .	28
		أعتبر نفسي عصبيا إلى حد ما .	29
		لدي لياقة بدنية عالية .	30
		أستطيع السيطرة على انفعالاتي .	31
		تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب .	32
		لدي إحساس بالرغبة في عقاب نفسي .	33
		عندما أغضب أضرب الكراسي والأدراج بعضها بعضا .	34
		أغضب بسهولة وأهدأ بسرعة .	35

التوافق النفسي		
عدد الأسئلة	الأبعاد	الرقم
08	المهارات الشخصية	01
05	الإحساس بالقيمة الذاتية	02
04	الإعتماد على النفس	03
05	التحرر من الميل إلى الإنفراد	04
07	الحالة الصحية	05
06	الحالة الإنفعالية	06

النتائج الإحصائية المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية (صدق الاتساق الداخلي للمقياس):

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031

VAR00032 VAR00033 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

Notes

Output Created		17-MAY-2017 16:20:45
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
Input	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
		RELIABILITY
		/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031
		VAR00032 VAR00033 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040
		/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
		/MODEL=ALPHA.
Syntax		
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,366	35

RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014  
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031  
VAR00032 VAR00033 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040
```

```
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
```

```
/MODEL=SPLIT.
```

Reliability

Notes

Output Created		17-MAY-2017 16:21:35
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
Input	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
		RELIABILITY
		/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031
Syntax		VAR00032 VAR00033 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040
		/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
		/MODEL=SPLIT.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

Listwise deletion based on all variables .a
in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,176
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	-,256 ^b
		N of Items	17 ^c
		Total N of Items	35
Correlation Between Forms			,562
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,720
	Unequal Length		,720
Guttman Split-Half Coefficient			,712

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007,

VAR00008, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00016, VAR00017, VAR00018,
VAR00019, VAR00021.

b. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

c. The items are: VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00027, VAR00028,
VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038,
VAR00039, VAR00040.

نتائج الفرضيات:
نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

GET

Notes

FILE='C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=q1
/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Output Created	15-MAY-2017 00:34:20	
Comments		
Input	Data Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File Definition of Missing	C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav DataSet1 <none> <none> <none> 120 User defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis. T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
Syntax		/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=q1 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time Elapsed Time	00:00:00,00 00:00:00,00

[DataSet1] C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
q1	?????	60	6,80	,988	,128
	??? ?????	60	6,27	,686	,089

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	Df
q1	6,130	,015	3,435	118
			Equal variances assumed	
Equal variances not assumed			3,435	105,122

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means			
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
q1	,001	,533	,155	,226
	Equal variances assumed			
Equal variances not assumed	,001	,533	,155	,225

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference
		Upper
q1	Equal variances assumed	,841
	Equal variances not assumed	,841

نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=q2

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

	Output Created	14-MAY-2017 19:24:07
	Comments	
	Data	C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	120
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=q2 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

[DataSet1] C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
q2 ?????	60	4,50	,597	,077
q2 ??? ?????	60	3,95	,723	,093

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	Df
q2 Equal variances assumed	,030	,864	4,545	118
q2 Equal variances not assumed			4,545	113,890

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means			
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
q2 Equal variances assumed	,000	,550	,121	,310
q2 Equal variances not assumed	,000	,550	,121	,310

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means	
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Upper	
q2 Equal variances assumed	,790	
q2 Equal variances not assumed	,790	

نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

```
GET
FILE='C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=q3
/CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

Notes

Output Created	14-MAY-2017 20:10:16		
Comments			
Input	Data	C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data File	120	
	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
Syntax	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.	
		T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=q3 /CRITERIA=CI(.95).	
Resources	Processor Time	00:00:00,00	
	Elapsed Time	00:00:00,00	

[DataSet1] C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
q3 ?????	60	3,33	,655	,085
q3 ??? ?????	60	2,82	,701	,090

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
q3 Equal variances assumed	,009	,925	4,171	118
q3 Equal variances not assumed			4,171	117,470

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
q3	Equal variances assumed	,000	,517	,124	,271
	Equal variances not assumed	,000	,517	,124	,271

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Upper	
q3	Equal variances assumed	,762	
	Equal variances not assumed	,762	

نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=q4

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Output Created	14-MAY-2017 20:10:41
Comments	
Data	C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	120
Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Cases Used	

		T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)	
		/MISSING=ANALYSIS	
		/VARIABLES=q4	
		/CRITERIA=CI(.95).	
	Syntax		
Resources	Processor Time	00:00:00,02	
	Elapsed Time	00:00:00,02	

[DataSet1] C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
?????	60	4,33	,705	,091
q4 ??? ?????	60	3,92	,696	,090

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	Df
q4 Equal variances assumed	2,022	,158	3,258	118
Equal variances not assumed			3,258	117,980

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means			
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
q4 Equal variances assumed	,001	,417	,128	,163
Equal variances not assumed	,001	,417	,128	,163

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means	
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Upper	
q4 Equal variances assumed	,670	
Equal variances not assumed	,670	

نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=q5
 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

	Output Created	14-MAY-2017 20:11:09
	Comments	
	Data	C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	120
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=q5 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet1] C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
q5 ?????	60	5,88	,846	,109
q5 ??? ?????	60	5,38	,846	,109

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	Df
q5 Equal variances assumed	,834	,363	3,239	118
q5 Equal variances not assumed			3,239	118,000

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
q5	Equal variances assumed	,002	,500	,154	,194
	Equal variances not assumed	,002	,500	,154	,194

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Upper	
q5	Equal variances assumed	,806	
	Equal variances not assumed	,806	

نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=q6
 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Output Created	14-MAY-2017 20:11:43
Comments	
Data	C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Input	
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	120
Missing Value Handling	Definition of Missing User defined missing values are treated as missing.
Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.

		T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)	
Syntax		/MISSING=ANALYSIS	
		/VARIABLES=q6	
		/CRITERIA=CI(.95).	
Resources	Processor Time	00:00:00,02	
	Elapsed Time	00:00:00,02	

[DataSet1] C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
?????	60	5,12	,846	,109
q6 ??? ?????	60	4,58	,850	,110

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	Df
q6 Equal variances assumed	,046	,830	3,447	118
Equal variances not assumed			3,447	117,997

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means			
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
q6 Equal variances assumed	,001	,533	,155	,227
Equal variances not assumed	,001	,533	,155	,227

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference
		Upper
q6	Equal variances assumed	,840
	Equal variances not assumed	,840

نتائج الفرضية العامة:

GET

FILE='C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav'.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

GET

FILE='C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav'.

Warning # 67. Command name: GET FILE

The document is already in use by another user or process. If you make changes to the document they may overwrite changes made by others or your changes may be overwritten by others.

File opened C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav

DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.

DATASET ACTIVATE DataSet1.

DATASET CLOSE DataSet2.

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=VAR00001

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Output Created	14-MAY-2017 20:32:12
Comments	
Data	C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Input	
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	120
Missing Value Handling	Definition of Missing: User defined missing values are treated as missing.

	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

[DataSet1] C:\Users\ILYAS\Desktop\Untitled1.sav

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001 ?????	60	29,97	2,115	,273
VAR00001 ??? ?????	60	26,92	1,825	,236

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	T	Df
VAR00001 Equal variances assumed	1,303	,256	8,456	118
VAR00001 Equal variances not assumed			8,456	115,529

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means		
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
VAR00001 Equal variances assumed	,000	3,050	,361
VAR00001 Equal variances not assumed	,000	3,050	,361

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means	
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Lower	Upper
VAR00001 Equal variances assumed	2,336	3,764
VAR00001 Equal variances not assumed	2,336	3,764

" النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي وأثره في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " .

المخلص :

تهدف هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي والتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وأهمية هذا النشاط لهذه المرحلة، ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن، كما تهدف هذه الدراسة أيضا إلى التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي من خلال درجات التوافق النفسي لديهم .

استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 120 تلميذا من المرحلة الثانوية لبعض ثانويات بلدية ورقلة، 60 ممارسا للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي و60 غير ممارس له، كما استخدم الطالب الجزء الأول لقياس التوافق النفسي من مقياس التوافق النفسي - الإجتماعي الذي أعدته الباحثة الدكتورة المصرية " رشا عبد الرحمان محمود والي سنة 2007 م " .

وفيما يخص الجانب الإحصائي فقد استخدم الطالب معامل ألفا كرونباخ للتحقق من مدى الترابط بين عبارات وأبعاد المقياس، كما تم توظيف اختبار " ت - T.test " عند مستوى الدالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في كافة الأبعاد، وهذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة.

وفي الأخير اقترح الطالب مجموعة من التوصيات أهمها تشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية صافية كانت أو لاصفية، لما لها من أهداف نبيلة وبرامج متنوعة، و تعتبر من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة، فهي تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا، وخلق السمات الإيجابية، ومحاولة تحقيق التوافق النفسي بكل أبعاده من خلال ممارسة هذه الأنشطة الرياضية خاصة اللاصفية منها.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، التوافق النفسي.

Internal Extra-curricular Sport Activity and its effects on the psychological harmony on High School Students " .

Abstract:

This study aims at unveiling the relationship between internal extra-curricular sport activity and the psychological harmony for high school students and the importance of this activity at this stage and the extent of contribution into preparing a good individual from all aspects with the attempt to stand on the problems of students at this age. Also, this study aims at identifying the differences between practitioners and non-practitioners of the internal extra-curricular sport activity through their psychological balances degrees.

The student will use the descriptive approach to address the problem of the analytical study, which applied study on a random sample of 120 pupils of the secondary stage of some of the secondary schools of the municipality of ouargla, 60 internal extra-curricular sport activity practitioner and 60 non-practitioner, the student also used the first part of measuring psychological of psychological scale prepared by Egyptian researcher Dr. " Rasha Abdel Rahman Mahmoud Wali and the year 2007".

Concerning the statistical part, the student has used Cronbach's alpha coefficient to verify the extent of interdependence between the phrases and the dimensions of the scale, it has also been hiring test, " T.test " at the function level of 0.05 to determine differences in the degree of psychological consensus among practitioners and non-practitioners of internal extra-curricular sports activity, where the results showed differences between practitioners and non-practitioners of internal extra-curricular sports activity statistically significant in all deportations and this confirms to the correctness of the hypotheses put forward.

Finally, The students proposed a set of recommendations including the promotion of sports activities in general classroom and internal extra-curricular in particular, which in return, contributes to physical and mental health in order to create positive attributes and try to achieve psychological harmony in all its dimensions through the practice of internal extra-curricular sports activities.

Key words: Internal extra-curricular sports activity - psychological harmony