

الرقم التسلسلي:

جامعة ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

**أهمية أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ
السنة الرابعة متوسط**

دراسة ميدانية لبعض متوسطات دائرة الطبيات ولاية ورقلة

الاستاذ المشرف:

- معزوزي ميلود

إعداد الطالب:

- قحمص عبد المالك

أجيزت علنا بتاريخ: 2019/06/18 بالقاعة: 13.

من قبل اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ: عبدي صالح (أستاذ محاضر ب - جامعة ورقلة -) رئيسا

الأستاذ: معزوزي ميلود (أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) مشرفا

الأستاذ: عايدي مراد (أستاذ محاضر ب - جامعة ورقلة -) مناقشا

السنة الجامعية: 2018م / 2019م

" اللهم إذا أعطيتني نجاحا فلا تفقدني تواضعا " أمين
أهدي ثمرت جهدي إلى من تكبد عناء رعايتي
و سهر الليالي على راحتي و علمتني المثابرة
في الحياة و عدم الفشل " أمي العزيزة ""
و إلى من منحني الشجاعة في حياته
" أبي العزيز " حفظه الله و كل عائلتي
و أساتذتي الكرام

خاصة أستاذي المشرف معزوزي ميلود الذي وجهني وأرشدني إلى الطريق الصحيح خلال
فترة البحث العلمي.
إلى كل أصدقائي،
فقد كانوا يدي اليمنى في مشواري الدراسي.
إلى كل زملائي في العمل حيث ساندوني
و شجعوني على المثابرة ومواصلة الطريق نحو النجاح
الذي حققته بفضلهم
" اللهم أجعلني من الذين إذا أعطوا شكروا و إذا أؤذوا صبروا "

قحمص عبد المالك

بسم الله الرحمن الرحيم

نشكر الله عز وجل في بادئ الأمر الذي أعاننا على

إتمام هذا العمل المتواضع.

✓ نشكر الأستاذ الفاضل " معزوزي ميلود " الذي كان عوناً لنا
ومرشداً ومشرفاً في نفس الوقت، حيث ساعدتنا ملاحظاته على
اكتشاف الخطأ وتصحيحه.

✓ نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا مختلف المعلومات بما فيهم أساتذة
معهد النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة

قائمة المحتويات

I.....	إهداء
II.....	شكر وعرفان
III.	قائمة الأشكال:
III	قائمة الجداول:
III	قائمة الملاحق:
أ	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل للدراسة

3	1.الإشكالية :
4	2.أهداف الدراسة:
5	3.الفرضيات
5	4.أهمية الدراسة:
6	5.مصطلحات ومفاهيم الدراسة :
7	6.أهم النظريات المفسرة للدراسة:

الفصل الثاني : الدراسات السابقة والمثابفة

11.....	1.عرض ومناقشة وتحليل الدراسات السابقة المشابفة:
13.....	2-التعليق على الدراسات السابقة :

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : طرق و منهجية الدراسة

- 1-منهج البحث : 16
- 2-الدراسة الاستطلاعية : 16
- 3-مجتمع الدراسة : 16
- 4-عينة الدراسة: 17
- 5- حدود الدراسة : 18
- 6- أدوات جمع البيانات : 18
- 7- ثبات الدراسة : 20
- 8 - الأساليب الإحصائية مستعملة 20

الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج الدراسة

- 1 عرض وتحليل نتائج الدراسة: 22
- 2 مناقشة نتائج الدراسة: 26
- 3 الاستنتاج العام: 29
- الاقتراحات : 30
- خاتمة : 32
- قائمة المصادر والمراجع 34
- الملاحق 34

قائمة الأشكال:

- الشكل رقم 1: التمثيل البياني لنتائج الفرضية الأولى 23
- الشكل رقم 2: التمثيل البياني لنتائج الفرضية الثانية 24
- الشكل رقم 3: التمثيل البياني لنتائج الفرضية الثالثة 25
- الشكل رقم 4: التمثيل البياني لنتائج الفرضية الرابعة 26

قائمة الجداول:

- الجدول رقم 1: يمثل توزيع العينة 17
- الجدول رقم 2: يوضح معاملات الثبات وصدق محاور الدراسة باستخدام طريقة كرونباخ ألفا 20
- الجدول رقم 3: نتائج إختبار التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين في تحرر المراهق من الميل إلى الإنفراد 22
- الجدول رقم 4: نتائج إختبار التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين في إحساس المراهق بقيمته 23
- الجدول رقم 5: نتائج إختبار التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين في شعور المراهق بحريته 24
- الجدول رقم 6: نتائج إختبار التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين في خلو المراهق من الأعراض العصبية 25

قائمة الملاحق:

- الملحق رقم 1: اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية 1
- الملحق رقم 2: اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية 2
- الملحق رقم 3: مخرجات spss 3

مقدمة

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير للرياضة والعمل على تدعيمها هو الحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية تقوي النسق الاجتماعي لأي بلد ينمو الفرد في مجتمع سليم ويتفاعل معه ايجابي ينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة .

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي والعقلي والنفسي و الاجتماعي وذلك من مرحلة إلى أخرى ، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهقة بتغيرات فسيولوجية ونفسية ، وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الإنسان وهي التي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي ، بحيث تحتل نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف و الاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهده.

في حين يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي بألوانه المتعددة وأسسها ونضمه من ميادين التربية عموما ، وعاملا قويا في تكوين الفرد اللائق والصالح وكذلك إعداده متكاملا بدنيا و اجتماعيا وعقليا ونفسيا ذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه ، كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، ومع زيادة موجات التغيرات العالمية والتطور الهائل يمر المجتمع العربي بتغيرات اجتماعية و اقتصادية وسياسية وثقافية متعددة ظهر في ظلها الكثير من مشكلات كنتائج ، وتأثيراتها المختلفة مع المجتمع .¹

فالتفاعل هو أحد الحاجات الاجتماعية التي يجاهد الفرد في اكتسابه لأنه جزء من الطبيعة الإنسانية بحيث يعمل على تعزيز وتقوية هذا الشعور في أوساط المجتمع باعتباره إنشاء علاقة جيدة مع الآخرين ، وعامل هام وأساسي في بناء وخلق مجتمع متماسك ومتربط ومتعاون .

يري كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى ،حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه

¹ الزويد، الشباب والقيم في عالم المتغير، دار الشروق بالأردن، 2002، ص08.

الحياة المستقبلية ، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والود عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.²

كما تعتبر الرياضة المدرسية في أي بلد من بلدان العالم بأسرة المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم الذي يحصل في الميدان الرياضي، ولعلها من أهم دعائم الحركة الرياضية والرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق التي تمكنه مستقبلا ليصبح رياضيا بارزا محليا وحتى دوليا وقد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلاده أحسن تمثيل في المحافل الدولية والإقليمية.

و انطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية من خلال تنمية قدراته النفسية وموهبته الرياضية وبالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه وتحقيق مبظنا التعاون والتنافس وتنمية روح الجماعة بين أعضاء الجماعة وإدراك مكانته الاجتماعية وذلك من خلال ما يتناسب باحتياجات المجتمع ، وهذا ما أدى بنا إلى دراسة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الجانب النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط لكي تتضح هذه العلاقة التي هي محور الأساسي لموضوع هذه الدراسة.

ومن أجل ذلك سيتم تقسيم البحث هذه الدراسة إلى جانبين هما : الجانب النظري وقد تطرق إلى الآتي :

الفصل الأول : مدخل للدراسة ، التعريف بالبحث ، الإشكالية ، الأهداف ، الفرضيات ، وأهمية البحث ، ثم مصطلحات ومفاهيم الدراسة ، أهم النظريات النفسية والتي تناولت متغيرات الدراسة .

أما الفصل الثاني : فقد تناول فيه الباحث الدراسات السابقة والمشاهدة (عرض وتحليل للدراسات السابقة) .

الجانب التطبيقي : الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة (منهج البحث ، الدراسة الاستطلاعية ، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة ، حدود الدراسة ، أدوات جمع البيانات ، ثبات الدراسة، أساليب التحليل الإحصائي) .

الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج الدراسة ، مناقشة نتائج الدراسة، أهم الإستخلاصات .

²كمال الدرويش، أمين الخولي أصول الترويح وأوقات الفراغ، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990، ص227.

الجانب النظري

الفصل الأول :

مدخل للدراسة

1. الإشكالية

2. أهداف الدراسة

3. الفرضيات

4. أهمية الدراسة

5. مصطلحات و مفاهيم الدراسة

6. أهم النظريات المفسرة للدراسة

1. الإشكالية :

إن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية نتيجة لعدت تغيرات، تطراً عليه في هذه المرحلة فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد ومدى عدته لاستقبالها فيصبح المراهق يثور لأتفه الأسباب ونجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة والمحيط ومن جهة أخرى يبحث عن الحنان .

يتعرض المراهق للمتغيرات المختلفة التي تجعله يقع في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به ، حيث يصبح عنيفاً وقلقاً وغير مستقر وهذا ما يدفع به إلى اتخاذ أسلوب قد يلحق الضرر بنفسه ، ويجاوب التأكيد على حاجاته بالانتهاز إلى جماعة الرفقاء التي يستطيع أن يجد نفسه فيها .

وبممارسة المراهق في المرحلة المتوسطة النشاط البدني الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة النفسية والبدنية والعقلية، إلا أننا هذه المادة في برامج التمدرس في مختلف الأطوار مهمشة وذلك راجع لكونها مادة غير أساسية كما أن حجمها الساعي لا يفوق ساعتين في الأسبوع كما نلاحظ أن الاهتمام بالمواد الأخرى على حساب النشاط البدني الرياضي من طرف أغلب شرائح المجتمع بما فيه الطبقة المتعلمة ولقد ارتأينا أن نحاول إلقاء الضوء على أهمية ممارسة الرياضة في إنماء الجوانب المختلفة للفرد منها النفسية ، الجسمية ، الحركية الخ للمراهق الذي يمر بمرحلة تنشا فيها بعض الصعوبات التي ينتج عنها الارتباك والعزلة عن المجتمع وكره الذات وكثرة الارتباك السلوكية فهناك دراسة قام بها "امارداكا" حيث و يقول أن اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل تفريغ لكل الضغوط و الشحون والغرائز المكبوتة .

وان كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية في مختلف المؤسسات من حق جميع التلاميذ دون إقصاء باستثناء المعفيين منهم.

فان الرياضة المدرسية تخص اشترك المتفوقين والموهوبين فقط بحيث يعتمد عليهم المشاركة في مختلف الفعاليات الرياضية ومنافسة أقوى الفرق لمختلف المدارس، لهذا فعلى عاتق الأستاذ مسؤولية عظيمة في تربية وتوجيه التلاميذ توجيهها صحيحا والعمل الجاد على تنمية مواهبهم.

يعتبر النشاط البدني التربوي أسلوباً لتنمية النفس واتزانها ، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس ، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مصدراً لمواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة ، والنشاط والحركة ، وذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها.

وبناء على هذه التقديمات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام طرح التساؤل الآتي :

هل تسهم أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟.

2.1.التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في إحساس المراهق بقيمته ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في شعور المراهق بحريته ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في خلو المراهق من الأعراض العصبية؟

2.أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أهمية أنشطة الرياضة المدرسية وتحقيق التوافق النفسي، وبالتالي فهي تسعى إلى تحقيق ما يلي:

1. معرفة أهمية أنشطة الرياضة المدرسية على مقياس التوافق النفسي لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط.
2. التعرف على أبعاد مقياس التوافق النفسي وأهميتها في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط.
3. توضيح وتبيان أهمية أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط.
4. كشف الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية على مقياس التوافق النفسي.

3. الفرضيات

1.3. الفرضية العامة: تسهم أنشطة الرياضة المدرسة في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .؟

و عليه تندرج أربع فرضيات فرعية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في تحرر المراهق من الميل إلى

الإنفراد؟

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في إحساس المراهق بقيمته ؟

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في شعور المراهق بحريته ؟

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في خلو المراهق من الأعراض

العصبية ؟

4. أهمية الدراسة:

إن أنشطة الرياضة المدرسية تلعب دورا هاما وفعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع لذلك أصبحت هذه الأنشطة عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا 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 تحققه من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

إن الممارسات الرياضية التي داخليا وخارجيا تتيح للتلاميذ فرصة لتحقيق التوافق النفسي مع أقرانهم و مع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية ومنه تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على أهمية أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط الذي قد يعاني من ضغوطات نفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره خاصة في أصعب مرحلة، فمن المهم معرفة نجاعة أهمية أنشطة الرياضة المدرسية ومدى تحقيقه للتوافق النفسي لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط.

5. مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

1.5. تعريف الأنشطة (اصطلاحى):

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.¹

التعريف الإجرائي:

هي عبارة عن ممارسات موجهة أما أن تكون أنشطة صافية أو أنشطة لاصفية تهدف إلى إشباع حاجات الفرد وإلى تحقيق أهداف تربوية منشودة.

2.5. تعريف الرياضة المدرسية(اصطلاحا):

هي مجموعة العمليات والطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحية، الرياضية التي يكسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام.²

التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة عن طريق منافسات جماعية أو فردية وتكون لكل المستويات.

3.5. تعريف التوافق النفسي(اصطلاحا):

يقصد به القدرة على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية إذ لا يخلو أي إنسان من هذه الصراعات وإنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل حلا إنشائيا إيجابيا بدلا من الهروب منها والتمويه عليها.³

¹ محمد الحمامي، أنور الخوالي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص20.

² إبراهيم محمد سلامة، اللياقة البدنية للاختبارات والتدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة، 2003، ص129.

³ نضال أحمد الغفري، الرياضة للجميع، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2003، ص159.

التعريف الإجرائي:

هي حالة من الاتزان الداخلي للفرد بحيث يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات.

6. أهم النظريات المفسرة للدراسة :

1.6. أهم النظريات المفسرة التي تناولت التوافق النفسي :

1.1.6. النظرية السلوكية :

يرى السلوكيون أن التأثيرات البيئية تلعب دورا هاما في حياة الفرد فعن طريق التعلم يكتسب المراهق معايير وثقافة المجتمع وقد تركزت معظم الدراسات وبحوث هذه المدرسة على سلوك الفرد الظاهر، وليس على التفكير أو التعطيل أو الاستنتاج أو التعميم فقد أكد سكينر على تأثير الأحداث البيئية في النمو النفسي الاجتماعي، حيث ربطه بالتعزيز وما له دورا ايجابيا في التعامل مع البيئة¹.

ولي سكينر فلسفة خاصة في التنشئة الفرد إذ يريد إن تكون التنشئة جماعية وليس للعائلة بمفردها، إنما بمجتمع خاص مختار من لحظة ولادة الفرد وحتى سن العشرين، ويكون النظام التعليمي الموجود في هذا المجتمع قائما على تفاعلات إنتاجية من خلال تنمية مشاعر الحب والسرور والابتعاد عن الشحنات الانفعالية العالية الإثارة وجعل الحياة أقل عقابا، وبذلك يتحقق الرضا عن الذات والمجتمع².

ويرى أيضا أن السيطرة على البيئة من خلال التعزيز الايجابي يمكن أن يخلق لدى الفرد توازنا نفسيا واجتماعيا متمثل في سلوك الفرد اللفظي ونشاطه المعرفي المتميز³.

2.1.6. نظرية التحليل النفسي:

أما وجهة التحليل النفسي فأكدت على تمثل الفرد لقيم ومعايير المجتمع وسعيه الدائم للتطابق معها وقد ركزت هذه النظرية على أهمية خبرات الطفولة المبكرة وأثرها على شخصية الفرد في مراحل العمرية اللاحقة¹.

¹الرشدان عبد الله زاهي، التربية والتنشئة الاجتماعية، عمان: دار عمان للنشر، 2008، ص231.

²أحمد الرزق، علم النفس، ط1، عمان: دار المعرفة، 2008، ص175.

³أبو هويج سروان، المدخل إلى علم النفس، ط1، عمان: دار المعرفة، 2008، ص562.

وتفترض وجهة نظر هذه أن النمو النفسي الاجتماعي يبدأ في الطفولة المبكرة باعتبارها مرحلة يتعرض الفرد فيها إلى عوامل حاسمة في النمو النفسي، مع تأكيدها على التنشئة الاجتماعية للطفل ونوع الخبرات التي تلقاها².

وأوضح اريكسون (Erikson) أن النمو النفسي السليم للفرد يحقق التوافق النفسي له ويشعره بتقدير الذات و الاتناجية وعدم شعوره بالاضطرابات النفسية والسلوكية أو القلق.

وعلى هذا الأساس سيعرف الفرد كيف يكون في المستقبل بحيث يتصل حاضره بمستقبله والذي هو جزء من ماضية فإحساس الفرد بقدرته على العمل كفرد له تميزه عن الآخر في وجود الآخر كما أن علاقاته الاجتماعية تتميز بالتوجه نحو تحقيق أهداف معينة في حدود زمنية معلومة، مع الأخذ بالاعتبار أن يكون في حياته نمط وأسلوب معين يعيش عليه في ظل علاقة تتسم بالاعتراف بوجود الآخر دون الذوبان فيه مع الرعاية والاهتمام به³.

3.1.5. مدرسة التحليل النفسي الجديدة:

ينظر مجددو مدرسة التحليل النفسي الجديدة إلى التوافق نظرة مختلفة عن ما يراه فرويد فهم يميلون إلى عدم الاهتمام بالآثار السلبية للمجتمع على الفرد بل يهتمون بالآثار الايجابية لتلك العلاقة وهذا التركيز على أهمية المجتمع في صياغة السلوك وتشكيله وهو الذي يسمح لهم بالتفاوض فيما يتعلق بإمكان تعديل السلوك في مراحل الحياة المقبلة للشخصية⁴.

- ويرى "أدلر" أن السلوك يتحدد على نحو أولي بالدوافع الاجتماعية بالرغم من أنه لم يعتبر الإمكانية الاجتماعية فطرية ولقد كان الكفاح من أجل التفوق والرفعة للتوافق هو الدفع الاجتماعي الذي يركز عليه (أدلر) كتعويض عن مشاعر الدونية كما يرى أن حدوث السلوك المرضي عن طريق مبالغة الفرد في إظهار شعور بالدونية والرغبة في

¹ التكريتي ثناء بهاء الدين، الانار النفسية والسلوكية المترتبة على الضغوط النفسية، جامعة بغداد:هيئة المعاهد الفنية، الكلي التقنية الصحية، 1997، ص32.

² السيد، ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان:دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008، ص562.

³ عثمان أكرام، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، بيروت:دار بن حزم للنشر، 2002، ص54.

⁴ عبد الله يوسف أبو سكران، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي-الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة، 2009م، ص31.

التفوق غير أن النتيجة النهائية هي وجود قوة دافعة أساسية في كل الكائنات الإنسانية بحيث تفسر النماء والتقدم الاجتماعي.¹

4.1.5. نظرية الترويح:

لا أحد ينكر الدور الذي لعبه في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية خاصة حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد "شنتال" بألمانيا أين قدم أنشطة لما قدمه "بيسادو" في مدرسة حب الإنسانية بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية.²

ويعتبره المفكرون رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها خاصة الجمباز ويظهر ذلك من خلال مؤلفاته: الجمباز، الألعاب.

وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفدة في العمل، وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي.³

واعتبر "غوتسماتس" أن اللعب مصدرا لاسترجاع الطاقة المبدولة وهو عكس ما جاء به "سيانسر"، كما اعتبره كذلك أحد أهم وسائل الاسترجاع العصبي، لكنه أهمل البعد الاجتماعي للعب من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية وتعلم الصفات الحميدة كالتعاون والصدقة.⁴

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 والتعاون والامتنان لرأي الجماعة على حساب رأيه الخاص.

¹ عبد الله يوسف ابو سكران، نفس المرجع السابق، ص31.

² أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الكويت، عالم المعارف، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، 1996، ص278.

³ حسن احمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية، الاسكندرية، منشقة المعارف، 1998، ص19.

⁴ Waring (h.t.r.). psychologie sportive-paris-'editions(3)viga.1976.p23.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة والمشابهة

1. عرض الدراسات السابقة والمشابهة :

2-التعليق على الدراسات السابقة :

1. عرض الدراسات السابقة والمثابفة:

بعدها اخترنا موضوع بحثنا هذا وإيماناً بأن الدراسات السابقة والمثابفة، تعطي صبغة علمية لكل

بحث، تفحصنا بحوث لعنا نجد فيها ما يسهل مهمتنا في إثراء بحثنا فوجدنا بعض الدراسات المثابفة:

1.1.1 دراسة حسين محمد الأطرش 2005: والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته

بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا واختيرت عينة البحث بطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبا من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

وكانت أهم النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالتة 0,05.¹

2.1. الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوية في المحيط المدرسي :

وهي رسالة ماجستير من إعداد " بوجليلد حسان" وقد هدفت الدراسة إلى توضيح أهمية النشاطات الرياضية

الجماعية ومدى تأثيرها على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية في الوسط المدرسي .

وكانت العينة الكاملة للدراسة 120 تلميذ وتلميذة مقسمة إلى عينتين حيث تضم الأولى 60 تلميذا

ممن يمارسون التربية البدنية والرياضية في الثانوية إضافة إلى ممارستهم للرياضات الجماعية على مستوى النوادي

الرياضية، بينما ضمت العينة 60 تلميذا ممن يمارسون التربية البدنية والرياضية في الثانوية فقط. و ذلك من أجل

المقارنة بينهما للتأكد من وجود العلاقة بين ممارسة التلميذ للنشاطات الجماعية والتوافق النفسي الاجتماعي لديه.

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها :

وجود تباين بين عملية التوافق ببعديهما النفسي والاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية

في النوادي الرياضية والتلاميذ غير الممارسين لصالح الممارسين.²

3.1.3. دراسة ظافر ناموس، وآخرون 2007:

" دراسة مقارنة التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المباراة أثناء المنافسات" هدفت الدراسة إلى:

¹ حسين محمد الأطرش، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير.

² بوجليلد حسان، الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية في المحيط المدرسي، رسالة ماجستير، 2001، ص 09.

1- التعرف على الفروق بين مبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش في اختبار التوافق النفسي.

2- التعرف على الفروق بين مبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش في مستوى الأداء أثناء المنافسة.

وتوصلوا إلى الاستنتاجات التالية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المبارزة بسلاح سيف المبارزة وسلاح الشيش في محاور اختبار

التوافق النفسي ولصالح لاعبي سيف المبارزة ما عدا المحورين (واقعية التفكير والمسؤولية الاجتماعية) حيث

لم يظهر البحث وجود فروق بينهما.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المبارزة بسلاح سيف المبارزة وسلاح الشيش في مجموع الدرجة

الكلية لاختبار التوافق النفسي ولصالح لاعبي سيف المبارزة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المبارزة بسلاح سيف المبارزة وسلاح الشيش في مستوى الأداء

ولصالح لاعبي سيف المبارزة.¹

4.1.4. دراسة لطرش محمد 2011: بعنوان "دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية".

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 الاتفاق

بين وجهات نظر أفراد العينة حول محاور الأهداف وأنواع الأنشطة ومعوقات ممارسة الأنشطة.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأداة لاستبانته 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 الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير

الممارسين وهذا ما تأكده النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة "للرياضة المدرسية دور في تحقيق

¹ ظافر ناموس، وآخرون، دراسة مقارنة بالتوافق النفسي ومستوى الاداء لدى لاعبي المبارزة اثناء المنافسات، بحث منشور بمجلة الفتح، كلية

التربية الأساسية، جامعة ديالى، 2007، ص35.

التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين وأيضا فيما يخص دور الرياضة المدرسية مما تلعبه من دور في الارتقاء 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 الاجتماعي¹.

2-التعليق على الدراسات السابقة :

ومن خلال الدراسات السابقة نجد أنها كانت تقريبا متشابهة وتدور حول المواضيع النفسية الاجتماعية حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية وذلك من حيث دراستهم حول الجانب النفسي الاجتماعي، حيث تشابهت هذه الدراسات في وجو العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية في تنمية الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية في المحيط المدرسي.

و للدراسات السابقة دورا كبيرا في البحث العلمي وهذا لكون العلم تعاوني، حيث نستفيد من الدراسات السابقة في المنهجي وكذلك أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة.

ويعني هذا أن الباحث ينبغي له أن يبدأ من حيث انتهى باحثون آخرون، ونظرا للدراسات في مجال التربية البدنية والرياضية وأثرها على النمو النفسي، أردنا أن نتطرق في بحثنا هذا والذي يعتبر تكملة للبحوث المذكورة سابقا والذي يهدف إلى محاولة إبراز الدور الذي تلعبه حصص الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث وجدنا أن رغم اهتمام الباحثين لمواضيع النفسية إلا أنها لم تتمكن من إظهار دور التربية البدنية والرياضية في النمو النفسي وأثرها في السلوك والممارسات، ومن هنا جاءت دراستنا والتي تمثلت في إظهار علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي لتلاميذ الطور المتوسط.

¹ لطرش محمد، دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2011م.

الجانب التظيفي

الفصل الثالث:

طرق ومنهجية الدراسة

- 1- منهج البحث
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- مجتمع الدراسة
- 4- عينة الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- أدوات جمع البيانات
- 7- ثبات الدراسة
- 8- الأساليب الإحصائية المستعملة

1-منهج البحث :

إن المنهج العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة التي تعتبر أساسا موضوع الدراسة وهذا بهدف اكتشاف ورصد الحقائق والوصول إلى نتائج أو بمعنى آخر يعتبر المنهج العلمي مجموعة من القواعد والأساس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق معينة.¹

ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي باعتبار أنه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع بمعنى أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف عن الظاهرة المدروسة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.²

2-الدراسة الاستطلاعية :

اعتبر عمار باحوش الدراسة الاستطلاعية أنها بمثابة الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.³

2.1.إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بالتقرب من المؤسسات التعليمية التي أجرينا فيها الدراسة كأول خطوة ونقصد هنا المتوسطات طبعا وذلك من أجل الوقوف على السلبيات أو المعوقات التي قد تعترض أو توافق التجربة الأساسية وكذلك مدى ملائمة أسئلة المقياس مع العينة التي تم اختيارها والتعرف على التلاميذ حيث قدم مقياس استطلاعي على 10 تلاميذ منهم الممارسين وغير الممارسين حتى تتمكن من تقديم مقياس متكامل وملائم لخصائص العين.

3-مجتمع الدراسة :

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية.¹

¹عمار باحوش، محمد محمود، منهاج البحث العلمي وطرق البحث، الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص21.

²سامي محمد، منهاج البحث في التربية وعلم النفس، دار العبرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000، ص370.

³عمار باحوش، منهاج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص279.

ويتكون مجتمع بحثنا هذا من 247 تلميذ بدون مراعاة عامل الجنس والذين يدرسون في المستوى الرابعة متوسط في بعض متوسطات دائرة الطيبات ولاية ورقلة وكانت كالتالي:

متوسطة نتاري محمد بالدليعي -متوسطة المجاهد بلعجال أحمد خبنة عليات.

4- عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث العينة العشوائية من أبسط طرق العينات.

وتمثل عينة بحثنا هذا في التلاميذ الذين يزاولون دراستهم بالمتوسطات من الممارسين وغير الممارسين لخدمة التربية البدنية والرياضية للموسم الدراسي 2018-2019م والذين مستواهم الدراسي السنة الرابعة متوسط وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية قوامها 80 تلميذ وعددها الإجمالي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط

المقدر ب 247 تلميذ والتي أخذت منها بنسبة 32% موزعين على المتوسطات التي تم ذكرها

الجدول رقم 1: يمثل توزيع العينة.

المتوسطات	التلاميذ	العدد الإجمالي لكل سنة رابعة متوسط	الممارسين	الغير الممارسين
متوسطة المجاهد بلعجال أحمد خبنة عليات	103	20	12	
متوسطة الشهيد نتاري محمد بالدليعي	144	35	13	

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان: دار الثقافة للنشر، 2006، ص 10.

5- حدود الدراسة :

1.5. المجال البشري :لقد تم هذا البحث على مجموعة معينة التلاميذ الذين ينتمون إلى بعض متوسطات بلدية الطيبات ,ومنه فمجتمع دراستنا يتكون من 247 تلميذ موزعين على متوسطتين فقط.

2.5.المجال الزمني : لقد تم انجاز هذا البحث في مدة زمنية موزعة كالآتي :

- الجانب النظري : أوائل شهر ديسمبر إلى غاية شهر مارس 2019

- الجانب التطبيقي : من بداية شهر مارس 2019 إلى غاية شهر ماي .2019

3.5.المجال المكاني : تم توزيع المقياس على 80 تلميذ الذين يزاولون دراستهم في بعض متوسطات بلدية الطيبات.

6- أدوات جمع البيانات :

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجح الطرق وذلك باستخدام الأداة التالية :

1.6- مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية :

وهو المقياس من إعداد ثلارك و اليس وتيجرو ثورية سنة 1939م ويعرف باختبار الشخصية كاليفورنيا للشخصية وقد أعده الدكتور عطية محمود ليناسب البيئة المصرية 1986م. يشمل الاختبار على 180سؤال مقسمة على 12 بند يحتوي كل بند على 15 سؤال.

2.6- هدف المقياس :

يهدف هذا المقياس إلى تحديد نواحي الشخصية للمراهقين من طلبة المدارس المتوسطة والثانوية وهي النواحي التي في نطاق التوافق الشخصي والاجتماعي والعام ولذلك فان هذا المقياس يعتبر أداة أساسية في هذا البحث لكونه يشمل على البنود التي تقيس التوافق الشخصي والاجتماعي الذي يسعى الباحث إلى معرفته لدى طلاب المرحلة المتوسطة يكشف هذا المقياس عدة نواحي من توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته والظروف

التي تواجهه وكذا عن مدى إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذلك في الدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته نواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة.¹

3-6. طريقة تطبيق الاختبار وتصحيحه :

من الممكن أن يستخدم هذا الاختبار بطريقة فردية أو جماعية على أنه من الضرورة على المحرب -المطبق- أن يتأكد من أن كل فرد قد فهم المطلوب منه والتعليمات الخاصة بطريقة الإجابة ومن الأفضل أن يقسم إلى جلستين أو أكثر دون أن يتعجل المختبر في إجراءه كما ينبغي أن يلاحظ أن هذا الاختبار ليس اختبار لقدرة الفرد على فهم العبارات الواردة فيه وليس السرعة ولكنه استفتاء عن بعض نواحي سلوك الفرد عندما ينتهي المختبر من تطبيق الاختبار يقوم بتصحيحه بالاستعانة بمفتاح التصحيح الواردة في كراس التعليمات وذلك بأن يعطي درجة الإجابة التي تتفق مع مفتاح التصحيح ويلاحظ أن كل جزء من الاختبار يحتوي على 15 عبارة وبذلك تكون أقصى درجة يحصل عليها الفرد في أي جزء من أجزاء الاختبار هي 15 وتجمع الدرجات فتحصل على درجة الفرد في التوافق النفسي.²

4.6. أبعاد الشخصية التي تقيس المقياس :

هناك بعدين الأول التوافق النفسي والثاني التوافق الاجتماعي وفي بحثي هذا يخدمني النفسي ولقد أخذت أربعة بنود أو أبعاد التوافق النفسي والتي تعد أقرب للدراسة الحالية (في تحرر المراهق من الميل إلى الإنفراد - في إحساس المراهق بقيمته- في شعور المراهق بحريته- في خلو المراهق من الأعراض العصبية).

5.6. أبعاد التوافق النفسي:

- تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد.
- إحساس المراهق بقيمته.
- شعور المراهق بحريته.
- خلو المراهق من الأعراض العصبية.

¹ عطية محمد هنا، اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية، الكويت: دار القلم، 1986، ص 07.

² عطية محمد هنا، نفس المرجع السابق، ص 14.

6.6. مقاييس النزعة المركزية:

-المتوسط الحسابي: وهو حاصل جميع مفردات القيم مقسوما على عدده.

-الانحراف المعياري: وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي.

-تحليل ستودنت "T.test de student": (اختبار T لعينتين مستقلتين) ويستعمل لتوضيح ما إذا كان

المتوسطين الحسابيين لعينتين مختلفتين .

7- ثبات الدراسة :

يعني ثبات أداة الدراسة استقرارها وعدم تناقضها مع نفسها، أي أنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها على نفس النتائج.

وقد استخدمنا معامل ألفا كرونباخ الذي تتراوح قيمته بين 0 و 1 حيث كلما اقتربت قيمته من 1 كان الثبات مرتفعا ويظهر الجدول التالي نتائج تطبيق ألفا على جميع محاور الاستبانة.

الجدول رقم 2 : يوضح معاملات الثبات وصدق محاور الدراسة باستخدام طريقة كرونباخ ألفا

البيان	عدد الأسئلة	معامل ألفا كرونباخ
محاور الاستبانة مجملها	60	0,678
المحور الأول	15	0,505
المحور الثاني	15	0,437
المحور الثالث	15	0,431
المحور الرابع	15	0.674

8 الأساليب الإحصائية المستعملة:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T.test de student
- مخرجات spss

الفصل الرابع:

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- مناقشة نتائج الدراسة

3- أهم الإستخلاصات

1 عرض وتحليل نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين والغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد.

تشير الفرضية الأولى إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية.

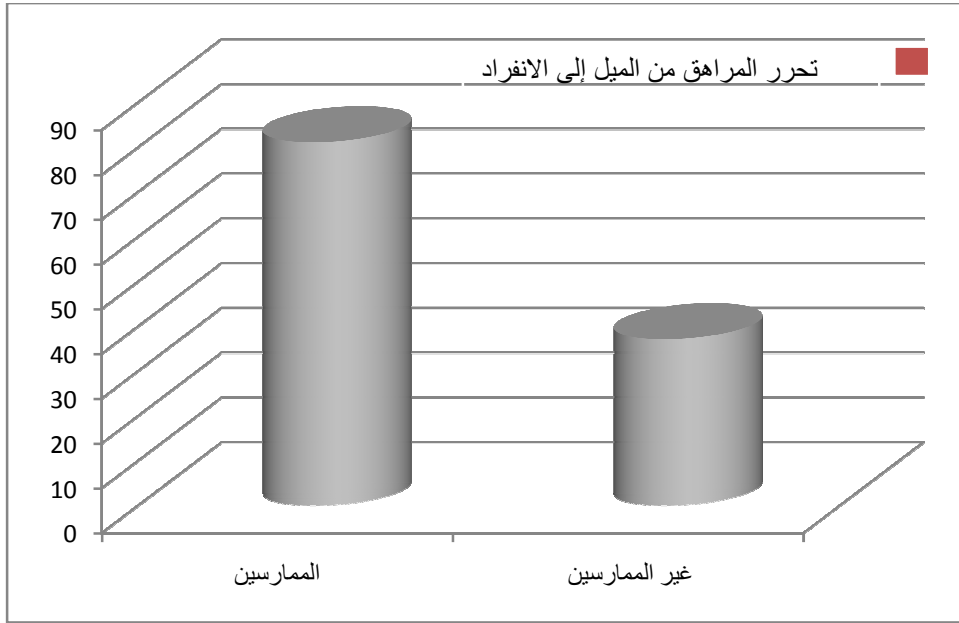
ولتحقق من هذه الفرضية تم حساب متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين ثم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين والنتائج يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم 3: نتائج اختبار ت التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد	الممارسين	55	72.26	0.453	1,537	78	0,128
	غير الممارسين	25	35.06	0.441			

يظهر الجدول رقم 3 أن المتوسط الحسابي في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد عند الممارسين بلغ (72.26) وبانحراف معياري قدره (0.453) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (35.06) وبانحراف معياري قدره (0.441) وبلغت قيمة ت المحسوبة (1.537) وبمستوى دلالة (0.128) أي أنها غير دالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية.

شكل رقم 1: التمثيل البياني لنتائج الفرضية الأولى



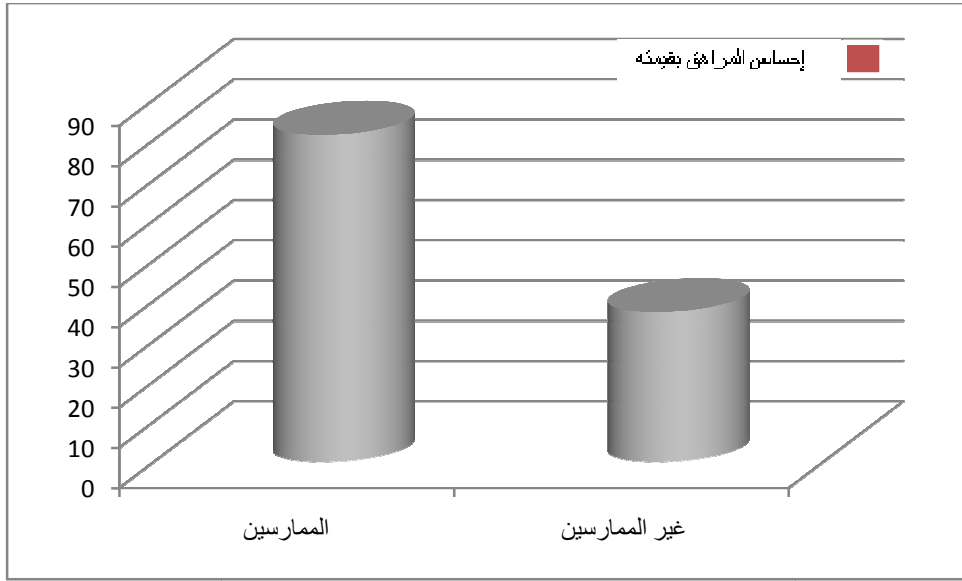
الفرضية الثانية: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين والغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في إحساس المراهق بقيمته

جدول رقم 4: نتائج اختبار ت التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في إحساس المراهق بقيمته

المتغير	مجموعات المقارنة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إحساس المراهق بقيمته	الممارسين	55	86.66	0.142	0,399	78	0,691
	غير الممارسين	25	39.93	0.120			

يظهر الجدول رقم 4 أن المتوسط الحسابي في إحساس المراهق بقيمته عند الممارسين بلغ (86.66) وبانحراف معياري قدره (0.142) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (39.93) وبانحراف معياري قدره (0.120) وبلغت قيمة ت المحسوبة (0.399) وبمستوى دلالة (0.691) أي أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إحساس المراهق بقيمته بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية.

شكل رقم 2: التمثيل البياني لنتائج الفرضية الثانية



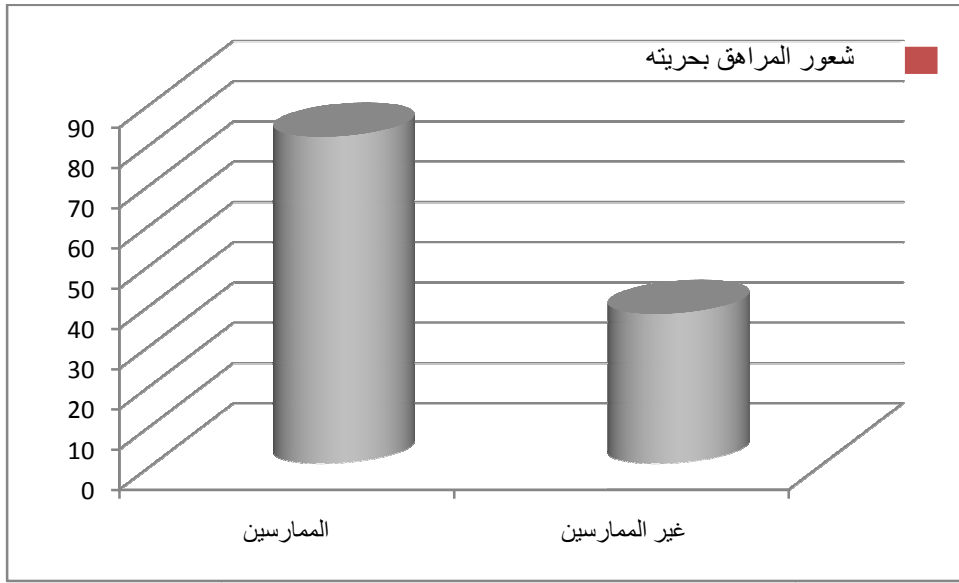
الفرضية الثالثة: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في شعور المراهق بجهته

جدول رقم 5: نتائج اختبارات التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في شعور المراهق بجهته

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
شعور المراهق بجهته	الممارسين	55	88.93	0.189	-0,961	78	0,339
	غير الممارسين	25	42.06	0.261			

يظهر الجدول رقم 5 أن المتوسط الحسابي في شعور المراهق بجهته عند الممارسين بلغ (88.93) و بانحراف معياري قدره (0.189) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (42.06) و بانحراف معياري قدره (0.261) وبلغت قيمة ت المحسوبة (-0.961) وبمستوى دلالة (0.339) أي أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شعور المراهق بجهته بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية.

الشكل رقم 3: التمثيل البياني لنتائج الفرضية الثالثة



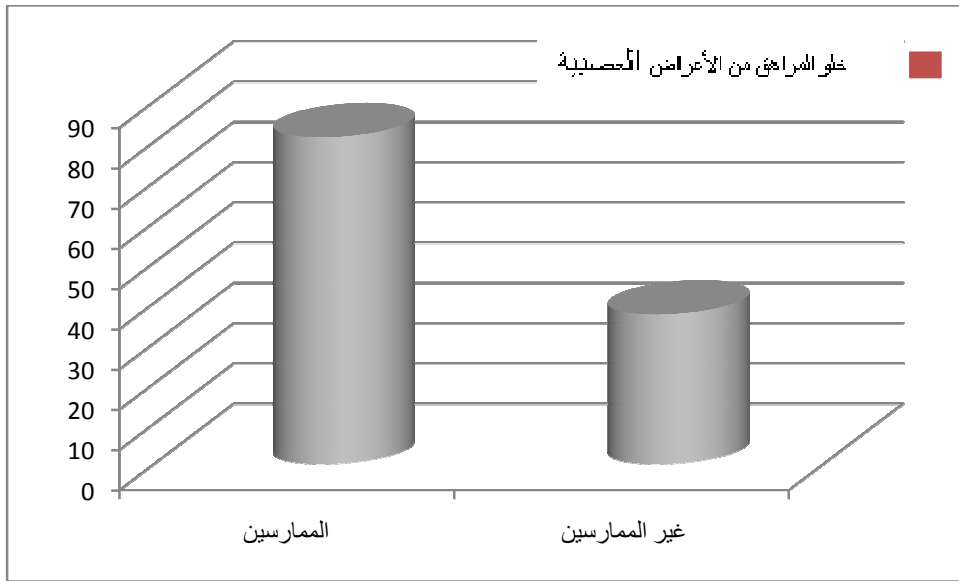
الفرضية الرابعة: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في خلو المراهق من الأعراض العصبية

جدول رقم 06: نتائج اختبار ت التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في خلو المراهق من الأعراض العصبية

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
خلو المراهق من الأعراض العصبية	الممارسين	55	81.13	0.199	0,894	78	0,374
	غير الممارسين	25	37.13	0.201			

يظهر الجدول رقم 6 أن المتوسط الحسابي في خلو المراهق من الأعراض العصبية عند الممارسين بلغ (81.13) وانحراف معياري قدره (0.199) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (37.13) وانحراف معياري قدره (0.201) وبلغت قيمة ت المحسوبة (0.894) وبمستوى دلالة (0.374) أي أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خلو المراهق من الأعراض العصبية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية.

الشكل رقم 4: التمثيل البياني لنتائج الفرضية الرابعة



2 مناقشة نتائج الدراسة:

*الفرضية الأولى: حيث توقع الباحث من خلالها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية.

طبقا للنتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على عدم تحقق الفرضية الفرعية الأولى أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد.

من هنا نستنتج أن أنشطة الرياضة المدرسية تساهم في تحرر المراهق من الميل إلى الإنفراد وهذا لعدت أسباب منها المواقف التي تخلقها وتضع التلميذ في مواجهتها حيث أن حبه للعب يدفعه للتحرر من الميل إلى الإنفراد وتتفق هذه النتائج مع النظريات المفسرة التي اهتمت بهذا الجانب على غرار نظرية الترويج ، و اتفقت كذلك مع نتائج الدراسة التي أجرتها على تلاميذ المرحلة الثانوية بعنوان " دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين فكانت درجة التكيف الاجتماعي لتلاميذ الممارسين عكس التلاميذ الغير الممارسين وأيضا فيما يخص دور الرياضة المدرسية في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري.¹

¹ لطرش محمد، دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2011م.

*فيما يتعلق بالفرضية الثانية : والتي توقع الباحث من خلالها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إحساس المراهق بقيمته بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على عدم تحقق الفرضية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إحساس المراهق بقيمته بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية ،ومن خلال نتائج البحث نستنتج أن التلاميذ الممارسين وغير الممارسين يتساوون في بعد القدرة على مواجهة التوافق النفسي والاجتماعي وهذا بالرغم من أن جل الدراسات أثبتت عكس ذلك خاصة دراسة بوجليد حسان التي هدفت إلى توضيح أهمية النشاطات الرياضية الجماعية ومدى تأثيرها على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية في الوسط المدرسي وكانت من أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود تباين بين عملية التوافق ببعديه النفسي والاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضيات الجماعية في النوادي الرياضية والتلاميذ غير الممارسين لصالح الممارسين.¹

أما الفرضية الثالثة : والتي توقع الباحث من خلالها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شعور المراهق بحريته بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على نفي الفرضية أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شعور المراهق بحريته بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية ، ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها نستنتج أن التلاميذ الممارسين وغير الممارسين يتساوون في بعد القدرة على شعور المراهق بحريته حيث اتفقت مع دراسة محمد الأطرش والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا و أختبرت عينة البحث بطريقة عشوائية وبلغ قوامها 264 طالبا من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية. وكانت أهم النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي والاجتماعي والذكاء لدى عينة الكلية على مستوى الدلالة 0.05.²

¹ بوجليد حسان، الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية في المحيط المدرسي، رسالة ماجستير، 2001، ص 09.

² حسين محمد الأطرش، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير.

أما الفرضية الرابعة : والتي توقع الباحث من خلالها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خلو المراهق من الأعراض العصبية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية, ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على نفي الفرضية أي عدم وجود فروق دلالة إحصائية في خلو المراهق من الأعراض العصبية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية ، ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها نستنتج أن التلاميذ الممارسين وغير الممارسين يتساوون في بعد القدرة على خلو المراهق من الأعراض العصبية حيث اتفقت مع نظرية التحليل النفسي حيث تفترض وجهة نظر هذه أن النمو النفسي الاجتماعي يبدأ في الطفولة المبكرة باعتبارها مرحلة يتعرض الفرد فيها إلى عوامل حاسمة في النمو النفسي، مع تأكيدها على التنشئة الاجتماعية للطفل ونوع الخبرات التي تلقاها.¹

وأوضح اريكسون (Erikson) أن النمو النفسي السليم للفرد يحقق التوافق النفسي له ويشعره بتقدير الذات و الاتناجية وعدم شعوره بالاضطرابات النفسية والسلوكية أو القلق.

وعلى هذا الأساس سيعرف الفرد كيف يكون في المستقبل بحيث يتصل حاضره بمستقبله والذي هو جزء من ماضية فإحساس الفرد بقدرته على العمل كفرد له تميزه عن الآخر في وجود الآخر كما أن علاقاته الاجتماعية تتميز بالتوجه نحو تحقيق أهداف معينة في حدود زمنية معلومة، مع الأخذ بالاعتبار أن يكون في حياته نمط وأسلوب معين يعيش عليه في ظل علاقة تتسم بالاعتراف بوجود الآخر دون الذوبان فيه مع الرعاية والاهتمام به.²

الفرضية العامة: والتي توقع الباحث من خلالها أنه تسهم أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ سنة الرابعة متوسط ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي أظهرت على عدم صحة الفرضية و أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية نستنتج أن جل التلاميذ يمارسون أنشطة الرياضة المدرسية ويوظفونها ويعون أهميتها الكبيرة في تحقيق التوافق النفسي ، و بالتالي و طبقاً للنتائج الدراسة فإن التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي حيث يبدو واضحاً وجلياً ممارسة أنشطة الرياضة المدرسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط لما لها أهمية بالغة وما تعود به على التلميذ من فائدة.

¹ التكريتي ثناء بجاء الدين، الاثار النفسية والسلوكية المترتبة على الضغوط النفسية، جامعة بغداد:هيئة المعاهد الفنية، الكلي التقنية الصحية، 1997، ص32.

² عثمان اكرام، الخطوات المثيرة لادارة الضغوط النفسية، بيروت:دار بن حزم للنشر، 2002، ص54.

3 الاستنتاج العام:

في ختام بحثنا هذا نؤكد أنه لا يزال يحتاج الى تعمق في الدراسة لأن التوافق النفسي للمراهقين من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حول أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، ومن خلال الدراسة حاولنا تسليط الضوء على أنشطة الرياضة المدرسية لأهميتها التعليم المتوسط وذلك لتحقيقها أهداف تربوية كالتعلم، الترويح، التنافس، والمهارات التي يسعى الأستاذ للوصول بالتلميذ اليها عن طريق تقديم درس ناجح في التربية البدنية والرياضية المتسم بطابع ترفيهي وترويحي، بما يناسب المراهق بصفته يحتاج الى اللعب كي تنمو جميع جوانب شخصيته نموا شاملا وكاملا وسليما وبشكل خاص من الناحية البدنية والنفسية والتعليمية وهذا ما يسمح لنا بالقول أن أنشطة الرياضة المدرسية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق النفسي مع نفسه ومع محيطه أي المجتمع.

تبين من خلال نتائج المقياس الخاص بالتلاميذ السنة الرابعة متوسط والذي أردنا من خلال أهمية أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط ، وواقع أنشطة الرياضة المدرسية في خارج الوسط المدرسي و من وجهة نظر التلاميذ ، الفرضية العامة لم تتحقق لدراسة الفروق بين الممارسين و الغير الممارسين في تحقيق التوافق النفسي، هذا لا يعني أن أنشطة الرياضة المدرسية لا تساهم في تحقيق التوافق النفسي، وهذا ما أظهرته أيضا النتائج بعد المعالجة الإحصائية، وفي الأخير يمكن القول أن تطبيق أنشطة الرياضة المدرسية وحسن استغلالها في التوافق النفسي تنمي للتلاميذ قدرات التوافق النفسي والاجتماعي.

الاقتراحات :

- هذه الدراسة ما هي إلا نقطة بداية لدراسات أخرى في هذا المجال, حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذه الدراسة أهمية أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى التلاميذ المتوسط, وعلى ضوء هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات منها :
- الاهتمام بالتوافق النفسي للتلميذ وذلك من خلال إعداد دراسات وبحوث في هذا المجال.
 - إقامة الدورات التنافسية بين الأقسام والمؤسسات أو في الخارج لإعطاء فرصة أكبر للمراهقين لتفجير طاقتهم.
 - التعمق في دراسة الأبعاد المكونة للتوافق النفسي.
 - ينبغي تنظيم دورات دراسية واتخاذ التدابير المناسبة على نحو يتيح للأساتذة تطوير مؤهلاتهم والسعي إلى الاطلاع على جوانب تكوين شخصية التلميذ المراهق.
 - إدراك أهمية أنشطة الرياضة المدرسية بصفة خاصة والنشاط الرياضي بصفة عامة في حياة المراهق ودوره في نمو شخصيته من كل الجوانب.
 - تعيين أخصائيين نفسانيين إلى جانب الصحة المدرسية لمعالجة المشاكل النفسية التي قد يتعرض لها بعض التلاميذ والمربين .
 - حث المعلمين على فسح المجال للتلاميذ للتعبير على أفكارهم بحرية, مع توفير الجو المناسب لممارسة أنشطة الرياضة المدرسية خاصة والرياضة التربوية عامة.
 - اهتمام المؤسسات التربوية بإنشاء دورات رياضية بين التلاميذ الخاصة بالأنشطة الرياضة المدرسية التي يمكن أن تكون لها آثار ايجابية في تنمية التوافق النفسي للتلاميذ.

الختمة

خاتمة:

على سياق ما جاء في الدراسة التي قمنا بها حول أهمية أنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط, وبعد إدراجنا للفرضيات التي رأيناها مناسبة للإشكالية, وبناء على حقائق نتائج دراستنا التي توصلنا إليها, وجدنا أن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ سنة الرابعة متوسط من خلال تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد, شعور المراهق بحريته, وإحساس المراهق بحريته, وخلو المراهق من الأعراض العصبية.

ولهذا يمكن القول أن ممارسة أنشطة الرياضة المدرسية لها أهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق مما يساعده على تشكيل مفهوم سليم عن ذاته فمن خلال هذه الدراسة نحاول أن نبين قيمة الرياضة المدرسية والتي تتميز ببعدها التربوي وصولاً إلى تكوين فرد متكامل وسوي في المجتمع, ونشير إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يمتلك شخصية قوية ومنتزعة ذات مستوى عالي وخبرة واسعة وطريقة صحيحة في التعامل مع الطلبة هو الأنسب والمؤهل لمعالجة مشاكلهم النفسية وهو الأجدر بتولي مهمة تربيتهم أكثر في جميع المواد لاسيما في مادة التربية البدنية والرياضية.

لا بد من ذكر أن هذا البحث تبقى نتائجه نسبية تقتصر حسب ظروف إجرائه ويبقى كذلك مفتوحاً وواسع المجال للبحث والتعمق في دراسات مستقبلية أخرى كون هذه الدراسة كل المتغيرات أو باقي العوامل الأخرى التي تلعب دوراً كبيراً في التأثير على التوافق النفسي وذلك بإدراج متغيرات أخرى في دراسات لاحقة إن شاء الله.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

باللغة العربية

- 1- ابراهيم محمد سلامة، اللياقة البدنية للاختبارات والتدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة، 2003.
- 2- أبوهويج سروان، المدخل إلى علم النفس، ط1، عمان: دار المعرفة، 2008.
- 3- أحمد الرزق، علم النفس، ط1، عمان: دار المعرفة، 2008.
- 4- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الكويت، عالم المعارف، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، 1996.
- 5- بوجليد حسان الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية في المحيط المدرسي، رسالة ماجستير 2001.
- 6- التكريتي ثناء بهاء الدين، الاثار النفسية والسلوكية المترتبة على الضغوط النفسية، جامعة بغداد: هيئة المعاهد الفنية، الكلي التقنية الصحية، 1997، ص32.
- 7- حسنا محمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية، الاسكندرية، منشئة المعارف، 1998.
- 8- حسين محمد الأطرش، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير.
- 9- الرشيدان عبد الله زاهي، التربية والتنشئة الاجتماعية، عمان: دار عمان للنشر، 2008، ص231.
- 10- الزيود، الشباب والقيم في عالم المتغير، دار الشروق بالأردن، 2002.
- 11- سامي محمد، منهاج البحث في التربية وعلم النفس، دار العبرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000.
- 12- السيد، ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
- 13- ظافر ناموس، وآخرون، دراسة مقارنة بالتوافق النفسي ومستوى الاداء لدى لاعبي المبارزة اثناء المنافسات، بحث منشور بمجلة الفتح، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، 2007.
- 14- عبد الله يوسف أبو سكران، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي-الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة، 2009م.
- 15- عثمان اكرام، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، بيروت: دار بن حزم للنشر، 2002.

قائمة المراجع

- 16- عمار باحوش, مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث, ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر, 1995.
- 17- كمال الدرويش, امين الخولي أصول الترويح وأوقات الفراغ, ط1, القاهرة : دار الفكر العربي, 1990.
- 18- لطرش محمد, دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية, رسالة ماجستير, جامعة الجزائر, 2011م.
- 19- محمد الحمامي, أنور الخوالي, أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة, 1996.
- 20- مروان عبد المجيد ابراهيم, طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية, عمان: دار الثقافة للنشر, 2006.
- 21- نضال أحمد الغفري, الرياضة للجميع, ط1, مكتبة المجتمع العربي, الأردن, 2003.

باللغة اللاتينية

22- Waring(.h.t.r.). psychologie sportive-paris-
'editions(3)viga.1976.

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم 1: اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية للتوافق النفسي العام

- الاسم واللقب : السن :
- الإكتمالية : الصف :
- بداية التطبيق : الإنهاء :

التعليمات :

اقرأ كل سؤال من الأسئلة الآتية ثم ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك ، أي حول نعم أو لا ، فمثلا في السؤال الأول : هل عندك دراجة ؟ إذا كانت عندك دراجة فضع دائرة حول نعم .

1) هل تمارس أنشطة التربية البدنية والرياضية نعم - لا

ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة في هذا الاختبار ، المطلوب منك أن تبين ما تشعر به وما تفعله ، واجب عن جميع الأسئلة ، ولا تترك سؤالا دون إجابة .

(أ) : اعتماد المراهق على نفسه

لا	نعم	1 . هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعبا ؟
لا	نعم	2 . هل يصعب عليك أن تحتفظ بمذوقك عندما تصبح الأوامر سيئة ؟
لا	نعم	3 . هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها من الناس ؟
لا	نعم	4 . هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟
لا	نعم	5 . هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه ؟
لا	نعم	6 . هل تجد أن من الضروري أن يذكرك شخص ما بعملك حتى تقوم به ؟
لا	نعم	7 . هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به عندما تكبر ؟
لا	نعم	8 . تشعر بالمضايقة عندما يهزءون منك زملاؤك في الصف ؟
لا	نعم	9 . هل يصعب عليك أن تقابل الناس ا وان تعرف هم بالآخرين ؟
لا	نعم	10 . هل تشعر عادة بالأسى على نفسك حينما يصيبك ضرر ؟
لا	نعم	11 . تعتقد أن من الأسهل عليك أن تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن ترسم خططك بنفسك ؟
لا	نعم	12 . هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك ؟
لا	نعم	13 . هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية ؟

الملاحق

لا	نعم	14 . هل تخسر عادة في اللعب ؟
لا	نعم	15 . هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من الأعمال ؟

(ب) : شعور المراهق بالانتماء

لا	نعم	1 . هل تجد من الصعب عليك أن تتعرف على طلبة الجدد ؟
لا	نعم	2 . هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقائك ؟
لا	نعم	3 . هل تشعر انك محبوب من زملاءك ؟
لا	نعم	4 . هل يستمتع الآخريين بالتحدث معك ؟
لا	نعم	5 . هل تشعر انك مرتاح في المدرسة التي تذهب إليها ؟
لا	نعم	6 . هل لك عدد كافي من الأصدقاء ؟
لا	نعم	7 . هل يظن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم ؟
لا	نعم	8 . هل تشعر عادة أن المعلمين لا يرغبون في تدريسك ؟
لا	نعم	9 . هل تدعي عادة إلى الحفلات التي تقيمها المدرسة ؟
لا	نعم	10 . هل يصعب عليك أن تكون صداقات ؟
لا	نعم	11 . هل تشعر بان زملاءك في القسم يسرهم أن تكون معهم ؟
لا	نعم	12 . هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقاؤك ؟
لا	نعم	13 . هل يرغب أصدقاؤك أن تكون معهم ؟
لا	نعم	14 . هل يهتم من في المدرسة بأرائك عادة ؟
لا	نعم	15 . هل تقتضي وقتا ممتعا في أحسن من زملائك ؟

(ج) : تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد

لا	نعم	1 . هل لاحظت أن كثيرا من الناس يقومون بأعمال غير جيدة ويقولون أقوالا قبيحة ؟
لا	نعم	2 . هل يبدو ل كان معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك ؟
لا	نعم	3 . هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة انك تكرههم ؟
لا	نعم	4 . هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟
لا	نعم	5 . هل ترا أن كثير من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك ؟
لا	نعم	6 . هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية ؟
لا	نعم	7 . هل تشعر بان الأقوياء منك يحاولون الإيقاع بك ؟
لا	نعم	8 . هل توجد لديك مشكلات تثيروا قلقك أكثر مما لد معظم زملائك ؟
لا	نعم	9 . هل تشعر دائما انك وحيد حتى مع وجود الناس حولك ؟

الملاحق

لا	نعم	10 . هل تلاحظ أن الناس ستصرفون بعدالة كما ينبغي ؟
لا	نعم	11 . هل تقلق كثيرا لان لديك مشكلات كثيرة جيدا ؟
لا	نعم	12 . هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر ؟
لا	نعم	13 . هل تفكر في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت أمتع أكثر منك ؟
لا	نعم	14 . هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس ؟
لا	نعم	15 . هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟

(د) إحساس المراهق بقيمته

لا	نعم	1 . هل تعي إلى الحفلات التي يحضرها من هم في سنك ؟
لا	نعم	2. هل تعتقد أن معظم الناس أحمقاء ؟
لا	نعم	3. هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع ؟
لا	نعم	4. هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات ؟
لا	نعم	5. هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جيدة ؟
لا	نعم	6. هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال ؟
لا	نعم	7. هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة ؟
لا	نعم	8. هل يظن الناس زملاؤك في القسم أنك ذكي مثلهم ؟
لا	نعم	9. هل يسر الزملاء أن تكون معهم ؟
لا	نعم	10. هل تعتقد أنك محبوب الزملاء ؟
لا	نعم	11. هل تعتقد أن من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من أعمال ؟
لا	نعم	12. هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك كما ينبغي؟
لا	نعم	13. هل تشعر بأن الناس الذين تعرفهم لا يحبونك ؟
لا	نعم	14. هل تعتقد بأن الناس يظنون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر؟
لا	نعم	15. هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة ؟

(هـ) - شعور المراهق بحريته

لا	نعم	1. هل يسمح لك لكان تبدي رأيك في معظم الأمور؟
لا	نعم	2. هل يسمح لك بان تختار أصدقاؤك ؟
لا	نعم	3. هل يسمح لك بان تقوم بمعظم ما تريد القيام به ؟
لا	نعم	4. هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا ؟
لا	نعم	5. هل تأخذ من المصروف ما يكفيك ؟

الملاحق

6. هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟	نعم	لا
7. هل يسمح لك والديك بأن تساعدكما في اتخاذ القرارات؟	نعم	لا
8. هل يوجه إليك التوبيخ لأمر ليس لها أهمية كبيرة؟	نعم	لا
9. هل يسمح لك بأن تذهب إلى السينما والملاهي بالقدر الذي يسمح به لزملائك؟	نعم	لا
10. هل تشعر بأن أصدقائك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون	نعم	لا
11. هل تشعر بأن لديك وقت كاف للهو والمرح؟	نعم	لا
12. هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية؟	نعم	لا
13. هل يتركك والدك أن تخرج مع أصدقائك؟	نعم	لا
14. هل يسمح لك باختيار ملابسك؟	نعم	لا
15. هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان؟	نعم	لا

(و) خلو المراهق من الأعراض العصبية

1. لا تتكرر اصابتك بنوبات من العطاس؟	نعم	لا
2. هل تتلجج أحيانا عندما تنفعل؟	نعم	لا
3. هل تتزعج كثيرا من الصداع؟	نعم	لا
4. هل تشعر عادة بأنك غير جوعان حين يحين موعد الطعام؟	نعم	لا
5. هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟	نعم	لا
6. هل تؤلمك عيناك كثيرا؟	نعم	لا
7. هل تجد في كثير من الأحيان أن الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه؟	نعم	لا
8. هل تنسى عادة ما تقرأه؟	نعم	لا
9. هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟	نعم	لا
10. هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم بوضوح؟	نعم	لا
11. هل تضايقت الإصابة بالبرد؟	نعم	لا
12. هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر؟	نعم	لا
13. هل تجد أحيانا من الصعب أن تنام؟	نعم	لا
14. هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	نعم	لا
15. هل تضايقت كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس؟	نعم	لا

الملحق رقم 2: اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة و الثانوية الخاص بالدراسة

- الاسم واللقب : السن :
- الإكمالية : الصف :
- بداية التطبيق: الإنهاء :

التعليمات :

اقرأ كل سؤال من الأسئلة الآتية ثم ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك ، أي حول نعم أو لا ، فمثلا في السؤال الأول : هل عندك دراجة ؟ إذا كانت عندك دراجة فضع دائرة حول نعم .

1) هل تمارس أنشطة التربية البدنية والرياضية نعم – لا

ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة في هذا الاختبار ، المطلوب منك أن تبين ما تشعر به وما تفعله ، واجب عن جميع الأسئلة ، ولا تترك سؤالا دون إجابة .

(ج) : تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد

لا	نعم	1 . هل لاحظت أن كثيرا من الناس يقومون بأعمال غير جيدة ويقولون أقوالا قبيحة ؟
لا	نعم	2 . هل يبدو ل كان معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك ؟
لا	نعم	3 . هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة انك تكرههم ؟
لا	نعم	4 . هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟
لا	نعم	5 . هل ترى أن كثير من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك ؟
لا	نعم	6 . هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية ؟
لا	نعم	7 . هل تشعر بان الأقوياء منك يحاولون الإيقاع بك ؟
لا	نعم	8 . هل توجد لديك مشكلات تثيروا قلقك أكثر مما لد معظم زملائك ؟
لا	نعم	9 . هل تشعر دائما انك وحيد حتى مع وجود الناس حولك ؟
لا	نعم	10 . هل تلاحظ أن الناس ستصرفون بعدالة كما ينبغي ؟
لا	نعم	11 . هل تقلق كثيرا لان لديك مشكلات كثيرة جيدا ؟
لا	نعم	12 . هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر ؟
لا	نعم	13 . هل تفكر في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت أمتع أكثر منك ؟
لا	نعم	14 . هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس ؟
لا	نعم	15 . هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟

(د) إحساس المراهق بقيمته

لا	نعم	1. هل تعي إلى الحفلات التي يحضرها من هم في سنك؟
لا	نعم	2. هل تعتقد أن معظم الناس أخصاء؟
لا	نعم	3. هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع؟
لا	نعم	4. هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات؟
لا	نعم	5. هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جيدة؟
لا	نعم	6. هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال؟
لا	نعم	7. هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟
لا	نعم	8. هل يظن الناس زملاؤك في القسم أنك ذكي مثلهم؟
لا	نعم	9. هل يسر الزملاء أن تكون معهم؟
لا	نعم	10. هل تعتقد أنك محبوب الزملاء؟
لا	نعم	11. هل تعتقد أن من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من أعمال؟
لا	نعم	12. هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك كما ينبغي؟
لا	نعم	13. هل تشعر بأن الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟
لا	نعم	14. هل تعتقد بأن الناس يظنون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر؟
لا	نعم	15. هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟

(هـ) - شعور المراهق بحريته

لا	نعم	1. هل يسمح لك لكان تبدي رأيك في معظم الأمور؟
لا	نعم	2. هل يسمح لك بأن تختار أصدقاؤك؟
لا	نعم	3. هل يسمح لك بأن تقوم بمعظم ما تريد القيام به؟
لا	نعم	4. هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا؟
لا	نعم	5. هل تأخذ من المصروف ما يكفيك؟
لا	نعم	6. هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟
لا	نعم	7. هل يسمح لك والديك بأن تساعدكما في اتخاذ القرارات؟
لا	نعم	8. هل يوجه إليك التوبيخ لأمر ليس لها أهمية كبيرة؟
لا	نعم	9. هل يسمح لك بأن تذهب إلى السينما والملاهي بالقدر الذي يسمح به لزملائك؟
لا	نعم	10. هل تشعر بأن أصدقائك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون؟

الملاحق

11. هل تشعر بأن لديك وقت كاف للهو والمرح؟	نعم	لا
12. هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية؟	نعم	لا
13. هل يتركك والدك أن تخرج مع أصدقائك؟	نعم	لا
14. هل يسمح لك باختيار ملابسك؟	نعم	لا
15. هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان؟	نعم	لا

(و) خلو المراهق من الأعراض العصبية

1. لا تتكرر اصابتك بنوبات من العطاس؟	نعم	لا
2. هل تتلجج أحيانا عندما تنفعل؟	نعم	لا
3. هل تترعج كثيرا من الصداع؟	نعم	لا
4. هل تشعر عادة بأنك غير جوعان حين يحين موعد الطعام؟	نعم	لا
5. هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟	نعم	لا
6. هل تؤلمك عيناك كثيرا؟	نعم	لا
7. هل تجد في كثير من الأحيان أن الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه؟	نعم	لا
8. هل تنسى عادة ما تقرأه؟	نعم	لا
9. هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟	نعم	لا
10. هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم بوضوح؟	نعم	لا
11. هل تضايقت الإصابة بالبرد؟	نعم	لا
12. هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر؟	نعم	لا
13. هل تجد أحيانا من الصعب أن تنام؟	نعم	لا
14. هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	نعم	لا
15. هل تضايقت كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس؟	نعم	لا

الملحق رقم 3: مخرجات spss

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
A1	55	1.84	.373
A2	55	1.58	.498
A3	55	1.76	.429
A4	55	1.80	.404
A5	55	1.42	.498
A6	55	1.36	.485
A7	55	1.25	.440
A8	55	1.20	.404
A9	55	1.20	.404
A10	55	1.31	.466
A11	55	1.42	.498
A12	55	1.25	.440
A13	55	1.67	.474
A14	55	1.38	.490
A15	55	1.47	.504
Valid N (listwise)	55	1.46067	0.4538

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
B1	55	1.67	.474
B2	55	1.47	.504
B3	55	1.65	.480
B4	55	1.75	.440
B5	55	1.62	.490
B6	55	1.60	.494
B7	55	1.64	1.508
B8	55	1.56	.501
B9	55	1.55	.503
B10	55	1.75	.440
B11	55	1.64	.485
B12	55	1.35	.480
B13	55	1.35	.480
B14	55	1.62	.490
B15	55	1.44	.501
Valid N (listwise)	55	1.5773333	0.55133333

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
C1	55	1.75	.440
C2	55	1.84	.373
C3	55	1.56	.501
C4	55	1.35	.480
C5	55	1.82	.389
C6	55	1.75	.440
C7	55	1.65	.480
C8	55	1.40	.494
C9	55	1.25	.440
C10	55	1.47	.504
C11	55	1.64	.485
C12	55	1.47	.539
C13	55	1.75	.440
C14	55	1.75	.440
C15	55	1.82	2.270
Valid N (listwise)	55	1.618	0.581

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
D1	55	1.36	.485
D2	55	1.47	.504
D3	55	1.45	.503
D4	55	1.67	.474
D5	55	1.53	.504
D6	55	1.33	.474
D7	55	1.29	.458
D8	55	1.62	.490
D9	55	1.58	.498
D10	55	1.51	.505
D11	55	1.64	.485
D12	55	1.33	.474
D13	55	1.42	.498
D14	55	1.58	.498
D15	55	1.35	.480
Valid N (listwise)	55	1.4753333	0.4886667

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
D1	25	1.24	.436
D2	25	1.32	.476
D3	25	1.32	.476
D4	25	1.48	.510
D5	25	1.56	.507
D6	25	1.32	.476
D7	25	1.24	.436
D8	25	1.52	.510
D9	25	1.56	.507
D10	25	1.68	.476
D11	25	1.64	.490
D12	25	1.32	.476
D13	25	1.36	.490
D14	25	1.64	.490
D15	25	1.28	.458
Valid N (listwise)	25	1.432	0.48093333

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
C1	25	1.80	.408
C2	25	1.96	.200
C3	25	1.60	.500
C4	25	1.40	.500
C5	25	1.76	.436
C6	25	1.68	.476
C7	25	1.76	.436
C8	25	1.36	.490
C9	25	1.48	.510
C10	25	1.44	.507
C11	25	2.40	3.905
C12	25	1.52	.510
C13	25	1.76	.436
C14	25	1.72	.458
C15	25	1.36	.490

الملاحق

Valid N (listwise)	25	1.66666667	0.68413333
--------------------	----	------------	------------

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
B1	25	1.64	.490
B2	25	1.48	.510
B3	25	1.64	.490
B4	25	1.48	.510
B5	25	1.52	.510
B6	25	1.60	.500
B7	25	1.40	.500
B8	25	1.72	.458
B9	25	1.68	.476
B10	25	1.84	.374
B11	25	1.44	.507
B12	25	1.44	.507
B13	25	1.48	.510
B14	25	1.64	.490
B15	25	1.44	.507
Valid N (listwise)	25	1.56266667	0.48926667

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
A1	25	1.80	.408
A2	25	1.76	.436
A3	25	1.52	.510
A4	25	1.84	.374
A5	25	1.32	.476
A6	25	1.36	.490
A7	25	1.24	.436
A8	25	1.16	.374
A9	25	1.12	.332
A10	25	1.32	.476
A11	25	1.20	.408
A12	25	1.32	.476
A13	25	1.52	.510
A14	25	1.24	.436

الملاحق

A15	25	1.32	.476
Valid N (listwise)	25	1.4026666	0.4412

Group Statistics

Q2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ممارسين تحرر1	55	1.4618	.16721	.02255
الغير ممارسين	25	1.4027	.14074	.02815

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
تحرر1	Equal variances assumed	.778	.381	1.537	78	.128	.05915	.03848	-.01746	.13576
	Equal variances not assumed			1.640	54.675	.107	.05915	.03606	-.01313	.13144
تحرر2	Equal variances assumed	.778	.381	1.537	78	.128	.05915	.03848	-.01746	.13576
	Equal variances not assumed			1.640	54.675	.107	.05915	.03606	-.01313	.13144

ممارسين تحرر2	55	1.4618	.16721	.02255
الغير ممارسين	25	1.4027	.14074	.02815

Group Statistics

Q2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ممارسين احساس	55	1.5758	.14250	.01921
الغير ممارسين	25	1.5627	.12031	.02406
ممارسين احساس2	55	1.5758	.14250	.01921
الغير ممارسين	25	1.5627	.12031	.02406

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
احساس	Equal variances assumed	.010	.921	.399	78	.691	.01309	.03282	-.05225	.07843
	Equal variances not assumed			.425	54.517	.672	.01309	.03079	-.04863	.07481
احساس2	Equal variances assumed	.010	.921	.399	78	.691	.01309	.03282	-.05225	.07843
	Equal variances not assumed			.425	54.517	.672	.01309	.03079	-.04863	.07481

Group Statistics

	Q2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
شعور 1	ممارسين	55	1.6170	.18953	.02556
	الغير ممارسين	25	1.6667	.26176	.05235
شعور 2	ممارسين	55	1.6170	.18953	.02556
	الغير ممارسين	25	1.6667	.26176	.05235

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
شعور 1	Equal variances assumed	.415	.521	-.961	78	.339	-.04970	.05171	-.15264	.05324
	Equal variances not assumed			-.853	35.895	.399	-.04970	.05826	-.16786	.06847
شعور 2	Equal variances assumed	.415	.521	-.961	78	.339	-.04970	.05171	-.15264	.05324
	Equal variances not assumed			-.853	35.895	.399	-.04970	.05826	-.16786	.06847

Group Statistics

	Q2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
خلو 1	ممارسين	55	1.4752	.19961	.02692
	الغير ممارسين	25	1.4320	.20103	.04021
خلو 2	ممارسين	55	1.4752	.19961	.02692
	الغير ممارسين	25	1.4320	.20103	.04021

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
خلو 1	Equal variances assumed	.024	.877	.894	78	.374	.04315	.04825	-.05291	.13922
	Equal variances not assumed			.892	46.206	.377	.04315	.04838	-.05423	.14053
خلو 2	Equal variances assumed	.024	.877	.894	78	.374	.04315	.04825	-.05291	.13922
	Equal variances not assumed			.892	46.206	.377	.04315	.04838	-.05423	.14053

- بطاقة الأساتذة المحكمين:

الدرجة العلمية	اسم ولقب الأساتذة المحكمين
- أستاذ محاضر ب	- قادري تقي الدين
- أستاذ محاضر ب	- غندير نور الدين
- أستاذ محاضر أ	- نصير احميدة