

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بعنوان :

التربية البدنية و الرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية

وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي

لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي (17-21 سنة)

دراسة على بعض ثانويات الغرب الجزائري (ع تموشنت - تلمسان- وهران - س بلعباس - مستغانم)

إشراف الأستاذ الدكتور:

إعداد الطالب الباحث :

* يوسف حرشاوي

* أحمد يحياوي

لجنة المناقشة :

رئيس اللجنة : ا.د. رمعون محمد

المقرر : ا.د. حرشاوي يوسف

عضو : ا.د. مكي محمد

عضو : د. بلكبش قادة

مستغانم : 2015/2014



دعاء

يا رب لا تجعلني أُصاب بالغرور إِذْنا نجحت و لا باليأس
إِذْنا أُخفقت بل فُكرني وائما أن اللإخفاق هو التجربة
التي تسبق النجاح .

يا رب إِذْنا أُعطيتني نجاحا فلا تأخذ تولاضي ، و إِذْنا
أُعطيتني تولاضعا فلا تأخذ اعترازي بكَرستي و إِذْنا
أُسأت يا رب إِي الناس فامنحني شجاعة الاعترار و
إِذْنا أساء الناس إِي فامنحني شجاعة العفو.

الشكر و التقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

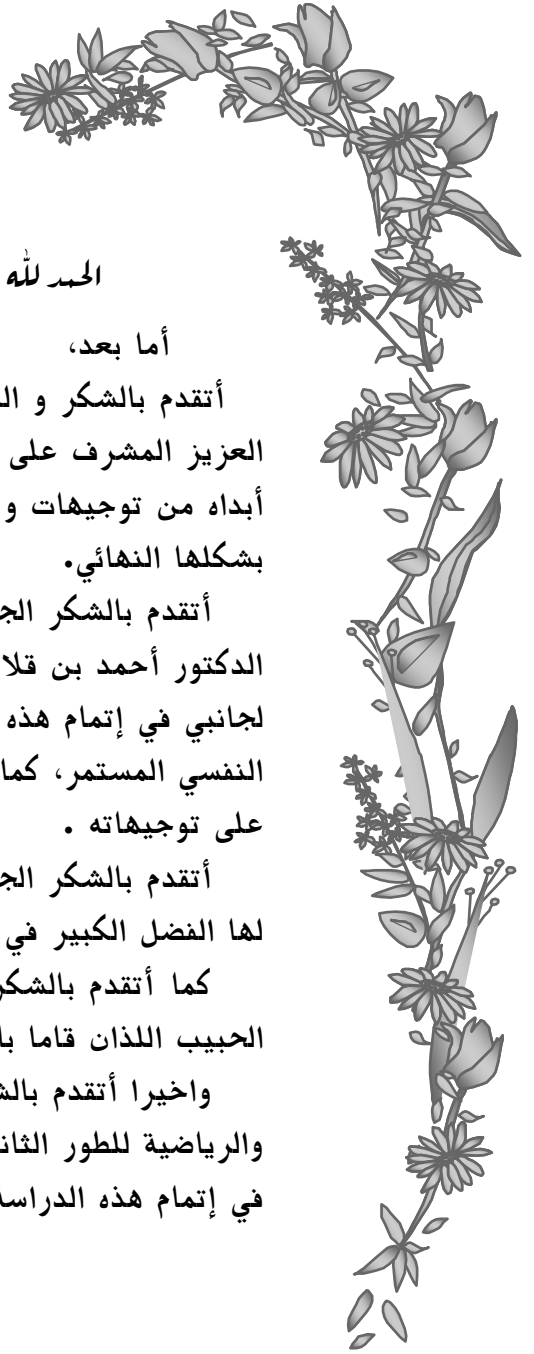
الحمد لله وكفى ، والصلاة والسلام على المصطفى

أما بعد،

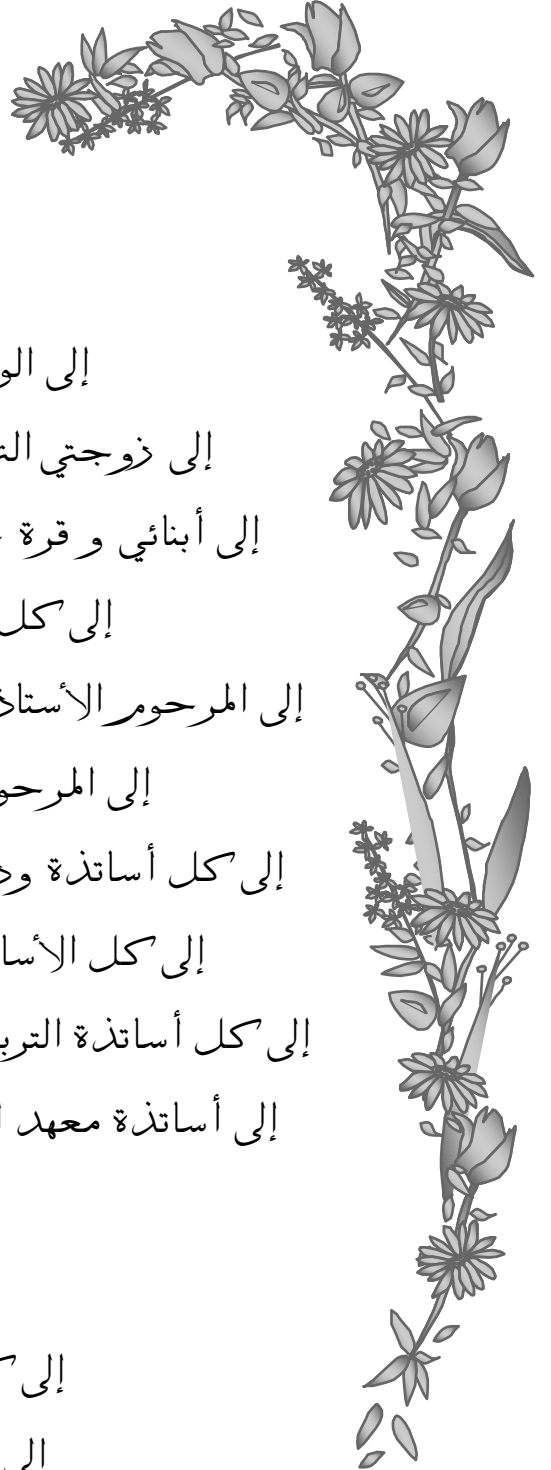
أتقدم بالشكر و التقدير و الامتنان والاحترام للمصديق و الأخ العزيز المشرف على هذه الرسالة الأستاذ الدكتور حرشايي يوسف لما أبداه من توجيهات و معلومات قيمة و متابعة لإخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي.

أتقدم بالشكر الجزيل وكل التقدير و الامتنان للمصديق والأخ الدكتور أحمد بن قلاوز تواتي على نصائحه الوجيهة،وعلى وقوفه لجانبي في إتمام هذه الرسالة،ولما أبداه من اهتمام واشكره على الدعم النفسي المستمر، كما لا يفوتني ان اشكر الاخ الدكتور احسن احمد على توجيهاته .

أتقدم بالشكر الجزيل أيضا إلى الأخت بن كرامة آسيا التي كان لها الفضل الكبير في إخراج هذه الرسالة في شكلها النهائي.
كما أتقدم بالشكر إلى الأستاذ الطيب إبراهيم والأستاذ بن شني الحبيب اللذان قاما بالترجمة
واخيرا أتقدم بالشكر الخاص الى كل أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي، وإلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذه الدراسة .



الإهداء



إلى روح الوالد رحمه الله،
إلى الوالدة الكريمة أطال الله في عمرها ،
إلى زوجتي التي قاسمتني أعباء هذا العمل وصبرت معي،
إلى أبنائي وقرّة عيني : جومانة و محمد المهدي و خالد اسامة،
إلى كل أفراد عائلة يحياوي كبيرا و صغيرا،
إلى المرحوم الأستاذ الدكتور قصري محمود المهدي القيسي رحمه الله،
إلى المرحوم الأستاذ لحر عبد الحق رحمه الله،
إلى كل أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم،
إلى كل الأساتذة والدكاترة تقديرا واحتراما و عرفانا،
إلى كل أساتذة التربية البدنية و الرياضة خاصة أساتذة الطور الثاني،
إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف
بوهران،
إلى زملاء الدفعة خاصة،
إلى كل الأصدقاء والأهل والأقارب،
إلى كل من يسعى في طلب العلم،



قائمة المحتويات

أ	- البسمة
ب	- الدعاء
ج	- الشكر و التقدير
د	- الإهداء
هـ - ي	- قائمة المحتويات
ك	- قائمة الجداول
م	- قائمة دوائر النسب المثوية
س	- قائمة الأعمدة البيانية
	- التعريف بالبحث
01	1- مقدمة البحث
03	2- مشكلة البحث
05	3- أهداف البحث
05	4- فرضيات البحث
06	5- أهمية البحث
06	6- المصطلحات الأساسية للبحث
	الباب الأول: الدراسة النظرية و البحوث المشابهة:
	الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية:
11	تمهيد
11	1-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
11	1-2- أهداف التربية البدنية و الرياضة:
11	1-الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية:
13	2- الأهداف الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية:
13	1-3- تقسيم أهداف التربية البدنية و الرياضية:
14	1-4- التربية البدنية و الرياضي في الجزائر:
14	1- تعريف التربية الجنية و الرياضية في الجزائر
14	2- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري:
14	1- قانون التربية البدنية و الرياضية لسنة 1976
14	2- الميثاق الوطني لسنة 1986
14	3- تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
15	4- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية و الرياضية 1989
15	1-5- أنشطة التربية البدنية و الرياضية:

15	1- تقسيم أنشطة التربية الرياضية
16	1- درس التربية البدنية
16	2- النشاط الداخلي
17	3- النشاط الخارجي
18	- خلاصة
	الفصل الثاني : المهارات النفسية
20	- تمهيد
20	2-1- مفهوم المهارة
20	2-2- مفهوم المهارة النفسية
21	2-3- تصنيف المهارات النفسية
21	2-3-1 مهارة القدرة على التصور الذهني
22	1- القدرة على التصور العقلي
23	2- أهمية التصور العقلي
24	3- أنواع التصور العقلي
25	2- نظريات تفسر أكثر التصور العقلي
26	3- مبادئ التصور العقلي
26	4- طرق التدريب على التصور العقلي
28	2-4- مهارة القدرة على الاسترخاء
28	1- تعريف الاسترخاء
28	2- أهمية الاسترخاء
29	3- نظريات الاسترخاء
30	4- أساليب الاسترخاء
30	4-1- الاسترخاء التخيلي
30	4-2- الاسترخاء الذاتي
31	4-3- الاسترخاء التدريجي التقدمي (التعاقبي)
31	4-4- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية
32	2-5- مهارة القدرة على تركيز الانتباه
32	1- مفهوم وتعريف الانتباه
32	2- طبيعة الانتباه
33	3- أنواع الانتباه
34	4-أساليب الانتباه

35	5- العوامل المشتتة للانتباه
35	1 - العوامل الفسيولوجية
36	2 - العوامل النفسية
37	3- العوامل الاجتماعية
37	8- أهمية الانتباه في التربية البدنية و الرياضة
38	9- تركيز الانتباه في المجال الرياضي
38	1- مفهوم تركيز الانتباه
39	2- العوامل المساعدة على تركيز الانتباه
39	2-6- مهارة الثقة بالنفس
39	1- تعريف الثقة بالنفس
40	2- أهمية الثقة بالنفس
41	3- نظريات الثقة بالنفس
42	4- مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي
42	5- فوائد الثقة بالنفس
44	6- نقص الثقة بالنفس
44	7- الثقة بالنفس الزائدة (أو الزائفة)
45	8- الثقة بالنفس المثلى
46	9- طرق تنمية الثقة الرياضية
46	2-7- مهارة القدرة على مواجهة القلق
46	1- مفهوم القلق
47	2- أعراض القلق
48	3- مستويات القلق
49	4- أنواع القلق
51	5- نماذج القلق
51	1- قلق السمة وقلق الحالة
51	2- قلق المنافسة الرياضية
52	6- نظريات القلق
54	7- أسباب القلق
56	8- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية
56	9- الأداء و علاقته بالقلق
57	2-8- مهارة دافعية الإنجاز الرياضي

57	1- تعريف الدافعية
58	2- أصناف الدافعية
58	1- الدافعية الداخلية
58	2- الدافعية الخارجية
59	3- مفهوم الإنجاز
60	4- مفهوم دافعية الإنجاز
61	5- أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة
62	6- نظريات دافعية الإنجاز
65	7- توجهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي
67	- خلاصة
	الفصل الثالث: التوافق النفسي والاجتماعي
70	تمهيد
70	3-1- مفهوم التوافق
70	3-2- الفرق بين التوافق والتكيف
71	3-3- مفهوم التوافق النفسي
72	3-4- أبعاد التوافق
73	3-5- التوافق في الدين الإسلامي
76	3-6- معايير التوافق النفسي الاجتماعي
77	3-7- العوامل المؤثرة على التوافق النفسي والاجتماعي
78	3-8- المدرسة والتوافق النفسي والاجتماعي
78	3-9- التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالنشاط الرياضي
79	خلاصة
	الفصل الرابع : خصائص المرحلة العمرية (17-21 سنة)
81	تمهيد
81	4-1- تعريف المراهقة
82	4-2- الفرق بين المراهقة والبلوغ
82	4-3- أشكال المراهقة
82	1- المراهقة المتكيفة
82	2- المراهقة الانسحابية
82	3- المراهقة العدوانية
82	4- المراهقة المنحرفة
82	4-4- مشاكل المراهقة

83	4-5- حاجات المراهق
84	4-6- خصائص المرحلة العمرية (17-21 سنة)
88	4-7- أهمية دراسة المراهقة
88	4-8- دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق عند المراهق
90	- خلاصة
	الفصل الخامس: الدراسات السابقة و البحوث المشابهة
92	- تمهيد
92	5-1- دراسات تناولت المهارات النفسية وبعض أبعادها
98	5-2- دراسات تناولت التوافق النفسي والاجتماعي وبعض مجالاته
105	5-3- التعليق على الدراسات السابقة والبحاث المشابهة
110	5-4- أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة
110	- خلاصة
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
112	- تمهيد
112	1-1- الدراسة الاستطلاعية
113	1-2- منهج البحث
113	1-3- مجتمع وعينة البحث
115	1-4- مجالات البحث
115	1-4-1- المجال البشري
115	1-4-2- المجال المكاني
115	1-4-3- المجال الزماني
116	1-5- أدوات البحث:
116	1-5-1- مقياس المهارات النفسية
117	1-5-2- مقياس التوافق النفسي والاجتماعي
120	1-6- المعاملات العلمية لأدوات القياس:
129	1-7- الأساليب الإحصائية
130	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل وتفسير النتائج
132	تمهيد
132	2-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات البحث:
132	2-1-1- عرض و تحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
138	2-1-2- عرض و تحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

153	2-1-3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
160	2-1-4- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:
176	2-1-5- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:
181	2-2- الاستنتاجات
183	خلاصة
	الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث، الخلاصة العامة و التوصيات
185	3-1- مناقشة فرضيات البحث
185	3-1-1- مناقشة الفرضية الاولى
192	3-1-2- مناقشة الفرضية الثانية
199	3-1-3- مناقشة الفرضية الثالثة
202	3-1-4- مناقشة الفرضية الرابعة
203	3-1-5- مناقشة الفرضية الخامسة
209	3-2- الخلاصة العامة
214	3-3- التوصيات
216	- المراجع و المصادر
	- الملاحق
	- ملخص البحث باللغة الفرنسية
	- ملخص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

114	جدول رقم (1) يوضح العينة المستبعدة من مجموع عينة الدراسة الأساسية
114	جدول رقم (2) يوضح عينة البحث و مواصفاتها
116	جدول رقم (3) يوضح توزيع العبارات الموجهة و السالبة لأبعاد مقياس المهارات النفسية
117	جدول رقم (4) يوضح درجات العبارات الموجهة و السالبة لمقياس المهارات النفسية
119	جدول رقم (5) يوضح توزيع العبارات الموجهة و السالبة على أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
119	الجدول رقم (6) يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
121	الجدول رقم (7) يبين آراء الأساتذة والخبراء حول أبعاد مقياس المهارات النفسية
122	الجدول رقم (8) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس المهارات النفسية
122	الجدول رقم (9) يبين الاتساق الخارجي ما بين كل بعد ومجموع الأبعاد لمقياس المهارات النفسية
123	الجدول رقم (10) يبين معاملات الثبات والصدق لأبعاد مقياس المهارات النفسية
124	الجدول رقم (11) يبين آراء الأساتذة والخبراء حول أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي
125	الجدول رقم (12) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس التوافق النفسي
125	الجدول رقم (13) يبين الاتساق الخارجي ما بين كل بعد ومجموع الأبعاد لمقياس التوافق النفسي
126	الجدول رقم (14) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس التوافق الاجتماعي
126	الجدول رقم (15) يبين الاتساق الخارجي ما بين كل بعد ومجموع الأبعاد لمقياس التوافق الاجتماعي
127	الجدول رقم (16) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لأبعاد مقياس التوافق النفسي
128	الجدول رقم (17) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لأبعاد مقياس التوافق الاجتماعي

128	الجدول رقم (18) يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض للمهارات النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين
132	الجدول رقم (19) يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض للتوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين
139	الجدول رقم (20) يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض للتوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين
146	الجدول رقم (21) يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمقياس المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين
153	الجدول رقم (22) يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمقياس التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين
160	الجدول رقم (23) يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمقياس التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين
168	الجدول رقم (24) يوضح العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

قائمة دوائر النسب المئوية

133	دائرة نسبية رقم(01) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على التصور الذهني لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
134	دائرة نسبية رقم(02) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على الاسترخاء لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
135	دائرة نسبية رقم(03) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على تركيز الانتباه لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
136	دائرة نسبية رقم(04) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
137	دائرة نسبية رقم(05) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على مواجهة القلق لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
138	دائرة نسبية رقم(06) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على دافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
140	دائرة نسبية رقم(07) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء المهارات الشخصية لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
141	دائرة نسبية رقم(08) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء الإحساس بالقيمة الذاتية لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
142	دائرة نسبية رقم(09) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء الاعتماد على النفس لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
143	دائرة نسبية رقم(10) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء التحرر من الميل إلى الانفراد لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
144	دائرة نسبية رقم(11) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء الحالة الصحية لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
145	دائرة نسبية رقم(12) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء الحالة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
147	دائرة نسبية رقم(13) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء اللياقة في التعامل مع الآخرين لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
148	دائرة نسبية رقم(14) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء الامتثال للجماعة لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين

149	دائرة نسبية رقم(15) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على القيادة لدى التلاميذ
150	دائرة نسبية رقم(16) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء العلاقات في الأسرة لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
151	دائرة نسبية رقم(17) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء العلاقات في المدرسة لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
152	دائرة نسبية رقم(18) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء العلاقات في البيئة المحيطة لدى التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين

قائمة الأعمدة البيانية

154	أعمدة بيانية رقم(01) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد القدرة على التصور الذهني بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
155	أعمدة بيانية رقم(02) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد القدرة على الاسترخاء بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
156	أعمدة بيانية رقم(03) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
157	أعمدة بيانية رقم(04) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
158	أعمدة بيانية رقم(05) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
159	أعمدة بيانية رقم(06) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد القدرة على دافعية الانجاز الرياضي بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
161	أعمدة بيانية رقم(07) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد المهارات الشخصية بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
162	أعمدة بيانية رقم(08) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
163	أعمدة بيانية رقم(09) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد الاعتماد على النفس بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
164	أعمدة بيانية رقم(10) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد التحرر من الميل الى الانفراد بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
165	أعمدة بيانية رقم(11) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد الحالة الصحية بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
166	أعمدة بيانية رقم(12) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد الحالة الانفعالية بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
167	أعمدة بيانية رقم(13) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
169	أعمدة بيانية رقم(14) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
170	أعمدة بيانية رقم(15) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد الامتثال للجماعة بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
171	أعمدة بيانية رقم(16) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد القدرة على القيادة بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين

172	أعمدة بيانية رقم(17) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد العلاقات في الأسرة بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
173	أعمدة بيانية رقم(18) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد العلاقات في المدرسة بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
174	أعمدة بيانية رقم(19) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في بعد العلاقات في البيئة المحيطة بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين
175	أعمدة بيانية رقم(20) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه ويحسن من قدراته الفكرية والوجدانية والنفسية ويزود نفسه بالمعارف الرياضية، ويتطلب تحسين القدرات البدنية والفكرية والنفسية للفرد ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية والنفسية لأقصى درجة وذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة، ومن بين العوامل النفسية التي ازداد الاهتمام بها في السنوات الأخيرة المهارات النفسية بحيث أجريت عدة بحوث في هذا المجال حيث يشير محمد العربي شمعون إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي - يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى و يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (شمعون، 1996، ص27)

ومن المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات "جولد واخرون" (1981م)، "جرينسبان وفلتر" (1989)، "ماهوني" (1989م)، "اورليك" (1990م)، "ندفر" (1992)، "ويليامس" (1993)، "سميث وكريسترن" (1995) (عبده، 2000)

كما تشير نبيلة احمد محمود نقلا عن أسامة راتب (2000م) إلى أن التصور العقلي يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية، فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة، كما تشير إلى أن دافعية الإنجاز تعتبر من القوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي، و أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين و أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية. (الدين، 2004)

ويرى محمود عنان (1995) أن مدرسي التربية الرياضية يهدفون من برامجهم التعليمية إلى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم أو إتقان ما اكتسبوه من مهارة، ولعله من الطبيعي القول بان التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة، وكما هو الحال في مجالات والمنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية و المهارية والخططية وتطويرها إذ يتضمن التدريب على تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني و المهاري والنفسي للمتعلم. (الفتاح ع.، 1995ص375)،

كما نجد من بين هذه العوامل النفسية أيضا عملية التوافق النفسي الاجتماعي والتي جعلت علماء النفس يصفونها من أهم العمليات في حياة الفرد ، والتوافق النفسي هو عملية إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية. ولا يتكفل الشخص بتنظيم إشباع حاجاته فحسب، بل هو قد يتعرض لصراع بين هذه الحاجات . وفي هذه الحالة تنشأ مشكلات التوافق لديه ويصبح عليه أن يحل هذا الصراع وأن يتعلم كيف يواجه المواقف التي يتصارع فيها كلما تعرض لمثل هذه المواقف ، وصراع الحاجات النفسية ينشأ إذا تعارض إشباع الحاجات مع إشباع حاجات أخرى بحيث يؤدي إشباع الحاجة الأولى إلى إحباط الحاجة الثانية (منيزل، 1991، صفحة 150).

ويرى أحمد عزت راجح أن التوافق، هو "أن يغير التلميذ سلوكه و يجد علاقة أنسب وأصح بينه وبين البيئة المحيطة، ويكون عن طريق الامتثال للبيئة أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها "، كما يشير أيضا إلى أن "الشخص المتوافق الذي ينجح في التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية يشعر دائما بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة النفسية؛ مما يترتب عليه الكفاءة في العمل وزيادة الإنتاج" (راجح، 1976، صفحات 16 و 31)

وفي مجال التربية الرياضية يمكن ان نرى التوافق الجسمي للطلبة اذ يساهم امتلاك اللياقة البدنية والصحية في التوافق النفسي والعكس صحيح، اذ ان الطلبة ذوي اللياقة البدنية المنخفضة يعانون من سوء التوافق فضلا عن ان النواحي القوية في شخصية الطلبة، غالبا ما تدفعهم الى تعلم واتقان الكثير من المهارات الحركية على الرغم من صعوبتها وخطورتها كما في الحركات الجمناستيكية وعلى مختلف الاجهزة. (الكريم، 2002)

ولذلك كان لزاما على الأساتذة والمدرسين في مجال التربية البدنية والرياضية التخطيط لتنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ .

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في "التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي "

وسيعتمد الطالب الباحث طريقة تقسيم البحث إلى بابين، حيث سيخصص الباب الأول للدراسة النظرية و البحوث المشاهدة، و يقسم هذا الباب إلى خمسة فصول ، نتطرق في الفصل الأول إلى التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة ثم إلى التربية البدنية و الرياضية في الجزائر وأنشطة التربية البدنية والرياضية ، اما الفصل الثاني فسنخصصه للمهارات النفسية بأبعادها الستة ، حيث سوف نتطرق فيه إلى المهارات التالية : مهارة القدرة على التصور الذهني ، مهارة القدرة على الاسترخاء ، مهارة القدرة على تركيز الانتباه ، مهارة القدرة على مواجهة القلق ، مهارة الثقة بالنفس ومهارة دافعية الانجاز الرياضي .

أما الفصل الثالث فسنخصصه لموضوع التوافق النفسي الاجتماعي باعتباره من المواضيع الهامة في علم النفس و الصحة النفسية حيث سوف نتطرق إلى تعاريف و أبعاد التوافق و مجالاته و مختلف نظرياته و العوامل المؤدية إلى حسن التوافق و علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بالنشاط البدني الرياضي. أما الفصل الرابع فنطرق فيه إلى خصائص المرحلة العمرية "من 17 إلى 21 سنة " و هي مرحلة التعليم الثانوي كما أنها تتناسب مع مرحلة المراهقة

المتأخرة ، بحيث سرتطرق فيه إلى أهمية هذه المرحلة و أهمية دراستها و إلى مميزات و خصائص النمو بأنواعه في هذه المرحلة.

وأخيرا **الفصل الخامس** سرنخصه إلى الدراسات السابقة و البحوث المشابهة و إلى نقد هذه الدراسات وأوجه الاستفادة منها حيث يعتبر احد أهم الفصول.

أما **الباب الثاني** فسرنخصه الطالب الباحث للدراسة الميدانية ، حيث سرقسمه إلى **ثلاثة فصول** ، لتطرق في **الفصل الأول** إلى منهج البحث و إجراءاته الميدانية ، و فيه تطرق إلى عينة البحث و مجالاته و المنهج المستخدم ثم إلى الدراسة الاستطلاعية و طرق المعالجة الإحصائية المستعملة ، أما **الفصل الثاني** فتطرق فيه إلى عرض نتائج البحث و تحليلها و مناقشتها و ذلك بعد استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة من متوسط حسابي و انحراف معياري و دلالة الفروق "ت" ستيودنت و معامل الارتباط .

وفيما يخص **الفصل الثالث** من الباب الثاني فسوف نخصه إلى مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات، و الخروج بالاستنتاجات ثم نعطي جملة من التوصيات و الاقتراحات.

2- مشكلة البحث:

إن دور التربية البدنية و الرياضية لا يكمن في ذلك الجانب البدني و إنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم و المهم في العملية التربوية و التي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، و الجانب النفسي ، و ترتبط ممارسة الأنشطة البدنية بالعديد من الحالات النفسية التي تؤثر على المستوى الرياضي للفرد سواء في التدريب أو في التعليم، ومع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية أضحي من الضروري و المهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، فلقد اتضح مؤخرا و في دراسات عديدة أن المشكلات النفسية تعمل على هبوط و تذبذب في الأداء الحركي للفرد الرياضي.

ويعد التوافق النفسي من أهم الأعراض النفسية التي تعمل على إعاقة الفرد الرياضي و تظهره بمستوى غير مستواه الحقيقي، و يعتبر علماء النفس عملية التوافق النفسي من أهم العمليات التي يمر بها الفرد عبر جميع مراحل حياته خاصة مرحلة المراهقة ، حيث تكسبه مهارات التعامل و التوافق مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها بهدف البحث عن التوازن من جميع الجوانب ، فإذا تمكن الفرد أن يرضي الآخرين في حدود قدراته و إمكانياته فهذا الشخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه و مجتمعه، أما عجزه عن ذلك و عدم تحقيقه لرغباته و عدم إشباع حاجاته فهذا الشخص سيء التوافق ، وإن وجود أفراد من هذا النوع في المجتمع دليل على أن هذا المجتمع مريض و ينتج عن ذلك تعرض هذا الفرد (التلميذ) لأزمات و أمراض نفسية و اجتماعية خطيرة و حتى عضوية منها.

والمراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع من اجل التعايش ومن اجل كسب الأصدقاء وتحقيق النجاح الاجتماعي والنهوض بعلاقاته الاجتماعية. وتعد المراهقة مرحلة النضج أو التطلع الاجتماعي أو النفسي بحيث يتعلم القيم والمعايير الاجتماعية من القدوة لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له.

لذلك كان جديرا بنا أن نحيط الجوانب النفسية و منها المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي بالدراسة لإبراز أهميتها في التكوين النفسي للتلاميذ من خلال أوجه النشاط البدني الممارس في المؤسسات التربوية.

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (المهارات النفسية و التوافق النفسي الاجتماعي) لدى تلاميذ الطور الثانوي ، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء التلاميذ و اللاعبين بصفة عامة أثناء المنافسات الرياضية.

ومن الجوانب التي دعت إلى تناول هذا الموضوع تجربة الباحث كأستاذ بالتعليم الثانوي لمدة عشرين سنة و التي لاحظ من خلالها نقص الاهتمام بالجوانب النفسية للتلميذ المراهق ، وان من بين المشاكل النفسية التي يتعرض لها التلميذ المراهق في الثانوية مشكلة التوافق والتفاعل مع هذا المجتمع الصغير، و الواقع أن توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم واستراتيجياتهم، واكتساب بعض المهارات النفسية التي تمكنهم من معايشة أقرانهم و زملائهم و التعامل معهم .

من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة المهارات النفسية و التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي بقصد الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما هو نوع التقييم الذي يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في أبعاد المهارات النفسية مقارنة بأقرانهم غير الممارسين ؟

2- ما هو نوع التقييم الذي يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي مقارنة بأقرانهم غير الممارسين ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين ؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين؟

5- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية ؟

3- أهداف البحث:

- 1- التعرف على نوع التقييم الذي يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في أبعاد المهارات النفسية مقارنة بأقرانهم غير الممارسين.
- 2- التعرف على نوع التقييم الذي يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي مقارنة بأقرانهم غير الممارسين.
- 3 - الكشف عن الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية و أقرانهم غير الممارسين.
- 4- الكشف عن الفروق في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية و أقرانهم غير الممارسين.
- 5- التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- 6- التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- 7- التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

4- فروض البحث:

- 1- يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد المهارات النفسية بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ غير الممارسين.
- 2- يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ الذكور غير الممارسين.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح الممارسين.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.

5- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

5- أهمية البحث:

تتمحور هذه الدراسة حول أهم جانب من الجوانب التي تعمل التربية البدنية والرياضية على تنميتها في المؤسسات التربوية ألا وهو الجانب النفسي والذي يتمثل في المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي والتي أصبحت تلعب دوراً هاماً في تحسين الأداء والإنجاز الرياضي والرفع من قدرات الفرد الرياضي، وأصبحت في الوقت الحاضر من دعائم الصحة النفسية للفرد والتلميذ خاصة بل هناك من يعتبر المهارات النفسية والتوافق النفسي من مرادفات الصحة النفسية.

أجريت هذه الدراسة على تلاميذ الأقسام النهائية الذكور الطور الثانوي وتتلخص أهمية هذا البحث في :

- التعرف على دور التربية البدنية والرياضية ومساهمتها في تنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى هؤلاء التلاميذ.

- التعرف على الفروق في المهارات النفسية وفي التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وأقرانهم غير الممارسين.

- معرفة العلاقة بين المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي وانه كلما تحسنت المهارات النفسية وارتفع مستواها عند التلاميذ الممارسين كلما أدى ذلك إلى تحسين التوافق النفسي والاجتماعي عندهم والعكس صحيح.

- تشجيع غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على الممارسة الرياضية خاصة في الطورين المتوسط والثانوي لما لها من ادوار مهمة في تنمية الجوانب النفسية.

6- مصطلحات البحث:

- التربية البدنية والرياضية:

تعريف اصطلاحي: تعرف التربية البدنية والرياضية بأنها « جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل» (الخلوي، 1990، صفحة 18)

ويرى **فايز مهنا** ان فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ما شابه ذلك هو إتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسماً وعقلاً وخلقاً، وجعله قادراً على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه. (مهنا، 1987، صفحة 46)

تعريف اجرائي: هي تلك الانشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يمارسها التلاميذ في المؤسسات التربوية من خلال النشاطات الصفية او اللاصفية.

المهارة : يعرف "وايلتنج-Whlting" المهارة على أنها «الكفاية في إنجاز أو أداء واجبات و أعمال خاصة محددة» (الدريج، 2000ص20).

ويعرفها "بورجر و سيورن - Borger & Seaborn" على أنها « نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود و الممارسة المنظمة و الخبرة المضبوطة، بحيث يؤدي هذا التدريب بطريقة ملائمة، و عادة ما يكون لهذا النشاط و وظيفة مغيرة»(الروي،1996،ص30)

المهارات النفسية:

تعريف اصطلاحي: المهارة النفسية هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع إكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها. (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، 2007، صفحة 71)

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط إرتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك، كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب.

تعريف إجرائي: هي مجموعة القدرات والبرامج النفسية التي من خلالها يستطيع التلميذ تحقيق أفضل النتائج وتحسين الأداء الرياضي ومواجهة المواقف الرياضية المختلفة أثناء ممارسته للتربية البدنية والرياضية.

ولقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى أن هنالك عددا كبيرا من المهارات النفسية (أو العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة.

و من بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة نموذج "علاوي" للمهارات النفسية و التي حصرها في المهارات التالية:

- مهارة الإسترخاء - مهارة التصور الذهني - مهارة تركيز الإنتباه.
- مهارة مواجهة القلق - الثقة بالنفس - مهارة دافعية الإنجاز الرياضي.

التوافق النفسي الاجتماعي:

التوافق: تعريف اصطلاحي: يشير المعجم الوجيز إلى أن التوافق هو ضرب من التكيف الاجتماعي ,يراد به أن يغير المرء من عاداته و اتجاهاته ليلاءم الجماعة التي يعيش فيها . (مذكور، 1140هجر)

ويعرف ولمان "welman" التوافق بأنه "التغيرات في السلوك التي يقتضيها اشباع الحاجات ومواجهة المتطلبات حتى يستطيع الفرد ان يقيم علاقة متسقة مع البيئة". (شادلي، 2001، ص74)

تعريف اجرائي: هو مجموعة تغيرات تحدث في سلوك التلميذ نتيجة وجود رغبة في اشباع حاجاته، وتكون لديه قدرة على اختيار وسائل واساليب مناسبة لمواجهة متطلبات البيئة والثانوية والاسرة وجماعة الاقران وحل صراعاته، وبالتالي المحافظة على علاقات جيدة معهم.

التوافق النفسي: تعريف اصطلاحي: يعرفه راجح (1965) بأنه "قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا ارضاءا متزنًا. (سفيان، 2004، ص193)

تعريف اجرائي: هو قدرة التلميذ على اشباع حاجاته ودوافعه الداخلية وذلك مع الاسرة والثانوية وخارجها، مما يؤدي الى تقبل ذاته كما هو والشعور بالرضا عنها.

التوافق الاجتماعي: تعريف اصطلاحي: ويعرفه راجح(1965) بأنه "حالة تبدو في محاولة الفرد عقد صلات راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس، وقدرته على مجاراة قوانين الجماعة" (سفيان، 2004، ص155)

تعريف اجرائي: وهو قدرة التلميذ على الانسجام مع التلاميذ والاشخاص الاخرين الذين يتعامل معهم، وتكوين علاقات اجتماعية يسودها الاحترام والتعاون والتفاهم بحيث يكون متقبلا لافكار وقوانين مجتمعه.

التوافق النفسي الاجتماعي: تعريف اصطلاحي: يعرفه عبد الله عبد الحى موسى (1982) بأنه "عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة اخرى" (سفيان، 2004، ص152)

تعريف اجرائي: وهو قدرة التلميذ على تحقيق رغباته وتلبية حاجاته ومواجهة المشكلات التي يتعرض لها في مواقف محددة، وكذلك تكوين علاقات جيدة داخل الثانوية والاسرة ومع الاخرين، وذلك باتباع عادات وقوانين المجتمع الذي يعيش فيه، مما يؤدي الى الشعور بالراحة النفسية والطمأنينة، كما يتمثل التوافق النفسي الاجتماعي في الدرجات التي يتحصل عليها تلاميذ الاقسام النهائية للطور الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية عند تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.



الدراسة النظرية والبحوث المشابهة

الفصل الأول:

التربية البدنية والرياضية

تمهيد.

- 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية.
 - 2- أهداف التربية البدنية والرياضية.
 - 3- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية.
 - 4- التربية البدنية والرياضية في الجزائر.
 - 5- أنشطة التربية البدنية والرياضية.
 - 6- دروس التربية البدنية والرياضية.
 - 7- النشاط الرياضي الداخلي.
 - 8- النشاط الرياضي الخارجي.
- خلاصة الفصل.

تمهيد :

إن التربية البدنية و الرياضة جزء متكامل من التربية العامة، يهدف إلى تكوين المواطن الصالح بدينا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا، و تعتمد التربية البدنية أثناء قيامها بهذه الوظيفة على ألوان و أنواع من النشاط البدني.

إن الأهمية الكبيرة التي تلعبها التربية البدنية في بناء و تربية الأفراد جعلها تكتسب مكانة خاصة في بناء المجتمعات، مما دفعها اليوم لأن تكون علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة به، وله نظم و قوانين تحكمه.

1-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

إن الأهمية البالغة للتربية البدنية و الرياضية في حياة الفرد عامة و حياة الطفل خاصة جعلت المهتمين بالحقل التربوي يولونها اهتماما كبيرا و يدرجونها في المنظومة التربوية، لكونها تعمل ليس فقط على بناء البدن بل تعددت مهامها إلى الجانب العقلي المعرفي، و النفسي و الاجتماعي، هذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم.

لقد عرف " شارل بوتشر" (**Charles Bucher**) التربية البدنية و الرياضية على أنه « جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل». (الخلوي، اسس بناء برامج التربية الرياضية، 1990، ص18)

ولقد خص "روسو" (**Rousseau**) التربية البدنية بمكانة هامة لكونها تعني بتحسين القدرات البدنية (عبدالحق، ص20)، و عليه كان من الضروري الاهتمام بهذه المادة بكونها تعتنى حتى بضعاف الأجسام و المعوقين حيث تمكنهم من الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعهم و هنا تختلف الممارسة الرياضية في المدرسة عن غيرها، والتي تكتسي طابعا تنافسيا، فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية و التي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية و الاجتماعية للتلاميذ الممارسين، إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتفكير و التركيز، و حسن التعرف، هذه القدرات التي يجب على مدرس درس التربية البدنية أن ينميها جنبا إلى جنب مع النواحي البدنية (يوسف، 2005، ص36)، كالقوة و السرعة..... الخ.

1-2- أهداف التربية البدنية و الرياضي:

1-2-1-الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية:

تهدف الممارسة الرياضية في المرحلة الإعدادية إلى تطوير اللياقة الصحية و كيفية المحافظة عليها فالبرامج الرياضية تهدف إلى زيادة القدرات الوظيفية للأجهزة و الأعضاء الداخلية إلى جانب معالجة التشوهات و العيوب الجسمية.

و حسب رأي "ماكرنيكو" فان الأهداف العامة هي:

1-1-2-1-1 التربية العقلية:

تنمية و تطوير القوى المختلفة للعقل عن طريق تدريبه بانتظام على صيغة التفكير ليتسنى له أن يدرك و يحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله و يتمتع بالخيال الخصب و الذاكرة القوية و سداد الحكم، فالعقل كائن حي كلما زدته تمرينا أدى عمله على أحسن وجه. ففي المرحلة الأولى يركز على تطوير المقدرة و العادات الحركية و الخلقية و النشاط الفكري و سرعة البديهة، و الملاحظات و الانتباه و حفظ الحركات و التمرينات. و التربية البدنية و الرياضية عامل أساسي لتنشيط عمل الأجهزة و الأعضاء و لا سيما الجهاز العصبي المركزي فيجب اختيار الحركات و التمرينات و الألعاب التي تناسب مع القدرة العقلية و البدنية و النفسية لكل مرحلة.

1-1-2-1-2 التربية الخلقية:

تؤثر التربية البدنية و الرياضية إلى تكوين الفرد معتمدا على نفسه و إلى نشوء روح التعاون و المثابرة و الصمود، و الأفكار و العادات الخلقية الجيدة، إن الصورة الخلقية الحقيقية للإنسان متصلة بنظرته إلى الحياة و الطرائق المستخدمة لتربية الخلقية في التربية الرياضية هي:

- تكيف الفرد على قواعد و نظم التربية الخلقية.
- ربط التعلم بالحياة.

- التربية الرياضية خير واسطة لتطوير التربية الخلقية و إثناء شخصية الفرد في كل الجوانب ففي الرياضة يمكن غرس الصفات الخلقية و النفسية الجيدة، كالإرادة، و الشجاعة، و الثقة بالنفس الإخلاص فخلال درس التربية أو التدريب تتطور الرغبات و الدوافع النفسية للحس بجمال الحركات و تنوعه (المندلأوي واخرون ا.، 1990، ص10 و11)

1-1-2-1-3 التربية الجمالية:

غرس الصفات الفنية في الطفل و تطوير المراكز الحسية و الشعورية في الجهاز العصبي لإدراك الحقائق و القيم الجمالية و الفنية و هذا يولد في القطب النفسي حب و تطوير حاسة الجمال و تعد التربية الرياضية من العوامل الرئيسية لتنمية الكمال الجسمي، و التوازن الحركي في النشاط الرياضي لاسيما في الجمباز الفني.

1-1-2-1-4 التربية العملية:

يؤكد قادة تشيكوسلوفاكيا و السوفيت في تربيتهم على الدقة و الرغبة في العمل. هذا فضلا عن اشتراكهم في المنافسات و المهرجانات الرياضية ليدمجوا في العمل الرياضي.

1-1-2-1-5 التربية البدنية:

تحتل التربية البدنية و الرياضية أسمى مكانة في الثورة الثقافية و التربوية و تشير نظرياتهم إلى:

1- التربية البدنية و الرياضية هي إحدى العناصر الأساسية لتربية عموماً في طرائقها و وسائلها و أشكالها تؤدي إلى ضمان النمو البدني العام و تسهم في بناء شخصية الفرد لذا فالتربية البدنية أصبحت جزءاً من نظام حياة الفرد و المجتمع شأنها شأن الرعاية الغذائية، و الصحية و الفكرية و الخلقية و النفسية.

2- يعد المفهوم الخاص بها هو ممارسة الرياضة و النشاطات المختلفة و الهادفة إلى تطوير جانب معين من الأعضاء. تخدم اختصاص الرياضي و يعرفها كوتسكي "أما جزءاً من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بديناً، و عقلياً و انفعالياً و اجتماعياً". (واخرون ق.، 1989، ص13)

1-2-2-1 الأهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية:

1-2-2-1-1 الأهداف الصحية :

يركز الأطباء على الأهمية الصحية، فالمقدرة الحركية التي تحصل عليها الطفل في صغره تعد من الضروريات الصحية الأساسية لتطوير نموه و كذلك تطوير القدرة العملية و الرياضية (واخرون ق.، 1989، ص21)

1-2-2-2-1 الأهداف التربوية و الاجتماعية:

تكون التوعية عن طريق الشعور و الإحساس و الإيمان القوي تجنباً لأي اضطرابات لذلك يلزم وضع برامج في التربية الرياضية تخدم قابليات الطفل، و تعمل على تطويرها من الناحية البدنية و النفسية و تنمية المهارات الفنية و الحركية، و أهم من ذلك هو تطوير الجهاز العصبي المركزي و تطويره تنمو عدة قدرات و وظائف منها- الإدراك، التصور، التخيل. (عبدالجبار، 1988، ص22)

فالحركة تنمي لدى الطفل الشعور بالهدوء و الراحة النفسية، و تؤكد الدراسات العلمية أن الطفل الذي لا يمارس التمرينات الرياضية يكون ذا قدرة حركية ضعيفة، كما يكون بطئ النمو الجسمي و النفسي و الاجتماعي، و من ذلك يتبين أن الحركة عامل جد مهم و عن طريقها ينمو تفكيره و يكون دائم الانتباه و اليقظة، سريع البديهة. هذا فضلاً عن نموه العقلي و الشعوري الاجتماعي بشكل عام.

1-3-1 تقسيم أهداف التربية البدنية و الرياضية:

يعد تصنيف "بلوم" للأهداف من أشهر التصنيفات، و قد اتفق الكثير من علماء التربية و علم النفس و التربية البدنية و الرياضية على هذا التصنيف (واخرون م.، 2002، ص27) الذي اشتمل على:

1-3-1-1 المجال المعرفي:

يؤكد على النواحي العقلية و تنمية المعارف و المعلومات و الفهم و مهارات التفكير و الإدراك.

1-3-1-2 المجال الوجداني:

و يؤكد على اكتساب القيم و العادات و الاتجاهات التي تصاحب الأداء الحركي.

1-3-3- المجال المهاري:

و يعمل على تنمية المهارات الحركية و اكتساب مختلف عناصر اللياقة البدنية و تنمية العضوية لمختلف أجهزة الجسم و اكتساب الصحة.

1-4- التربية البدنية و الرياضة في الجزائر:

لقد أضحت في يومنا هذا التربية البدنية حاجة ماسة و ضرورية في مختلف أطوار التعليم، خاصة الطور الثانوي حيث سخرت لها الدولة الجزائرية إطارات مؤهلة علميا، و مرافق و إمكانيات مادية لتنفيذها بالشكل الذي يحقق و يشبع ميول و اتجاهات التلاميذ على اختلاف جنسهم، و مستوياتهم، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تستوفي حقها.

1-4-1- تعريف التربية البدنية و الرياضة في الجزائر:

إن التربية البدنية و الرياضية على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل تخضع لنفس الغايات التي تسعى تلك التربية إلى بلوغها و الرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان و المواطن و العامل. (يوسف، 2005، ص46)

1-4-2- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري:

1- قانون التربية البدنية و الرياضية لسنة 1976:

يشمل هذا القانون 06 محاور أساسية و هي:

1- القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.

2- تعليم التربية البدنية و تكوين الإطارات.

3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4- التجهيزات و العتاد الرياضي.

5- حماية ممارسي الرياضة.

6- الشروط المالية.

2- الميثاق الوطني لسنة 1986:

التربية شرط ضروري لصيانة الصحة و تعزيز طاقة العمل فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع و تطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي و بدني، تمكن التلاميذ و الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة (مشروع الميثاق الوطني، 1986)

3- تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

إن تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية من الأهداف و المبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية و الرياضية.

فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في:

- اكتساب الصحة : و هذا بتوفير القيام الأكمل و الانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى بإثارة النمو، و منح الذوق و تسهيل تكيف الإنسان مع البيئة.
- النمو الحركي: يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه و تحسن الحركة النفسانية و خلق الاتزان و الاستقرار النفسي له.
- التربية الاجتماعية للشباب: ينبغي ذلك في كيفية المعرفة و التحكم الذاتي في مساهمة القوانين الطبيعية و الإحساس بالمسؤولية و احترام الروابط الاجتماعية.
- تكوين مختص قريب المدى: شمل المنشطين.
- تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي، لتسيير الصيانة، الإعلام و التجهيز.
- التكوين المستمر: الرسكلة و التطوير المتواصل للإطارات الرياضية و يختتم بشهادة، كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفئة للتربية البدنية و هذا لتوسيع و تطوير الممارسة في أوساط الشعب عن طريق إنشاء المدارس العليا مستوى لتكوين أساتذة التربية البدنية و تجهيزها بالوسائل الحديثة الكفيلة يرفع مستوى التربية البدنية لبلادنا (عبد الحق لحم، ص 63, 64)

- الممارسة التربوية الجماهيرية: جاء في المادة 8 من هذا القانون:

تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملًا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية و التكوين و تدرس على شكل مناسب و تحدد كيفية الإعفاء و شروط الممارسة عن طريق التعليم.

4- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية و الرياضية 1989:

المادة 3 : تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية إلى المساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن بدنيا و فكريا.
- المحافظة على الصحة.
- إثراء الثقافة الوطنية.
- تحقيق التقارب و الضامن و الصداقة و السلم بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى الناحية.

1- 5- أنشطة التربية البدنية و الرياضية:

1- 5- 1- تقسيم أنشطة التربية الرياضية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق اتجاهات متباينة و وفقا لهدفها، و المشاركين فيها و لنوعيتها و

أدوارها، و طبيعتها أيضا (زهرا، 2003، ص 97)

و سنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات و الذي يعني بالتنوع التي من أجلها أدرجت التربية الرياضية و تتمثل في:

1- درس التربية البدنية ماهيته و أهميته :

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال و مميز فـي تحقيق الأهداف التربوية.

و يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسب طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها، و طريقة توصيل هذه المادة إلى المتعلم.

و بذلك يمثل درس التربية الرياضية قالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية و الرياضية و المدرسية، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضة عامة و رياضي المستويات خاصة. فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم و اتجاهاتهم نحوه و يزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة و التي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي و هو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم و رغباتهم. (الصادق، 1988، ص209)

2- النشاط الداخلي:

و هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة اختيار و تجريب ما تعلمه، و هو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس و تمثل القاعدة و التي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي.

فبرنامج النشاط الداخلي تعتبر مكملا لبرنامج دروس التربية البدنية و الرياضية، و أفضل الميادين التي يتعلم فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختيار ما يتناسب مع ميوله و رغباته و استعداداته، و لذلك يجب أن تتناول هذه الأنشطة نفس القدر من الاهتمام و التخطيط و التنفيذ و التقويم من المدرس و التلميذ فبرنامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المهارة و برنامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين و تحقيق أهداف هذه المهارات.

2-1- مميزات النشاط الداخلي:

أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملا للمنهاج المدرسي حسب ليلي عبد العزيز زهران(2003):

- يعتبر حقلًا لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة في وقت محدود وقد لا تتماشى جميعا مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف و تتباين لذلك ففي أدائه فيها و بذلك تتحقق أهداف التربية الرياضية بطريقة أشمل و أعمق.

- يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكا إيجابيا في النشاط المحب إلى نفسه و الذي يناسب قدراته، إن يحقق فيه النجاح و التقدم.

- يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العملية فيكتسب التلميذ المعارف الحركية و يتعلق قواعد و قوانين اللعبة و يمارس الناحية الاجتماعية و يشارك في مواقف مشحونة بالانفعالات و التي تشابه على حد كبير مواقف الحيات الواقعية، فينمو سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية.

- يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويح و حسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عال من المهارة، و عن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به.

- يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية و تنمية روح الجماعة.

- يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة و جديدة و اكتساب خبرات لم يسبق لهم أن طرقوها.

و مما سبق ذكره يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي و برامجه تمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية الرياضية و مجالاتها الفنية و المعرفية و السلوكية.

2-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

يسعى النشاط الداخلي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية و السلوكية النفسية والاجتماعية و تتمثل في:

- يحقق أهداف التربية البدنية و الرياضية.
- الرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
- خلق روح التعاون و المساعدة داخل المدرسة.
- تنمية الجوانب النفسية كالميول و الاتجاهات.
- تدعيم القيم الخلقية و الاجتماعية لدى المتعلمين.
- تنمية الشخصية (الاستقلالية و القيادة).
- استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي التربوي.

3- النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة و يختص بالممتازين في الأداء الرياضي و النشاط الخارجي نشاط تنافسي أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات مماثلة أخرى من نفس السن و نفس الجنس و تجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد و شروط متفق عليها بهدف تحديد الفائزين من بين المشتركين.

و لا شك أن منهاج التربية البدنية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ و يوجههم لصفات من خلال برنامج النشاط الخارجي (بسيوي، 1992، ص193) و المتمثلة في:

3-1- نشاط الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية بين المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة و عنوان تقديمها في مجال التربية البدنية و يتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين تفرزهم دروس التربية البدنية و الرياضة و كذا الأنشطة الداخلية و من هنا و يجب الاهتمام الفائق بهذه الفرق و مد يد المساعدة إليها.

3-2- النشاطات الخلوية:

هي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم و يعبرون عن شخصيتهم بحرية، و في هذه الرحلات و المعسكرات تقام العديد من الأنشطة و يتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس و القدرة على اتخاذ القرار و تحمل المسؤولية.

3-3- مميزات النشاط الخارجي:

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
- تعلم قوانين الألعاب و خطط اللعب.
- تحقيق النمو البدني و الصحي و العقلي، و النفسي و المحافظة عليه.
- تحقيق النمو و التكيف الاجتماعي.
- تنمية النضج الانفعالي و تطوير العادات و السلوكيات المختلفة.
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية و النفسية و كذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى. (زهران، 2003، ص160)

خلاصة:

إن ممارسة التربية البدنية و الرياضية بأوجهها المختلفة من دروس و أنشطة داخلية و خارجية تعتبر وحدة متكاملة و متماسكة، و هي أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا تنمية الجوانب المختلفة للشخصية الرياضية، لذا كان من الواجب الاهتمام به و إعطائها القدر الكافي من الحرص و العناية و ذلك قصد تحقيق عملية تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد القيم الاجتماعية.

الفصل الثاني: المهارات النفسية

تمهيد.

1- مفهوم المهارة.

2- مفهوم المهارة النفسية.

3- تصنيف المهارات النفسية:

1- مهارة القدرة على التصور الذهني.

2- مهارة القدرة على الاسترخاء.

3- مهارة القدرة على تركيز الانتباه.

4- مهارة القدرة على الثقة بالنفس.

5- مهارة القدرة على مواجهة القلق.

6- مهارة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعتبر العوامل النفسية من العوامل المؤثرة جدا على مستوى الأداء أثناء ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية بحيث لها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء، ويعد أي نقص أو خلل في الحالة النفسية بمثابة تأثير مباشر على قدرة وأداء المتعلم، لذا أصبح من الضروري التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد. وتعد المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تنميتها لدى الرياضيين وذلك من اجل ضبط سلوكياتهم وإعطائهم ثقة اكبر في قدراتهم البدنية والمهارية.

وعلى ضوء ما تقدم سنتطرق في هذا الفصل الى التعريف بموضوع المهارات النفسية واهم التعاريف الخاصة بها وتصنيفاتها .

2-1- مفهوم المهارة:

مصطلح المهارة له عدة معان مرتبطة، حيث يعرفها " بورجر و سيورن - Borger & Seaborn " على أنها « نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة والخبرة المضبوطة، بحيث يؤدي هذا التدريب بطريقة ملائمة، و عادة ما يكون لهذا النشاط و وظيفة مغيرة» (الروبي، 1996، ص30)، و يعرف "وايلتنج- Whlting " المهارة على أنها «الكفاية في إنجاز أو أداء واجبات و أعمال خاصة محددة» (الدريج، 2000، ص20)، و يبين " بارو- Barrow " أن مصطلح المهارة يشير إلى «القدرة على إنجاز عمل ما، و يرى أن المهارة ترتبط دائما بعمل ما، هذا العمل يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لإنجازه، أي أن المهارة بهذا المفهوم تتطلب تحديدا مسبقا للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لإنجاز العمل، تلك الحركات غالبا ما تتضمن أنماطا مختلفة من التوافقات العضلية العصبية». (رضوان، 1987، ص21)

2-2- مفهوم المهارة النفسية :

يعرفها الخفاف خالد نجيب (2002) انها مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن المتعلم من تحقيق افضل الانجازات الرياضية وتساوم في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية و التعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تناسب مع الموقف الرياضي المطلوب. (مجب، 2002، ص13)

وحسب محمد حسن علاوي (2007) فان "المهارة عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التميرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرّب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرّب عليها". (علاوي، 2007، ص71)

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك، كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب.

2-3 - تصنيف المهارات النفسية:

يتفق كل من محمد حسن علاوي (1998) واسامة كامل راتب (2000) في تصنيف المهارات الى ما يلي:(راتب، ، 2000، ص90)

- القدرة على التصور الذهني - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه
- القدرة على الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على دافعية الانجاز الرياضي

2-3-1- مهارة القدرة على التصور الذهني :

لقد تعددت المصطلحات التي تصف التصور العقلي أو الذهني، ومن ذلك على سبيل المثال: الإعداد العقلي، الاسترجاع العقلي، الممارسة العقلية، التدريب العقلي، المراجعة الذهنية، التدريب الفكر الحركي، الرؤية البصرية، ويرى أسامة كامل راتب (2000) أن هناك مصطلحات شائعة تستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة ومن ذلك: التصور البصري، التمرين الذهني، المراجعة الذهنية، جميع هذه المعاني تدور حول معنى واحد وأساسي وهو أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة، إن التصور الذهني اعم واشمل من عملية التصور البصري حيث انه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر، مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركي. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2000، ص20)

إن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالجزئيات ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي لتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة بالمخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (العربي شمعون، 1996، ص21)

ويعرف عمليا بأنه "نشاط معرفي يتطرق للتفكير في خصائص شيء ما، أو حدث، أو عملية، غائبة من مجال إدراكنا الحالي، ويكون هذا الشيء أو الحدث أو هذه العملية تنتمي إلى الماضي والحاضر أو المستقبل" (f.legrand, 2004 p130) وهو إحدى العمليات الأكثر استعمالا في التحضير الذهني للرياضيين.

وهو أيضا "تقنية ذهنية تتطلب استعمال كل الحواس من اجل خلق أو استرجاع تجربة ما في الزمن" (H.Cox, 2005 p 232).

ويعرفه "ايديت بروبيار - E.perreaut-pierre" بأنه "نشاط معرفي يسمح بالتطرق ذهنيا وعقليا للأشياء وتحولاتها (كلها أو البعض منها ، أو بعض الأحداث الخارجية) كما تم إدراكها في الماضي أو كما سيتم تصورهما أو التعامل معها في المستقبل" (pierre, 2000 p107)

ويعرفه أسامة كامل راتب بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال اشتراكات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه (راتب، 2004 ص131)

كما يعرفه محمد حسن علاوي بأنه " مهارة عقلية أو مهارة نفسية يمكن تعلمها أو اكتسابها ، وينظر إليه على انه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة ، فكان التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته (علاوي، 2007ص248)

يستنتج من التعاريف السابقة أن التصور العقلي هو عبارة عن استرجاع وإعادة تكوين لأجزاء من خبرات نخترناه في العقل بطريقة يكون لها معنى ، وتظهر بدون وجود مشير خارجي، وهو عبارة عن مهارة عقلية (نفسية) يمكن تعلمها وتحسينها ، وبالتالي تصبح أداة أو وسيلة يمكن استخدامها عقليا من طرف الرياضي خاصة قبل المنافسة الرياضية .

1- القدرة على التصور العقلي : (La capacité de l'imagerie mentale)

تعتبر القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء ، فقد وجد أن مجموعة اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعات التي تمتلك سواء وضوحا أعلى و تحكما اقل و وضوح اقل وتحكما أعلى من التصور العقلي . أي انه بشكل عام يميل الأداء الجيد إلى درجة وضوح وتحكم أكثر في التصور العقلي ، وعموما فانه يمكن التعرف على القدرة على التصور العقلي من خلال خاصيتين هما :

(أ)- الوضوح (ب)- التحكم

وترتبط درجة الوضوح بالنقاء والواقعية في الصورة من خلال التقدير الذاتي للفرد أما التحكم فيمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم (f.legrand p131، 2004)

وقد تم تصنيف اللاعبين من ضوء القدرة على التصور العقلي العالي والمنخفض باستخدام استبيان الوضوح والتصور المرئي ووجد أن أصحاب القدرة العالية على التصور العقلي لديهم قدرة على الاسترجاع العقلي للمهارات بدقة عالية عن أصحاب القدرة المنخفضة.

وترتبط القدرة على التصور العقلي بحالة الأداء المثالية فقد وجد " اونشتال " في دراسته (1979) حول المشاركين في بطولة السويد للترحلق على الجليد أن الحاصلين على المراكز الأولى لديهم تماثل بين الوقت المستغرق من الأداء والمستغرق من الأداء ، والمستغرق في التصور العقلي ، وان الحاصلين على المراكز الأخيرة لديهم تقدير اقل للوقت المستغرق يرجع إلى ضعف القدرة على التصور (شمعون1996ص223)

2- أهمية التصور العقلي:

يرى عبد المجيد (2005) أن التصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضة العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة.

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وان التصور يحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى مركبة ، ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية . و لقد أصبح التحكم في الصور العقلية إحدى المهارات الهامة في تطوير الأداء، وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء (عبد المجيد، 2005)

ويعمل التصور العقلي على:

- المساعدة في التخلص من القلق وتشتيت الأفكار والانتباه مما يحسن التركيز وبالتالي منح اللاعب ثقة بالنفس لتحقيق الأداء الأمثل.
- يمكن اللاعب من العودة لحالته الطبيعية بعد الإصابة.
- بداية التصور العقلي تكون بالتفكير في الأهداف ، واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة... وباستمرار الممارسة يتم التطور للحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الثقة بالنفس والواقعية مما يتيح التحكم في الاستجابات الانفعالية.
- يساعد اللاعب على التصور الجيد للأداء قبل المنافسات مباشرة واستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على أداء المهارة قبل اللحظة الأخيرة.
- يستخدم التصور العقلي لتعود الرياضي على مواجهة الظروف التي يصعب مواجهتها والتدريب عليها بشكلها الحقيقي.

- يستخدم التصور لتحقيق التهيؤ الذهني لأداء المهارات واتخاذ القرارات الملائمة وهذا ما يعرف باتخاذ القرار الموقفي (D cision situationnelle)
- يستخدم لتصحيح أخطاء الأداء بالتعرف عليها ومحاولة تصحيحها .

3- أنواع التصور العقلي :

يمكن تقسيم التصور العقلي حسب (علاوي، 2007 ص250) إلى نوعين أساسيين هما :

1- التصور العقلي الخارجي:

وهو نوع من التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل التصور في هذه الحالة إلى أن يكون بصريا وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا.

ويرى أسامة كامل راتب (2000) أن فكرة التصور الذهني الخارجي تعتمد على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. فكأن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني. وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.(راتب، 2000 ص91)

2- التصور العقلي الداخلي:

وهو نوع من التصور الذي يحدث داخل الفرد ، أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث انه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بعدي وحركي . وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.(علاوي، 2007، ص250)

ويرى أسامة راتب (2000) أن فكرة التصور الذهني الداخلي تعتمد على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق أن اكتسبها أو شاهدها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة. وتجدد الإشارة إلى اغن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي , بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي.(راتب، 2000، ص92)

4- نظريات تفسر أكثر التصور العقلي :

من بين النظريات التي حاولت شرح تفسير ظاهرة التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي (H. Cox p222، 2005) هناك نظريتين:

1- النظرية النفسية العصبية العضلية (الحركية) (La théorie psycho-neuro-musculaire)

تقوم هذه النظرية على الأحداث والسلوكيات التي يتم تخيلها أو تصورها لا بد وان ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية ، بمعنى أن الصور التخيلية في العقل ينبغي أن ترسل إشارات إلى العضلات لكي تقوم بما تخيله و تصوره من مهارات ، رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جدا بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر والدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه " ادموند جاكوسين " (1932) الذي ذكر انه عند تخيل أو تصور حركة ثني الذراع ، بالإضافة إلى ذلك ، فقد لاحظ « م.ب.ارنولد»(1946) انه عند إخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام أو للخلف ، ترى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع (عبد القادر جاد)

وفي تجربة لاختبار الفكرة القائلة بان التصور أو التخيل يؤدي إلى نشاط كهربائي في العضلات ، أوصل "ريتشارد سوين " (1980) أقطابا كهربائية إلى عضلات أرجل متزحلق على جبال الألب عند تخيله التزحلق إلى أسفل فوجد أن هناك استجابة في العضلات تماثل تقريبا استجابة العضلات عند التزحلق الحقيقي .

2- نظرية التعلم الرمزي: (La théorie d'apprentissage par symbole)

وتشير هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي من صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط مركبة معينة ، وبالتالي فان الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير)

وتقول هذه النظرية أن التخيل أو التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي (نظام كودي لنماذج الحركة) (راتب2004ص98).

وعلى أية حال فان النظريتين تقودنا إلى نتيجة واحدة هامة وهي فاعلية التصور حتى بالنسبة للدراسات التي يقضي فيها الأفراد أوقات اقل في التدريب على مهارات التصور .

وهناك نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية ، أي أن التصور العقلي يحسن الأداء بطريقتين ، من جهة نظر فيزيولوجية التصور العقلي

يمكن أن يساعد الرياضي على تحقيق مستوى أعلى في الأداء ، ومن جهة أخرى يمكن التصور أن يساعد الرياضي على التركيز في المهمة التي سيقوم بها (H.Cox p223، 2005)

إن أحسن نظرية لتفسير اثر التصور يمكن أن تكون متكونة من الثلاث نظريات المذكورة أعلاه ، وبالتالي من غير المنطق أن تفضل نظرية عن النظرية الأخرى .

5- مبادئ التصور العقلي: (المجيد، 2005ص218)

1- الاسترخاء ، وهو ضروري قبل التصور العقلي .بممارسة ترميناته لفترات من 3-5 دقائق ولانجاز 10 دقائق ، مع التركيز على الشهيق العميق والزفير البطيء يكرر 4-5 مرات من وضع الجلوس وليس الرقود.

2- التركيز على الايجابيات من خلال التركيز على الأداء الناجح لتدعيم العلاقة المشي و الاستجابة .

3- التصور العقلي للجزئيات ثم للمهارة ككل وان يتخلله الأداء الحركي .

4- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة .

5- يجب أن يكون التصور بنفس السرعة الفعلية للأداء - حيث غالبا ما يكون أسرع - وذلك لتعلم التوقيت السليم للمهارة كما يمكن أن يتم التصور العقلي بمعدل أبطأ من الأداء الفعلي

6- التصور العقلي للأداء ولنتائجه مع الانتباه للتفاصيل

7- الأهداف الواقعية ، إذ يجب تصور المهارات الحركية في حدود الإمكانية الواقعية للأداء

8- الأهداف النوعية ، إذ يجب أن يكون التصور ماثلا للأداء الفعلي ولأهداف الأداء النوعية

9- تعدد الحواس ، فكلما أمكن استخدام أكثر من الحواس كلما كان أفضل

10- الممارسة المنتظمة للتصور العقلي

11- الاستمتاع بالممارسة ، إذ يجب أن يكون التصور العقلي مصدرا للأفكار الايجابية و للاستمتاع والنجاح ، وحينما يكون مصدر للملل والتوتر والإحباط يجب إيقافه على الفور .

6- طرق التدريب على التصور العقلي : يرى محمد حسن علاوي (2007) أن هناك العديد من الطرق التي قدمها بعض الخبراء للتدريب على التصور العقلي ،(علاوي، 2007 ص266) ومن أهمها ما يلي :

1- التدريب الفردي والجماعي :

من المفيد وضع برامج تدريب فردية للتصور العقلي تتناسب مع حاجات كل لاعب وذلك بتوجيه من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي

وبالنسبة للفرق الجماعية يمكن التدريب على التصور العقلي بصورة جماعية ، إذ يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي للاعبين كمجموعة وتقييم قدراتهم على التصور و إذا كان هناك بعض اللاعبين الذين يرغبون في أداء المزيد من تدريبات التصور العقلي بمفردهم فيجب تشجيعهم على ذلك ، دون أن ننسى التوجيهات المناسبة للأخصائي النفسي .

2- التدريب باستعمال شرائط التسجيل :

من المفيد جدا استخدام بعض شرائط التسجيل المعدة من قبل و التي قام بعض الأخصائيين بوضعها ، وهناك في بعض الدول المتقدمة رياضيا يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بإعداد شرائط تسجيل خالصة لبعض اللاعبين بهدف تدريبهم على التصور العقلي لبعض المهارات الحركية أو خطط اللعب المعينة

3- استخدام سجلات للتصور العقلي :

يمكن أداء التدريب على التصور العقلي بصورة مفتنة ومنظمة باستخدام سجلات للتصور العقلي ، تتضمن بعض الأنواع المختلفة لتمرينات التصور العقلي واستمارات للتقسيم الذاتي للتعرف على مدى التقدم في أداء اللاعب .

وتتضمن هذه السجلات بيان التمرينات المختلفة وأهدافها وتوقيت الأداء والتوجيهات المصاحبة لكل أداء ، وكذلك بعض الاستخبارات لضمان عوامل التقنين والاستمرارية لعملية التدريب على التصور العقلي .

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن القدرة على التصور العقلي مهارة عقلية تختلف في كيفية اكتساب كل فرد لها ، و لا بد قبل وضع برامج تدريب مهارة التصور أن نقيم مستوى الرياضي الفعلي ، وليس من السهل قياس قدرة أي شخص في مهارة التصور لان التصور عملية عقلية ولهذا ليس ممكنا ملاحظة هذه المهارة مباشرة رغم محاولات علماء النفس والوصول لأساليب مختلفة لهذا التقييم من خلال استخدام الاستبيان محاولة تبيين وتميز الجوانب المختلفة لعملية التصور .

و تفيد آخر الدراسات والبحوث أن التصور العقلي يمكن أن يستخدم في مواجهة الألم والإصابة وبالتالي يساعد على سرعة الاستشفاء من الإصابة وسرعة اندماج اللاعب المصاب مع زملائه عند العودة للممارسة للعب مرة أخرى.

2-4- مهارة القدرة على الاسترخاء:

2-4-1- تعريف الاسترخاء: الاسترخاء « **Relaxation** » يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات و هذا يعني "فك اسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتت في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي (علاوي، 2007ص216)

ويعرف الاسترخاء بأنه "خاصية تتحدد بغياب النشاط و الانتباه، سواء كان بدنيا عقليا أو انفعاليا"

(محمود، 2005ص109)

و يعرفه أسامة كامل راتب بأنه "انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة

و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية" (راتب، 2004، ص123)

و قد قدم "سويني - Sweeney" (1987) مفهوما عاما للاسترخاء بأنه "حالة أو استجابة

مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر و الإجهاد"

و الاسترخاء لا يقتصر على التحرر من انقباض أو توتت في العضلات و لكن يرتبط كذلك بحالة من

الصفاء الذهني (الاسترخاء العقلي) و الخبرة الانفعالية الإيجابية من السعادة و السرور و الرضا.

2-4-2- أهمية الاسترخاء:

يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء و أجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر. كما يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النفسي، و الأرق و عدم استطاعة النوم الهادئ و القرحة و المشكلات الجنسية و التشنج القلوبي و دقات القلب غير المنتظمة.

و الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و التغلب عليها، بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني، و التفكير الفاعل... فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير. أما في المنافسات الرياضية فالاسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

* تخفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل و أثناء المنافسة الرياضية

* تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

* التغلب على حالات القلق.

* مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.

* الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.

* يعتبر الاسترخاء مدخلا للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي

الإيجابي.

2-4-3- نظريات الاسترخاء:

هناك العديد من المحاولات التي هدفت للتفسير السيكولوجي للاسترخاء، من أهمها النظرية المعرفية، و النظرية السلوكية، و النظرية المعرفية السلوكية (راتب، 2004 ص125):

1- النظرية المعرفية:

إن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها ، هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفية للفكر، فالتفسيرات و الإدراكات و الاقتراحات تقدر إلى مشاعر معينة و التي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا ، إن خبرتنا مع الضغوط و القلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.

إنه في الكثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال "إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله على أنه نوع من عدم التقدير لشخصه و انه شخص غير جدير بالحب" و الشخص الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط و القلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية أو منطقية لنفسه ، و الخطوة الأولى و الهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على معتقداته غير المنطقية و استبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.

2- النظرية السلوكية:

و تركز هذه النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة ، و ترى أن السلوك مشروط بحدوث البيئة و يتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما : المثير - و الاستجابة، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير ، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة و يمكن تفسير ذلك وفقا لمال يلي:

- أن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.

- أن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.

- أن السلوك مكون من إفرازات غدية و حركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية و الكيميائية.

3- النظرية المعرفية السلوكية :

نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية و السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية.

إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا ، إنه حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه. و يتوقع أن الحديث مع الذات الإيجابي يقود إلى إنجاز الهدف و يزيد الثقة ، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف و الوهن و الإحباط و يعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث :

المرحلة الأولى : تعليمية تهدف إلى تطوير الوعي بالأفكار و المشاعر و الإحساسات و السلوك و يتعرف الفرد عن حديثه مع الذات.

المرحلة الثانية : يقدم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجاباته من الإيجابية إلى السلبية.

المرحلة الثالثة : عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، و هذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط (حالات التوتر الزائد و القلق).

2-4-4- أساليب الاسترخاء:

تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى الأمثل للاستشارة الانفعالية، لذلك نستعرض (4) أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي، (راتب ، 2000) و هي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي :

1- الاسترخاء التخيلي:

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء و الراحة الكاملين ، مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، و الشمس تملأ الجو بدفئها، و النسيم العليل و الهدوء يجيم من حوله ، و يعرف بالتخيل الاسترخائي كما عرف بطريقة "ديفيد كابوس للاسترخاء" ، و من هذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة و الاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة .

2- الاسترخاء الذاتي:

هذه الطريقة شكل من الاسترخاء التدريجي التعاقبي ، حيث يتصور اللاعب خروج التوتر بعيدا عن الجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء، و يقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بمفرده ... و في حالة مواجهة صعوبات يأتي دور الأخصائي النفسي الرياضي في توجيه إرشادات اللاعب

3- الاسترخاء التدريجي التقدمي (التعاقبي):

هناك عدة أساليب للاسترخاء التدريجي ، إلا أنها جميعا مستوحاة من طريقة « Jacobson » (1929-1938) ، و تعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء و الغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) و الإحساس بالاسترخاء (عند الاسترخاء العضلي) ، و يطلق عليه الاسترخاء التدريجي أو التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى ، حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية (H.Cox P203 ، 2005)

4- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

إذا كان اللاعب الرياضي يعاني من صعوبة في الضبط أو التحكم في توتره البدني فإنه يمكن عن طريق التغذية الراجعة الحيوية (Biofeedback) مساعدته لكي يكتسب و يطور الوعي بذاته .

و هذه الطريقة أو الأسلوب يعني إحداث تغذية راجعة مباشرة للفرد نفسه للاستجابات البيولوجية التي تحدث له ، فهي تعتبر من الأساليب التي يمكن أن تعلم الفرد التحكم في الاستجابات البيولوجية و الأوتونومية مثل معدلات ضربات القلب و درجة حرارة الجلد و النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو العضلات أو المخ و غيرها من الاستجابات .

فالتغذية الراجعة السمعية أو البصرية لنبضات القلب يمكن التعرف عليها دون استخدام المزيد من الأجهزة و الأدوات و ذلك باستخدام بعض الأنواع من الأفكار و التصورات (علاوي، 2007ص242)

كما أن درجة حرارة الجلد يمكن أن تسهم في الإشارة إلى المستوى العام للتوتر في الجسم فهي مؤشرا مفيدا حيث تزداد عندما يتدفق المزيد من الدم إلى الجلد و تكون العضلات في حالة استرخاء ، بينما تنخفض درجة الحرارة عندما يقل تدفق الدم إلى الجلد و تكون العضلات في حالة توتر و ذلك يفسر لماذا تصبح اليدين باردتين في حالة التوتر.

و توجد طرق عديدة لقياس النشاط الكهربائي للجلد ، و لكن الأكثر شيوعا جهاز استجابة الجلد الجلفاني (G.S.R) حيث يحدث عندما يزداد التوتر في الجسم فإن غدد العرق تصبح أكثر نشاطا لمواجهة الحرارة المتولدة بواسطة العضلات المتوترة و ذلك يفسر لماذا يتميز الأفراد الذين يعانون من التوتر بتعرق اليدين.

هذا و عندما توجد رطوبة على الجلد فإن الكهرباء تنتشر من نقطة إلى أخرى ، و عندئذ يمكن لجهاز (G.S.R) قياس انتشار التيار الكهربائي لمدة دقيقة بين نقطتين على الجلد

أما النشاط الكهربائي في العضلات فيكون لمدة دقيقة، و يمكن ذلك بواسطة جهاز التنبيه الكهربائي (Electromyographe)، و يصلح هذا القياس بصفة خاصة عندما يعاني الرياضي من عدم الاسترخاء الصحيح لمجموعات عضلية معينة عند أداء المهارة.

و في الأخير يمكن أن نستنتج أن الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و التغلب عليها فهو يساعد على استعادة و وضوح التفكير ، فالفرد عندما يكون في حالة استرخاء يمكن له التعامل مع الأفكار في الذاكرة على نحو أفضل خاصة السلبية منها، على ضوء ذلك يمكن استخدام الشخص الرياضي لمهارات الاسترخاء في مواقف و ضغوط المنافسة الرياضية.

2-5- مهارة القدرة على تركيز الانتباه:

2-5-1- مفهوم وتعريف الانتباه: بدأ الاهتمام بموضوع الانتباه منذ القدم. فتعددت الأبحاث والدراسات في تحديد مفهوم الانتباه. ومن هذه الدراسات دراسة "هيد-HEAD" (1923) والذي عرف النباهة بأنها "السلوك المترجم للعمليات العقلية المركزية" (Missoum, 1987, P35). وجاء بعده "بلوك-blook" الذي أعطى مفهوماً آخر للانتباه "النباهة تعني الاستمرار في حالة اليقظة للعمليات العقلية" واستمر الاهتمام إلى أن جاءت الحرب العالمية الثانية ووضعت التحديات أمام علماء النفس في الكثير من المشاكل التطبيقية المرتبطة بموضوع الانتباه ومنها كم من الوقت يمكن للعامل الفني على جهاز الرادار القيام بالملاحظة دون انخفاض في مستوى الانتباه..؟ (العربي شعون، 1996، ص254)

كما عرف أيضا بأنه "التكيف الحركي العقلي معاً لشيء من الأشياء. فهو تكيف حركي لان الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي تلاؤم الموقف فهو إذن تكيف عقلي فيه اختيار و كف في آن واحد." (متولي واخرون، بدون تاريخ)

ومما سبق يمكن القول أن الانتباه هو إحدى القدرات العقلية النفسية التي تعتمد على اختيار نشاط معين و توجيهه والتركيز عليه لهدف ما.

2-5-2- طبيعة الانتباه :

ويرى عبد الرحمن عيساوي أن طبيعة الانتباه تتمثل في عمليتين فسيولوجيتين هما التكيف الحسي و التكيف الذهني (عيساوي، 2000، ص193)

1- التكيف الحسي:

ويحدث عندما ننتبه إلى أشياء فيزيائية. و يظهر التكيف الحسي عندما يركز الفرد نظره وسمعه و رأسه وجسمه اتجاه شيء مقصود ففي هذه الحالة فإننا لا إراديا نكيف عيوننا. أذاننا وأجسامنا. وفي هذا نجد التلميذ الذي يتبع إشارات أستاذه خلال درس التربية البدنية حيث يعمل الأستاذ على إعطائه الصورة الحقيقية لرمي الكرة مثلا للزميل . فالتلميذ يعمل في البداية على الانتباه وهذا قصد التكيف الحسي لغرض أداء التقنية على أحسن حال.

2- التكيف الذهني:

وهو الجهد الذي يبذله الانتباه إلى شيء في المجال البصري و نجسد ذلك في حركة اللاعب مثلا و هو يخادع الحارس. هذا الجهد نبذله لمعرفة كيفية الأداء لهذا الأخير . وكذا لتكوين فكرة جلية للحركة . وتعمل هذه الفكرة على مساعدة الإحساس وتجعله أكثر وضوحا وتمييزا وهذا الجهد هو ما نسميه بجهد الانتباه. وفي مختلف الأنشطة الرياضية يعتبر التكيف الذهني احد العوامل التي تساعد على تحقيق أحسن النتائج.

2-5-3- أنواع الانتباه :

ومن وجهة نظر موسى إبراهيم هناك ثلاثة أنواع للانتباه (ابراهيم، 1992ص72):

1- الانتباه الإرادي:

وهو ذلك النوع من الانتباه الذي يحدث لكسب معلومات وفهمها. فهذا النوع يحتاج وضعيات معينة من الشخص ليتم له ذلك . كالتحكم في الحواس وتوجيهها والقدرة على ضبطها لمصدر التقاط المعلومات . ويتم ذلك من خلال دروس التربية البدنية في أول مرحلة للدرس حينما يقوم الأستاذ بإعطاء التوجيهات و الملاحظات الدقيقة عن طرق وكيفية العمل . فهنا يعمل على جمع التلاميذ حوله قصد إيصال المعلومة إليهم . وأيضا في حالة أداء مهارة ما أمام التلاميذ فإنهم ينتبهون إليه إراديا قصد إدراك المهارة وكيفية أدائه.

2- الانتباه العفوي:

يحدث هذا النوع للفرد أو الطفل عندما ينظر إلى الأشياء التي تهمه. وكمثال على ذلك خلال درس التربية البدنية يقوم الطفل أو التلميذ بملاحظة الأستاذ من الهندام و لكن لا ينتبه إلى كيفية الحركة التي قام بها وكذا رؤية الجماعة من الزملاء خارج ساحة الملعب . إلا أن هذا النوع قليل في المجال الرياضي (خير الدين، بدون تاريخ ص208).

3- الانتباه القسري:

ويحدث فجأة كالانتباه للبرق مثلا . و نجسده في وجود لاعب ممتاز داخل الملعب و يقوم بتسجيل أهداف بصورة مذهلة ففي هذه الحالة ينصب الانتباه عليه دون سواه أو كان يصرخ الأستاذ على تلميذ ما خلال اللعب.

2-5-4-أساليب الانتباه :

هناك العديد من اللاعبين لديهم أساليب انتباهية سائدة تميزهم عن غيرهم من اللاعبين و يفضلون استخدامها . وهذه الأساليب الانتباهية تتضمن ما يلي : (علاوي، 2007 ص279)

1- أسلوب الانتباه الخارجي الواسع:

وهو الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات خارجية في وقت واحد . واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي تكون لديه القدرة على حسن الأداء في المواقف التي تتميز بالتغيرات السريعة و المتلاحقة و التي تحتاج إلى قدر كبير من المعلومات .

ومن سلبيات هذا الأسلوب التعرض للحمل الزائد نتيجة تراكم المعلومات و تدفقها. وبالتالي قد ينتج عنه عدم قدرته على اتخاذ القرار المناسب أو الاستجابة المناسبة وخاصة في المواقف السريعة التغير.

2- أسلوب الانتباه الداخلي الواسع:

وهو يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية في وقت واحد و اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب هو لاعب مفكر قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث. ويستطيع إيجاد التكامل بين عدة أفكار أو معلومات من عدة مصادر مختلفة في وقت واحد . كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات الزملاء والمنافسين و بمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة

ومن سلبيات هذا الأسلوب الانتباهي أن اللاعب قد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل و التفكير و خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة . كما قد يؤدي إلى إفراط اللاعب في عمليات التحليل و التوقع وإمكانية إغفال بعض الجوانب و المثيرات الهامة

3- أسلوب الانتباه الخارجي الضيق :

وهو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد خارجي. و اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب أالانتباهي تكون لديه القدرة على تضيق انتباهه عندما يرغب في ذلك كما انه يستطيع تثبيت تركيز انتباهه على منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية.

ومن سلبيات و صعوبات هذا الأسلوب أالانتباهي وجود صعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد و في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للمواقف و التي تحتاج إلى المزيد من القدرة على سرعة اتخاذ القرار.

4- أسلوب الانتباه الداخلي الضيق:

ويتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد داخلي. و اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب يكون بمقدوره تحليل فكرة معينة أو تحليل ذاته و القدرة على تشخيص ما بداخله أو القدرة على عزل تفكيره في الأحداث الخارجية .

و من سلبيات هذا الأسلوب أن اللاعب يلاحظ عليه عدم قدرته على التفاعل السريع مع الأحداث الخارجية و مواقف اللعب المتلاحقة السريعة. و ربما ينجح مثل هذا اللاعب في الأنشطة الرياضية التي تتسم بالبطء و التحركات البطيئة .

و يجدر الإشارة إلى أن اللاعب المثالي يجب أن يكون قادرا على استخدام هذه الأساليب الانتباهية بدرجة جيدة . و سرعة الانتقال أو التحول من أسلوب انتباهي لآخر عند الحاجة لذلك و عندئذ تلعب بعض جوانب الانتباه السابق ذكرها دورا كبيرا.

2-5-5- العوامل المشتتة للانتباه:

الانتباه طاقة حساسة كما انه سريع التحرك و حساس .فادني تأثير خارجي أو داخلي يصاب بالتشويش و الشرود. ويعزى ذلك إلى عوامل مختلفة تتأرجح بين العوامل الفسيولوجية و العوامل النفسية و الخارجية و التي تؤثر سلبا على انتباه الفرد . و نوجزها فيما يلي (يوسف، 1995 ص41):

1- العوامل الفسيولوجية :

يرجع تشتت الانتباه إلى الاضطراب في الإفرازات لدى الغدد الصماء أو اضطراب الجهاز الهضمي و التنفسي أو الشعور بالتعب و الإرهاق الجسمي. وهذه من شأنها أن تضعف قدرة الفرد و الرياضي على المقاومة لذلك يتشتت الانتباه.

* الإصابات والأمراض: و تعد من اخطر العوامل المسببة لتشتت الانتباه لدى الأفراد عامة و الرياضيين خاصة. فعند إصابة الرياضي أو المتسابق فان تركيزه يتحول من النشاط أو السباق إلى درجة خطورة الإصابة و بذلك تحده من فعاليته وانتباهه.

*التعب: يؤدي التعب إلى اختلال توازن الجسم و كذا تشتت الانتباه . و نميز للتعب في الممارسة الرياضية أنواع مختلفة :

• التعب الحسي: يتمثل في إرهاق بعض الحواس مثل العينين نتيجة لتركيز الانتباه على هدف صغير كما في الرماية أو تنس الطاولة أو إجهاد حاسة السمع نتيجة للأصوات العالية كما في سباقات الدراجات النارية و السيارات.

• التعب العقلي: يتجلى في نقص إمكانيات اللاعب وقدراته بالنسبة للعمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر و الانتباه .

• التعب البدني: وهو الهبوط في الكفاءة البدنية للاعب نتيجة للتغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلة . وهذا بدوره يؤثر على قدرة تركيز الانتباه أثناء أداء النشاطات الرياضية.

• التعب الانفعالي: ويحدث نتيجة للانفعالات الحادة و خاصة قبل و عقب الاشتراك في المنافسات التي لها أهمية بالغة حيث يصبح الرياضي نتيجة لانفعاله خارج جو المنافسة و يصبح عاجزا نفسيا.

2 - العوامل النفسية:

يرى ثامر محسن كثيرا ما يتم تشتت الانتباه نتيجة لعوامل نفسية مختلفة كشعور الفرد بالنقص أو بالقلق أو الانفعال (ثامر، 1990ص117) ونورد هذه العوامل كما يلي:

1- الانفعالات:

حالة تؤثر في الكائن الحي تصاحبه تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر جسمية خارجية و تتمثل هذه الانفعالات في:

* القلق: وهو انفعال يتميز بالشعور بخاطر مسبق ، و توتر مصحوب باستثارة الجهاز العصبي السمبثاوي و تتميز حالات القلق بعدم المقدرة على التركيز و الإحساس الدائمين بتوقع الفشل وعدم الثقة. و في المجال الرياضي نميز القلق المعوق وهو شل لقدرات و أداء اللاعب مما يؤدي إلى التقليل من ثقته في قدراته البدنية و المهارية .

2- اليأس و الإحباط:

على الرغم من وجود اختلافات طفيفة بين هذه الانفعالات إلا أن مظاهرها واحدة . تتميز بالهبوط النفسي الذي يتبعه انخفاض في مستوى الأداء وهذا ينعكس بدوره على عملية الانتباه . كما يؤدي إلى عمليات أخرى كالإحساس و الإدراك . فعلى سبيل المثال إذا وجدنا متسابقين احدهما له شهرة و الثاني اقل منه بكثير فان هذا الأخير يشعر بإحباط و يأس يجعله يدخل المنافسة وهو يشك في قدراته وبالتالي ينصب اهتمامه و انتباهه على منافسه.

3- مقدار طاقة الدفع :

تكون هذه القدرة أحيانا مناسبة لتركيز الانتباه في الفعالية . وقد تكون غير مناسبة أو ضد الفعالية. كما و أن الحاجة الشديدة تشد الانتباه و إذا انعدمت فان الرياضي يعدو قليل الاهتمام بها و بالتالي يغير اتجاهات انتباهه كالعلاوات والجوائز في حالة انعدامها فان الرياضي لا يهتم بالنشاط الرياضي أو المسابقات.

3- العوامل الاجتماعية :

غالبا ما يرجع تشتت الانتباه إلى بعض المشكلات الاجتماعية التي لها أهمية خاصة بالفرد كالمشاكل العائلية أو العمل أو النواحي الدراسية. وتؤثر المشاكل التي لم تحسم في الفرد ولا يستطيع الخلاص منها و يتشتت انتباهه. وهكذا حال الرياضي الذي يجد مشاكل عائلية وهو مقبل على منافسة جد هامة فان نتائجه تكون جد محدودة .

لذلك يوصى بعدم انشغال الرياضي بمشاكله اليومية و تخصيص مختصين يقومون بذلك أي حل كل مشاكله و ذلك لمساعدته على تركيز الانتباه للحصول على النتائج الهامة.

2-5-6- أهمية الانتباه في التربية البدنية و الرياضي:

تعد عملية الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي الذي له الدور الفعال في التهيؤ و الاستعداد قبل و أثناء الأداء الحركي . ويساعد في معرفة الأشياء وسرعة فهمها و استنتاجها كما يعتبر ضعف الانتباه من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون انتباه جيد . ومثال على ذلك خلال إجراء سباقات السرعة يأخذ المتسابقين الوضع حيث يركزون انتباههم على إشارة الانطلاق. لكن إذا حدث وان تشتت انتباه احدهم فانه لا يستجيب بسرعة وهداما يفقده الفوز. وعليه يرتبط الانتباه بمرونة العمليات العصبية.

ويؤكد قاسم حسن حسين بان الذين يزاولون نشاطات رياضية مختلفة يتمتعون بإمكانيات كبيرة في عملية تحويل انتباههم . و يرجع هذا إلى سرعة تبادل الانفعال المركزي حيث يتناسب مع زيادة انفعال الجهاز العصبي المركزي و يضيف أيضا بان الألعاب الرياضية تعمل على تطوير تركيز الانتباه.

وترجع أهمية الانتباه إلى انه عند تطويره لدرجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي التي يطلق عليها "خبرة التدفق في الانتباه" التي ترتبط إيجابيا بالإنجاز الرياضي (حسين، 1980، ص121)

2-5-7- تركيز الانتباه في المجال الرياضي:

1- مفهوم تركيز الانتباه:

يشير محمد حسن علاوي ان تركيز الانتباه يقصد به "تضييق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار " (علاوي، 2007، ص283) فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضييق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن.

ويعرف كل من "وينبرج WIENBERG و"جولد" GOULD (1995) التركيز بأنه "عبارة عن تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة و الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات " . و يعرف التركيز أيضا بأنه "هو أن يصبح الفرد مدركا للشيء ذاته دون أشياء أخرى " (محمود، 2005 ص143). ويعتبر التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي . فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتت انتباهه وان يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه. وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم أن يكون الرياضي قادرا تماما على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة. و التركيز مهارة من المهارات التي يجيدها البعض إجادة تامة و البعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها و لكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منظم.

ويستخدم الكثير في مجال علم النفس الرياضي مصطلح الانتباه و التركيز كما دفين . إلا انه يجب التمييز بينهما ففي مجال علم النفس الرياضي يستخدم الانتباه أولا للمتغيرات ثم يكون التركيز ثانيا. كما انه يمثل احد أبعاد الانتباه. وقد يكون الفرق بينهما فرق في الدرجة و ليس في النوع. فالتركيز يعكس "مقدرة الفرد على توجيه الانتباه بدرجة عالية من الدقة و الحدة لبعض المثيرات المرتبطة بالأداء و في المقابل عزل نفسه عن المثيرات غير المرتبطة و الاحتفاظ بهذا التركيز للفترة اللازمة للأداء لضمان نجاح الأداء." (محمود، 2005 ص151)

ويرى عبد الودود احمد (2009) وخطاب وآخرون(2005) أن التركيز على مايجري حولك او الانتباه اليه ما تقوم به اتجاه إنجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها و يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عالي و يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق. لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط للتدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية، و يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك، و الى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام و الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به و تجاهل المثيرات الاخرى. كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الاشياء الاخرى، وأحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك و يتحسن اداؤك

2- العوامل المساعدة على تركيز الانتباه :

هناك في الميدان الرياضي عاملين أساسيين يساهمان في تركيز الانتباه وهما:

1- العوامل الداخلية:

تتمثل في عوامل شخصية تخص الفرد نفسه و التي تعمل على تهيئته للانتباه لموضوعات دون غيرها (يوسف، 1995 ص 24 و31). و من بين العوامل الداخلية نج د التهيؤ الذهني وهو من العوامل الداخلية المهمة لكونه يتحكم في توجيه الانتباه و الإعداد لأي نشاط أو حركة ما. فمثلا لاعب كرة القدم لا يثيره هيجان الجمهور الذي يشاهد المباراة لكنه شديد اليقظة لكل حركة يقوم بها خصمه أو تعليمة تصدر من مدربه هذا لأنه متهيئ ذهنيا لذلك و لا يستجيب لباقي التأثيرات.

2- العوامل الخارجية:

"إن الانتباه الحسي قد يكون نابعا لشدة المثير فالصوت الحاد و النور الوهاج كلاهما يكتسح الشعور . لكن تغيير هذه الشدة يحدث أكثر إثارة للانتباه . كما أن التغير سواء أكان بالزيادة أو النقصان يثير الانتباه" (يعقوبي، 1984 ص 19). ومن هذه العوامل الخارجية نجد شدة المنبه ، فللأضواء الزاهية و الأصوات العالية اجذب للانتباه من الأضواء الخافتة و الأصوات الضعيفة. غير إن المنبه قد يكون شديدا و لا يجذب الانتباه و في المجال الرياضي تعتبر عناصر النشاط هي بواعث المنبه. حيث يختلف الأفراد في درجة إثارتهم و استجاباتهم للمنبه. وبناء عليه تتجلى المنبهات من خلال المسابقات الرياضية في أهميتها و أثرها على الرياضي.

2-6- مهارة الثقة بالنفس:

2-6-1- تعريف الثقة بالنفس:

بالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا انه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح إذ يعرفها علماء النفس الرياضي على أنها " الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب " (محمود، 2005) والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات أو الاستمرار في نظام تدريبي محدود هذا التعريف يماثل تعريف قاموس " chamber " للثقة على أنها " الاعتقاد الثابت فينتمي لشيء ما " ويعرفها " رولسرت rolsrts " بأنها « درجة الاعتقاد التي تمكنك من تأدية سلوك مرغوب بنجاح » (Tutko, 1981,P126)

أما "ثيلمس thelmas" فيعرفها بأنها « درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على

النجاح في الرياضة» (Scanff, 2003p159)

ويشير "كوس - kauss" إلى أن الثقة بالنفس « شعور داخلي اما تمتلكه أو لا تمتلكه » (P29) (H.Cox، 2005)

ويرى كل من محمد العربي شمعون و ماجدة اسماعيل محمد (2001) ان الكثير من الرياضيين يعتبر الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز , وهذا اعتقاد خاطئ , وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي , ولكن ما هي الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها. وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني الى اى مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب ان اداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه.

أما محمد حسن علاوي فيعرفها بأنها "درجة التأكد واليقين بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة" (حسن علاوي، 2007، ص51)

وعلى العموم فان الثقة في النفس أو الثقة الرياضية "تختلف من رياضي لآخر ، فالرياضي الذي يمتلك الثقة الرياضية لا بد أن يكون واثقا من نفسه ، وان له القدرة على اكتساب المهارات الأساسية (البدنية

والعقلية) وعلى تحقيق النجاح المطلوب منه ، بينما نجد ان الرياضي الأقل ثقة لا بد أن تكون لديه شكوك و ظنون في قدراته على اكتساب المهارات وعلى تحقيق النجاح .

2-6-2- أهمية الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي ، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين ، ولهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضة بصفة تقليدية مبني لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي ، وهي نظرية فعالية الذات " لبياندورا (1977) والتي اتخذت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية ، التركيز على النجاح المتكرر لفرد خلال مشاركاته ، و نظرية واقعية الكفاية ل " هارتر " (1978) التي حاولت أن تكفيها لإدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز ونظرية إدراك القدرة ل "نيكولز " (1980) والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات وتوجه نحو المهمة وإدراكه لقدراته . (صدقي نور الدين، ص36) .

2-6-3- نظريات الثقة بالنفس:

1- نظرية فعالية الذات لـ "باندورا":

تعتمد نظرية باندورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي ، حيث تشير الكفاءة إلى " قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه ، أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة " وعلى هذا فكلما ينفع مستوى كفاءة الذات ارتفع إنجاز الأداء لدى الفرد .

وعندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس وهو اعتقاد الفرد انه كفي ويستطيع إنجاز ما بنجاح وفعالية ، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية والابتعاد عنها ، وهذا يشير إلى كفاءة الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي (H.Cox, 2005, P25)

2- نظرية واقعية الكفاية لـ " هارتر":

تعتبر نظرية واقعية الكفاية لهارتر (1981 ، 1978) النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص ، حيث توضح أن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية ، والبدنية والاجتماعية ، من منطلق الشعور بالكفاية وتكامل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم ، أو بمعنى آخر فإن الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية ، بينما الرياضيين الذين يكون إدراكهم لكفاءتهم منخفضا فيهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية (Scanff, 2003, P160)

3- نظرية إدراك القدرة لـ " نيكولز":

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) التي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه ، بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته ، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء ، ومعدل الجهد المبذول ، والمثابرة والإصرار على تحقيقه .

ولهذا تختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الأهداف ، هما هدف "المهمة" و هدف "الذات" نظرا لأنهما يعكسان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل. (صدقي نور الدين، ص9).

2-6-4- مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

لقد حرصت " فيالي . R.Vealy " على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين ، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضية ، والذي تحققت من صدقه ، وفي سبيل ذلك طورت مقياسا لقياس هذه المصادر هو (استبان مصادر الثقة - S.S.C.Q) وقد اشتمل على نسخة (9) مصادر للثقة الرياضية (صدقي نور الدين، ص9)، وهي:

1- السيطرة المهارية : وهو مصدر للثقة يستمد من السيطرة أو تحسين أداء المهارات الرياضية ، انجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن

2- إظهار القدرة : ويستمد إظهار الرياضيين لمهاراتهم بالنسبة للآخرين ، أو إظهار مزيد من القلق أكثر من منافسيهم ، حيث نشير القدرة إلى وجود سمة عامة من الفرد غير ظاهرة ، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة .

3- الإعداد البدني العقلي : ويستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي ، وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا إن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات من قبل المدرسين لفائدتها ، وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعبين بالتدريب البدني ، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح .

4- تقديم الذات البدنية : وهو مصدر يستمد من ادراكات الرياضيين لذاتهم البدنية ، وهو مصدر هام للثقة بالنفس بصفة عامة ، والإناث بصفة خاصة ، ويؤكد هذا الارتباط تصدر الجسم لدين بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة .

5- التأييد الاجتماعي : ويستمد من إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي : قبل المدرب ، العائلة الزملاء في الفريق ، وقد عرف هذا المصدر على انه « حصول الفرد على تغذية رجعية ايجابية وتشجيع من المدرب ، وأعضاء الفريق ، والوالدين » ويرى هارتر - harter " (1981) إن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو احد أساليب التسيير الهامة لادراك الكفاية .

من الجدير بالذكر أن هذا المصدر يبرز أهمية توفير بيئة واقعة حول الرياضي ، تساهم في الإعداد الثقافي له للتنافس الرياضي .

6- قيادة المدرب : ويستمد في الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار ، والقيادة ، ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب له تأثيره على الرياضيين ، وان ما يقدمه من تغذية رجعية لهم له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم .

7- الحبرة عن طريق الآخرين : ويستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح، حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي ، وتنمي لديه أيضا التصور العقلي عند الاسترجاع ، ولذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة ، حيث يوظف قدراته في المشاهدة والمتابعة والأداء .

8- البيئة المريحة (الملائمة) : ويستمد هذا المصدر للثقة من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل : صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس ، لا شك ان توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد وبذل الجهد والاحترام بالتدريب والتعلم فيتحسن المستوى المهاري وهذا يطور ثقة الرياضي بقدراته المختلفة .

9- درجة التأييد الموقفي : وهو مصدر للثقة يشمل تحصيل الثقة بالشعور إن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الان في هذا الموقف يكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية .

وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر للثقة يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة منه عن طريق توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة مثل متابعة الرياضي ، وحل مشكلاته ، و مكافئته... الخ.

2-6-5- فوائد الثقة بالنفس :

ويرى اسامة راتب(2004) انه عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة تناقش أهمها على النحو التالي:

1- الثقة تُثير الانفعالات الايجابية : تؤثر الثقة في العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي ، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش ، والمتعة والرضا ، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالإنسانية والمزيد من القوة والسرعة ، إضافة إلى ما سبق فان الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة .

2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه : وذلك في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب (نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح موجه الاهتمام نحو الأداء، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي

3- الثقة تؤثر على بناء الأهداف : يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستشير التحدي ، ثم يبذل الجهد لانجازها، فالثقة تستشير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك يبذل أقصى جهده، ولا يستشير أقصى طاقاته.

4- الثقة تزيد المشاورة وبندل الجهد : إن توقع الرياضي نتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء ، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق انجاز معين .

5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية : يتضح من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي ، ولكن تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تختلف بطلا ، فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس ، ولا يكن لا يتقن المهارات الرياضية تفقد إلى اللياقة البدنية .

لقد أوضح (ستيف كومبز - Steve Combs) المصارع الأمريكي أن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعبا ليس التفكير والاعتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد... والتدريب الأفضل (راتب، 1990، ص343).

2-6-6-2- نقص الثقة بالنفس (Le manque de la Confiance en soi)

غالبية الناس لديهم مهارات بدنية ليكونوا ناجحين ، ولكن نقص الثقة بالنفس في قدراتهم على الأداء لهذه المهارات يجعلهم تحت ضغوط ، وحينما تكون المباراة على خط المنتصف بين فريقي الكرة الطائرة على سبيل المثال فان كلا لاعبي الفريقين يوجهون ضربات قوية ودقيقة ، وكل يستغل ما لديه من ثقة في النفس وفي قدراته على الأداء في محاولة حسم المنافسة والفوز بها ويفوز من لديه الثقة المثلى بينما يتردد الآخر في الأداء ويصاب بالحيرة والشك ، ومن يعاني من هذا يوجد لديه قلق وتوقف التركيز وتسبب في التردد ، ويركز الأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس على مواطن الضعف أكثر من قوتهم . (المجيد، 2005 ص 284)

2-6-6-7- الثقة بالنفس الزائدة (أو الزائفة) :

تكون الثقة بالنفس زائفة عندما تكون اكبر من القدرات ، لذا نحذر من انحدار الأداء بمن لديهم ثقة بالنفس زائدة ، لأنهم لا يقدرون إعداد أنفسهم ، ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء رغم أنهم يكادون يثقون في الفوز الذي لا يتحقق ، ومن يقدر مهاراته وقدراته الفعلية لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها وان الثقة بالنفس الزائدة تعتبر مشكلة أكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس ، حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافسين وتظهر الثقة بالنفس الزائفة أحيانا حينما يحاول الرياضي تغطية الشكوك الذاتية ولذا يحاول الرياضيون من خلال الثقة الزائدة إخفاء مشاعرهم بالشك في أنفسهم التي تكون أكثر استدلالا للتعبير عن مشاعرهم ، ويكون لدى المدرب برنامج لمساعدتهم في التخلص من الشكوك ويعدون الثقة بأنفسهم (Scanff ، 2003 ، P166)

2-6-8- الثقة بالنفس المثلى :

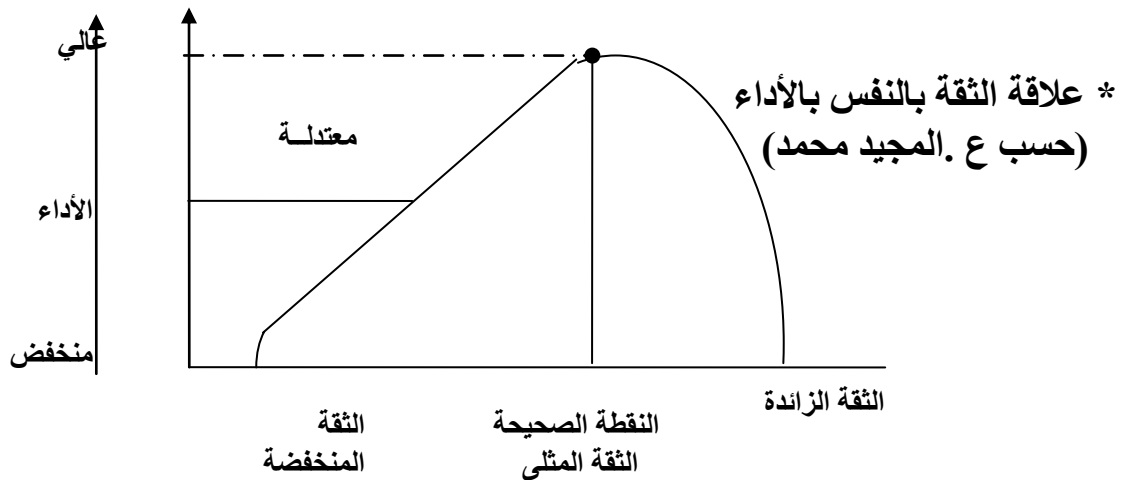
إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته ، أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم .

هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة في النفس المثلى صفة شخصية ضرورية هامة ، ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء ، وإنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد ، انه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة .

وعندما نتحدث عن الثقة في النفس المثلى فان هناك اعتقادا شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء ، والحقيقة ليست كذلك ، ولكن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء ، فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه. (راتب، 2004، ص338)

وقد تم إيضاح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء من خلال افتراضية المنحنى المعكوس عند أعلى نقطة في الالتواء إلى اليمين بعدها تكون الثقة بالنفس الزائدة ، وعلى اليسار تكون الثقة بالنفس المعتدلة تم تكون نقص الثقة بالنفس ، وكل منهما يرتبط سلبيا بمستوى الأداء حيث ينخفض الأداء بزيادة أو نقص الثقة بالنفس عن نقطة الثقة بالنفس المثلى (محمود، 2005 ص283)

والشكل التالي يوضح ذلك:



2-6-9- طرق تنمية الثقة الرياضية :

هناك العديد من الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها بتنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين.

ولقد أشار ستيفان بل Bell (1996) إلى النصائح التالية كأساسيات المساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين (علاوي، 2007ص179):

- حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الذاتي الرياضي الايجابي
- استخدم طرق "إيقاف التفكير" في النقاط السلبية واستبداله فوراً بالتفكير في النقاط الايجابية
- حاول أن تركز على الأداء بأفضل ما يمكنك الا تركز على قدرة وصولك إلى أقصى درجات الإتقان في مدة تقوم فيها بالأداء أو الاشتراك في المنافسة .
- حاول مراجعة نقاط قوتك و نقاط ضعفك وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك ثم قم بنسائها وتذكر فقط نقاط قوتك .
- حاول أن تتصور بنفسك في مواقف النجاح في الأداء أو تتصور بعض اللاعبين الرياضيين في المواقف التي يقومون فيها بالأداء بأفضل ما عندهم وبدورية عالية من الثقة بالنفس
- حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي .

2-7- مهارة القدرة على مواجهة القلق:

2-7-1- مفهوم القلق :

لقد اختلفت وجهات النظر حول القلق من باحث لآخر وتعددت معها تعاريف القلق ، فيعرفه "فرويد-Freud" انه "رد فعل لخطر خارجي معروف" ويعرفه أيضا انه "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم" (عثمان، 2001ص18)

ويعرفه حسن علاوي انه "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر" (علاوي، 2002ص379)

ويرى محمد منسي بأنه " يحدث نتيجة الصراع الذي يحدث داخل الشخص وليس صراع بين الشخص والعالم الخارجي أي انه ناتج من ضمير الشخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه" (منسي، 2001ص42)

كما يعرفه "تايلور-Tylor" بأنه "انزعاج نفسي جسدي في النفس مميز بالخوف من الخطر وإحساس بعدم الطمأنينة وبعضية إلى وشك الوقوع" (pierrou, 1988 P28)

ويعرف أيضا بأنه عسر وضيق يتميز بمشاعر الشك والخوف ، غير قابل للتعريف يصاحبه ضيق التنفس المؤلم ، وارتعاش وخفقان القلب ، وعدة ظواهر فيزيولوجية " (DOMART, 1976)

كما عرفه كارل "يونج-Young" بأنه "القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمحي، و اللاشعور من السمات المميزة لنظرية يونج ، ففي اللاشعور الجمحي تختزن الخبرات الماضية المتراكمة عبر الأجيال والتي مرت بالأسلاف القدامى والعنصر البشري عامة ، فالقلق هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمحي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسانية البدائية كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة وان ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمحي تعتبر تحديدا لوجوده" (فرويد، 1962ص37)

وبناء على ما سبق ذكره نستنتج أن القلق انفعال قوامه الخوف المحيط وينشأ عن تهديد الشخصية من الخارج والداخل.

2-7-2- أعراض القلق :

وتتضمن مجموعة من الأعراض المختلفة:

1- الأعراض النفسية :

التوتر العام و القلق على الصحة والعمل ، وعدم الاستقرار والشعور بانعدام الأمن والراحة و الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة والخوف (phobia) ، حيث يكون الفرد خائفا ولكنه لا يعرف مصدر الخوف ، ويكون متوقعا لحدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو ذلك الشيء ، هذا إلى جانب الشك والتردد والاكنتاب والضيق وترقب المستقبل بالإضافة إلى توهم المرض وبطبيعة الحال فان هذه الأعراض تؤدي إلى تدهور في قدرة الفرد على الانجاز والعمل ، كما تؤثر على توافقه الاجتماعي والمهني والأسري. (شريت، 2004،ص103)

2- أعراض جسمية :

يذكر احمد عكاشة (1992) أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعا ، حيث أن جميع الأجهزة الحشوية في الجسم متصلة ، وتتغذى بالجهاز العصبي اللاإرادي الذي يحركه الهيبتولاموس المتصل بمراكز الانفعال ، فقد يؤدي الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز وظهور أعراض عضوية في أحشاء الجسم المختلفة ، كما يشير إلى أن المرض قد يكبت الانفعال ولا يبدو عليه سوى الأعراض العضوية ، وتتصل هذه الأعراض و المظاهر بعدد من الأجهزة الجسمية الوظيفية (عكاشة، 1992 ص73) ومنها:

- أعراض مرتبطة بجهاز القلب الدوري
- أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي .
- أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي.
- أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي الحركي.
- أعراض مرتبطة بالجهاز البولي التناسلي.
- أعراض نفس جسمية .
- أعراض عقلية .
- أعراض اجتماعية .
- أعراض سلوكية .

2-7-3- مستويات القلق :

أكدت الدراسات التجريبية التي قام بها بعض العلماء على وجود علاقة بين مستوى القلق و مستوى الأداء عند الفرد ، بحيث يصل مستوى الأداء إلى ذروته عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط ، ويتفق ذلك مع ما وصفه "بازوفيتز" (1955). بمستويات القلق المنخفضة و المتوسطة و العالية (علاوي، 2002 ص383).

أ) المستوى المنخفض:

يحدث حالة تنبيه و يزداد تيقظه و ترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر و يكون الفرد في حالة تحفز و تأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، و بهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

ب) المستوى المتوسط:

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته و تلقائيته و تسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته و عاداته هي تلك العادات الجديدة ، و تزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، و يزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة .

(ج) المستوى العالي:

أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال و انهيار للتنظيم السلوكي للفرد ، و يحدث نكوس إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد و هو في مرحلة الطفولة ، و ينخفض التأزر و التكامل انخفاضا كبيرا ، و بالتالي لا يعود الفرد قادرا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة و الغير ضارة ، و بالتالي يكون عاجزا عن الاستجابة المتميزة و يظهر ذلك في الصورة الكمية للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله ، و تشتت فكره ، و وحدته و سرعة تهيجه ، و عشوائية سلوكه و كان أجهزة الضبط المركزية لديه قد اختلت .

2-7-4- أنواع القلق :

حسب كل من صبره محمد و محمد شريت يمكن تصنيف القلق تبعاً للأسس المختلفة (شريت، 2004 ص 98 و 99) إلى:

- من حيث مدى وعي الفرد به: ينقسم القلق إلى قلق شعوري يعي الفرد أسبابه و يمكنه تحديدها و التصدي لها ، و غالبا ما يزول بزوال تلك الأسباب وقلق لا شعوري لا يفتن الفرد إلى مبرراته دواعيه رغم سيطرته على سلوكه.
 - من حيث درجة شدته: ينقسم القلق إلى قلق بسيط، وقلق حاد، وقلق مزمن.
 - من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته و مهماته: هناك قلق ميسر و منشط للأداء، وقلق مثبط أو مضعف.
 - من حيث مدى تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية: يصنف إلى قلق عادي واقعي، وقلق خلقي أو ضميري و قلق عصابي. و لقد ميز فرويد خلال دراسته ظاهرة القلق نوعين هما:
- أ) القلق الموضوعي : حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا ويعرف فرويد القلق الموضوعي بأنه " رد فعل لخطر خارجي معروف " فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي وهو خطر محدد . و لقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه التسميات :

❖ القلق الواقعي

❖ القلق الحقيقي

❖ القلق السوي

وهذا النوع من القلق اقرب إلى الخوف ، لان مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد، و يوضح "فرويد" في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين .

(ب) القلق العصبي: يمكن تعريف القلق العصبي على انه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه ، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ، ويتضح من هذا التعريف أن مصدر القلق العصبي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه ألهو. فيخاف الفرد أن تغرقه و تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها ، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في امر قد يعود عليه بالأذى ، ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي (علاوي، 2002ص277) وهي:

* القلق الهائم الطليق : وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي و الأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوء النتائج و يفسرون كل ما يحدث لهم انه نذير سوء وشؤم

* قلق المخاوف المرضية : هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ، و لا يستطيع المريض أن يفسر معناها وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين فهو ليس خوفا معقولا ، كما أننا لا نجد عادة ما يبرره ، وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس .

* قلق المستيريا : يرى "فرويد" أن هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى ، كما يرى أن أعراض المستيريا مثل الرعشة والإغماء ، وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق ، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح ، ومن هنا نجد أن أعراض القلق المستيري نوعان احدهما نفسي و الآخر بدني . وبالإضافة إلى النوعين الذين ذكرهما فرويد هناك أنواع أخرى من القلق نذكر منها ما يلي :

- القلق الجسمي (البدني) : ومن مظاهره التشنج العضلي ، برودة اليدين ، زيادة التنفس ، وقد تزداد هذه الأعراض حدة وتنعكس في الصداع ، التوتر الزائد ، اضطرابات في الدورة الدموية ووظيفة الهضم و إفرازات الغدد ، مشيرا إلى ان زيادة و كبت الأسباب المثيرة للقلق تؤدي إلى تراكم هذه الاضطرابات والتوترات مما يؤدي إلى اضطرابات عويصة أكثر خطورة (legrand, 2004 P.96)

- القلق الخلقى و الإحساس بالذنب : يحدث هذا القلق نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا ، حيث أن الإحساس بالذنب شأنه شأن القلق العصبي ، يمكن أن يحدث في صورة مختلفة ، في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي صاحبه أو في صورة مخاوف مرضية أو في صورة قلق متلق بأعراض العصاب نفسها. (فهمي، 1987، ص200)

* القلق المعرفي : يحدث داخل العملية العقلية للاعب، وقد يكون له أعراض خارجية وقد لا يكون له كذلك ضعف القدرة على التركيز و الانتباه وكذلك عدم مقدرة الفرد على إيقاف الأفكار السلبية التي تدور في ذهنه عن مواقف سبق حدوثها أو سوف تحدث (legrand, f., 2004, P 96)

2-7-5- نماذج القلق :

يتبنى العديد من الباحثين في الوقت الحالي ومن بينهم "ريتشارد كوكس R. Cox" نماذج متعددة لظاهرة القلق ولكل من هذه النماذج مفهومها (H.Cox، 2005):

1- قلق السمة وقلق الحالة : يعرف نشارلز سبيلر جر "Spielberger" (1971) سمة

القلق بأنها "دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي"

كما يعرف حالة القلق بأنها "حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر و التوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الاوتونومي وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر ، و تنذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه"

كما يضيف "Daniel. دنيال" ان قلق السمة يكون حاد و يدوم ببقاء البيئات المسببة له ليصبح سمة شخصية أي انه نزعة التحمل الأكثر استجابة للإجهاد ، بينما قلق الحالة ينتهي بانتهاء الحالة المؤدية إليه أي انه الاستجابة الفردية لمسببات الإجهاد.(عبد المجيد،2005،ص60)

2- قلق المنافسة الرياضية : ويقصد به ذلك القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية ، وهو نوع

خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه عواقب المنافسات (المباريات) الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة - طبقا لمفهوم سبيلر جر - والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبر الفرد مهددا له . وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي و بصفة خاصة "رايتر مارتنز Martens" (1977) إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي و إلى إمكانية تصنيفه على انه "سمة" أو "حالة".(علاوي،2002،ص385)

أ) سمة قلق المنافسة الرياضية : ويعرفها "مارتنز Martens" على أنها ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له ، و الاستجابة لهذه الواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر، كما أشار إلى انه يمكن التنبؤ بان يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له ، و بالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية .

ب) حالة قلق المنافسة الرياضية : يتشابه مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية مع مفهوم حالة القلق لدى " سبيلر جر " فيما عدا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائما موقف أو حالة المنافسة الرياضية (المباراة). كما ينبغي مراعاة أن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات ترتبط ببعضها البعض و تؤثر فيها و تتأثر بها و هذه الحالات هي :

* حالة قلق ما قبل المنافسة: وهي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراك اللاعب في المنافسة، وقد تظهر في الحالات التالية: - حالة حمى البداية - حالة عدم المبالاة بالبداية - حالة الاستعداد للكفاح.

* حالة قلق بداية المنافسة: وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب الملعب مثلاً).

* حالة قلق المنافسة: وهي الفترة التي تشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لإحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث.

* حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة و ترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية و نتائجها و خاصة في حالات الهزيمة و عدم تحقيق المستوى المتوقع . (علاوي، 2007 ص312,313)

2-7-6- نظريات القلق :

1- نظرية فرويد : يرى " فرويد - Freud " أنه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية ، و لا يجد إشباعاً لها فسوف ينتج عن ذلك اختفاء الاستثارة الجنسية القوية ، وإذا لم يتمكن صاحبها من إشباعها أدى ذلك إلى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة . و ينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع "الهي" والأفكار غير مقبولة و التي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها و تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى الكابتة المتمثلة في الأنا والأنا الأعلى للحشد مزيداً من القوى الدفاعية لتحويل دون المكبوتات والنجاح في الإفلات من أسر اللاشعور. (شريت، 2004، ص94) وقد راجع "فرويد" نظريته في مفهوم القلق و لخصها فيما يلي :

- القلق الذي يؤدي إلى الكبت بينما كان في نظريته الأولى يعتقد أن القلق هو نتيجة للكبت .

- وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل النمو المختلفة فمثلاً خوف الطفل من فقدان الأم يثير القلق خاصة في السنوات المبكرة من حياته و هو خوف الطفل من نبد المجتمع له كذلك تعرض الطفل إلى أحوال إحباطية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية و العدوان و السلوك الجنسي و غير ذلك و يترتب على محاولات الطفل إشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين مما يؤدي إلى الشعور بالخوف و القلق كلما استثيرت هذه الدوافع.

2- نظرية ادلر : ويرى ادلر أن القلق النفسي ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى كان يشعر الفرد بالقصور ، الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن المقصود بنظرية القصور العضوي في نظر "ادلر" أن هذا

القصور يمثل في احد أعضاء جسمه ، وأما نتيجة لعدم استكمال نحوه وتوقفه أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجزه عن العمل بعد المولد.

ولقد استدل "ادلر" من التغيير الذي يحدث في وظائف الأعضاء القاصرة في الجسم على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور و النحو النفسي ، فاعتقد أن وجود احد الأعضاء القاصرة يؤثر دائما على حياة الشخص النفسية ، لأنه ناقص في نظر نفسه ، فيزيد شعوره بعدم الأمن ، ومن ثم ينشأ القلق النفسي ، ولم يلتزم "ادلر" بحدوث القصور العضوي و ما يستلزمه من تغيير في الحياة النفسية ، بل وسع مدلول القصور متى جعله يشمل القصور المعنوي أو الاجتماعي ، أضاف إلى ذلك نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام طفولته ، حيث لها اثر كبير في نشأة القلق النفسي عند محاولته التعويض عنه .
(فهيمى، 1987، ص203)

3- نظرية كارين هورني: وترى أن القلق سببه يرجع إلى ثلاث عناصر:

1) الشعور بالعجز 2) الشعور بالعداوة 3) الشعور بالعزلة.

وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب الآتية:

أ) انعدام الدفء العاطفي في الأسرة و تصور الطفل بأنه شخص مدموم من الحب والعطف والحنان وانه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مسببات القلق.

ب) بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه، فالسيطرة المباشرة أو الغير مباشرة ، وعدم العدالة بين الإخوة و الاختلاف ، وعدم احترام الطفل و الجو الأسري العدواني الخ كلها عوامل توقظ مشاعر القلق في النفس .

4- النظرية التفاعلية للشخصية : حسب رأي أصحاب هذه النظرية فان الفرد الذي يتصف بالثبات الانفعالي سيظهر عليه ذلك بشكل ثابت في اغلب تصرفاته بغض النظر عن اختلاف الظروف و المواقف و بمعنى آخر فان هذا الأسلوب في دراسة الشخصية يقلل من تأثير العوامل الوقفية أو العوامل البيئية ، هذا و في ضوء محددات مدخل السمات الشخصية في دراسة السلوك فان العديد من الباحثين اتجهوا إلى النظرية الوقفية باعتبارها تؤكد على أن السلوك يتحدد بدرجة كبيرة بواسطة العوامل الوقفية و البيئية ، وفي نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دو السمات الشخصية في نفسي السلوك .

فالنظرية التفاعلية تنظر إلى الموقف و الشخصية باعتبارهما عاملين يساهمان معا في تشكيل السلوك دون تحديد أيها الأكثر أهمية وتأثيرا ، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف ، أي أن السلوك هو تفاعل الشخصية مع البيئة (راتب، 1997، ص20، 18)

5- نظرية القلق المتعدد الأبعاد : تعتبر نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبيا في مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا أن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدني و القلق المعرفي من حيث أن كل منها مظاهر وأعراض مختلفة ، كما يفترض تأثيرها على أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضا.

كما أظهرت بعض الدراسات أن هناك ارتباطات عالية نسبيا بين القلق البدني و القلق المعرفي ، إلا أن بعض الدراسات الأخرى أشارت إلى انخفاض الارتباط بينهما .

وتكمن أهمية القلق المتعددة الأبعاد في إمكانية استخدام بعض الطرق و الوسائل المعنية لمواجهة بعد القلق الذي يظهر على اللاعب ، فعلى سبيل المثال إذا كان البعد الواضح للقلق الذي يظهر على اللاعب هو القلق البدني فعندئذ يمكن مواجهته باستخدام التدريب الاسترخائي أما إذا كان البعد الواضح للقلق الذي يظهر على اللاعب هو القلق المعرفي فعندئذ يمكن استخدام التصور العقلي حتى يمكن مواجهة هذا النوع من القلق. (علاوي، 2002 ص400و401)

2-7-7- أسباب القلق :

1- الأسباب الوراثية : تؤكد بعض الأبحاث على دور الوراثة في تهيئة الفرد للقلق و انتقال هذا الأخير عبر الأجيال ، مثل الأبحاث التي أجريت على التوائم (Tuins) حيث تبين التشابه في الجهاز العصبي الإداري و الاستجابة لمنبهات الخارجية والداخلية بصورة متشابهة تؤدي إلى ظهور أعراض لدى التوأمين و إن نسبة 15% أو 17% من أقارب مرضى القلق يصابون بالقلق أيضا .

كما اثبت "سباتر - Spater" (1962) و "شيدر - Shilder" (1996) أن نسبة القلق في التوائم المتطابقة تصل إلى 65% ونسبة القلق لديهم ظهرت ب 14% من الحالات وهذا قد يبين الدور المهم الذي تلعبه الوراثة في ظهور القلق(الزراذ،1984،ص73).

2- الأسباب النفسية : يذكر فرويد أن أسباب حدوث القلق يعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة نتيجة عقد و مخاوف يتعرض لها الطفل ، كما يذكر بعض علماء التحليل النفسي اثر صدمة الميلاد عند خروج الطفل إلى الحياة و طبيعة العلاقة بين الأم و الطفل في زرع بذور القلق

وتصرفات الأب و سلوكه في التنشئة قد يساهم في خلق الاستعداد لدى الأبناء للإصابة به ، ومثال ذلك الضبط الشديد و تخويف الطفل هذا من جهة و من جهة أخرى الإحباط الفعلي أو المتوقع ، في الجهود المبذولة من اجل تحقيق الحاجات بمعنى ان دافعية الطفل تصنفها توقعات الوالدين ، هذا ما يجعله يعيش في الصراعات و المخاوف و الهموم(فاخر،1982،ص566).

3- الحرمان الجنسي : لاحظ فرويد وجود علاقة وثيقة بين القلق و الحرمان الجنسي، فقد شاهد أن جميع مرضاه يشكون أيضا من الإحباط الجنسي، وذلك بوجود عوائق معينة تمنعهم من تفرغ تهيجهم الجنسي أو إشباعه إشباعا كاملا و لذلك نشاهد القلق بكثرة عند الرجال أثناء خطوبتهم . حيث يتعرضون

للتهيح الجنسي دون ان يتمكنوا من تفرغ هذا التهيح و يبين أيضا فرويد أن أعصاب القلق يظهر عند الإناث في حالات القلق على البكرة في فترة المراهقة ، و لدى الزوجات المصاب أزواجهن بالقلق المبكر أو توهم العجز الجنسي و الذين يمارسون الجماع بخوف أو تحفظ و عند توقف الحيض في سن اليأس وازدياد الحاجة للجنس.

أما الرياضيين فإنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر على مستوى أدائهم ، بينما يتحكم البعض في درجة القلق ، نجد أن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من تم يتأثر الأداء سلبيا و خاصة أثناء المنافسة. ولقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ، وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق.

4- الخوف من الفشل : تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق ، و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء الخ .

و جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته ، أو تقديره لذاته ، و يتضح ذلك عندما يسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية .

والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد و يؤدون على نحو جيد ، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل ، و ما يصاحبه من اضطرابات و قلق و اكتئاب ، أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح ، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح .

5- الخوف من عدم الكفاية: يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معينا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس. ولقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

عدم القدرة على التركيز - عدم القدرة على التبعية النفسية - عدم الرغبة في الأداء - فقدان الكفاءة البدنية - عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة . فقدان السيطرة علة التوتر .

6- فقدان السيطرة : يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها، و بان الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية، و الواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة. و العامل الأقل هو البيئة الخارجية المحيطي بظروف إجراء المنافسة قبل مكان المنافسة، الأدوات والأجهزة، المناخ ، الجمهور الخ. أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه و يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل

الخارجية ، و العوامل الداخلية لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل لتعود الرياضي على ظروف المنافسة مثل السماح له بالتدريب في أماكن المنافسة. (راتب, 1997, ص192)

2-7-8- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية للقلق :

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية ، وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة ذلك ، ومن تلك الأعراض : اضطراب المعدة ، الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحتي اليدين ، زيادة نبضات القلب ، زيادة توتر العضلات الخ .

والتفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن تم لا يؤدي إلى المزيد من القلق .

2-7-9- الأداء و علاقته بالقلق :

يرى كل من صبره محمد واشرف محمد شريت (2004) أن القلق يعمل بمثابة علامة على وجود خطر ما يهدد الأنا ، ومن ثم يمكن أن يكون نافعا لهذا عندما يعينها على اخذ حذرهما ، والتقدير الموضوعي لدرجة الخطر الذي يتهددهما ، وتكريس جهدها و طاقتها بالقدر المناسب لمواجهة بنجاح ، إلا أن هذه الوظائف الدفاعية الايجابية للقلق في سلوك الفرد ترتبط بالدرجة المعتدلة أو المتوسطة منه ، فعندما يتجاوز القلق هذا الحد المعتدل أو المتوسط سواء بالنقصان أو الزيادة تكون له آثار سلبية على الأداء .

ويؤكد ذلك ما أوضحه (يركس و دودسن Yerkes et dodson) (1908) بين كل من القلق و الأداء ليست علاقة مستقيمة (linéaire) أو بسيطة ، وإنما هي علاقة منحنية تأخذ شكل "U" معكوس ، وتعني هذه العلاقة أن القلق على حد معين يكون دافعا للأداء الجيد ، وعندما يتجاوز هذا الحد المعين يكون له تأثير سلبي على الأداء (Legrand, 2004)

ويلاحظ أن مستوى القلق عندما يكون معدوماً أو منخفضاً يؤدي إلى تنشيط و ضعف الأداء ، وعندما يبلغ مستوى القلق حداً معيناً معتدلاً أو متوسطاً فإنه يعد دافعاً للأداء الجيد ، وعندما يتجاوز هذا الحد المعين فإنه يكون معوقاً للأداء ، فالقلق المفرط أو الشديد تترتب عليه آثار عكسية تتمثل في اضطراب الأداء و تدهوره ، وتشتيت الانتباه و قلة التركيز و اضطراب الفكر .

و مما سبق نستنتج ان القلق يعمل في كثير من المواقف و كأنه إنذار مبكر ، و ينشط الكائن الحي (الرياضي) لكي يبذل جهداً لينجز ما أمامه أو ليجد حلاً لما يواجهه من صعوبات ، فالقلق باعتباره خوفاً مرتبطاً بعقوبة أو بخبرة غير سارة يجعل الكائن الحي أكثر تنبهاً و يقظة حتى يتجنب هذه الخبرة المؤلمة .

2-8- مهارة دافعية الإنجاز الرياضي:

2-8-1- تعريف الدافعية :

تلعب الدافعية في المجال الرياضي دورا هاما في مجال علم النفس الرياضي وتمثل أهمية لجميع العاملين في المجال الرياضي وقد أشار "وليام واران" WILLIAM WARREN 1983 في كتابه "التدريب و الدافعية" إلى أن استشارة الدافع بهدف التفوق في النشاط الرياضي لدى اللاعب يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية، ويضيف " روبرت سنجر 1984 singer م" في كتابه "تنمية دافعية للرياضيين" إلى أن التفوق الرياضي هو حصيلة كل من التعلم و الدافعية وهذا يعني أن الدافعية بدون تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه بينما التعلم بدون دافعية يؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي . و يشير "جيل 1986 gill م" إلى أن عوامل الشخصية التي تحدد مستوى الدافعية الرياضية تتمثل في مستوى الطموح ،القبول الاجتماعي ،الحاجة للتفوق ،الرغبة لتفادي الفشل ،الرغبة في النجاح ،مستوى القلق ،ومفهوم الذات ،ومصدري الدافعية داخلي وخارجي . (راتب، 1990ص16)

إن كلمة الدافعية ليس بها معنى تقني محدد في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضان الغريزة ،فيمكن تعريفها بأنها :

"استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين" (راتب ، 1990)

كما يعرفها : السيد خير الله 1983م بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية و وضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة و الحصول على هدف معين و يرى أنور الشرفاوي 1991 أن هذا التعريف يتضمن ثلاث خصائص أساسية:

1- تبدأ الدافعية بتغير نشاط الكائن الحي ،وقد تشمل ذلك بعض التغيرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية ،مثل دافع الجوع .

2- تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير ، وهذه الاستثارة هي التي توجه سلوك الفرد وجهة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتج عن وجود الدافع ، و تستمر حالة الاستثارة طالما لم يتم إشباع الدافع.

3- تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.(شليبي، 1998، ص07)

ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها علاقة ديناميكية بين الفرد و بيئته و تشمل على العوامل و الحالات المختلفة (الفطرية و المكتسبة ،الداخلية و الخارجية ، المتعلمة و غير المتعلمة ،الشعورية و اللاشعورية) ، التي تعمل على بدأ و توجيه و استمرار السلوك حتى يحقق هدف ما.(علاوي، 2002، ص212)

كما أن الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز والاتجاهات والميول و هي عبارة عن قوى تثير الفرد و توجهه نحو هدف معين

كما يرى إخلاص محمد عبد الحفيظ و آخرون (2004) أن الدافعية تشير إلى القوى المختلفة التي تحرك الفرد وتوجهه نحو القيام بنشاط ما . فهي توجه وتنشط السلوك و تدفع الفرد نحو تحقيق الأهداف المحددة ،وتؤثر على مدى استمراره في ممارسة هذا السلوك .

2-8-2- أصناف الدافعية :

تكمن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة ، وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه لكي يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي ، فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية و دافعية خارجية،ومن بين العلماء الذين قاموا بتصنيف الدافعية هم :

سنجر Singer (1981) وليولين وبلوكر Leiwlin-Blucker (1982) و محمد حسن علاوي (1983) و دورثي هاريس Harris(1984)

1- الدافعية الداخلية :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته. مثل الرضا و السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية . و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها (legrand, 2004 .P34)

أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة وقوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب. وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات ،أو الصعوبات المرتبطة بالأداء، فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ، وهذا ما هو إلا قيمة في حد ذاته.

2- الدافعية الخارجية :

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي ،

فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي. (legrand, 2004 .P34)

كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية،أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التمدد أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة و اللياقة و غيرها.(علاوي،2002،ص215)

ومما سبق يتضح أهمية كل من الدافعية الداخلية والخارجية و مدى مساهمة كل منهما في تحقيق التفوق الرياضي ، وبالرغم من ذلك فإن الاهتمام الأكبر يوجه نحو الدافعية الداخلية للرياضي و يرجع ذلك إلى الدافعية الخارجية التي هي بدورها تلعب دورا هاما في استمالة الرياضي لممارسة الرياضة أو تطوير الأداء لفترة قصيرة ، كما أنها لا تضمن استمرارية الرياضي في ممارسة الرياضة لفترات طويلة فضلا عن تحقيق التفوق الرياضي ، بينما يمكن من خلال تنمية الدافعية الداخلية ضمان استمرار الرياضي في الممارسة لفترات طويلة و تحقيق التفوق الرياضي نظرا لأن الدافعية الداخلية تمثل مصدر إثارة . هذا ما تأكده نتائج البحوث السابقة منها دراسة "مارك دايفيد David" 1984 التي أكدت على أهمية تنمية الدافعية الداخلية للناشئين. (السيد، 1998، ص255)

كما يمكن القول أن العلاقة بين الدافعية الداخلية و الدافعية الخارجية وثيقة و أنهما وجهان لعملة واحدة

2-8-2- مفهوم الإنجاز :

لقد أظهرت الحاجة في الحاضر إلى الاهتمام الزائد بالتربية البدنية و الرياضية نتيجة التقدم العلمي و الاهتمام بالبحث العلمي باعتباره وسيلة لتحقيق الأهداف التربوية و تحسين خبرات الفرد ، " ولا يتم هذا إلا برفع مستوى إنجازهم الحركي ، الذي يتطلب سنوات عدة و ذلك بالنظم و القوانين الخاصة المتسلسلة ، كما أن نقطة ابتداء الإنجاز الجيد تتكون من قواعد اختيار الناشئين و الشباب في المدارس بأعمار صغيرة " (السباطي، 1998)

ويمكن تعريف الإنجاز على أنه :

يعرفه عصام عبد الخالق: "هو عبارة عن نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة و هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم ". (عصام ، 1992 ص168)

و يفسر محمد نصر الدين رضوان وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى لمصطلح "الإنجاز" و يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" الذي يقول ويستخدم مصطلح الإنجاز للتعبير عن كل المظاهر التي يمكن ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي و الحركي والتي يتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات. (رضوان م.، 1994 ص81)

فيمكن أن نستنتج أن كلمة الإنجاز هي التي يحصل عليها الرياضي خلال المنافسة و الاختيار فالإنجاز هو تفاعل التحقيق هدف معين أو مدروس ، وهو يقاس بالاختيارات التي تعطينا مقدارا للنتائج التي يحققها الفرد و يجب أن يتطلب الإنجاز إظهار القدرات البدنية و المهارات التي تتواجد في كل فعالية و إننا نجد عناصر الأداء البدني كما يلي :

السرعة ، القدرة ، المرونة ، المتانة ، التوازن ، التوافق الحركي ، الرشاقة ، كما يتطلب الإنجاز إظهار القدرات البدنية و المهارات التي تتواجد في كل فعالية بشكل محدد بمعنى أن التفوق في فعالية رياضية ما لا يعني بالضرورة التفوق في فعالية أو نشاط رياضي آخر .

2-8-4- مفهوم دافعية الإنجاز :

مرت دافعية الإنجاز بعدة مراحل وأول من بدأ التنظيم فيها " هنري موراي -Murray " (1983) في كتابه استكشافات في الشخصية لدراسة ديناميت الشخصية باعتبار أن دافع الإنجاز أحد المتغيرات الأساسية، وتعتبر المتغيرات الدفاعية والتفسيرية التي أسس عليها نظريته تمثل جانبيين أحدهما جانب القوة وتظهر في إمكانية توصيف الشخصيات المختلفة ، أما الآخر فهو جانب الضعف ويتمثل في المخاطرة بتفسيرات كاذبة قد يقع فيها بعض علماء النفس وقد دفعه ذلك لتعديل نظريته عدة مرات خلال الفترة من (1951 وحتى 1959) ، حيث استبدل مفهوم "الحاجة" إلى الاستعداد للموضوع وقد انعكس التطور في بناءه لأداة قياس تسمى "اختيار تفهم" التات". ثم تبعه بعد ذلك زملائه "دافيد ماك كيلاند Mc.Kelland" و"جون أتكينسون -Atkinsson" ، و"كلارك Clark" وذلك في الفترة من (1951 وحتى 1974) حيث قاموا بمحاولة لقياس الفروق الفردية في قوة دافعية الإنجاز وذلك باستخدام اختيار "التات" الذي قدمه "موراي" والذي أظهرت نتائجه صدق مقياس التات ، ثم تركزت جهودهم حول صياغة نظرية لدافعية الإنجاز .(منصور، 1979، ص22)

وقد أشار "جون هول Hall و لنديزي -Lindsey" ، لدافعية الإنجاز بأكثر تحقيق شيء صعب، والتحكم في الأشياء وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكثر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية ، والتغلب على العقبات ، وتحقيق مستوى مرتفع ، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقديره وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة. (علاوي، 2002، ص251)

ويرى "مايك كيلاند -Killand" (1961) ان دافعية الإنجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق والرغبة في النجاح . ويشير إليها "يونج Young" (1961) بأنها تخطي العقبات والحواجز كما تعني القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة ". (راتب، 1990 ص21)

يشير إليها "محمد عبد القادر" (1977) بأنها تكوين فرضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء التقييمي لبلوغ معايير الامتياز وهي محصلة ثلاثة عوامل هي الطموح العام، المثابرة على بدل الجهد، التحمل من اجل الوصول هدف بجانب بعض المتغيرات الأخرى التي تختلف تبعاً للسن والمستوى التعليمي. (منى، 1999 ص13)

ويراها "ميدنك -Mednick" بأنها الأداء في ضوء معيار التفوق أو الرغبة في النجاح و الاستقلالية. (عنان، 1995 ص123)

ويعرفها فاروق عبد الفتاح بأنها الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح و هو هدف ذاتي ينشط و يوجه السلوك. (الفتاح، 1991، ص05)

ويعرفها "سيرز Sears" بأنها سعي الفرد لتحقيق التفوق و حفز الأنا، و الاعتزاز و الفخر واحترام الذات و تأكيدها (منصور، 1979 ص34).

وتعرف دافعية الانجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف انجازيه ، وفي هذا المعنى يعرفها "مارتيتز Martins " (1987) بأنها "استعداد للكفاح من اجل الرضا و ذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير و مستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين ". ولذا يرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي استخدام مصطلح "التنافسية" للإشارة إلى دافعية الانجاز الرياضي.

بينما يعرفها **محمود عنان** (1995) بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة ايجابيا و يتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة في التفوق و السعي الجاد المخطط واقعا لانجاز النجاح في المنافسة الرياضية و بناء الهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الايجابية. (عنان، 1995 ص123)

ويرى **أسامة راتب** بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات و المهام التي يكلف بها في التدريب و المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند انجاز تلك الواجبات و المهام. (راتب ا.، 1997 ص157)

ويرى **محمد حسن علاوي** أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و الفعالية و المثابرة كتغير عن الرغبة في الكفاح و النضال من اجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي، 2002، ص251)

و على ضوء ما سبق من تعريفات لكل من دافعية الانجاز عامة و دافعية الانجاز في الرياضة يمكن أن يقدم الباحث التعرف التالي لدافعية الانجاز، حيث أنها دوافع داخلية تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق و إظهار قدر كبير من المثابرة و الاستقلالية و التنافس في مواقف الانجاز في ضوء مستوى معين من الامتياز كما يمكن تعريف دافعية الانجاز في الرياضة بأنها "سعي و كفاح الرياضي و مثابرته على بدل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق و إظهار قدر كبير من الثقة بالنفس و الاستقلالية و الالتزام بالمهام التي يكلف بها".

2-8-5- أهمية دافعية الانجاز في المنافسة :

يتميز سلوك الانجاز بثلاثة جوانب هي:

1- اختيار السلوك : يقصد باختيار السلوك الانجازي المقدرة على الاختيار من بين البدائل، و الاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح و القيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

2- شدة السلوك: يقصد بشدة السلوك مستوى و درجة تنشيط السلوك و يعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية و حجم مرتفع.

3- المثابرة على السلوك: يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك، بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، و إذا استمر لا يستطيع تحقيق انجازات رياضية. (تواني، 2008، ص82).

2-8-6- نظريات دافعية الانجاز:

لقد ظهرت عدة نظريات عن دافعية الانجاز مع بداية الخمسينيات و حتى منتصف السبعينيات، و قد عبرت كل نظرية عن وجهة نظر مؤسسيها و من ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الانجاز، و من بين نظريات دافعية الانجاز تحظى ثلاث نظريات منها بالقبول في المجال الرياضي و يشير إلى ذلك " وينبرج و جولد (1995). (المحسن، 2002، ص30) و هي على النحو التالي:

(أ) - نظرية حاجة الانجاز: يستعرض الباحث مفهوم حاجة الانجاز من وجهة نظر رواد علم النفس في هذا المجال إذ يرى الكثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى "هنري موراي" في بدء التنظير للحاجة للانجاز ثم تبعه كل من "ماك كيلاند، اتكينسون" و من هذه النماذج ما يلي:

* **Murray (1938):**

افترض "موراي" أن حاجة الانجاز كأحد متغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته و التي بلغت 28 حاجة، أد رأى موراي أن مفهوم حاجة الانجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، و التحكم في الأفكار و حسن تناولها و تنظيمها، سرعة الأداء و استقلالية التغلب على العقبات و بلوغ معايير الامتياز، التفوق على الذات و منافسة الآخرين و التفوق عليهم، و الاعتزاز بالذات و تقديرها بالممارسة الناجحة، و قد اعتمد " موراي" في افتراضه على مفهومي القدرة و الانجاز، و تمثل القدرة الجانب المعرفي للشخصية بينما يمثل الانجاز الجانب الانفعالي و هكذا يكمل كل منهما الآخر،

* **ماك كيلاند (1953) Mc.kelland:**

اعتبر " ماك كيلاند" و زملاؤه حاجة الانجاز من قائمة موراي ل حاجات النفسية و أطلقوا عليها الدافع للانجاز و يعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده و كفاحه من اجل النجاح و "حاول " ماك كيلاند " إضافة تعريف وظيفي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل ما أنجز قبل ذلك بكفاءة و سرعة بأقل جهد و أفضل نتيجة. "

وقد قام " مارك كيلاند " بتقنين منهج تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص التات (TAT) وذلك بالجمع بين الطرق التجريبية و طرق الملاحظة الميدانية (منصور، 1979ص 39).

- اتكنسون Atkinson (1957):

استخلص "اتكنسون" من زملائه الذين سبقوه في هذا المجال م أهمية محددات السلوك محاولا إيجاد نوع من العلاقة الرياضية بين مكونات النظرية ويفترض " اتكنسون" أن الدافع للإنجاز هو استعداد ثابت نسبيا عند الفرد وينقسم لشقين هما :

1- استعداد ثابت نسبيا عند الفرد لا يتغير بتغير مواقف الإنجاز.

2- احتمالات النجاح أو الفشل، وجاذبية الحافز الخارجي للنجاح، وقيمة الحافز السالب للفشل.

وعلى ذلك فانه في حالة تكافؤ احتمالات النجاح وحوافزهما الخارجية لأكثر من من عمل بالنسبة للفرد الواحد فان ناتج انجازه لهذه الأعمال يكون متقاربا .

وتؤكد نظرية "اتكنسون" على "الدافعية المستشارة Arousal Motivation"

وهي دالة لثلاثة متغيرات هي (قوة الدافع الأساسي ، توقع تحقيق الهدف ، القيمة الحافزة المدركة) ودافعية الاستشارة لدى اللاعب تعني طريقة أدائه ويتوقف ذلك على استعداده وقوة الدافع لديه وإدراكه للقيم الحافزة التي يتضمنها الهدف. (منصور، 1979، ص40 و41) وعلى ضوء ما وضح من قصور عند تطبيق نظرية حاجة انجاز، ظهر اتجاه جديد حيث أدخلت بعض المتغيرات الإدراكية على عاملي القيمة و الدافع و أطلق النظرية التفسيرية.

(ب) - نظرية العزوة أو التسبب: اعتمدت نظرية العزوة على ادخار المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية، و قد ظهرت عدة افتراضات منها ما يلي :

فرتز هيدر 1958م. Heider:

افترض "هيدر" في نموذج أن الفرد يسعى إلى التنبؤ و فهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه قدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، و يشير إلى أن حصائد السلوك ترجع إلى "قوة شخصية فاعلية" و هي قدرة داخلية تتركز على عنصرين هما القدرة و الدافعية و القوة الأخرى هي "القوة البيئية الفاعلة" و هي قوة خارجية و تتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة و الحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها. (منى، 1999، ص20)

اندي كيو كلا 1972م Kukla:

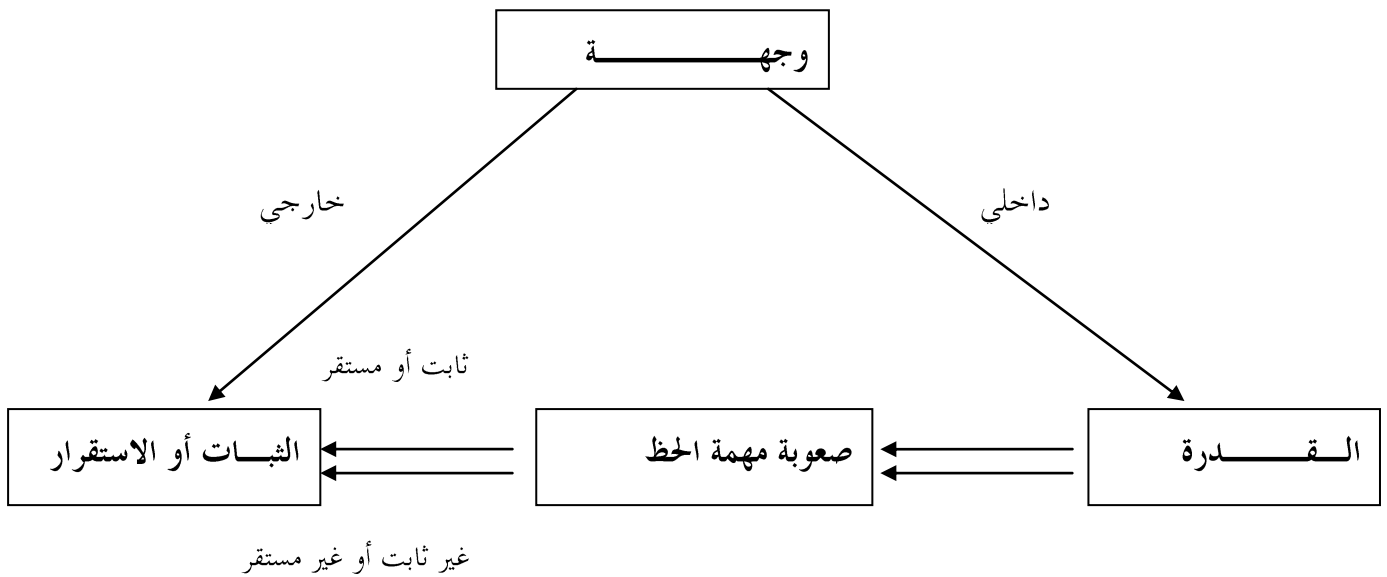
اعتمد "كيو كلا" على في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو المحصلة السلوك الأنجازي و بين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع الانجاز يؤدون بشكل أفضل من الأفراد ذوي دافع انجاز منخفض و ذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء،

و قد أجريت دراسة تجريبية (1984) أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية إدراك القدرة و إدراك صعوبة الأداء و ما هذا الأداء من مثابرة و تحمل كمظهرين أساسيين لدافع الانجاز. (جميل، 1999ص16)

برنارد وينر 1966 م. Weiner:

افترض "وينر" في نموذج ه في الشكل رقم (2) وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله و تتركز في عنصرين أساسيين هما أسباب مستقرة أو ثابتة و أسباب غير مستقرة و قد قام "وينر" (1986) بإعادة افتراضات "هيدر" و صاغها من خلال متغيرين هما وجهة التحكم.

ثم قام بتطوير هذا النموذج "الثبات أو الاستقرار" (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما وجهة السببية، إمكانية التحكم " ثم قام بتوسيع نموذج المعدل (1975) الذي تضمن ثلاث متغيرات و إدخاله في إطار نظرية العزو دافعية الانجاز و الانفعال". (علاوي، 2002، ص308 و314)



الشكل رقم(2): النموذج الأساسي لافتراضات "وينر" لشرح العزو السبي

(ج) - نظرية انجاز الهدف: تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الانجازي في ضوء هدف الانجاز و تبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الانجاز كبناء متعدد الأبعاد، و تتضح مواقف الانجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد و كيفية مواجهة متطلبات الموقف. قدم كل من ميهر ونيكولاس (1980) نموذجا لمحاولة فهم السلوك الانجازي لدى الناشئ يعتمد على مدى إدراكه للنجاح و الفشل، إضافي إلى توجهات الانجاز و تم تصنيفها إلى ثلاثة توجهات رئيسية هي توجه القدرة ، و توجه المهمة ، و توجه القبول الاجتماعي. (منى، 1999، ص22)

وهناك افتراض في نظرية هدف الانجاز يحظى بها المجال الأكاديمي أو التعليمي حيث أشارت إلى وجود توجيهان أو هدفان يسهمان في سلوك الانجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان.

- التوجه الأول المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1948) مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه ذويك (1986) هدف الأداء، واميس (1984) أشارت إليه بالهدف المركز على القدرة ، كما أطلق عليه روبرتس (1996) مصطلح هدف تنافس، هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع .

- أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1984) توجه المهمة في حين أطلقت عليه أميس (1984) مصطلح هدف التوفيق أو التمكن ، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع.

2-8-7- توجهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن موقف المنافسة الرياضية سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة منافسا وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخريين وغيرها من أنواع المنافسات الأخرى تعتبر من أهم مواقف الإنجاز الرياضي وهو الأمر الذي دعا بعض الباحثين إلى استخدام " التنافسية " للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

و يشير محمد حسن علاوي إلى التنافسية بأنها " استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والتميز " . (اسماعيل، 2001 ص252)

ويعرفها أسامة راتب (1998) بأنها الجهد الذي يبذره الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام " . (راتب ،. 1998 ص157)

وفي ضوء التعاريف السابقة يمكن استخدام مصطلح التوجه التنافسي للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي وهو يتفق مع ما أشارت إليه "جيل Gill" (1991) للتوجه التنافسي يقصد به توجه الإنجاز نحو الرياضة التنافسية أو توجه الإنجاز الرياضي .

1- توجه النتيجة و توجه الأداء : قد لاحظ بعض الباحثين في علم النفس الرياضي مثل "في" الي Vealey (1986) ، جل Gill و ديتر Deeter (1988) أن هناك توجهين متميزين للإنجاز في الرياضة هما: توجه النتيجة و هو الرغبة في الفوز أو الحصول على مركز عال بالنسبة للمنافسين الآخرين، توجه الأداء و هو يشير إلى هدف الأداء الجيد بالنسبة لقدرة الفرد نفسه.

(أ) - توجه النتيجة: هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضي الاشتراك في المنافسة بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات و التغلب على منافسين و محاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين و تجنب الهزيمة بقدر الإمكان و يشعر بالفخر و الزهو عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية و لكن يحزن عندما يهزم لإدراكه بأنه يملك قدرات منخفضة.

وهذا يعني أن إدراك النجاح لدى اللاعب سوف تشمل مقارنة قدراته الحالية "في ضوء مفهوم القدرة كسمة" بالنسبة لقدرة اللاعبين الآخرين المشاركين معه في النشاط الرياضي و ذلك بهدف إثبات أو إظهار مفهوم أكثر تميز للقدرة فمثلا لاعب كرة القدم الذي يكون منشغلا بتوجه النتيجة سوف يكون أكثر تركيزا نحو إظهار أنه أفضل لاعب ليكون جديرا بمكانة هامة أو متميزة على مستواه مقارنة بمستوى زملائه الآخرين من اللاعبين. (محمد، 1994 ص 22)

و يشير " بيرتون Burton" (1993) إلى مشكلتين متعلقتين بأهداف النتيجة أولهما أن أهداف النتيجة لا يمكن التحكم فيها فاللاعب الرياضي لا يستطيع التحكم في قدرة و أداء منافسة و ظروف اللعب و قرارات الحكام و القرعة، ثانيهما أن توجه النتيجة يجد من مرونة وضع الهدف فإذا تعرض اللاعب الرياضي لأي ظرف طارئ فان كل ما هو سهل الحصول عليه قد يصبح غير متاح. (خليل، 2001 ص 19)

(ب) - توجه الأداء: هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينه محاولة تطوير مستواه و تحسينه عن الأداء السابق له و بذل أقصى جهد ممكن في الأداء و إظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين و لكن محاولة تطوير و تحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة و بالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك و شعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدف بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة. (علاوي، 2002، ص 294)

و هذا يعني أن ادراكات النجاح لدى اللاعب سوف تقوم على مفهوم أقل تميزا لإثبات قدراته لأنه لا يقارن بين أدائه و أداء اللاعبين الآخرين، و هذا يعني أنه عندما يكون اللاعب متوجها نحو الأداء تكون ادراكات النجاح لديه ستقوم على مفهوم أقل تميزا للقدرة لا يقارن أدائه بالنسبة للاعبين الآخرين مثل لاعب كرة السلة الذي يكون تركيزه موجه نحو أداء مهارة حركية معينة كالتصويب على السلة من القفز سوف يكون مهتما بالتركيز على تحسين مهارته الهجومية للتصويب بدرجة أعلى من تركيزه على مقارنة أدائه للتصويب بالنسبة لأداء تصويب اللاعبين الآخرين. (محمد صدقي نور الدين، 1994، ص 21)

ويمكن أخذ مثال لمتسابق ألعاب القوى الذي يشترك بهدف تسجيل رقم شخصي جديد له أفضل من أرقامه السابقة و ليس احتلاله للمركز و الفوز بالبطولة.

وقد أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي أن بعض اللاعبين يمكن أن تكون توجهاتهم نحو كل من توجه النتيجة و توجه الأداء في نفس الوقت كما هو الحال بالنسبة للرباعي الذي يشترك في منافسة لرفع الأثقال بهدف الفوز بالمركز الأول وفي نفس الوقت تسجيل رقم جديد له إلا أن العديد من نتائج البحوث في

علم النفس الرياضي أسفرت عن أن معظم اللاعبين قد تكون توجهاتهم أما نحو توجه النتيجة أو نحو توجه لأداء المهمة. (علاوي، 2002، ص 294)

ويشير أسامة كامل راتب أن توجيه الناشئ نحو الأداء أفضل من توجه النتيجة حيث يضمن توفير خبرات النجاح و تجنب الإحباط و الفشل ما دامت الأهداف المطلوبة إنجازها في حدود قدراته و ليس في ضوء قدرات الآخرين. كذلك فان الناشئ الذي يهتم بإنجاز هدف الأداء لا يخاف الفشل لأن إدراكه لقدراته يكون في حدود مستواه و دائما يكون إدراكه لقدراته إجباريا وواقعا بينما الناشئ الذي بإنجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضه لخبرات الفشل لأن تقييم أدائه يكون في ضوء مستوى المنافس و هو أمر خارج حدود أو قدرات اللاعب. (راتب، 1998، ص 171)

2- توجهات التفوق الرياضي:

ميز "دونالد ول" ثلث توجهات للانجاز و التفوق الرياضي فقام بوضع مقياس بهدف قياس هذه التوجهات اسماه مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي (علاوي، 2002، ص 208) وهذه التوجهات هي:

أ- التوجه نحو ضبط النفس.

ب- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية.

ج- التوجه نحو احترام الآخرين.

3- توجهات الأداء الجيد:

ميز "مارتن لي" (1990) ستة توجهات عندما يكون من الأهداف الأداء بصورة جيدة مثل الاختبارات و تجاوب الأداء لا سيما المنافسة الرياضية (خليل، 2001 ص 21) وهذه التوجهات هي:

أ- إظهار القدرة ب- التمسك من الأداء ج- القبول (الاستحسان) الاجتماعي

د- توجيه الفوز ه- الاختيار و- العمل الجماعي.

ومما سبق نستنتج أن الدافعية في المجال الرياضي تمثل أهمية رئيسية للعاملين والباحثين في علم النفس الرياضي ، فهي عبارة عن دوافع تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق بالمثابرة والتنافس في مواقف الانجاز المختلفة ، وذلك عن طريق بذل الجهد لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية من خلال رغبته في التفوق وإظهار قدر كبير من الثقة بالنفس والاستقلالية والالتزام بالمهام التي يكلف بها.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المهارات النفسية التالية: التصور الذهني، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي و التي نعتبرها الأساس الذي نستند عليه من أجل تأسيس و بناء هذه الدراسة .

ومن المعروف أن اللاعبين و الرياضيين يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية و الحركية و الخططية إلا أن هناك عامل آخر هام يحدد نتيجة الفروق بينهم ألا وهو عامل قدراتهم ومهارتهم النفسية، ولكي يستطيع اللاعب تحقيق الأداء بنجاح ينبغي أن يكون لديه تكامل وتوازن بين القدرات البدنية والمهارات النفسية.

الفصل الثالث:

التوافق النفسي والاجتماعي

تمهيد.

- 1- مفهوم التوافق.
- 2- الفرق بين التوافق والتكيف.
- 3- مفهوم التوافق النفسي.
- 4- أبعاد التوافق.
- 5- التوافق في الدين الإسلامي.
- 6- معايير التوافق.
- 7- العوامل المؤثرة على التوافق النفسي الاجتماعي.
- 8- المدرسة والتوافق النفسي الاجتماعي.
- 9- التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالنشاط الرياضي

خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن الإنسان يحاول دائما في حياته وأثناء قيامه بالأنشطة المختلفة ان يصل الى حالة من الرضا و اشباع دوافعه فهو مند طفولته يتخذ اسلوبا خاصا في تعامله مع الناس او في حل المشكلات التي تواجهه و لكنه كثيرا ما يواجهه و يصطدم في ادائه بعقبات تمنعه من تحقيق دوافعه و تسبب له ضيقا و قلقا و توترا مما يجعله يبحث عما يخفف عنه حدة ه ذه التوترات النفسية و ه ذا الاحباط ، حتى يجد اسلوبا خاصا يؤدي الى سعادته وراحته و رضاه ، و الا قد يلجأ الى الانطواء او العدوان او استدرار العطف من الاخرين .فان استطاع الشخص ان يعيش في مجتمعه ومع جماعته عيشة راضية منتجة و سعيدة في حدود قدراته و امكانياته و استعداداته يقال ان هذا الشخص حسن التوافق ، اما اذا عجز عن العيش و الانسجام مع مجتمعه و جماعته و لم يرض عن عيشته قيل انه سيئ التوافق.

وعلى ضوء ما تقدم سنتطرق في هذا الفصل الى التعريف بموضوع التوافق النفسي باعتباره من المواضيع الهامة في علم النفس والصحة النفسية حيث سنتعرف على ابعاد التوافق بمجالاته والعوامل المؤدية الى حسن التوافق وعلاقة التوافق النفسي بالنشاط الرياضي.

3-1- مفهوم التوافق :

يعد مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس ذلك لأنه يقيم سلوك الإنسان، وعلم النفس إنما هو علم سلوك الإنسان ، وكلمة (توافق) تعني التقريب والوفاق من الناحية اللغوية ، وهذا المعنى الذي اختاره علماء النفس للدلالة على حالة التقارب بين طرفين يسعى كل واحد منهم إلى إضعاف عناصر الخلاف وتنمية عناصر الاتفاق.

ويعتبر مفهوم التوافق استمراراً لمفهوم التكيف ، وعندما تحدث اوبري "Aubret" عن مفهوم التكيف سنة 1865م، كان يعني به ما حدث لحدقة العين من تغير نتيجة لشدة الضوء الذي يقع عليها حتى تضيق عندما تشتد الإضاءة وتتسع عندما تضعف الإضاءة حتى تهيئ العين للرؤية المناسبة في كلتا الحالتين، ثم تطور المفهوم بعد ذلك حتى شمل كل ما يقوم به الإنسان من نشاط ليوائم بين سلوكه وبين مطالب البيئة التي يعيش في إطارها، وعندما وصل مفهوم التكيف إلى تفسير مظاهر التغير الاجتماعي في سلوك الإنسان الذي اتخذ لنفسه مفهوماً جديداً نعبّر عنه الآن باسم التوافق، وهكذا يصبح التوافق هو التكيف الاجتماعي (كوثر رواش، 1987، ص384).

3-2- الفرق بين مفهومي التوافق و التكيف:

تباينت آراء الباحثين في تحديد مفهومي التكيف والتوافق، فبعضهم أشار إلى وجود فرق بين المفهومين، ومنهم من اعتبرهما وجهان لعملة واحدة ، حيث يرى صلاح مرحاب أن " مفهومي التوافق والتكيف

يستخدمان كمرادفين، وقد يأتي التكيف للدلالة على الخطوات المؤدية للتوافق والتوافق هو الغاية التي يبلغها الفرد" (مرحاب، 1993، صفحة 30).

ويؤيده في ذلك كل من شعبان وتيم عبد الجبار (الجبار، 1999، صفحة 42) ومحمد جواد الخطيب (الخطيب، 2004، صفحة 148) حيث يؤكدان "ان التوافق والتكيف لهما نفس المعنى فكلاهما يدل على محاولات الفرد للتواءم والانسجام مع الذات من جهة والبيئة من جهة أخرى، ومن مؤيدي أن التوافق والتكيف نفس الشيء".

اما عبد الله مجدي (مجدي، 1996، صفحة 229) فقد فرق بين مفهومي التوافق والتكيف، إذ يرى أن التوافق أشمل من التكيف فالتوافق ليس مجرد تكيف الفرد مع متغيرات البيئة، ولكن قد يغير الإنسان ظروف بيئته لتلائمه، وذلك من خلال إعادة تنظيم الخبرة الشخصية، أو من خلال إعادة تنظيم عناصر البيئة.

وفي نفس المعنى يضيف رشاد دمنهوري أن "التوافق ينطوي على وظيفة أساسية هي تحقيق التوازن مع البيئة بمعناها الشامل والكلبي، أما التكيف فهو مجرد تكيف مادي فيزيائي مع البيئة". (دمنهوري، 1996، صفحة 84)

ومن التعاريف السابقة يمكن للطالب الباحث أن يستنتج التعريف التالي وهو التعريف الذي يميل إليه أكثر وهو أن التوافق أعم من التكيف وهو أكثر ارتباطاً بالنواحي النفسية والاجتماعية، في حين أن التكيف يختص بالنواحي الفسيولوجية، فالتوافق عملية تغيير الفرد لسوكه لي نسجم مع غيره، وذلك بإتباعه للعادات والتقاليد والالتزامات الاجتماعية ونطلقه على الإنسان فقط، بينما عملية التكيف هي بمثابة عملية مواءمة الأعضاء لتلائم مع الأوضاع البيئية مثل تكيف حدقة العين حسب شدة الضوء، ونطلقه أكثر على الإنسان والحيوان والجماد.

3-3- مفهوم التوافق النفسي:

استمدت فكرة التوافق النفسي أصلاً من علم الأحياء ويعبر عن هذا العلم بلفظ "التأقلم" ولقد استمد علماء النفس فكرة التأقلم هذه وأطلقوا عليها لفظ التوافق، والمقصود بالتوافق هنا القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصاً نافعا في محيطه الاجتماعي (باهي، 2002، صفحة 97)

ويشير ابراهيم مذکور في المعجم الوجيز إلى أن التوافق، هو: ضرب من التكيف الاجتماعي يُراد به أن يغير المرء من عاداته واتجاهاته ليلائم الجماعة التي يعيش فيها. (مذکور، 1410هـ، صفحة 676)

ويرى أحمد عزت راجح أن التوافق، هو "أن يغير التلميذ سلوكه وإيجاد علاقة أنسب وأصح بينه وبين البيئة المحيطة، ويكون عن طريق الامتثال للبيئة أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها"، كما يشير أيضاً

إلى أن "الشخص المتوافق الذي ينجح في التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية يشعر دائماً بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة النفسية؛ مما يترتب عليه الكفاءة في العمل وزيادة الإنتاج " (راجع، 1976، صفحات 16 و 31)

أما محمد حسن علاوي (علاوي، 1997، ص 31) فيرى أن "التوافق كحالة من التوازن والاستقرار والتكامل النفسي والاجتماعي الأفضل أن يصل إليها التلميذ الذي يقوم بعملية التوافق، وهي حالة نسبية وليست نهائية لأن كلاً من التلميذ وبيئته في حالة تغير دائم".

وحسب صلاح الدين عبد الغني أن التوافق هو "حالة من التوازن والمواءمة بين مطلوبات الفرد الشخصية ومطلوبات البيئة المحيطة به سواء كانت هذه البيئة اجتماعية أو أكاديمية، أنه يجب على الفرد أن يغير من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعلم حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي أو الإحباط وبذلك يستعيد حالة الاتزان وهو السبيل لاستمرار النمو والحياة، وهذه الحالة نطلق عليها التوافق الشخصي". (الغني، 2000، صفحة 33)

و ينظر عبد الحميد شاذلي إلى التوافق انه "حالة من الانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته، يبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ويتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسياً؛ تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة، فإن عجز الفرد عن إعادة هذا الانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل أنه سيء التوافق". (شاذلي، 2001، صفحة 45)

ويرى حامد عبد السلام زهران (زهران، 2001، ص 09)، أن التوافق يعد من المفاهيم التي تلقى اهتماماً كبيراً من علماء النفس والاجتماع وهو جوهر الصحة النفسية، بل ويعتبره العلماء مرادفاً لها ومعياراً للتمييز بين الصحة النفسية السوية وغير السوية.

كما يشير أشرف عبد الغني (2003) أن التوافق النفسي عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً. ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع بيئته. (الغني، 2003، صفحة 23)

3-4- أبعاد التوافق:

صنف سهير كامل أحمد (2005) أبعاد التوافق إلى:

1- التوافق الذاتي: ويطلق عليه كذلك التوافق الشخصي أو التوافق النفسي، وهو ذلك التنظيم النفسي الذاتي للعلاقات الداخلية ومدى قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يؤدي به إلى السعادة مع النفس والرضا عنها. والتوافق هنا يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية وبالتالي تقوم

الأجهزة النفسية المختلفة بعملها دون صراعات وتحقق السعادة في النفس، ومن هنا يشبع الفرد دوافعه وحاجاته بدون صراع ويحقق السعادة.

2- التوافق الاجتماعي: هو الذي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين ومدى قدرة الفرد على الالتزام بأخلاقيات المجتمع، إذن هو قدرة الفرد على عقد صلات مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والارتباط بعلاقات جيدة مع الآخرين والشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقاً لأساليب الثقافة السائدة في مجتمعه.

3- التوافق العقلي: هو تكامل عناصر العمليات العقلية كالإدراك الحسي والتعلم والتذكر والذكاء والاستعدادات في القيام بمهامها على أكمل وجه. الشخص المتوافق عقلياً هو ذلك الشخص الذي يتسم بالقدرة على التعامل مع متطلبات الحياة وفق قدراته العقلية المتكاملة والقدرة على التعلم والاستفادة من تجارب الحياة. (احمد، 2007، صفحة 95)

ويضيف مصطفى حسين باهي وآخرون (2002) أن التوافق يشمل كذلك كل من:

4- التوافق الأسري: هو ذلك التوافق الذي يتعلق بقدرة الفرد على تحقيق السعادة الأسرية والحب المتبادل بين الزوجين وتحمل مسؤوليات الحياة والقدرة على حل المشكلات. وكلما كان هناك تفاهم بين الزوجين في التعامل مع المشكلات والخلافات التي قد تحدث كلما كان ذلك عاملاً مهماً في تحقيق التوافق الأسري ويؤدي ذلك إلى تحقيق الصحة النفسية.

5- التوافق المهني: هو الذي يتضمن رضا الفرد عن العمل ويتمثل في اختيار الفرد المناسب للمهنة واقتناعه الشخصي بها.

6- التوافق الديني: يتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق بالله تعالى وتوافق الفرد مع نفسه في حدود ما أمر به الله سبحانه وتعالى ونهى عنه، وقدرة الفرد على مقاومة أهواء النفس وشهواتها والتوازن والاعتدال.

7- التوافق السياسي: هو ذلك التوافق الذي يتحقق باعتماد الفرد للمبادئ السياسية التي تتماشى مع الجماعة والموافقة عليها والقدرة على المسابرة والتعايش وفق مبادئ الدولة. (حشمت، 2002، صفحة 33)

3-5- التوافق في الدين الإسلامي:

يرى عبد الرحمن عبيد العازمي (2008) ان نظرة الإسلام تتجلى في توافق الفرد مع نفسه ومجتمعه من أنه فطره الله سبحانه وتعالى على الخير ولا يصلح له إلا الخير قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَّا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ﴾ (الروم/30). فالإنسان في الإسلام ذو إرادة منحها الله العقل عن سائر مخلوقاته، فهو قادر على التمييز بين ما هو خير وما هو شر، وقادر على الاختيار بعد مشيئة الخالق عز وجل، فإن شاء سار على طريق الخير والفلاح الموافق لفطرته التي فطره الله عليها وأن شاء عصى وتمرد على فطرته وسار على طريق الشر.

فالصحة النفسية والتوافق الشخصي الاجتماعي من أهم أركانها الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله والقضاء والقدر خيره وشره، كون الإيمان عملية نفسية تنفذ إلى أعماق النفس وتحيط بجوانبها الإدراكية والوجدانية فتبعث بها يقيناً لا يتزعزع بوحدانية الله، وثقة بعدله وحكمه والرضى بقضائه وقدره.

لقد جاء الإسلام بدعوته إلى تربية متوازنة شاملة لكل جوانب الشخصية الإنسانية جسماً وعقلياً وروحياً واجتماعياً للوصول إلى التوفيق بين مطالب الجسم ومطالب الروح والعقل، دونما تناقض بينهم، وليس المقصود بتربية الجسم الوقوف عند حدود المعنى الفسيولوجي البحث بل المقصود بذلك الطاقة الحيوية والتأمل والتحرر من الأباطيل والخرافات، والأمور اللامنطقية، إضافة إلى دعوة الأفراد لإقامة العلاقات الطيبة المرغوبة مع الآخرين.

كما تؤكد التربية الإسلامية ضرورة احترام الفرد واحترام شخصيته وعدم التقليل من قيمته ومعاملته بالطف والبر واللين. ففي هذا الصدد، قال صلى الله عليه وسلم: (ليس منا من لا يوقر كبيرنا ويرحم صغيرنا)، لأن هذا ينعكس إيجابياً في سلوك الفرد مما يساعده في التوافق.

كما تهتم التربية الإسلامية بضرورة الترويح عن الفرد طفلاً كان أم راشداً، أو شيخاً، ذكراً كان أو أنثى وتحديد الطفل. ففي هذا المجال يشير الغزالي إلى ضرورة الترويح عن الصبي، وتوفير اللعب له لما فيه من فوائد كثيرة تساعد على التوافق السليم، حيث قال: إن في اللعب ثلاث فوائد ووظائف هي، يروض جسم الصغير، ويقويه ويدخل السرور على قلبه ويريح الطفل من تعب الدروس ويروح عن النفس كللها ومللها (السفاسفة وعربيات، 2005).

ويورد مرسى (1998) بعض الأدلة التي تستنتج من خلالها أن الإيمان سبب في الصحة النفسية والصحة النفسية نتيجة للإيمان منها:

1. الإيمان بالله يبعث في النفس الطمأنينة ويبعدها عن الهم والقلق والاضطراب قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد/28).
2. الإيمان يجعل الفرد راضياً عن نفسه متقبلاً لوجوده، قانعاً بقدراته وإمكانياته.
3. الإيمان يبعث في النفس حباً للناس، ورغبة في مودتهم والتعاون معهم.
4. الإيمان ينمي في النفس حب الخير لها وللناس ويحميها من الحسد والغيرة والعداوة، قال تعالى: ﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكاً عَظِيماً﴾ (النساء/54).
5. الإيمان يشيع في النفس تفاؤلاً ويحميها من التشاؤم مما يجعل المؤمن راضياً عن ماضيه وحاضره ومستقبله فلا يتحسر على ما فاته ولا يسخط على ما أتاه ولا يخاف مما سيأتيه.

6. الإيمان ينمي في النفس صبراً وتحملاً للمصائب، فالمؤمن لا ييأس ولا يقنط مهما تعاظمت الخطوب لأنه يعلم أن كل شيء خلق بقدر.
7. الإيمان ينمي في النفس قناعة بقسمة الله في الرزق والصحة والقدرات والمواهب والزوجة والولد، فالمؤمن قنوع وطموحاته في حدود قدراته وإمكانياته.
8. الإيمان يسمو بغايات النفس فتسمو أفعالها كون أن غاية المؤمن عبادة الله وتعمير الأرض، وهذه الغاية تجعله يحب الآخرة ويستخدم الدنيا وسيلة لتلك الغاية النبيلة، إن توافق الفرد مع نفسه في الإسلام يقوم على حسن الخلق مع النفس وتزكيتها وتنميتها وحمايتها من كل ما يفسدها ويدنسها وعلاج انحرافاتها وقبولها وحبها، والرضا عنها وعن قدراتها والتبصر بميولها وحاجاتها وإشباعها في حدود ما أمر الله دون إفراط ولا تفريط ومن حسن التوافق مع النفس تحميلها ما تطيق وتقدر عليه فالله يريد بنا اليسر ولا يريد بنا العسر (السفاسفة وعربيات, 2005).

وفي توافق الفرد مع مجتمعه نجد أن ديننا الحنيف يحث المسلمين على التعاون والتكاتف ومشاركة بعضهم البعض في الأفراح والأحزان ويدعو إلى تكوين مجتمع موحد الكلمة متضامن يشعر فيه المؤمن أنه لبنة في بناء واحد متكامل قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (المائدة/2).

ويتحقق التوافق الاجتماعي في الإسلام عن طريق حب الناس ومودتهم ورحمتهم وإرادة الخير لهم وحماية أموالهم ورعاية حقوقهم وحفظ أسرارهم وبسط الوجه ولين القول مع البار والعاصي والكبير والصغير والقريب والبعيد.

ومن التوافق الاجتماعي في الإسلام طاعة ولي الأمر ومساييرته في غير معصية الله وعدم شق عصا الطاعة أو إثارة الفتن والقتال في المجتمع الإسلامي، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ﴾ (النساء/59). ومن التوافق الجسمي ما يدعو إليه ديننا الحنيف من الاهتمام بصحة الإنسان وحفظ حياته وتنميته ووقايته من كل ما يؤذيه قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة/90).

ومن التوافق الجسمي في الإسلام المحافظة على الحواس وتنميتها واستخدامها فيما خلقت له وتسخيرها في طاعة الله عز وجل وكذلك المحافظة على المظهر ونظافته لكي يكون جميلاً، فعندما سئل -عليه الصلاة والسلام- أن الرجل يجب أن يكون ثوبه حسناً ونعله حسناً، أهدأ من الكبر؟ قال -عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم- "أن الله جميل يحب الجمال، الكبر بطر الحق وغمط الناس"، كتاب باب تحريم الكبر حديث رقم 261. (العازمي، 2008، صفحة 25)

3-6- معايير التوافق النفسي الاجتماعي:

يرى زهران حامد عبد السلام (السلام، 1997، صفحة 103 و105) أن معايير التوافق النفسي كالاتي:

1-الراحة النفسية: ويقصدون بها أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقاب وحل المشكلات بطريقة ترضها نفسه وبقراها المجتمع.

2-الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهاراته من أهم دلائل الصحة النفسية، إن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملا تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية، كل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

3-مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية: إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على انشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة في المجموعات التي يتصلون بها وتعتبر هذه العلاقات سندا وجدانيا هاما، ومقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية.

4-الأعراض الجسمية: إن في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق، هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية، فالطب السيكوسوماتي (النفس الجسمي) يؤكد لنا كثيرا من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناتجة أساسا من الاضطرابات في الوظائف النفسية.

5-الشعور بالسعادة: إن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، شخصية خالية من الصراع أو المشاكل العديدة.

6-القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، وأن يكون قادرا على إرجاء إشباع بعض حاجاته وان يتنازل عن لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب اجل ابعده أثرا وأكثر دواما فهو لديه قدرة على إدراك عواقب الأمور.

7-ثبات اتجاهات الفرد: إن ثبات اتجاهات الفرد يتم عن تكامل في الشخصية ويتم كذلك عن الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

8-اتخاذ أهداف واقعية: إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية الذي يضع لنفسه أهدافا ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو في غالب الأحيان بعيدة المنال. فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.

9-تنوع نشاط الفرد: إن الاستمتاع بالحياة و اتساع مجال التجاوب معها يتطلب العناية بعدة أنواع المهارات و المعارف و هذا يقتضي الحرص على النمو المتكامل المتوازن الذي يهتم بكافة الجوانب.

3-7 -العوامل المؤثرة على التوافق النفسي الاجتماعي:

بالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من العوامل تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة ، إذ إنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية ، إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصددمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة وهي كما يلي :

1-العوامل النفسية:

يرى الباحث فوزي محمد جبل (2000) بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.

- صراع الأدوار إذ يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما.

- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهرها من مظاهرها.

2-العوامل الوراثية والجسمية:

يرى الباحث أشرف عبد الغنى (2003) أن للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق ، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجية عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسيمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق وتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناء على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة

المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه.

3-العوامل البيئية والاجتماعية:

يرى الباحث أشرف عبد الغنى (2003) أن للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لا بد أن يكون بصورة اجتماعية، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق.

3-8-المدرسة والتوافق النفسي الاجتماعي:

يصف الباحث نعيم الرفاعي (1991) أن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً، وفي المدرسة يتعلم التلميذ أدواراً اجتماعية جديدة فهو يتعلم الحقوق والواجبات و ضبط الانفعالات والتوفيق بين حاجاته وحاجات الآخرين، كما يتم في المدرسة نقل المهارات والمعلومات للتلاميذ فيما يلي بعض مسؤوليات المدرسة:

- تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره إلى راشد مستقل يعتمد على نفسه و متوافق نفسياً واجتماعياً.
- تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة تتفق مع المعايير الاجتماعية.
- مراعاة قدراته في كل مما يتعلق بعملية التربية والتعليم.
- الاهتمام بالإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي والمهني له.

3-9-التوافق النفسي وعلاقته بالنشاط الرياضي:

يرى الباحث مصطفى حسين باهي وآخرون (2002) إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية، فالرغبة الملحة للحصول على المزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها، وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعتبر خاصية التحمل، أو القدرة على الاستمرار في بذل الجهد، وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل. إن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب، والفاعلية التي يمكن لأعضائه وأنظمتها إنجاز الجهود بها، فهناك ثلاث أوجه من اللياقة وهي:

- ✓ اللياقة التشريحية.
- ✓ اللياقة الوظيفية.
- ✓ اللياقة النفسية.

إذن صلاحيات الفرد للممارسة نشاط رياضي معين تتحدد بالصلاحيات البدنية و النفسية، إن قيام الفرد بعمل يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرصا للتعبير عن شخصيته و إرضاء دوافعه، ما يساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي، هذا إلى جانب أن سعادة الفرد تتحقق عن طريق حب العمل و رضائه عنه، و شعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه، و بالعكس إذا يقيم بعمل يتفق مع قدراته فإنه يفشل و يؤدي إلى الشعور بالنقص و عدم الأمن، فهناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتأثر كثيرا بالناحية النفسية من خلال مزاولة مسابقتها، فيمكن أن تتطور العديد من السمات النفسية كالجراءة و العزيمة و الإصرار و الإرادة و المثابرة، كذلك لبعض العادات غير المرغوب فيها يمكن أن تتعدل كالأناثية و الفردية. (باهي ا.، 2002، صفحة 47)

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه ومع مجتمعه، يؤثر ويتأثر به، وهذا أكبر علامة على الصحة النفسية العالية، فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

خلاصة:

التوافق عموما، هو توافق الشخص مع بيئته الخارجية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين، والتي ترجع إلى أسرته ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية. كما أن قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك ذاته، ثم العمل على تبنيها في تنظيم شخصيته، ويكون الفرد متوافقا إذا استطاع مواجهة المشاكل والعقبات ومختلف الصراعات، واستطاع اشباع معظم حاجاته بمختلف أنواعها (بيولوجية، اجتماعية...)، كما لا يخفى أن تضافر الجهود و تعاون مختلف الأطراف هو الذي يساعد على التغلب على مختلف العوائق التي تم التطرق لها ويضمن تحقيق إعادة توافق الفرد وتوازنه النفسي، الجسمي مع البيئة والمحيط. وعلى ذلك يمكننا القول أن التوافق النفسي يتمثل في مدى رضا الفرد عن نفسه واشباع دوافعه واحساسه بالأمن والانتماء والتقدير والحرية.

الفصل الرابع:

خصائص المرحلة العمرية (17- 21 سنة)

تمهيد.

1- معنى المراهقة.

2- الفرق بين المراهقة والبلوغ .

3- اشكال المراهقة.

4- مشاكل المراهقة.

5- حاجات المراهق.

6- خصائص المرحلة العمرية (17-21 سنة).

7- أهمية دراسة المراهقة.

8- دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام عند المراهق.

خلاصة الفصل

- تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أبرز وأهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته، والتي تصادف مرحلة التعليم الثانوي، والتي يمر التلميذ فيها بجملة من التغيرات النفسية و الفسيولوجية و الاجتماعية التي تؤثر بدورها على السلوك العام للتلميذ داخل المؤسسة و خارجها.

و مرحلة المراهقة مرحلة يقترب فيها الفرد من اكتمال النمو بمختلف أنواعه، لذا لزم علينا مراعاة الخصائص البنيوية و النفسية و الاجتماعية للفرد عن طريق التطرق لهذه المرحلة العمرية.

4-1- تعريف المراهقة:

1-التعريف اللغوي: يعرفها الباحث المراوي نصر الدين (1993) بأنها الاقتراب من الحلم أو الدنو من الحلم ، فنقول رهنق الغلام أي قرب الحلم و بلغ حد الرجل ، أي أن المراهق هو الفتى الذي قرب الحلم ، وكلمة مراهقة تعني كذلك الطغيان ،الزيادة، ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق ، وهذا المعنى اللغوي لا يختلف كثيرا عن المعنى العلمي السيكولوجي للمراهقة . (الدين، 1993، صفحة 121)

2-التعريف الاصطلاحي: يعرفها فؤاد البهي السيد (1997) بأنها لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب الطفل ، وهو الفرد غير ناضج جسميا وعقليا وانفعاليا ، في مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة . (السيد، 1997، صفحة 27)

ولقد تعددت تعاريف المراهقة، فيقول بول حسين و آخرون (1986) ان هناك عدة تعاريف، فعن "أرسطو" قال عن المراهقة منذ ما يزيد على ثلاثة قرون قبل الميلاد على أنها غلبة الهوى عن الأمر ، و الانحراف نحو الأهواء والصراعات.

وعن ستاتالي هول قال "هي مجال زمني يؤدي بالكفاءة النفسية إلى النضج الاجتماعي للقدرات " .

وعن ريسبال قال "هي ممر بين عالم الطفولة والرشد ، وتحدث في حضارتنا على سنوات طويلة ، وتقع بين 13 — 18 و 20 سنة ، وتحدد بصعوبة لأن سنها ومدتها متغيرة حسب سلالات الجنس " .

وعن ديبس قال "أما فترة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد " .

وعن سلامي قال "المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة و سن الرشد ، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية ، وتبدأ عند 12 او 13 سنة ، وتنتهي حتى سنة 18 أو 20 سنة ، وهذه التحديدات غير دقيقة ، لأن ظهور المراهقة مدتها تتغير حسب الجنس والظروف الجغرافية ، والعوامل الاقتصادية و الاجتماعية ، الرغبة و الإستقلال التحرر والحياة الإنفعالية ، التنوع في الذكاء". (اخرون، 1986، صفحة 441)

4-2- الفرق بين المراهقة و البلوغ:

إن البلوغ يعني الجانب العضوي للمراهقة من حيث نضج الوظيفة الجنسية ، و يحدد علماء النفس الفيزيولوجي البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي التي تسبق المراهقة ، و يستمر أثناءها ، و تحدد نشأتها و فيها يتحول الفرد من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي (عبد الحليم منسي، 1991، ص192)، و معنى ذلك أنه يمكن تعريف البلوغ على أنه نضج الغدد التناسلية و اكتساب معالم جنسية جديدة، و فيها يصبح الفرد قادرا على المحافظة على نوعه و استمرار سلالته (عصام نور، 2004، ص15) ، و على ضوء ما سبق ينظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة و ليس مرادفا لها ، و هو بمثابة الخطوة الأولى من جملة مراحل النضج (كامل راتب، 1999، ص131)

4-3- أشكال المراهقة:

لقد قسم "صموئيل مغاربوس" (1974) المراهقة إلى أربعة أشكال أو أنماط (مجاهد، 2011، صفحة 98) وهي على النحو التالي:

- 1- المراهقة الم تكيفية: يتسم هذا النوع من المراهقة بالهدوء والميل والاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية و تتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحب والتفتح.
- 2- المراهقة الانسحابية: هي عكس المراهقة المكيفة، تتميز بالانطواء والعزلة والخجل والصفات اللااخلاقية.
- 3- المراهقة العدوانية: تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات اللااخلاقية.
- 4- المراهقة المنحرفة: يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف ، وإيذاء الآخرين.

4-4- مشاكل المراهقة: من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هاته الفترة، نجد:

- 1- المشاكل النفسية: من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشقي الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها مع أحكام المجتمع، والقيمة الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد بان يؤكد لنفسه وبشورته وعناده، فإذا كان كل من في المدرسة لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع حاجاته الأساسية في حين هو يحس بذاته وأن يعلم الكل بقدرته وقيمه.

- 2- المشاكل الاجتماعية:** إن النقص في التربية والتكوين يعود إلى المراهق، ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا وآسيا البنت والرجل يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة مما تعقد من الأزمة، وأحياناً في المجتمعات تمهل مرحلة المراهقة ولا تعطى لها أهمية.
- 3- المشاكل الجنسية:** من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر لكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما يبتغيه فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على تهذيب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وضبطها، وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكات اللااخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع كمعاكسة الجنس الآخر، ولشعورهم يقومون بالقيام بأساليب منحرفة .
- 4- المشاكل الصحية:** من المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب الأخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة للغدد، كما يجب عرض المراهق على الانفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبه وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن المراهق يحس بأن أهله لا يفهمونه (محمد رفعت، 1974، ص220).
- 4-5- حاجات المراهق:**
- يجمعها "حامد عبد السلام زهران" في ستة حاجات أساسية:
- 1- الحاجة إلى الأمن:** وتنص الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، الحاجة إلى المساعدة وحل المشكلات الشخصية.
- 2- الحاجة إلى الحب والقبول:** تتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين وهذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فاعلية وإنتاجية لصالح جماعته.
- 3- الحاجة إلى مكانة الذات:** وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الامتلاك والقيادة، الحاجة إلى إتباع قائد، الحاجة إلى المساواة مع الأفراد والزملاء في المظهر والملبس والمكانة الاجتماعية إضافة إلى الحاجة إلى تجنب اللوم.
- 4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة لإشباع الذات عن طريق، العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم المدرسي والتعبير عن النفس، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة....

- 5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى الولاء، الحاجة إلى التغلب على العوائق، الحاجة إلى العمل الهادف ومعارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها
- 6- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي. (زهران، 1995، ص401-402).
- 4-6- خصائص المرحلة العمرية (17-21 سنة) :

1- النمو الجسمي : يقول **محمود حمودة (2005)** أن المراهقة تبدأ بعملية البلوغ (على المستوى الجسدى) التي هي نتيجة تغيرات هرمونية وما يتبعها من تغيرات جسمانية في الذكور والإناث إذ نجد:

-تغيرات في حجم الجسم :

تحدث تغيرات في الطول والوزن ويبدأ الطول قبل الوزن وأكبر زيادة في الطول تحدث قبل البلوغ وسبب زيادة الوزن الزيادة في أنسجة العظام والعضلات وكذلك الدهون فتؤلف العضلات 45% من وزن الجسم (كانت في الطفولة 25%) ، وأكبر زيادة في العضلات تحدث خلال الفترة من 12-15 سنة. كما تنمو العظام أسرع وتتغير في الشكل والنسب والبنية الداخلية (تصبح أكثر صلابة) .

- تغيرات في نسب حجم الجسم :

فهيمل الأنف والرأس واليدين والقدمان إلى حجمها الكامل أولاً وتنمو الأذرع والسيقان أسرع من الجذع ولا يصل الجسم الإنساني إلى نسبة المعتادة التي نلاحظها في الراشدين إلا في مرحلة بلوغ السعي. وسبب الاختلافات التي تنشأ في عمر النضج هي الاختلافات في سرعة نشاط الغدد الصماء المسؤولة عن بداية التغيرات في هذا السن وكذلك عوامل الوراثة والظروف الصحية العامة للفرد والتغذية ، فالغذاء الذي يسوده البروتين يؤدي إلى الإسراع بالبلوغ أما الذي يسوده الكربوهيدرات فيؤدي إلى تأخير سن النضج كما تؤثر البنية الأساسية الجسمية للطفل وكذلك المناطق الجغرافية فأطفال المناطق المعتدلة أسرع بلوغاً من أطفال المناطق الباردة والأطفال الذين يعيشون في البيئة الحضرية أسرع من أطفال الريف. (حمودة، 2005، صفحة 105)

2-النمو الحركي : يرى **محمود حمودة (2005)** أن العلماء اختلفوا بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ، ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركي إذ يرى "جورين" « **Gorkin** » بأن حركات المراهق حتى حوالي 13 سنة ، تتميز بالاحتلال في التوازن و الإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وهذا الاضطراب يحمل الطابع الواقى ، إذ يزول في مرحلة الشباب وتبديل الحركات لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً من ذي قبل. أما "هامبيرجر" « **Hamburger** » فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية. (حمودة، 2005، صفحة 51)

3- النمو الفيزيولوجي : ترتبط التغيرات الطارئة على النمو الكامل للجسم باضطرابات البلوغ عامة من

الغدد ودورها في إفراز الهرمونات الجنسية اللازمة ، وإن كان البلوغ مبكرا يعتبر ظاهرة عادية وترجع للنمو السريع للغدد ، وخاصة زيادة لإفراز الغدة النخامية (اسماعيل، 1999، صفحة 191).

ويرى **عبد السلام زهران (1999)** أن تأخر البلوغ عادة ما يعود إلى إمداد غير كافي في الهرمونات الجنسية التي تأتي عن طريق إفراز الغدد ، فهناك غدد صماء تختص بإعداد الجسم لوظيفة التناسل من حيث نمو الأعضاء الجنسية لإفراز خلايا الإنسان ، وتتأثر هذه الغدد ببعضها البعض ، خاصة ما تفرزه الغدة النخامية وقشرة الأدرينالين في نضوج الوظيفة الجنسية بسرعة الإفراز وتأخره ، ويبقى هرمون النمو قوي في تأثيره على النمو العظمي الذي تفرزه الغدة النخامية ، حتى تؤثر عليه الهرمونات الغدة الجنسية ، فتحد من نشاطها ، وتؤثر هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي ، فتزداد وتنفق في بدء المراهقة ، ثم تقل مع نهايتها ، ويصل وزن الغدة التناسلية عند الفتاة 40% من وزنها الكامل السنة 12 ، ثم يزداد بصفة سريعة ما بين 13 و 18 سنة ، إلى أن يصل إلى الوزن الكامل . أما عند الذكور ، 10% من وزنه في السن 14 ، ثم تنمو نموا سريعا ما بين 14 و 15 سنة ، ثم تهدأ سرعتها نوعا ما ، ويؤثر هذا النشاط الغددي على جميع المظاهر الأخرى للنمو (زهران، 1999، صفحة 35) .

4- النمو الانفعالي : يقول **ميخائيل إبراهيم** أن النمو الإنفعالي في المراهقة يشكل جانبا أساسيا في عملية

النمو الشاكلة ، وتعتبر دراسة هامة ضرورية ليس فقط لفهم الحياة الإنفعالية للمراهق ، بل لتجديد وتوجيه المسار النهائي للشخصية ككل . وهناك ميزة أخرى تتصل بالمراهق وإنفعالاته في أول مرحلة من المراهقة ، وهي أنه إذا أثير أو غضب ليس التحكم في المظاهر الخارجية كحالته الإنفعالية ، فتجده يصرخ ويدفع الأشياء ، إلا أن إنفعالية المراهق تشتد وتتخذ طابعا عنيفا يعجز عن تلبية حاجاته وتحقيق أهدافه الخاصة ، وتأكيد ذاته المستقلة والتميز عن ذوات الآخرين ، ويتجلى ذلك بشكل خاص في الحالات التي تعترض إرادته ، ففي حالات كهذه قد يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذة . (اسعد، 1996، صفحة 203) .

ويرى **محمد مصطفى زيدان** ان المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الإنفعالية ، حيث تمتاز نفس المراهق بالعنف والإندفاع ، كما يسايره من حين لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد . والمراهقة عموما فترة قلق إنفعالي ، وهذا القلق نتيجة صراع حادث في نفسية المراهق ، وانتقاله من حالة إنفعالية إلى حالة أخرى ، فهو يتراجع بين التهور أحيانا ، وبين المثالية والواقعية وبين الغيرة والأنانية ، فللمراهق شخصية قلقة غير مستقرة ، فالصراع في تفكيره ناتج عن الصراع في إنفعالاته ، فهو ينتج من التعبير الإنفعالي إلى التعبير الإنفعالي البناء ، ومن التفسير إلى التفسير الموضوعي ، ومن المخاوف الطفيلية إلى المثيرات الناضجة للإنفعال ، ومن الهروب من الصراعات إلى مواجهتها وحلها . (زيدان، 1985، صفحة 37 و170).

5- النمو النفسي : ان الملاحظ في سلوك المراهقين في هذه الفترة هو الإتجاه نحو الذات الذي يصل إلى

حد التمرکز حول الذات ، ولكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته ، لأن المراهق قد بلغ من النمو العقلي والنضج الإجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى ويهدف من خلال هذا المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات الجسمية التي يتعرض لها ، وإلى إيجاد تفسيرات لطبيعة معاملة الآخرين له ، التي لم تعد تعكس وضعيته الجديدة ، فيلاحظ على المراهقين الإهتمام الزائد بأنفسهم وبمظهرهم الخارجي ، وعدم الإكتراث بما يدور حولهم من حوادث ، وسرعة الغضب إذا رفضت مطالبهم وانتقدت تصرفاتهم من قبل الغير ، أو منعهم من ممارسة نشاطاتهم المفضلة ، كما يجذب المراهق عدم إفشاء أسرارهم وتفادي مشاركة الآخرين واهتمامهم ومشاكلهم والتذمر والضيق كتعبير عن عدم رضاه من معاملة الكبار له ، يراهم غير متفهمين لوضعيته الصبانية التي يرى أنها لم تعد تناسب سنه ، وكثرة إنتقاده لأساليب المعاملة لوالديه ، التي يغلب عليها الطابع الطفولي الراض لأفكاره ، ومنقص لقيمته كفرد بالغ. (مصطفى، 2001، صفحة 78)

6- النمو العقلي : يرى ابراهيم قشقوش (1989) نقلا عن "بينيت" « Binet » أن النمو

العقلي هو : "التغيرات الطارئة على الأدوات السلوكية للأطفال المختلفين في أعمارهم الذهنية في المقاييس والإختبارات التي تقيس الأداء العقلي بدرجة من الصدق والثبات ، وهذه التغيرات تكون بالزيادة موجبة نوعا وكما ومقدارا " .

ووصف « Binet » النمو العقلي في مرحلة المراهقة بما يسمى بالعمليات الصورية أو العمليات الذهنية التجريدية ، وتبدأ هذه الفترة من 12 سنة ، وحسب رأيه يصبح الفرد قادرا على تنظيم الحقائق والأحداث من خلال إستخدام عمليات معقدة من التفكير الرمزي والتجريدي .

ويرى عن "بياجيه" و"أنشلدنر" « Enchandler » ، « Piaget » أن المراهق هو ذلك الشخص الذي يبدأ في إقامة أنساق ونظريات ، بالمعنى الواسع لهذا المصطلح ، فبينما يتركز إهتمام الطفل حول " ما هو كائن " ، بالإضافة إليه بما يمكن أن يكون ، وتعتبر العلاقة بين الواقع والممكن شيئا جديدا في تفكير المراهق بالنسبة لما كان عليه تفكير الطفل. (قسقوش، 1989، صفحة 183)

أما عبد الرحمن العيسوي فيرى أن قدرات المراهق العقلية تنمو بشكل ملحوظ من حيث مستواه ، وينمو التذكر معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات ، وتزداد القدرة على التخيل المجرد ، وتزداد قدرة التفكير والاستدلال والاستنتاج ، والحكم على الأشياء وحل المشكلات ، وتزداد على التعميم وفهم التعميمات والأفكار العامة. (العيسوي، 1998، صفحة 40)

7- النمو الاجتماعي: إن العلاقة الاجتماعية في مرحلة المراهقة أكثر تمايزا وأكثر إتساعا وشولا عند

المراهق، فينمو الفرد وتزداد وتتسع آفاق علاقاته الاجتماعية ، وتستمر عملية التطبيع الاجتماعية. و من حاجات مرحلة المراهقة وجود مثل أعلى يمثل له المراهق ، فكلما يجد المراهق والمراهقة مثلهما في أحد الوالدين أو المدرسين أو في أحد النجوم عندما تبرز شخصيتهما وتتميز بالقوة والتماسك . ويختار عامة الأفراد الزعيم

من بينهم الذي يتصف بـ مميزات فعلية أو جسمية أو إجتماعية ، إذن فالنمو الإجتماعي الصحيح يتوقف على التنشئة الإجتماعية ، وعلى النضج من جهة أخرى ، فكلما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعد على أن يكون هناك علاقات إجتماعية وملائمة عندما تتسع دائرة معاملاته (زيدان، 1985، صفحة 166).

8- النمو الخلفي: يرى **فؤاد البهي السيد** بأن الخلق هو تكامل للعادات والإتجاهات والعواطف ، ويكاد

علماء النفس يجمعون على أن الخلق مركب إجتماعي مكتسب يقوم في جوهره على فضائل وسجيا تراها الجماعة ، وترضاها لنفسها ، فهو من دعائم الشخصية ويتصل الفرد في طفولته إتصالا قويا بالسلطة القائمة في أسرته ، ويكتسب بذلك ضميره ، ثم يتطور به النمو فيستجيب لنداء هذا الضمير ويدين لمعايير الأسرة وقيمتها الخلقية ، فيحاول أن يرضي الأهل والأصدقاء ، ثم يتطور في مراهقته فيسمو بمستويات حتى يصل من قريب بالمثل العليا الإنسانية ، وهكذا يتحقق المراهق من ولائه الشديد لبيئته الأولى ليستطرد من ذلك إلى الولاء للمجتمع الكبير الذي يحيى في إطاره . ويرتبط هذا النمو في مجتمعنا الإسلامي بالنمو الديني ومدى إستجابة المراهق لمستويات الخير والشر ، ويعتمد إدراكه الأفراد الآخرين وتقديرهم ومودتهم وأمانته على ما يؤتمن ولاؤه لمن ينتمي إليه. (السيد، 1997، صفحة 344)

9- النمو الجنسي : يصف كل من "**danval** و **boulorir**" (1990) أن الغريزة الجنسية من أقوى

الغرائز تأثيرا على الصحة النفسية ، ومن أكثرها عرضة للكبت والضبط من قبل بعض العادات والقيم الإجتماعية ، والنمو الجنسي تبدأ علامته بظهور العادة الشهرية عند الإناث ، أما الذكور فتظهر عملية القذف والإحتلام ، كدليل بيولوجي على إنتاج السائل المنوي . والنمو الجنسي له جانبين هما :
- الأول: يتمثل في إكتساب الخصائص الجنسية الأولية والثانية التي تمر بمراحل عند الجنسين .

- الثاني: يرتبط بالنمو الوظيفي لهذه الخصائص ، فالتوظيف الجنسي يتطور عند المراهق بالتدرج ، وللوسط التربوي والعائلي تأثير بالغ في توجيهه ، فعند نضج الأعضاء التناسلية تبدأ إهتمامات المراهق تتمركز حول النمو الحاصل في هذه الأعضاء ، كما تصب إنشغالاته حول الطرف الآخر. (Elis, 1990, p. 180)
وحسب **محمد الشيباني** تزيد الطاقة الجنسية لدى المراهقين من تطلعهم لمعرفة الكثير من خبايا وأسرار الطرف الآخر والتفكير أكثر في تكوين علاقات عاطفية ، وغالبا ما تكون هذه العلاقات سطحية وغير ثابتة ، ترمي إلى البحث في المتعة ، وأي خلل أو إضطراب في النمو الجنسي يصبح بسببه المراهق متشككا في قدرته الجنسية ومنحرفا في مستقبله ، ويرى في هذا عائق في طريق تحقيق طموحاته ، و من مظاهر النمو الجنسي الاعتناء الزائد بالمظهر الخارجي خاصة عند المراهقات. (الشيباني، 2000، صفحة 40)

10- النمو الديني: إن للدين أثر واضح على النمو النفسي والصحة النفسية ، إذ يساعد الفرد على

الاستقرار والأمان ، ويمكن النظر إليه كأحد أبعاد الشخصية لأنه يتناول كل نواحي الشخصية ، الاجتماعية ، الاقتصادية و الروحية الخ. إن الدين يعتبر قوة دافعة خلال فترة المراهقة بصفة خاصة، ومنع فترة النمو

الشاهد، في هذه المرحلة يحدث تغيير وتتطور ونمو في الشعور الديني، فيحدث تغير تقييم الدينية . (المليحي، 1992، صفحة 394)

و يرى فؤاد البهي (1997) أن في مرحلة المراهقة تقل نسبة ممارسة الفرد للعبادات المختلفة ، لكنه ما يلبث أن يعود إلى عبادته عندما تعترضه الأزمات ، لكن سرعان ما تنتهي ، تبدأ رغبة في الصلاة والعبادات الأخرى، ويتطور الشك الديني عند المراهق من العبادات إلى العقيدة ذاتها، وهو في شكه هذا يراجع نفسه، ويراجع علاقته بالقيم السائدة، والمعايير القائمة وعلاقته بالكون كله، ثم تبدأ حدة الشك وذلك عندما يقترب الفرد من الشك. (السيد، 1997، صفحة 348).

4-7- أهمية دراسة المراهقة:

يرى عبد الحلیم منسي(1991) ان أهمية دراسة مرحلة المراهقة تكمن فيما يلي:

- إعتبار هذه المرحلة مرحلة دقيقة، فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الإجتماعية و الواجبات كمواطن في المجتمع.
- يتكون لدى المراهق أفكارا عن الزواج و الحياة الأسرية، و كذلك المهنة و الدور الإجتماعي الذي سيقوم به في المستقبل، وإعداد نفسه لهذه المهنة.
- تأتي أهمية هذه المرحلة أيضا في كونها مقابلة لمرحلة التعليم و التي يتم فيها تشكيل وإعداد الثروة البشرية من حيث إكتشاف قدرات الفرد واستعداداته و مهاراته و توجيهها و إرشادها التربوي السليم حتى يساهم كل فرد في عملية بناء مجتمعه حضاريا و ثقافيا و إنتاجيا.
- بالإضافة إلى ذلك تأتي أهميتها للوالدين و المربين و لكل من يتعامل مع المراهق حتى يقف على الخصائص و الأسس النفسية لهذه المرحلة و يراعيها في تربية و توجيه المراهقين (عبد الحلیم منسي، 1991، ص191).

4-8- دور التربية البدنية في التخفيف من القلق عند المراهق:

تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الإنفعالي والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب و متغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الإنفعالي.(عبد الفتاح ، 1998، ص23)

أما من الناحية التربوية فوج ود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية يجعل عملية التفاعل تتم ويكسبون ذلك الكثير من الصفات التربوية ، و يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية، الطاعة و صيانة الملكية العامة ، والشعور بالصدقة والزمالة ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد

بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظاهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية التربية البدنية في هذه المرحلة من هذه الناحية هو العمل على إكتساب الطفل للمواصفات الجسمية ، حيث أن كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الإجتماعية فالتربية البدنية والرياضية تلعب دورا من جانب تنشئة المراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أوتار الأخوة والصدقة بين التلاميذ ، وكذا الإحترام وكيفية إتخاذ القرارات الجماعية ، ومساعدتها للفرد على التكيف مع الجماعة ، حيث يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات الغير مرغوب فيها، مثل القلق، الخوف، الكراهية. واللعب يعتبر العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من **ميبيلر و ليلاند و سميث** أن اللعب دور هام في التقليل من من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر.. (اسعد، 1996، صفحة 277)

في حين أشار كل **باروش وأندريولا** إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد **أماستر** أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من الانفعالات المصاحبة (الحماحي، 1999، ص75)، ويشير كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعددت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالانفعال الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفرغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده متزويا مجترا مشاكلة ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة والتعاون معهم يعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائده:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.
 - التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.
 - النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته (علي الدلفي، 2001، ص38)
- ، إن اللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات

الاضطرابات النفسية وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي ويكون أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع.

خلاصة :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة، فهي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة و الرشد، لأجل هذا أولى العلماء في مجال التربية و علم النفس أهمية كبيرة للفرد في هذه المرحلة، بحيث يتأثر الفرد بعوامل فسيولوجية، و عوامل نفسية و عقلية جسمية.

و من أجل تكيف التربية البدنية و الرياضية و برامجها مع هذه المرحلة و متطلباتها، سعت السياسات التربوية إلى توظيف التربية البدنية في سبيل تحقيق غايات متعددة مثل النمو المتكامل و المتزن، و النضج بين التفكير و سرعة اتخاذ القرارات و نمو الميول و الاتجاهات و ذلك لخدمة مصلحة المراهق و المراهقة.

الفصل الخامس:

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

تمهيد

1 - أهم الدراسات التي تناولت المهارات النفسية :

-دراسة حرشاوي يوسف (1995)

-دراسة بثينة محمد فاضل (1999)

-دراسة شعبان ابراهيم و طارق بدر الدين(2001)

-دراسة نبيلة محمود (2003)

-دراسة فاطمة م. أبو عبدون وزينب حتوت (2006)

-دراسة علي مطير الكريزي (2008)

-دراسة سعيد نزار سعيد (2010)

2 - أهم الدراسات التي تناولت التوافق النفسي الاجتماعي:

-دراسة عمر التكريتي (1989)

-دراسة عبد الرحيم دياب(1991)

-دراسة إيثار عبد الكريم (1997)

-دراسة احمد بن قلاوز تواتي (2008)

-دراسة بومعراف نسيمه (2014)

3- التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

4-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

خلاصة

تمهيد:

تعد الدراسات السابقة و البحوث المشابهة من أهم الوسائل التي يستعين بها الباحث في كل خطوة من خطوات الدراسة، لذا فقد حاول الباحث قدر الإمكان وضع يده على الدراسات التي ترتبط بشكل مباشر بموضوع دراسته، و الغرض من عرض الدراسات السابقة هو محاولة إلقاء الضوء على موقع الدراسة الحالية بالنسبة للدراسات السابقة والاستفادة من هذه البحوث في تحديد العينات والأدوات المستخدمة وعرض النتائج المستخلصة من البحوث السابقة.

وقد وجد الباحث من خلال النظر في البحوث والدراسات السابقة أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت المهارات النفسية باعتبارها أحد المتغيرات الأساسية للدراسة وهناك دراسات أخرى تناولت التوافق النفسي الاجتماعي، وهناك دراسات تناولت المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي معا ولكن لم تدرس العلاقة بينها بشكل مباشر لدى التلاميذ المراهقين .

لذا سيتم تناول الدراسات السابقة وفقاً لمحورين أساسيين هما:

أولاً: دراسات تناولت المهارات النفسية أو بعض أبعادها.

ثانياً: دراسات تناولت التوافق النفسي الاجتماعي أو بعض مجالاته.

وسوف يقوم الباحث بتعقيب عام فيما يخص أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة.

أولاً: دراسات تناولت المهارات النفسية وبعض أبعادها:

1- دراسة "حراشوي يوسف" (1995 م) بعنوان « دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه و علاقته بالميل و الدافع لدى تلاميذ التعليم الأساسي». (يوسف، 1995)
أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى إبراز دور التربية البدنية و الرياضة و تأثيرها على القدرة في تركيز الانتباه.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة : تكونت من 145 تلميذ (64 تلميذ + 64 تلميذة + 17 معفين).

أهم النتائج : أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه و أنه لا توجد علاقة إرتباطية قوية لا بين تركيز الانتباه و الميل للتربية البدنية و لا بين تركيز الانتباه و الدافع للنشاط الرياضي لدى التلاميذ الممارسين.

2- دراسة " بثينة محمد فاضل" (1999) بعنوان «الفروق في المهارات العقلية(النفسية) لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات» (فاضل، 1999)

* **أهداف الدراسة:** - التعرف على الفروق بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد المهارات النفسية.

- معرفة مدى تميز ناشئات المستويات الثلاثة في أبعاد المهارات النفسية.
- * المنهج المستخدم: إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
- العينة: قوامها 45 لاعبة يمثلن ثلاث فرق متباينة المستوى (15 لاعبة في كل فريق).
- أدوات البحث: إستخبار المهارات العقلية لقياس الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي و هي: القدرة على التصور- القدرة على الإسترخاء- القدرة على تركيز الإنتباه- القدرة على مواجهة القلق- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضي.
- أهم النتائج: - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في بعدي القدرة على التصور و القدرة على الإسترخاء.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد: تركيز الإنتباه- مواجهة القلق- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضي و أن جميع الفروق المعنوية لصالح المستوى المتقدم.
- تميز ناشئات المستوى الأول بدرجة عالية في بعد: دافعية الإنجاز- الإنتباه- الثقة بالنفس- مواجهة القلق على الترتيب.
- تميز ناشئات المستوى الثاني بدرجة متوسطة في بعد: الثقة- الدافعية- الإنتباه- القلق على الترتيب.
- تميز ناشئات المستوى الثالث بدرجة منخفضة في بعد: الدافعية- الثقة- الإنتباه- القلق على الترتيب.
- 3- دراسة "شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين" (1997)** بعنوان: «العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبي كرة السلة» (بدرالدين، 1997)
- و من أهم نتائجها أن ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية و تطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز- التحمل النفسي- هادفية الإستجابة- القبول أو الإلتواء الإجتماعي) و أنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.
- 4- دراسة نبيلة محمود (2003)**: بعنوان « المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية» (محمود، 2003).
- * أهداف الدراسة: - تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.
- تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة.
- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية و السمات الدافعية للاعبات كرة السلة.
- * المنهج المستخدم: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) و ذلك لملائمته لأهداف البحث و فروضه.

* العينة: قوامها 45 لاعبة من لاعبات كرة السلة من نادي سموحة الرياضي و نادي سبورتنج الرياضي المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم (2001/2000) و قد بلغ متوسط العمر عندهن: 11 و 18 سنة.

* أدوات الدراسة:

أ- استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفان بل "lluB"، بون ألبنسون "nosnibla" و كريستوفر شامبروك "koorbmahS" و الذي قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه.

ب- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية من تصميم " تنكو" و " ريتشارد" و يتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة و هي: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الإنفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين و قد قام بتعديله و اقتباسه محمد حسن علاوي.

* أهم النتائج:

- تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الإنجاز، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه و القدرة على مواجهة القلق.
- تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بسمات الدافعية الرياضية الآتية: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة و التحكم الانفعالي.
- وجود علاقات إيجابية عند مستوى (0,01) و (0,05) بين المهارات النفسية و أبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور و القدرة على تركيز الإنتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين و سمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعبة على إستخدام مهارة التصور و مهارة تركيز الإنتباه أثناء أدائها أدى ذلك إلى قدرتها على المواجهة و السيطرة على إنفعالاتها و تقدير قدرتها البدنية و مهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط و الأداء غير الموفق.

5- دراسة "إبراهيم حنفي شعلان" بعنوان « تأثير درس التربية البدنية و الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للإنتباه و قوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي».

و تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير وضع درس التربية البدنية خلال اليوم المدرسي على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للإنتباه و التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي، و جاءت أهم النتائج على الشكل التالي:
* تزداد قوة التركيز الذهني و شدة الإنتباه لدى التلاميذ في حالة وضع درس التربية البدنية في بداية اليوم الدراسي أفضل من وضعه في نهايته.

- * تزداد قوة التركيز الذهني و شدة الإنتباه لدى التلاميذ في حالة وضع درس التربية البدنية في بداية أو في نهاية اليوم الدراسي أكثر منها في حالة اليوم الدراسي بدون درس التربية البدنية.
- 6- دراسة فاطمة م. ابو عبدون وزينب حنوت (2006):** بعنوان « تأثير برنامج لبعض المهارات النفسية على مستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد لطالبات السنة الثانية » (فاطمة م. ابو عبدون، 2008) .
الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج المهارات النفسية على مستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد لطالبات السنة الثانية بجامعة الزقازيق .
المنهج: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي .
العينة: قوامها 60 طالبة .
- اهم النتائج:** وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على التصور العقلي - القدرة على تركيز الانتباه -الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق- دافعية الانجاز الرياضي) وفي مستوى الأداء المهاري في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .
- 7- دراسة علي مطير حميدي الكريزي (2008م)** بعنوان « علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب في كرة السلة » (الكريزي، 2008م)
أهداف الدراسة: - تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبي كرة السلة في محافظة ميسان العراقية , وتحديد المهارات النفسية لهم ومساهمتها في تنمية هذه السمات الدافعية .
- التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبي كرة السلة قيد الدراسة .
المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي
العينة: بلغت 45 لاعبا في كرة السلة والمشاركين في دوري محافظة ميسان للموسم الرياضي 2006/2007 (نادي العمارة - نادي ميسان - نادي دجلة)
الأدوات: - استخبار المهارات النفسية من إعداد وتعريب محمد حسن علاوي
- ومقياس السمات الدافعية الرياضية من تصميم تنكو Tinco و ريتشارد RiTchard من اقتباس محمد حسن علاوي.
الوسائل الإحصائية: - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري- معامل الالتواء - الوسيط - النسبة المئوية - الاختبار التائي لعينتين غير مترابطتين .
اهم النتائج: - اظهرت الدراسة ان هناك علاقة ايجابية بين المهارات النفسية وبعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة السلة قيد الدراسة .

8- دراسة محمود عايد حاملة وآخرون (2008م) بعنوان «المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية» (مغايرة، 2011)

أهداف الدراسة : - تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة ودور المهارات النفسية في تنميتها .

- التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين الكرة الطائرة .
المنهج : استخدم الباحثون المنهج الوصفي .

العينة : تكونت من 37 لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة (37) الذي تكون من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة للموسم 2007

أدوات الدراسة : استعمل الباحثون أداة تكونت من 3 أجزاء , يقيس الجزء الأول المعلومات الشخصية , ويقيس الجزء الثاني المهارات النفسية وتتضمن 6 محاور (التصور العقلي - الاسترخاء - الانتباه - الثقة بالنفس - مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) أما الجزء الثالث فيقيس السمات الدافعية الرياضية من خلال 11 بعدا (العدوان - القيادة - الحافر - التصميم - المسؤولية - الثقة بالنفس - التحكم الانفعالي - الصلابة - التدريبية - الضمير الحي - الثقة بالآخرين).

الوسائل الإحصائية : - معامل الارتباط بيرسون - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - كرونباخ الفا - اختبار "ت".

أهم نتائج الدراسة : - توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة .

- وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن .

9- دراسة يجاوي احمد (2009م) بعنوان «التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي» (يجاوي، 2009م)

أهداف الدراسة :- معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- دراسة التباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ المستويات الثلاثة (1- 2- 3) للطور الثانوي.

- التعرف على الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور (سنة 1- 2- 3) الممارسين للتربية البدنية والإناث الممارسات (سنة 1- 2- 3) للطور الثانوي.

المنهج المستخدم : انتهج الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة الدراسة : اشتملت العينة على 150 تلميذ و 120 تلميذة من الممارسين وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من ثانويتي الصام حداش قادة وأبي ذر الغفاري بمدينة حمام بوحجر بولاية عين تموشنت كما شملت العينة على 25 تلميذ و 25 تلميذة من غير الممارسين (المعفين).

أدوات البحث : اختبار أو مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من " ستيفن بل " و "جون البنسون" و "كريستوفر شامبروك" (1996م) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي والذي ترجمه وعدله للعربية محمد حسن علاوي , و يقيس الأبعاد التالية :

القدرة على التصور الذهني - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي .

الوسائل الإحصائية :- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار تحليل التباين (F) - اختبار تحليل ستيودنت .

أهم نتائج الدراسة :- وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين من الجنسين في ابعاد المهارات النفسية التالية : دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق على التوالي لصالح التلاميذ الممارسين .

- وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور الممارسين (سنة 1 - 2 - 3) في أبعاد المهارات النفسية التالية:الثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق لصالح المستوى الثالث.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور الممارسين (سنة 1 - 2 - 3) في أبعاد المهارات النفسية التالية: دافعية الانجاز الرياضي والتصور الذهني لصالح المستوى الثاني .

- لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور الممارسين (سنة 1 - 2 - 3) في بعد واحد هو القدرة على تركيز الانتباه.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات (سنة 1 - 2 - 3) في أبعاد المهارات النفسية التالية: القدرة على التصور الذهني والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق والقدرة على تركيز الانتباه على التوالي لصالح المستوى الثاني(السنة الثانية ثانوي).

- وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات (سنة 1 - 2 - 3) في أبعاد المهارات النفسية التالية:دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس لصالح المستوى الثالث .

- لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية: القدرة على التصور الذهني والقدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق و الثقة بالنفس.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعدي المهارات النفسية التالية:القدرة على الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي لصالح الذكور الممارسين .

10- دراسة سعيد نزار سعيد (2010م) بعنوان «المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد

التفوق الرياضي»(سعيد، 2011م)

أهداف الدراسة :- التعرف على الفروق بين أبعاد مقياس المهارات النفسية وأبعاد مقياس التفوق الرياضي والمتوسط الفرضي للاعب كرة اليد في الدوري الممتاز في إقليم كردستان العراق .

- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى عينة الدراسة .

المنهج المستخدم :استخدم الباحث المنهج الوصفي

العينة :84 لاعبا من لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد في إقليم كردستان العراق للموسم 2010/2009م.

أدوات القياس: استعمل الباحث مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

الوسائل الإحصائية : - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - المتوسط الفرضي - معامل الارتباط البسيط

- اختبار "ت" T. Test لعينة واحدة .

أهم نتائج الدراسة :

- وجود علاقة دالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية(القدرة على التصور - الثقة بالنفس) وبعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وعدم وجود علاقة بين الأبعاد الأخرى.

- وجود علاقة دالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي) وبعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وعدم وجود علاقة في الأبعاد الأخرى.

11- دراسات أجنبية لكل من "كوبر" (1967م)، "كان" (1976م)، "رتشر" (1977م) و "مورجان"

(1980م):

و من أهم نتائج هذه الدراسات أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسلمات التالية: الثقة بالنفس - المنافسة - انخفاض القلق - الانبساطية و الاستقرار

أدوات الدراسة:- اختبار تركيز الانتباه "Niddfer"- والبرنامج المقترح للتدريب العقلي .

أهم النتائج :- أن هناك تأثير إيجابي لإستراتيجية التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والانجاز الرقمي لمسابقي رمي المطرقة .

ثانيا: دراسات تناولت التوافق النفسي الاجتماعي وبعض مجالاته:**1- دراسة واثق عمر موسى التكريتي(1989م) بعنوان «بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة»**

(التكريتي، 1989م)

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتوافق النفسي لطلبة الجامعة الذكور والإناث .

المنهج : استعمل الباحث المنهج الوصفي.

العينة : 200 طالب وطالبة تم اختيارهم من 4 كليات من جامعة بغداد.

أهم النتائج : بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي كأداة و تحليل التباين الثنائي كوسيلة إحصائية توصل الباحث إلى أن الطلبة الذكور يتفوقون على الإناث في التوافق النفسي.

2- دراسة جيهان حامد السيد إسماعيل (1990م) بعنوان «مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العملية وعلاقته بالتوافق النفسي» (إسماعيل، 1990م)

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي ومستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العملية بالقاهرة.

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : شملت العينة على طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

أدوات الدراسة : استعملت الباحثة الأدوات التالية :

- مقياس كاليفورنيا للشخصية والذي أعده للعربية محمود عطية هنا

- بطاقة تقويم الطالبات في التربية العملية

أهم النتائج : - وجود علاقة ايجابية بين التوافق الشخصي بأبعاده الستة ومستوى أداء الطالبات في التربية العملية

- وجود علاقة ايجابية بين التوافق الاجتماعي ومستوى الأداء وبالتالي وجود علاقة ايجابية بين التوافق النفسي العام ومستوى الأداء عند طالبات كلية التربية الرياضية للبنات في التربية العملية .

3- دراسة هناء عبد الوهاب حسن (1990م) بعنوان «التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء لمسابقات الميدان و المضمار» (حسن، 1990م)

أهداف الدراسة : - التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء لمسابقات الميدان و المضمار

- وضع مقياس للتوافق النفسي للطالبات

- التعرف على التباين بين مجموعات التوافق المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في مستوى الأداء لمسابقات الميدان و المضمار

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي

العينة : 169 طالبة من المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية

أدوات الدراسة : - مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي

- مقياس لمستوى أداء فعاليات : 100م حواجز, 200م عدو , وثب طويل , وثب عالي , دفع الجلة , رمي الرمح.

أهم النتائج: - وجود علاقة بين التوافق النفسي (الشخصي والاجتماعي) ومستوى الأداء في مسابقات الميدان والمضمار - هناك تباين بين مجموعات التوافق الثلاثة المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في مستوى الأداء للمسابقات.

4- دراسة كوثر محمود محمد (1990م) بعنوان « التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الحركي في التمرينات لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة » (محمد، 1990م)

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء الحركي في مادة التمرينات لعينة طالبات كلية التربية الرياضية.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

العينة : بلغت 100 طالبة من المرحلة الثالثة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الأدوات: - اختبار "هيوم بل" للتوافق النفسي الاجتماعي

أهم النتائج : - وجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء الحركي للطالبات في التمرينات والتوافق النفسي لهن.

- التوافق المتزلي والتوافق الاجتماعي هما أقوى المجالات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى الأداء.

5- دراسة عفاف احمد توفيق (1990م) بعنوان «التوافق النفسي وعلاقته بالأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية» (توفيق، 1990م)

أهداف الدراسة : - معرفة العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة

- معرفة الفروق بين الطالبات ذوات المستوى العالي في الأداء وذوات المستوى المنخفض في التوافق .

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة .

العينة : 152 طالبة من المرحلة الرابعة من طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية.

أدوات الدراسة : - اختبار "هيوم بل" للتوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي والمتزلي والصحي .

أهم النتائج : - هناك ارتباط إيجابي بين مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة (التمرير - الإرسال - الضربة

الساحقة) ومجالات التوافق النفسي الأربعة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي المستوى العالي والمنخفض في الأداء المهاري في مجالات التوافق

النفسي الأربعة.

6- دراسة عبد الرحيم دياب (1991م) بعنوان «تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب

المرحلة الثانوية بالكويت» (دياب، 1991م)

أهداف الدراسة :- التعرف على الفروق في درجات أبعاد التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين

للأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- التعرف على الفروق في درجات أبعاد التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والفردية لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- المنهج :** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية
- العينة :** مجموعة أولى : 181 طالب من الممارسين (92 يمارسون رياضات جماعية : كرة القدم, كرة السلة, الكرة الطائرة , كرة الماء - و 89 يمارسون رياضات فردية : ألعاب القوى , السباحة , الجمباز) ومجموعة ثانية: 187 من غير الممارسين .
- أدوات الدراسة :** - اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي ترجمة محمود عطية هنا (قسمين : قسم لقياس التوافق الشخصي وآخر لقياس التوافق الاجتماعي)
- أهم النتائج :** - الممارسة الرياضية عامة والأنشطة الفردية خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي العام لطلاب المرحلة الثانوية
- لا توجد أي فروق معنوية بين الأنشطة الجماعية والفردية في بعد التوافق الاجتماعي.
- 7- دراسة عبد الحميد (1995م)** بعنوان «دراسة بعض متغيرات البيئة المدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي»
- الهدف من الدراسة :** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين البيئة المدرسية والتوافق النفسي لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.
- المنهج :** استخدم الباحث المنهج الوصفي.
- العينة :** تكونت من 149 طالب وطالبة (89 ذكور - 60 إناث)
- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين البنين والبنات في التوافق النفسي العام والاجتماعي ووجود فروق ذات دلالة لصالح الطلاب ذوي الإعاقة البصرية .
- 8- دراسة احمد عبد الحكيم موسى (1995م)** بعنوان «التوافق النفسي وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي المنافسات» (موسى، 1995م)
- الهدف من الدراسة :** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين التوافق النفسي والمستوى الرقمي لسباحي المنافسات لدى طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الرقازيق .
- المنهج المتبع :** المنهج الوصفي.
- الأدوات :** استخدم الباحث اختبار التوافق النفسي من إعدادة.
- أهم النتائج:** وجود علاقة موجبة بين التوافق النفسي والمستوى الرقمي لسباحي المنافسات.
- 9- دراسة إيثار عبد الكريم (1997م)** بعنوان «علاقة التوافق النفسي بالتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك» (الكريم، 2002م)
- اهداف الدراسة : - التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى طلبة كلية الرياضة.

- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك لدى العينة.
- المنهج :** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة .
- العينة :** 102 طالب و طالبة (88 ذكور- 14 اناث) من السنة الرابعة من كلية التربية في جامعة الموصل.
- أدوات الدراسة :** - مقياس التوافق النفسي الذي أعده عمر التكريتي
- الوسائل الإحصائية :** - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط - اختبار "ت" للمقارنة بين الطلبة والطالبات .
- أهم النتائج :-** تم التعرف على التوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .
- عدم وجود فروق دالة معنوية بين الطالبات والطلبة في مجالات التوافق النفسي
- وجود علاقة دالة معنوية بين مجالات التوافق النفسي (الصحي - الانفعالي - الدراسي) والتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك عند طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .
- 10- دراسة أسيا بنت علي راجح بركات (2008م) بعنوان « التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي و المعدل التراكمي » (بركات، 2008 م)**
- أهداف البحث :-** التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة .
- التعرف على تأثير متغيرات (المعدل التراكمي, الحالة الاجتماعية, الحالة الاقتصادية) في تباين الدرجات التي يحصل عليها جميع أفراد العينة المدروسة في التوافق النفسي العام.
- المنهج المتبع :** اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.
- العينة :** 105 طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى .
- الأدوات المستعملة :-** استمارة البيانات الشخصية تناولت المتغيرات المرغوب دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي من إعداد الباحثة.
- مقياس التوافق النفسي العام ل"زينب عشير"(2003م)
- الوسائل الإحصائية :-** التكرارات - المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - الوسيط - النسب المئوية - الالتواء - التفرطح - تحليل التباين المتعدد.
- أهم النتائج :** - ما يقارب 82% من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي.
- أن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والانفعالي والتوافق الصحي والجسمي والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي لا يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المعدل التراكمي والحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية.

-لا يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي والحالة الاجتماعية, ولا للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي والحالة الاقتصادية, ولا للتفاعل بين متغيري الحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية في تباين الدرجات التي حصل عليها الطالبات في التوافق النفسي العام.

11- دراسة بن قلاوز تواتي (2012م) بعنوان «دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي واكتساب بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين»

أهداف الدراسة : - التعرف على الدور الذي تلعبه التربية البدنية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين .

- التعرف على الدور الذي تلعبه التربية البدنية في إكساب التلاميذ الممارسين المهارات الحياتية وتمييزها لديهم .

العينة : 150 تلميذ وتلميذة (90 ممارسين و60 غير ممارسين)

المنهج المتبع : المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

أدوات الدراسة : - مقياس التوافق النفسي الاجتماعي - مقياس المهارات الحياتية.

الوسائل الإحصائية : - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار "ت"

أهم النتائج : - ممارسة التربية البدنية لها دور كبير في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين الممارسين مقارنة بغير الممارسين .

- ممارسة التربية البدنية لها دور كبير في إكساب المهارات الحياتية للتلاميذ المراهقين الممارسين وتمييزها عندهم مقارنة بغير الممارسين.

12- دراسة عبد الله يوسف أبو سكران (2009م) بعنوان «التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمركز

الضبط (الداخلي - الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة» (سكران، 2009م)

أهداف الدراسة : التعرف على:

- مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمعاقين حركيا.

- العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي ومركز الضبط (الداخلي - الخارجي) للمعاقين حركيا.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي

العينة : 361 من المعاقين حركيا من مستشفى الوفاء للتأهيل الطبي والجراحة التخصصية.

الوسائل الإحصائية : - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل ارتباط بيرسون -

اختبار "ت" test.T - تحليل التباين الأحادي الاتجاه.

نتائج الدراسة : - وجود علاقة ارتباط واضحة المعالم بين التوافق النفسي الاجتماعي ومركز الضبط

(الداخلي - الخارجي), بحيث كلما زاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب المعاق كلما كان ضبطه لذاته

ولغيره قويا , وكذلك العكس أي كلما زاد مركز الضبط لدى المعاق حركيا يؤدي ذلك إلى زيادة في التوافق النفسي الاجتماعي.

13- دراسة بومعروف نسيم (2014م) بعنوان «تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق» (نسيمة، 2014م)

أهداف الدراسة : - هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي الاجتماعي (النفسي , الاجتماعي , الصحي , والمدرسي) لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي.

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة

العينة : عينة من تلاميذ ثانوية الشيخ محمد خير الدين - بسكرة-

أدوات الدراسة : - مقياس التوافق النفسي الاجتماعي (التوافق النفسي , الاجتماعي , الصحي , والمدرسي) لزوين شقير (2003م).

الوسائل الإحصائية : - معامل الارتباط لبيرسون - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري.

أهم النتائج : توصلت الباحثة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي على توافق التلاميذ المراهقين (نفسيًا- اجتماعيًا- صحيًا- دراسيًا), إذ يسمح لهم هذا النشاط بتفريغ كل الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم ويسمح لهم بالاستمتاع بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات والمهارات الرياضية.

14- دراسة "كوبكوف" (koubkouva) (2000م) بعنوان « مستوى التوافق الشخصي الاجتماعي لدى المعاقين حركيا» (كوبكوف، 2009م)

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق الشخصي الاجتماعي لدى المعاقين حركيا ذكورا و إناثا.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي لملائمته للبحث.

العينة : تكونت من 115 معاق ومعاقة حركيا (12- 15 سنة) من المدارس العامة والمدارس الخاصة التي تعلم المعاقين حركيا.

أدوات الدراسة: - اختبار كاليفورنيا للشخصية

- استبيان القلق كحالة وكسمة

- استبيان تقدير الذات

نتائج الدراسة : أسفرت النتائج على:

- أن الأطفال المعاقين حركيا يظهرون قدرا عاليا من السلوكيات المضادة للمجتمع والتجنب والعزلة عن باقي الأطفال العاديين.

- أن الفتيات المعاقات حركيا كن يواجهن صعوبات في التوافق الاجتماعي أكثر من أقرانهم من الذكور المعاقين.
- أن المعاقات يعانين بقدر اكبر من تدني مستوى تقدير الذات, وكن اقل رضا عن أنفسهن, وكن يشعرن بعدم تقبل آبائهن ومعلمتهن وزميلاتهن لهن.
- 15- دراسة شيشولم Chisholm (2003م) بعنوان «مدى التوافق النفسي لدى طلبة المدارس الصغار المصابين بمرض السكري» (مقبل، 2010م)**
- هدف الدراسة :** هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى التوافق النفسي لدى طلبة المدارس الصغار.
- المنهج :** المنهج الوصفي.
- العينة:** 47 أما لطلاب مدارس الصغار ما قبل المراهقة مصابين بمرض السكري.
- أدوات الدراسة:** - مقياس لتحديد سوء التوافق لدى أفراد العينة - مقابلات مع أمهات الأطفال المصابين بمرض السكري.
- النتائج :** - أن الأطفال المرضى بالسكري والذين لديهم مشاكل نفسية تعكس سوء التوافق هم أكثر تغيبا عن المدارس ويجدون صعوبة في التعامل مع طبيعة مرضهم وصعوبة في التعامل مع أقرانهم الذين لا يعانون من سوء التوافق وذلك بدرجة اكبر من الأطفال الآخرين
- أن سوء التوافق انعكس على العلاقات العائلية والاجتماعية لدى أفراد العينة وهذا انعكس سلبا على نظام علاجهم لمرض السكري.

ثالثا: التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

- استنتاجا من العرض السابق للدراسات السابقة والبحاث المشابهة, حاول الباحث تحديد وفحص الجوانب التي تناولتها هذه البحوث:
- 1- من حيث المجال الزمني:
- الملاحظ أن بداية البحوث والدراسات المرتبطة ببعض ابعاد المهارات النفسية في دراستنا الحالية كانت بدراسات "كوبر" perCkoo (1967) و"كان" Kane (1976) و"رتشارد" Ritchar (1977) ومورجان Morgane (1980), دراسة ستيفنس Stevens (1982) التي تناولت مجالات وابعاد مختلفة للمهارات النفسية (الثقة بالنفس, المنافسة, انخفاض القلق, الانبساطية والاستقرار) ثم تلتها عدة دراسات خاصة في التسعينات كدراسة بثينة فاضل (1999) ثم تعاقبت الدراسات وتنوعت بدخول الألفية الثالثة ومنها دراسة سعيد نزار سعيد (2010)
- أما الدراسات المرتبطة بالتوافق النفسي الاجتماعي فكانت بدايتها بدراسة التكريتي (1989) وتعاقبت بشكل كبير في التسعينات وانتهت بدراسة بومعروف نسيم (2014)

2- من حيث طبيعة الموقف الرياضي:

شملت الدراسات السابقة والبحوث المتشابهة عدة مواقف خاصة مواقف ف المنافسة الرياضية والمسابقات, والقلة القليلة منها شملت المجال الأكاديمي المتمثل في حصص التربية البدنية و الرياضية.

3- من حيث أهداف تلك الدراسات:

تنوعت الأهداف المرجوة من هذه البحوث ويمكن اختصارها فيما يلي:

أ- بالنسبة للدراسات المرتبطة بالمهارات النفسية, كان الهدف من هذه الدراسات:

- تحديد بعض المهارات النفسية المميزة للاعبين واللاعبات في بعض الرياضات الجماعية مثل كرة اليد وكرة السلة.

- التعرف على درجات المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي مع تحديد أهميتها .

- التعرف على دور المهارات النفسية في تنمية السمات الدافعية وتطوير الأداء الفني وتحسين المستوى الرقمي لدى رياضيي الألعاب الجماعية والمسابقات.

- معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ الممارسين .

- دراسة التباين في أبعاد المهارات النفسية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية من مستويات مختلفة .

- التعرف على الفروق بين الرياضيين في أبعاد المهارات النفسية لعينات من الرياضيين في نشاطات مختلفة وبين الرياضيين من الجنسين.

- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية ومتغيرات أخرى مثل توجه الانجاز ببعديه (توجه المهمة وتوجه

الأنثا) في دراسة حسن عبده (1998), والسمات الدافعية في دراسة نبيلة محمود (2003) ودراسة علي الكريزي (2008), والعزو السببي في دراسة إسراء العبيدي (2007), والتفوق الرياضي في دراسة نزار سعيد (2010).

- التعرف على تأثير برامج للمهارات النفسية في تعبئة الطاقة النفسية, وفي تطوير المهارة الحركية , وفي الارتقاء بالأداء المهاري والخططي

ب- بالنسبة للدراسات و البحوث المتعلقة بالتوافق النفسي الاجتماعي فقد هدفت إلى ما يلي:

- التعرف على الفروق بين أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي ومستوى الأداء الحركي والمهاري والأداء الخططي والفني والمستوى الرقمي في بعض المسابقات وبعض الرياضات.

- التعرف على الفروق في درجات أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي عند الطلبة الممارسين للرياضات الجماعية والطلبة الممارسين للرياضات الفردية .

- التعرف على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند بعض المرضى المراهقين وبعض المعاقين وبعض الطلبة

وعند بعض الرياضيين, ومعرفة الفروق فيما بينهم في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي.

- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي وبعض المتغيرات مثل مستوى الأداء في دراسة جيهان حامد (1990)، ومستويات النجاح الدراسية في دراسة العبيدي (1993)، والبيئة المدرسية في دراسة عبد الحميد (1995)، والتحصيل العلمي في دراسة إيثار عبد الكريم (1997)، ومركز الضبط الداخلي والخارجي في دراسة ابوسكران (2009).

- التعرف على تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية وممارسة بعض الأنشطة الرياضية وبعض أساليب التدريس على تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

4 - من حيث منهج البحث المستخدم:

بلغ العدد الكلي للدراسات السابقة والبحوث المشابهة ست وعشرون (26) دراسة، أغلبها استعملت المنهج الوصفي، حاول من خلالها الباحثون التعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية (المهارات النفسية- التوافق النفسي الاجتماعي) ومتغيرات أخرى .

5 - من حيث العينة:

تبعاً لاختلاف المنهج المتبع اختلف حجم عينات المفحوصين في هذه الدراسات حيث تراوحت ما بين خمسة (05) في رياضة إطاحة المطرقة و مئة وخمسة وأربعون (145) في درس التربية البدنية في الدراسات التجريبية، في حين جاءت بين اثنا عشرة (12) وثلاثمئة وثمان وستون (368) في الدراسات الوصفية. كما شملت الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها (مسابقات الميدان والمضمار، سباحة، جمباز... الخ) أو الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة الماء... الخ) كما شملت أيضاً درس التربية البدنية والرياضية، وتنوعت العينات المفحوصة ما بين تلاميذ ممارسين للتربية البدنية وغير ممارسين، معاقين حركياً، طلبة وطالبات جامعيين من كليات التربية البدنية، ولاعبين من مستويات مختلفة، ومنتخب وطني، كما شملت أيضاً الجنسين (الذكور- الإناث).

أما في ما يخص أعمار العينات المفحوصة فإن هذه الدراسات شملت عينات لرياضيين تتراوح أعمارهم ما بين 8 سنوات إلى ما فوق 23 سنة علماً أن أغلبها شملت مرحلة المراهقة. وقد تم اختيار العينات في غالبية هذه الدراسات بطريقة عشوائية، إلا أن هناك دراسات سلكت الطريقة العمدية في اختيار العينة ولكنها دراسات تجريبية في الغالب .

6- من حيث أدوات البحث المستعملة:

لم يختلف الباحثون كثيراً من حيث أدوات البحث المستعملة لقياس متغيرات بحثنا هذا حيث تمكنا من حصرها و عددها كما يلي:

أ- لقياس المهارات النفسية : اعتمد الباحثون على مقياس المهارات النفسية للرياضيين ل " سميث وشولتز و بيتاسك " (1995)، و مقياس المهارات النفسية للرياضة ل "ماهوني وتيلر وبركنس" (1997)، اختبار المهارات النفسية (العقلية) "لكل من" ستيفن بل و جون البنسون و كريستوفر شامروك" (1996) " و برامج للمهارات النفسية والتصور ل "كريستوفر سترايب" (1996).

ب- لقياس التوافق النفسي الاجتماعي: سجلنا اعتماد الباحثون على المقاييس التالية:

- مقياس التوافق الشخصي الاجتماعي ل "محمود عطية هنا" (1995) ، اختبار التوافق النفسي ل " احمد عبد الحكيم موسى" (1995)، اختبار "هيوم بل" للتوافق النفسي الاجتماعي، مقياس التوافق النفسي ل "عمر التكريتي"، مقياس كاليفورنيا للشخصية ل "محمود عطية هنا" ، مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ل "محمد العربي شمعون و ماجدة اسماعيل" ، و مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ل " زينب عشير" (2003) ومقياس لتحديد سوء التوافق ل "شيشولم" Chisholm (2003)، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي ل "رشا عبد الرحمن" (2007) وهو المقياس المستعمل في الدراسة الحالية .

من حيث الوسائل الإحصائية: أغلب الدراسات استعملت الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الإلتواء، اختبار (ت)، اختبار T. Student، معامل الارتباط لبيرسون، معامل الارتباط البسيط، معامل ألفا كرونباخ، تحليل التباين الاحادي الاتجاه والثنائي والمتعدد، معادلة سبيرمان براون، اختبار شيفيه لدلالة الفروق، اختبار دوناتس، الاختبار الثنائي لعينة واحدة والثنائي لعينتين مستقلتين.

6- من حيث أهم النتائج:

يمكن عرض أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث و الدراسات المذكورة أعلاه في النقاط التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة (1-2-3) لناشئات كرة اليد في أبعاد: تركيز الإنتباه- مواجهة القلق- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضي و أن جميع الفروق المعنوية لصالح المستوى الثالث.
- أن ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية و تطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز- التحمل النفسي- هادفة الإستجابة- القبول أو الإلتواء الاجتماعي) و أنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.

- تميز لاعبات كرة السلة بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الإنجاز، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه و القدرة على مواجهة القلق.

- وجود علاقات ايجابية عند مستوى (0,01) و (0,05) بين المهارات النفسية و أبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور و القدرة على تركيز الإنتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين مهارتين و سمة العدوان.

- تزداد قوة التركيز الذهني و شدة الإنتباه لدى التلاميذ في حالة وضع درس التربية البدنية في بداية أو في نهاية اليوم الدراسي أكثر منها في حالة اليوم الدراسي بدون درس التربية البدنية .
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على التصور العقلي - القدرة على تركيز الانتباه -الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق- دافعية الأنجاز الرياضي) وفي مستوى الأداء المهاري في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .
- وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين وللاعبات المنتخب الوطني للكرة الطائرة في الأردن .
- ان ممارسة التربية البدنية لها دور كبير في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي و في إكساب المهارات الحياتية للتلاميذ المراهقين الممارسين وتنميتها عندهم مقارنة بغير الممارسين.
- أن الممارسة الرياضية عامة والأنشطة الفردية خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي العام لطلاب المرحلة الثانوية وان هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين من الجنسين في أبعاد المهارات النفسية التالية : دافعية الأنجاز الرياضي والثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق على التوالي لصالح التلاميذ الممارسين .
- وجود علاقة دالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية(القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - الثقة بالنفس- دافعية الأنجاز الرياضي) وبعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية وبعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي.
- وجود علاقة إيجابية بين التوافق الشخصي و الاجتماعي من جهة و مستوى الأداء في كل من التربية العملية و مسابقات الميدان والمضمار ومهارات الكرة الطائرة (التمرير- الإرسال- الضربة الساحقة) والمستوى الرقمي لسباحي المنافسات.
- وجود علاقة دالة معنوية بين مجالات التوافق النفسي (الصحي - الانفعالي- الدراسي) والتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك عند طلبة كلية التربية الرياضية.
- ما يقارب 82% من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي.
- وجود علاقة ارتباط واضحة المعالم بين التوافق النفسي الاجتماعي ومركز الضبط (الداخلي - الخارجي), بحيث كلما زاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب المعاق كلما كان ضبطه لذاته ولغيره قويا , والعكس صحيح.
- أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي على توافق التلاميذ المراهقين(نفسيا- اجتماعيا- صحيا- دراسيا), إذ يسمح لهم هذا النشاط بتفريغ كل الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم ويسمح لهم بالاستمتاع بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات والمهارات الرياضية.

رابعاً : أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

لقد تمكن الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات و البحوث تحديد مشكلة البحث وأهدافه وفروضه بشكل نهائي إضافة إلى منهج البحث الذي سوف ينتهجه آخذاً بعين الاعتبار الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فالظاهر و الجلي أن أغلب الدراسات انتهجت المنهج الوصفي . كما تمكنا من أخذ نظرة حول حجم العينة في مثل هذه الدراسات حيث تراوحت ما بين 12 و 368 في الدراسات الوصفية، هذا ما يجعلنا نختار عينة كافية من حيث العدد .

إضافة إلى ذلك فإن وجود دراسات عربية و أجنبية تناولت متغير واحد من متغيرات بحثنا(سواء المهارات النفسية او التوافق النفسي الاجتماعي) يدعم توجه دراستنا هذه. كما أن أغلب الدراسات مست عينات مختلفة ومتنوعة من أطفال ومراهقين ومرضى، ولأعين من مستويات مختلفة. كما استفاد الطالب الباحث من هذه الدراسات و البحوث المشابهة من حيث حصر أدوات القياس المتعلقة بمتغيرات دراستنا هذه واختيار منها المقاييس المناسبة آخذاً بعين الاعتبار مدى توفرها وحدائتها وقد تجلّى للطالب الباحث أن مقياس المهارات النفسية(1996) ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي(2007) قد استعملا في أغلبية الدراسات الحديثة.

وقد مكنت هذه الدراسات الطالب الباحث من التعرف على أهم المراجع التي يمكن الاعتماد عليها و المرتبطة بمتغيرات بحثنا هذا، وكذا الوسائل الإحصائية المستعملة سواء من أجل تقنين أدوات البحث أو لأجل معالجة البيانات بما يناسب أهداف و فرضيات دراستنا الحالية. كما نستفيد من نتائج هذه الدراسات و البحوث في دعم نتائج دراستنا الحالية.

وأخيراً تبين للطالب الباحث من خلال عرض الدراسات السابقة و البحوث المشابهة أنه لا يوجد دراسات لا عربية ولا على المستوى الوطني تناولت العلاقة بين المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، وهو ما دفع الطالب الباحث إلى إجراء هذه الدراسة خاصة أمام ما يعيشه التلاميذ المراهقين وما لاحظته الطالب الباحث من نقص في العوامل النفسية ومنها عملية التوافق النفسي والاجتماعي حيث يسعى هؤلاء التلاميذ إلى إشباع حاجياتهم وتحقيق رغباتهم وإكساب علاقات جيدة مع ذويهم ومع أقرانهم في الثانوية (المدرسة) أو في الحي أو مع أساتذتهم ومع البيئة المحيطة بهم ككل .

خلاصة:

لقد اتضح للطالب الباحث من خلال هذه الدراسات و البحوث المشابهة علاقة المهارات النفسية بالعديد من المتغيرات النفسية، وعلاقة التوافق النفسي الاجتماعي بالكثير من المتغيرات الأخرى، ما حفزنا على محاولة القيام بدراسة تشمل العلاقة بين المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، كما سمحت لنا هذه الدراسات من وضع المعالم الأساسية التي تمكنا من الوصول إلى حقائق علمية حول هذه الظاهرة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج البحث

3- مجتمع وعينة البحث

4- مجالات البحث

5- أدوات البحث.

6- المعاملات العلمية لأدوات البحث.

7- الأساليب الإحصائية

خلاصة.

تمهيد:

تمثلت المشكلة المطروحة في بحثنا هذا في معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي وللوصول إلى حل هذه المشكلة لابد للباحث من توضيح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 30 تلميذاً ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية مايلي:

- التوصل إلى أفضل طريقة لتقديم مقياس البحث وذلك من خلال المكان و الزمان و الأدوات التي يمكن الإستعانة بها.

- معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بمقياس الدراسة وكذا المفردات المشكلة لها.

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الطالب الباحث و المفحوصين أثناء تطبيق أدوات البحث.

- دراسة الأسس العلمية (الصدق، الثبات) الخاصة بمقياس البحث المراد استعمالها في الدراسة الأساسية.

- التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها.

- اختيار أفضل وقت لتطبيق التجربة الأساسية (قبل أو أثناء أو بعد حصة التربية البدنية والرياضية).

- تلافي أي خلل أو قصور ومحاولة إصلاحه.

فقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على تلاميذ الأقسام النهائية لثانوية "صايم حداش قادة" بمدينة حمام بوحجر ولاية عين تموشنت، وتم وضع التلاميذ في قاعة تغيير الملابس في الساعة الثانية من حصة التربية البدنية، وتم شرح لهم طريقة الإجابة عن المقياس وتمثلت في الإجابة على العبارات الموجودة في مقياس المهارات النفسية بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لأحاسيسهم (مقياس سداسي التدرج) والإجابة على عبارات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب مع أحاسيسهم (مقياس ثنائي التدرج أي نعم او لا) و وضع علامة ؟ على العبارة إذا كان السؤال صعب أو لم يفهم.

وللتمكن من تحقيق أهداف الدراسة الإستطلاعية إختارنا تطبيق هذه الخطوة على مجموعة من تلاميذ الأقسام النهائية من ثانوية صايم حداش قادة بمدينة حمام بوحجر ولاية عين تموشنت ، تم تطبيق مقياسي البحث على مرتين بفواصل عشرة أيام.

1-1-العبارات والمفردات:

من خلال عرض أدوات البحث و على مرتين طلبنا من المفحوصين في كل مرة طرح تساؤلاتهم حول العبارات أو المفردات الغير الواضحة في نفس الوقت الذي يتم فيه الإجابة، وقمنا بتسجيل الملاحظات. وبعد التطبيق الثاني لأدوات البحث جمعنا كل الملاحظات وعلى ذلك حاولنا رفع الغموض وتدليل هذه الصعوبات التي قد تواجه أفراد عينة الدراسة الأساسية من خلال تعديل هذه المفردات أو العبارات مع الحرص على أن لا يتغير المعنى.

والملاحظ من خلال هذه الخطوة أن التلاميذ الذين شملتهم الدراسة الإستطلاعية لم يبدووا ملاحظات حول مفردات المكونة للعبارات في المقياسين من حيث المعنى، وسجلنا أمر هام قد يعيق المفحوص في الدراسة الأساسية وهو عدم وجود سلم تنقيط في كل صفحات المقياس اذ لاحظنا صعوبة في التركيز على السلم الموجود في الصفحة الأولى للمقياس، لذلك تم وضع سلم التدرج في بداية كل صفحة من المقياس التي يحتوي على صفحتين لتسهيل عملية الإجابة على العبارات والحصول على أجوبة صادقة.

1-2- منهج البحث:

انطلاقا من المفاهيم السابقة تظهر معالم توظيف المنهج الوصفي في بحثنا، إذ نحن بصدد دراسة جانب من الجوانب النفسية المتمثل في المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي ومحاولة الكشف عن العلاقة بينهما.

1-3- مجتمع وعينة البحث:

1- مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من 3253 تلميذ من الأقسام النهائية للطور الثانوي يمثلون 5 ولايات من ولايات الغرب الجزائري وهي: عين تموشنت، تلمسان، سيدي بلعباس، وهران، ومستغانم، وهو يمثل كل الذكور المقبلين على امتحان البكالوريا.

2- عينة البحث:

تمت الدراسة على عينة تكونت من تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية لعدة ثانويات على مستوى خمس ولايات من الغرب الجزائري.

وتمثلت عينة البحث في 375 تلميذ من الذكور حيث قدرت نسبتها 11.52% من المجتمع الاصيلي للبحث والذي قدر ب: 3253 تلميذ، وجاءت على النحو التالي:

- عينة الدراسة الأساسية 250 تلميذ من الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

- عينة الدراسة الأساسية 125 من غير الممارسين (المعفيين).

- بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغت 30 تلميذ.

مع العلم انه تم استبعاد التلاميذ المشاركين في النشاطات الخارجية(النشاط اللاصفي) والتلاميذ المشاركين في الفرق المدنية (في البطولات والمنافسات الجهوية)

كما تم استبعاد 50 استمارة (إجابة) من استمارات التلاميذ الممارسين لعدم صلاحيتها لتصبح عينة الممارسين 200 استمارة، و تم استبعاد 5 استمارات للتلاميذ غير الممارسين لنفس السبب، لتصبح العينة 120 استمارة.

جدول رقم (01) يوضح العينة المستبعدة من العينة الأساسية

العينة	العدد	الاستبعاد	عينة الدراسة الأساسية
الممارسين	250	50	200
غير الممارسين	125	05	120
المجموع	375	55	320

جدول رقم (02) يوضح عينة البحث ومواصفاتها

رقم	الولايات	اسماء الثانويات	مجموع التلاميذ	مجموع العينة	عينة الممارسين	عينة غير الممارسين	النسبة المئوية %
01	ولاية عين تموشنت	1 ص. حداش قادة- ح. بوججر	116	15	10	05	12.93
		2 داودي محمد- المالح	140	15	10	05	10.71
		3 ب. الأبراهيمي- ع. تموشنت	200	15	10	05	7.50
		4 بقاجة شيخ- تمزوغة	50	15	10	05	30
		5 أبو بكر بلقايد- عين الطلبة	110	15	10	05	13.63
		مجموع	616	75	50	25	12.19
02	ولاية تلمسان	1 الشهيد داود محمد الجبلي- الرمشي	167	15	10	05	8.98
		2 الشهيد بن معمر احمد- سبدو	121	15	10	05	12.39
		3 مليحة حميدو- تلمسان	180	15	10	05	8.33
		4 احمد البيروني- مغنية	140	15	10	05	10.71
		5 مالك بن نبي- سيدي العبدلي	155	15	10	05	9.67
		مجموع	763	75	50	25	9.82
03	ولاية سيدي بلعباس	1 العربي بن مهدي- تلاغ	120	15	10	05	12.50
		2 عين البرد القديمة- ع. البرد	100	15	10	05	15
		3 النجاج- سيدي بلعباس	140	15	10	05	10.71
		4 تالوتي عبد المالك- م. بن براهيم	97	15	10	05	15.46
		5 سيدي لحسن	110	15	10	05	13.63
		مجموع	567	75	50	25	13.22

13.04	05	10	15	115	216 مسكن – قديل	1	ولاية وهران	04
13.63	05	10	15	110	تليلات القديمة – واد تليلات	2		
7.50	05	10	15	200	الحياة – وهران	3		
10	05	10	15	150	بوظطيس	4		
13.15	05	10	15	114	عيسى مسعودي- بوتليليس	5		
10.88	25	50	75	689	مجموع			
13.63	05	10	15	110	العربي عبد القادر-بوقيرات	1	ولاية مستغانم	05
15.78	05	10	15	95	بشير باي عدة- خضرة	2		
7.89	05	10	15	190	زروقي الشيخ بن الدين- مستغانم	3		
13.04	05	10	15	115	شمومة محمد عين تادل	4		
13.88	05	10	15	108	الإخوة والي- عين نويصي	5		
12.13	25	50	75	618	مجموع			
11.52	125	250	375	3253	المجموع			

1-4- مجلات البحث:

1-المجال البشري: اشتمل مجتمع عينة البحث على 320 تلميذ و تلميذة ، 200 من الممارسين و

120 من غير الممارسين (المعفين) يمثلون ثانويات الولايات التالية :

- عينة الدراسة الأساسية:320

- عينة المجموعة الأولى(الممارسين):200 تلميذ

- عينة المجموعة الثانية(غير الممارسين):120 تلميذ

2-المجال المكاني: تم توزيع عبارات المقياسين للإجابة عنه في:

- قاعات الدراسة لبعض الثانويات.

- القاعات الرياضية لبعض الثانويات.

- الملعب بالنسبة لبعض الثانويات الأخرى.

3- المجال الزمني: الإطار الزمني للدراسة جاء حسب المراحل التالية:

بالنسبة للجانب النظري فقد شرع الطالب الباحث في إعداداه ابتداءا من جانفي 2010، واستمر في

إنجازه الى غاية الاشهر الاولى من سنة 2015، وتركنا إمكانية إضافة أي معلومات يجدها الطالب الباحث

مهمة وتستحق إدراجها لتثمين الجانب النظري للدراسة.

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة ما بين 12 و 19 جانفي 2014 ، أما الدراسة الأساسية فقد أجريت في الفترة ما بين شهر فيفري 2014 إلى غاية نوفمبر 2014.
- إجراءات الدراسة التطبيقية كانت خلال السنة الدراسية 2013/2014

1-5- أدوات البحث: قصد الإمام بموضوع البحث ومتغيراته اعتمادنا أساسا على مجموعة من المصادر والمراجع بالإضافة إلى جملة من البحوث والدراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه. هذا وكأداة لجمع البيانات اعتمد الطالب الباحث على مقياسين:

1-مقياس المهارات النفسية : استخدم الباحث في دراسته مقياس المهارات النفسية الذي صممه

ووضعه كل من ستيفان بل "Bull" وجون البنسون "Albinson" و كريستوف شامبروك "Shambrook" (1996) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي ، وقد قام بترجمته و

تعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي (علاوي، 1998، ص 543). والأبعاد التي يقيسها هي:

- 1- القدرة على التصور الذهني
 - 2- القدرة على تركيز الانتباه
 - 3- القدرة على الاسترخاء
 - 4- القدرة على الثقة بالنفس
 - 5- القدرة على مواجهة القلق
 - 6- القدرة على دافعية الانجاز الرياضي
- *طريقة تقييم درجات المقياس: ويتضمن الاختبار 24 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة (6) تمثله 4 عبارات و يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات : (تنطبق علي بدرجة كبيرا جدا - تنطبق علي بدرجة كبيرة - درجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا - لا تنطبق علي تماما). ويتم جمع درجات كل بعد على جدا ، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى و قدرها 24 درجة في كل بعد ، كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد .

جدول رقم (03) يوضح توزيع العبارات الموجب والسالبة لأبعاد مقياس المهارات النفسية

المجموع	أرقام العبارات السالبة	أرقام العبارات الموجبة	الأبعاد
4	13	1- 7- 19	1- القدرة على التصور الذهني
4	8	2- 14 - 20	2- القدرة على الاسترخاء
4	3- 9 - 15 - 21	—————	3- القدرة على تركيز الانتباه
4	11 - 23	5 - 17	4- القدرة على الثقة بالنفس
4	4 - 10 - 16 - 22	—————	5- القدرة على مواجهة القلق
4	—————	6 - 12 - 18 - 24	6- القدرة على دافعية الانجاز الرياضي

جدول رقم (04) يوضح درجات العبارات الموجهة والسالبة لقياس المهارات النفسية

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	الأداء
1	6	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا
2	5	تنطبق علي بدرجة كبيرة
3	4	تنطبق علي بدرجة متوسطة
4	3	تنطبق علي بدرجة قليلة
5	2	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا
6	1	لا تنطبق علي تماما

*دواعي إستعمال هذا المقياس: استعملنا مقياس المهارات النفسية ل كل من ستيفان بل " Bull" وجون البنسون "Albinson" و كريستوفو شامبروك "Shambrook"، ترجمة وتعديل الدكتور " محمد حسن علاوي" للأسباب التالية:

- هو المقياس الوحيد الذي تمكن الطالب الباحث من الحصول عليه في صورته العربية و بالتالي تجنبنا خطوة الترجمة التي قد تخل بمصداقية المقياس في حالة عدم القيام بهذه الخطوة بشكل جيد خاصة أن المقياس الأصلي باللغة الإنجليزية.

- صورة المقياس باللغة العربية صممت في 1998 وقد تم التأكد من المعاملات العلمية للمقياس من طرف "محمد حسن علاوي" في البيئة المصرية (العربية) واستعمله عدة باحثين من بعده في بيئات عربية وقد حقق درجات عالية من الصدق والثبات.

- لا يوجد أي مقياس حسب علمنا لحد الان (وقت الدراسة) الذي تم فيه تصنيف المهارات النفسية بهذه الطريقة وشمل ستة (6) مهارات عقلية ونفسية.

- يمكن تطبيق المقياس على الفئة العمرية المستهدفة في دراستنا هذه نظرا لوجود العديد من الدراسات شملت فئة المراهقة باستعمال هذا المقياس بالتحديد.

- يمكن تطبيقه على الفئة العمرية 18-21 سنة.

- حداثة المقياس (1998) مقارنة بالمقاييس الأخرى.

2- مقياس التوافق النفسي الاجتماعي: استخدم الباحث في دراسته لقياس المتغير الثاني مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للباحثة المصرية (رشا عبد الرحمن محمود) لتلاميذ المرحلة المتوسطة (2007) والذي يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات

والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد قيم مجتمعه، وقياس هذا المقياس محورين أساسيين هما التوافق النفسي و التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل محور على ستة أبعاد و هي على النحو التالي:

المحور الأول: التوافق النفسي:

البعد 1: المهارات الشخصية: وتعني التمتع ببعض القدرات الخاصة التي تميز تلميذا عن الآخر
البعد 2: الإحساس بالقيمة الذاتية: إدراك التلميذ لذاته ولعلاقته بالعالم المحيط ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه وبما يعوق انطلاق طاقاته.

البعد 3: الاعتماد على النفس: مدى قدرة التلميذ على تلبية حاجياته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنية وما يتناسب معها من قدرات ، حيث انه يوجد بعض الحاجات لا يستطيع التلميذ تلبيتها لنفسه وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنية.

البعد 4: التحرر من الميل إلى الانفراد: قدرة التلميذ على الاندماج مع أقرانه في نفس المرحلة السنية وعدم الانطواء على نفسه والابتعاد عنهم.

البعد 5: الحالة الصحية: تعني حالة كون التلميذ لائقا من الناحية البدنية والعقلية النفسية والاجتماعية، وليس مجرد خلوه من المرض أو العاهة.

البعد 6: الحالة الانفعالية: قدرة التلميذ على التحكم في انفعالاته في مختلف مواقف الحياة سواء في المنزل أو المؤسسات التربوية أو المجتمع المحيط به

المحور الثاني: التوافق الاجتماعي:

البعد 7: اللياقة في التعامل مع الآخرين: قدرة التلميذ على التعامل مع الآخرين من زملاء وأقرباء وجيران الذين لا يعرفهم بطريقة لائقة.

البعد 8: الامتثال للجماعة : شعور التلميذ بالامتثال إلى جماعة تتقبله ويتقبلها، وشعور بالألم والطمأنينة، ويشبع حاجاته الانتمائية وحاجاته التي تلتق بالمركز والمكانة.

البعد 9: القدرة على القيادة: تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميزه عن أقرانه وتؤهله لان يقوم بعملية التأثير في الجماعة المتواجد فيها، ومن هذه السمات: الذكاء، القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على المثابرة، المشاركة الاجتماعية، الالتزام، القدرة على التعبير على رأي الجماعة التي يقودها.

البعد 10: العلاقات في الأسرة: مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع أفراد أسرته، ومدى ترابطه معهم وتوافر الحب والاحتواء والحنان بين أفراد الأسرة الواحدة ومدى تأثيرها على التلميذ.

البعد 11: العلاقات في المدرسة: مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع إدارة المدرسة بما تحتويه من زملاء ومدرسين وإداريين ومدى تأثير ذلك عليه سواء كان سلبيا أو ايجابيا .

البعد 12: العلاقات في البيئة المحيطة: مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع عناصر البيئة بما تحويه من أفراد سواء في الاتجاه السلبي أو الاتجاه الايجابي.

ويحتوي كل بعد من الأبعاد (12) المذكورة أعلاه على مجموعة من العبارات منها إيجابية ومنها سلبية والجدول رقم (5) التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05) يوضح توزيع العبارات الموجبة والسالبة لأبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

الأبعاد	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
المهارات الشخصية	73-69-25-13-1	78-60-49-37	9
الإحساس بالقيمة الذاتية	50-14-2	28-26	5
الاعتماد على النفس	15-3	38-27	4
التحرر من الميل إلى الانفراد	74-28	61-51-40-16-4	7
الحالة الصحية	75-52-17	70-62-41-29-5	8
الحالة الانفعالية	63-6	53-42-30-18	6
اللياقة في التعامل مع الآخرين	54-43-31-19	7	5
الامتثال للجماعة	-55-44-32-20-8 79-76-71-64		9
القدرة على القيادة	65-56-45-33-21-9		6
العلاقات في الأسرة	-57-46-34-22-10 66		6
العلاقات في المدرسة	-58-47-35-23-11 77-67	80-72	9
العلاقات في البيئة المحيطة	68-48-36-24-12	59	6

جدول رقم (06) يمثل توزيع العبارات على أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات
التوافق النفسي		
1	المهارات الشخصية	9
2	الإحساس بالقيمة الذاتية	5
3	الاعتماد على النفس	4
4	التحرر من الميل إلى الانفراد	7
5	الحالة الصحية	8
6	الحالة الانفعالية	6

التوافق الاجتماعي		
5	اللياقة في التعامل مع الآخرين	1
9	الامتثال للجماعة	2
6	القدرة على القيادة	3
6	العلاقات في الأسرة	4
9	العلاقات في المدرسة	5
6	العلاقات في البيئة المحيطة	6

*طريقة تقييم درجات المقياس: يتم تفرغ الاستمارة وذلك بتفرغ كل بعد وما يحتويه من عبارات

إيجابية وسلبية على حدا ثم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية وهي كالآتي:

أوزان العبارات الإيجابية هي:

- عند الإجابة بنعم = درجة واحدة (1)

- عند الإجابة ب لا = صفر درجة (0)

- أوزان العبارات السلبية هي:

- عند الإجابة بنعم = صفر درجة (0)

- عند الإجابة ب لا = درجة واحدة (1)

* دواعي استعمال مقياس التوافق النفسي الاجتماعي : - يمكن تطبيق المقياس على الفئة العمرية

المستهدفة في دراستنا هذه نظرا لوجود العديد من الدراسات شملت فئة المراهقة باستعمال هذا المقياس بالتحديد.

- يحتوي المقياس على عبارات سهلة و واضحة ومفهومة.

- حداثة المقياس (2007) مقارنة بالمقاييس الأخرى، كما تعكس أبعاده المجال النفسي والمجال الاجتماعي معا.

- تم التأكد من المعاملات العلمية للمقياس من طرف الباحثة "رشا عبد الرحمن محمود" في البيئة المصرية (العربية) وقد حقق درجات عالية من الصدق والثبات.

1-6-المعاملات العلمية لأدوات القياس :

لكي يتم إستخدام وتطبيق بعض الاختبارات والمقاييس ينبغي مراعاة العديد من الشروط

والأسس العلمية وهي كما يلي :

1 - بالنسبة لمقياس المهارات النفسية :

*صدق المقياس: الاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها (علاوي، 2008، ص 255)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا ما يلي:

- صدق المحتوى.

- صدق التكوين الفرضي بأسلوب الإتساق الداخلي.

- صدق التكوين الفرضي بأسلوب الاتساق الخارجي.

*صدق المحتوى: القصد من صدق المحتوى هو الفحص الظاهري لمحتويات الإختبار لمعرفة ما إذا

كانت فقرات الإختبار متصلة جميعها بالصفة المطلوب قياسها أو أن هناك من فقرات ما يمكن حذفها على أنها بعيد الصلة بالسمة المراد قياسها. (مقدم، 2003، صفحة 166) وبغية التأكد من الصدق الظاهري وصدق

المحتوى تم تقديم مقاييس الدراسة ككل إلى ستة محكمين في مجالات (التدريس والبحث العلمي، علم النفس

الرياضي، علم النفس الإجتماعي) الحاصلين على درجة أستاذ محاضر وكذا أستاذ التعليم العالي، (راجع الملحق

رقم (2)) مع وضع أمام كل عبارة ثلاثة خيارات (موافق، غير موافق مع الحذف أو التعديل) كما اعتمدنا

نسبة 80% كحد أدنى لنسبة الاتفاق بين المحكمين وفي حالة ما إذا جاءت النسبة اقل من 80% فيؤخذ بعين

الاعتبار نسبة التعديل أو الحذف، و الجدول رقم (7) الموالي يوضح ذلك.

جدول رقم(07) يبين آراء الأساتذة والخبراء حول أبعاد مقياس المهارات النفسية.

الرقم	الأبعاد	آراء الخبراء	نسبة القبول	نسبة القبول الكلية
1	القدرة على التصور الذهني	موافق	100%	% 100
2	القدرة على الاسترخاء	موافق	100%	
3	القدرة على تركيز الانتباه	موافق	100%	
4	القدرة على الثقة بالنفس	موافق	100%	
5	القدرة على مواجهة القلق	موافق	100%	
6	القدرة على دافعية الانجاز	موافق	100%	

يتضح للطالب الباحث من خلال الجدول رقم (07) الموافقة على أبعاد مقياس المهارات النفسية و

عددها 6 وبنسبة مئوية كانت 100 % ، مما يدل على عدم وجود أي تعديل أو حذف لعبارة من العبارات

ووجد أنها ملائمة وتخدم البعد وبالتالي تم الحصول على مقياس يضم (24) عبارة في صورته النهائية.

*صدق التكوين الفرضي بطريقة الإتساق الداخلي : وللتأكد من صدق مقياس المهارات النفسية قام الطالب الباحث بإستخدام صدق التكوين الفرضي بطريقة الإتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الإستطلاعية الثانية التي قوامها 20 تلميذاً مراهقاً ، حيث عمدنا الى حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنمي إليه العبارة. و الجدول رقم (8) الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (08) : يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المهارات

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه										الأبعاد	
22	16	10	4	رقم العبارة	مواجهة القلق	19	13	7	1	رقم العبارة	التصور الذهني
0.365	0.462	0.599	0.482	معامل الارتباط		0.719	0.629	0.381	0.538	معامل الارتباط	
23	17	11	5	رقم العبارة	الثقة بالنفس	20	14	8	2	رقم العبارة	الاسترخاء
0.541	0.627	0.644	0.662	معامل الارتباط		0.533	0.686	0.536	0.651	معامل الارتباط	
24	18	12	6	رقم العبارة	دافعية الانجاز الرياضي	21	15	9	3	رقم العبارة	تركيز الانتباه
0,432	0.381	0.699	0.514	معامل الارتباط		0.457	0.526	0.531	0.431	معامل الارتباط	

*قيمة ر الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 29 = 0.361

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أعلاه أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و البعد المنتمية إليه بالنسبة لأبعاد مقياس المهارات النفسية جاءت أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 وهو ما يدل على أن أبعاد المقياس تتميز بإتساق داخلي وبالتالي درجة عالية من الصدق.

*صدق التكوين الفرضي بأسلوب الاتساق الخارجي:

جدول رقم (09) يبين الاتساق الخارجي ما بين البعد و مجموع الأبعاد لمقياس المهارات النفسية

الأبعاد	متوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	الارتباط بالمقياس
التصور الذهني	50.36	4.95	49	0.82	0.86
الاسترخاء	42.78	4.86	40	1.72	0.88
تركيز الانتباه	54.47	5.24	56	-0.87	0.83
الثقة بالنفس	34.84	1.38	35	-0.34	0.89

0.73	-0.62	35	3.26	34.31	مواجهة القلق
0.82	0.13	37	0.25	37.10	دافعية الانجاز
/	0.25	252	22.06	253.89	مجموع المقياس

ويتضح من الجدول رقم (09) وجود ارتباط دال بين كل من درجات الأبعاد الستة والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيم - ر - المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة الحرية 29 و مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن هذه الأبعاد تستطيع تمثيل المقياس بشكل جيد و تعد صادقة لقياس المهارات النفسية عند تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للمرحلة الثانوية.

*ثبات مقياس المهارات النفسية:

يقصد بالثبات مدى الدقة والإتساق واستقرار النتائج فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. وللتأكد من ثبات نتائج مقياس المهارات النفسية استعمل الطالب الباحث:

*طريقة تطبيق وإعادة تطبيق المقياس: لقد قام الطالب الباحث بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بفاصل

زمني بين المرحلتين قدر بـ 10 أيام مع الحفاظ على نفس المتغيرات (نفس التلاميذ، نفس المكان، نفس التوقيت) وكان ذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية المقدرة بـ 30 تلميذ من ثانوية صايم حداش قادة بمدينة حمام بوحجر، وجاءت نتائج التطبيقين بعد المعالجة الإحصائية بحساب معامل الارتباط لبيرسون على النحو التالي:

الجدول رقم (10): يوضح معاملات الثبات الخاصة بأبعاد مقياس المهارات النفسية.

أبعاد المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الصدق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الصدق	جدولية "ر"
	متوسط حسابي	إ. معياري	م. حسابي	انحراف معياري					
التصور الذهني	18.675	2.473	18.838	2.181	0.941	0,05	29	0.893	0.361
الاسترخاء	18.903	2.181	19.193	2.386	0.902	0,05	29	0.817	0.361
تركيز الانتباه	19.064	1.547	19.354	1.560	0.883	0,05	29	0.790	0.361
مواجهة القلق	19.032	1.923	18.967	1,816	0.911	0,05	29	0.840	0.361
الثقة بالنفس	19.000	2.033	19.129	2.125	0.967	0,05	29	0.933	0.361
دافعية الانجاز	19.064	1.569	19.193	1.492	0.841	0,05	29	0.720	0.361

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أعلاه أن قيمة معامل الثبات بالنسبة لأبعاد مقياس المهارات النفسية تراوحت ما بين 0.720 و0.933 عند درجة الحرية 29 ومستوى الدلالة 0.05 وهذه قيم أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0.361 وهو ما يعني أن أبعاد المقياس تتميز بدرجة عالية من الثبات.

2 - مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

*صدق المقياس:

لأهمية هذا العامل وعلى شاكلة مقياس المهارات النفسية استعملنا للتحقق من الصدق كل من صدق المحتوى، صدق التكوين الفرضي بطريقة الإتساق الداخلي وكذا صدق التكوين الفرضي بطريقة الإتساق الخارجي.

*صدق المحتوى :

من خلال عرضنا للمقياس على السادة الدكاترة و المحكمين الستة بغرض الفحص المبدئي لفقرات المقياس ومعرفة ما إذا كانت متصلة بالبعد، حيث وضعنا ثلاثة خانات أمام كل عبارة (موافق، غير موافق مع الحذف او التعديل) وبعد مراجعة ملاحظات السادة المحكمين سجلنا أن كل العبارات تحصلت على نسبة إتفاق بلغت 100% ما يجعل المقياس يستمتع بصدق محتوى عالي.

جدول رقم(11) يبين آراء الأساتذة الخبراء حول أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

الرقم	الأبعاد	آراء الخبراء	نسبة القبول	نسبة القبول الكلية
1	المهارات الشخصية	موافق	100%	% 100
2	الإحساس بقيمة الذات	موافق	100%	
3	الاعتماد على النفس	موافق	100	
4	التحرر من الميل الى الانفراد	موافق	100%	
5	الحالة الصحية	موافق	100%	
6	الحالة الانفعالية	موافق	100%	
7	اللياقة في التعامل مع الاخرين	موافق	100%	
8	الامتنال للجماعة	موافق	100%	
9	القدرة على القيادة	موافق	100%	
10	العلاقات في الاسرة	موافق	100%	
11	العلاقات في المدرسة	موافق	100%	
12	العلاقات في البيئة المحيطة	موافق	100%	

يتضح للطالب الباحث من خلال الجدول رقم (11) الموافقة على أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي و عددها 12 وبنسبة مئوية كانت 100 % ، مما يدل على عدم وجود أي تعديل أو حذف لعبارة من العبارات ووجد أنها ملائمة وتخدم البعد وبالتالي تم الحصول على مقياس يضم (80) عبارة في صورته النهائية.

*** صدق التكوين الفرضي بطريقة الإتساق الداخلي:**

لتعزيز صدق المقياس قام الطالب الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي بطريقة الإتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول رقم(12) التالي:

جدول رقم (12): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد بالنسبة لمقياس التوافق النفسي.

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه										الأبعاد	
22	16	10	4	رقم العبارة	التحرر من الميل إلى الانفراد	19	13	7	1	رقم العبارة	المهارات الشخصية
0.365	0.462	0.599	0.482	معامل الارتباط		0.719	0.629	0.381	0.538	معامل الارتباط	
23	17	11	5	رقم العبارة	الصحية الحالة	20	14	8	2	رقم العبارة	الإحساس بقيمة الذات
0.541	0.627	0.644	0.662	معامل الارتباط		0.533	0.686	0.536	0.651	معامل الارتباط	
24	18	12	6	رقم العبارة	الانفعالية الحالة	21	15	9	3	رقم العبارة	الاعتماد على النفس
0,432	0.381	0.699	0.514	معامل الارتباط		0.457	0.526	0.531	0.431	معامل الارتباط	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 29 = 0.361

جاءت معاملات الارتباط الموضحة في الجدول رقم (12) ما بين 0.384 و 0.798 بالنسبة للأبعاد ككل مما يشير إلى الإتساق الداخلي للأبعاد ويؤكد الصدق العالي للمقياس.

*** صدق التكوين الفرضي بأسلوب الاتساق الخارجي:**

جدول رقم(13) يبين الاتساق الخارجي ما بين البعد و مجموع الأبعاد لمقياس التوافق النفسي

الأبعاد	متوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	الارتباط بالمقياس
مهارات شخصية	48.26	3.85	37	0.81	900.
ا.بالقيمة الذاتية	31.58	3.36	35	0.70	30.8
ا. على النفس	29.49	4.23	47	88-0.	390.
ت.من الميل الى الانفراد	49.51	1.41	35	24-0.	480.
الحالة الصحية	50.62	3.26	37	57-0.	50.7
الحالة الانفعالية	48.17	0.25	35	170.	410.
مجموع المقياس	257.63	16.36	226	990.	/

يتضح من الجدول (13) وجود ارتباط دال بين كل من درجات الأبعاد الستة والدرجة الكلية للمقياس، حيث ان قيم - ر - المحسوبة قد فاقت قيمتها الحد ولية عند درجة الحرية 29 و مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني هذه الأبعاد تستطيع تمثيل المقياس بشكل جيد و تعد صادقة للمقياس.

جدول رقم (14) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد بالنسبة للتوافق الاجتماعي.

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه										الأبعاد	
22	16	10	4	رقم العبارة	العلاقات مع الأسرة	19	13	7	1	رقم العبارة	اللياقة في التعامل مع الآخرين
0.365	0.462	0.599	0.482	معامل الارتباط		0.719	0.629	0.381	0.538	معامل الارتباط	
23	17	11	5	رقم العبارة	العلاقات مع المدرسة	20	14	8	2	رقم العبارة	الامتثال للجماعة
0.541	0.627	0.644	0.662	معامل الارتباط		0.533	0.686	0.536	0.651	معامل الارتباط	
24	18	12	6	رقم العبارة	العلاقات مع البيئة	21	15	9	3	رقم العبارة	القدرة على القيادة
0,432	0.381	0.699	0.514	معامل الارتباط		0.457	0.526	0.531	0.431	معامل الارتباط	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 29 = 0.361

جاءت معاملات الارتباط الموضحة في الجدول رقم (14) ما بين 0.384 و 0.798 بالنسبة للأبعاد ككل، مما يشير إلى الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس ويؤكد الصدق العالي للمقياس.

الجدول (15) يبين الاتساق الخارجي ما بين البعد و مجموع أبعاد مقياس التوافق الاجتماعي

الارتباط بالمقياس	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	متوسط الحسابي	الابعاد
40.8	270.	40	3.55	34.31	اللياقة في التعامل مع الآخرين
960.	0.93	41	3.67	44.11	الامتثال للجماعة
70.8	0.77	42	4.37	34.74	القدرة على القيادة
570.	33-0.	35	3.86	2134.	ع.في الأسرة
860.	0.74	54	1.39	53.45	ع.في المدرسة
410.	0.17	37	0.23	35.10	ع.في البيئة المحيطة
/	3	249	17.07	235.92	مجموع المقياس

يتضح من الجدول (15) وجود ارتباط دال بين كل من درجات المحاور الستة والدرجة الكلية للمقياس، حيث ان قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة الحرية 29 و مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني هذه الابعاد تستطيع تمثيل المقياس بشكل جيد وبهذا تعد صادقة للقياس.

2- ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

كذلك بالنسبة لهذا المقياس تأكدنا من ثبات المقياس بطريقتين هما:

* طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

قام الطالب الباحث بتطبيق وإعادة تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية (30 تلميذا) وحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني، والجدول رقم (16) يوضح النتائج المتوصل إليها:
جدول رقم (16) يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي لأبعاد مقياس التوافق النفسي.

أبعاد مقياس التوافق النفسي	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ر" المحسوبة	الصدق الذاتي	"ر" الجدولية
	م. الحسابي	أ. المعياري	م. الحسابي	أ. المعياري						
المهارات الشخصية	12.86	1.27	12.93	1.17	30	29	0.05	0.752	0.860	0.361
الاحساس بقيمة الذات	6.10	0.84	6.06	0.69						
الاعتماد على النفس	5.53	0.89	5.60	0.81						
التحرر من الميل الى الانفراد	14.86	1.19	14.83	1.17						
الحالة الصحية	12.26	1.55	12.16	1.39						
الحالة الانفعالية	8.80	1.44	9.00	1.55						

من خلال الجدول رقم (16) اعلاه يتضح أن قيم معامل الارتباط المحسوب بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بالنسبة لابعاد المقياس التي جاءت محصورة ما بين 0.725 و 0.840 وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.361 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 ما يعني أن أبعاد مقياس التوافق النفسي تتمتع بدرجة ثبات عالية.

جدول رقم (17): يوضح معاملات الثبات الخاصة بأبعاد مقياس التوافق الاجتماعي.

"ر" الجدولية	الصدق الذاتي	"ر" المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		أبعاد مقياس التوافق الاجتماعي
						م. الحسابي س	أ. المعياري ع	م. الحسابي س	أ. المعياري ع	
0.361	0.941	0.907	0.05	29	30	10.96	1.99	10.76	2.28	اللياقة في التعامل مع الآخرين
	0.860	0.747	0.05			12.26	1.08	12.06	1.25	الامتثال للجماعة
	0.865	0.751	0.05			11.83	1.28	11.76	1.45	القدرة على القيادة
	0.872	0.763	0.05			11.30	1.17	11.23	1.22	العلاقات في الاسرة
	0.887	0.776	0.05			12.06	1.33	11.82	1.64	العلاقات في المدرسة
	0.922	0.859	0.05			11.63	1.44	10.75	2.32	العلاقات في البيئة المحيطة

من خلال الجدول رقم (17) أعلاه يتضح أن قيم معامل الارتباط المحسوب بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بالنسبة لأبعاد المقياس التي جاءت محصورة بين 0.747 و 0.907 وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.361 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 ما يعني أن أبعاد مقياس التوافق الاجتماعي تتمتع بدرجة ثبات عالية.

3- الموضوعية بالنسبة للمقياسين المستعملين:

ترجع موضوعية الإختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (رضوان، 2008، صفحة 299). وللمقاييس المستعملة في بحثنا هذا درجة عالية من الموضوعية ذلك لوضوح تعليماتها وسهولة تطبيقها وما يؤكد هذا الطرح هو أن هذه المقاييس استعملت في العديد من الدراسات و البحوث في البيئات الأجنبية و العربية، كما أننا تحققنا من صدق وثبات المقاييس بطرق متعددة وحرصنا على أن تكون مفرداتها وعباراتها سهلة و واضحة بالنسبة للمفحوصين، هذا بالإضافة إلى شرح مبسط للمفحوصين عن طبيعة وهدف هذه المقياس .

1-7- الأساليب الإحصائية :

لغرض الاستناد عليها في عملية تحليل و تفسير النتائج اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من الوسائل والأساليب الإحصائية حتى يتمكن من معالجة النتائج ، وتمثل معادلات هذه الأساليب الإحصائية في:

1- النسبة المئوية: (زيان، ص113) مجموع درجات كل من التقييم العالي والمنخفض للبعد 100X
 النسبة المئوية (%) = $\frac{\text{مجموع درجات البعد النفسي}}{100X}$

2- المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجموع س}}{ن}$$

(الطيب، 1999، صفحة 47)

حيث / س: المتوسط الحسابي للدرجات

مجموع س: مجموع القيم

ن: عدد أفراد العينة

3- الانحراف المعياري:

(حلمي، 1992، صفحة 58)

$$ن \leq 30$$

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع (س-س)^2}}{ن}}$$

حيث / ع: الانحراف المعياري

س: الدرجة الخام

س: المتوسط الحسابي

ن: عدد أفراد العينة

مجموع

4- معامل الارتباط " بيرسون":

$$ر = \frac{\left[\text{مجموع (س-س) * (ص-ص)} \right]}{\sqrt{\left[\text{مجموع (س-س)}^2 \right] \left[\text{مجموع (ص-ص)}^2 \right]}}$$

(حمودي، 2009، صفحة 189)

حيث / ن: عدد أفراد العينة.

مجموع س: مجموع القيم الأولى أو المتغير الأول.

مج ص: مجموع القيم الثانية أو المتغير الثاني.

6- معامل الالتواء:

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{\text{الوسيط} - 3(\text{المتوسط الحسابي})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

(خيري، 1997، الصفحات 49-134)

8- اختبار الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت:

يستعمل الاختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة والعينات المتساوية و الغير المتساوية، وقد استملنا في بحثنا هذا القانون الخاص بالعينات الغير متساوية العدد $n_1 \neq n_2$ وهي على النحو التالي:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] \left[\frac{E_1^2 n_1 + E_2^2 n_2}{n_1 + n_2 - 2} \right]}}$$

(النيل، 1987، الصفحات 231-232)

حيث / س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية. درجة الحرية = $n_1 + n_2 - 2$

ن₁: عدد أفراد المجموعة الأولى.

ن₂: عدد أفراد المجموعة الثانية.

ع₁: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

خلاصة:

هذا الفصل حاول فيه الطالب الباحث وضع خطة محدودة للمنهج الملائم لطبيعة البحث والتي تخم مشكلة البحث الرئيسية، كما قد تم في هذا الفصل تحديد المجال الزمني الذي تمت به الدراسة و المجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث و تحديد أدوات البحث اللازمة لجمع البيانات و كيفية استخدامها مع تحديد الوسائل و المعالجة الإحصائية الملائمة و التي تساعد في عرض و تحليل النتائج.

الفصل الثاني: عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد.

1 - عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات البحث:

- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.
- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.

2 - الإستنتاجات.

خلاصة

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها، و على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق طبيعة البحث. و قام الباحث بعرض النتائج في جداول ثم تمثيلها بيانياً.

2-1- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

على ضوء أهداف البحث و على ضوء الفروض المطروحة يعرض الباحث نتائج مقياس المهارات النفسية على النحو التالي:

جدول رقم (18) يبين المتوسطات الحسابية و النسب المئوية للتقييم العالي و المنخفض للمهارات

النفسية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

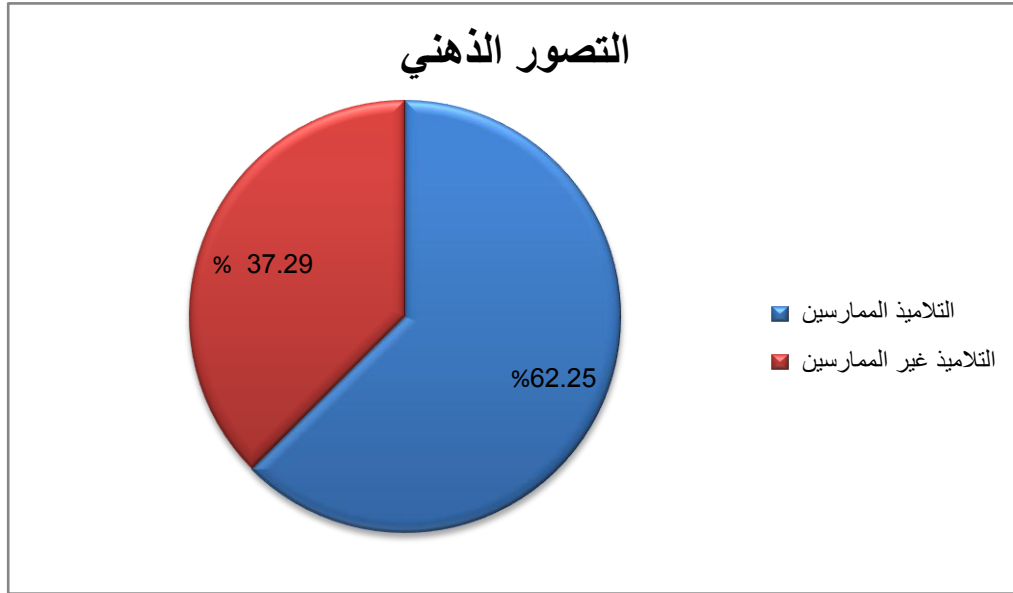
التلاميذ غير الممارسين			التلاميذ الممارسين			الأبعاد
النسب المئوية للتقييم المنخفض	النسب المئوية للتقييم العالي	المتوسط الحسابي	النسب المئوية للتقييم المنخفض	النسب المئوية للتقييم العالي	المتوسط الحسابي	
62.71 %	37.29 %	12.451	37.75 %	62.25 %	16.451	التصور الذهني
63.52 %	36.48 %	12.548	36.49 %	63.51 %	14.741	الاسترخاء
64.96 %	35.04 %	12.193	36.13 %	63.87 %	15.516	تركيز الانتباه
62.80 %	37.20 %	11.838	37.03 %	62.97 %	15.830	مواجهة القلق
62.89 %	37.11 %	11.967	36.40 %	63.60 %	15.096	الثقة بالنفس
63.07 %	36.93 %	11.967	36.40 %	63.60 %	15.677	دافعية الانجاز الرياضي

من خلال النسب المئوية المدونة في الجدول أعلاه رقم (19) يمكن عرض النتائج على النحو التالي:

1- القدرة على التصور الذهني:

لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مهارة القدرة على التصور الذهني 62.25 % و 37.75 % للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 37.29 % و 62.71 % للتقييم

المنخفض و هذا ما يدل أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في مهارة التصور الذهني، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض. دائرة نسبية رقم(01) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعده القدرة على التصور الذهني لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين.

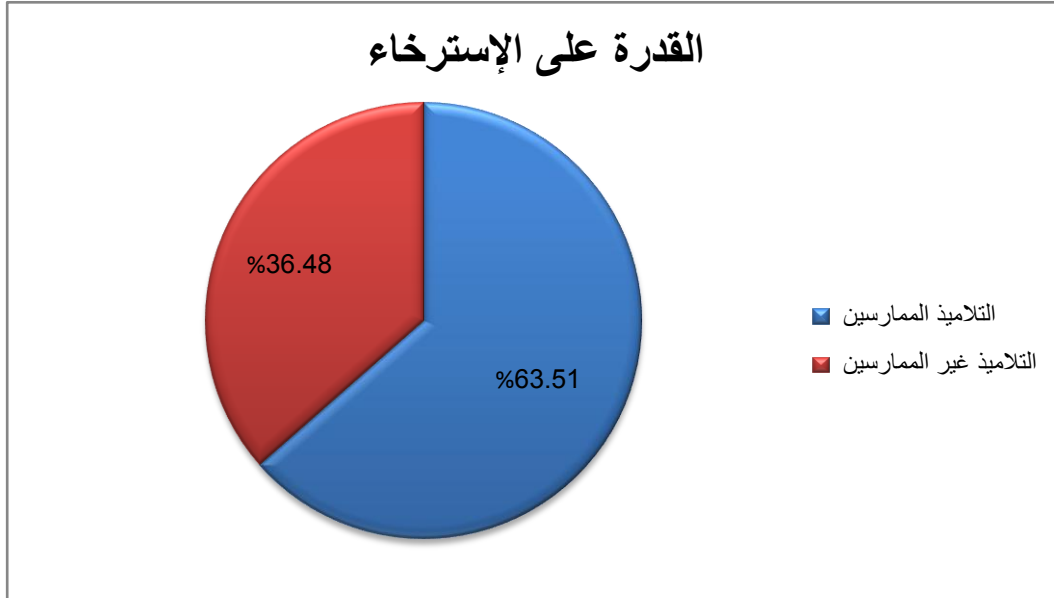


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(01) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على التصور الذهني مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعمل على تنمية القدرة على التصور الذهني، إذ تعتبر من المهارات العقلية التي تشغل بال الكثير من الرياضيين والمدرسين والمختصين خاصة من أجل تصحيح الأخطاء أو إعادة الاستشفاء وهي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء.

2- القدرة على الاسترخاء: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين

للتربية البدنية والرياضية في مهارة القدرة على الاسترخاء 63.51% و 36.49% للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 36.48% و 63.52% للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في مهارة القدرة على الاسترخاء ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم(02) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعده القدرة على الاسترخاء لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين.

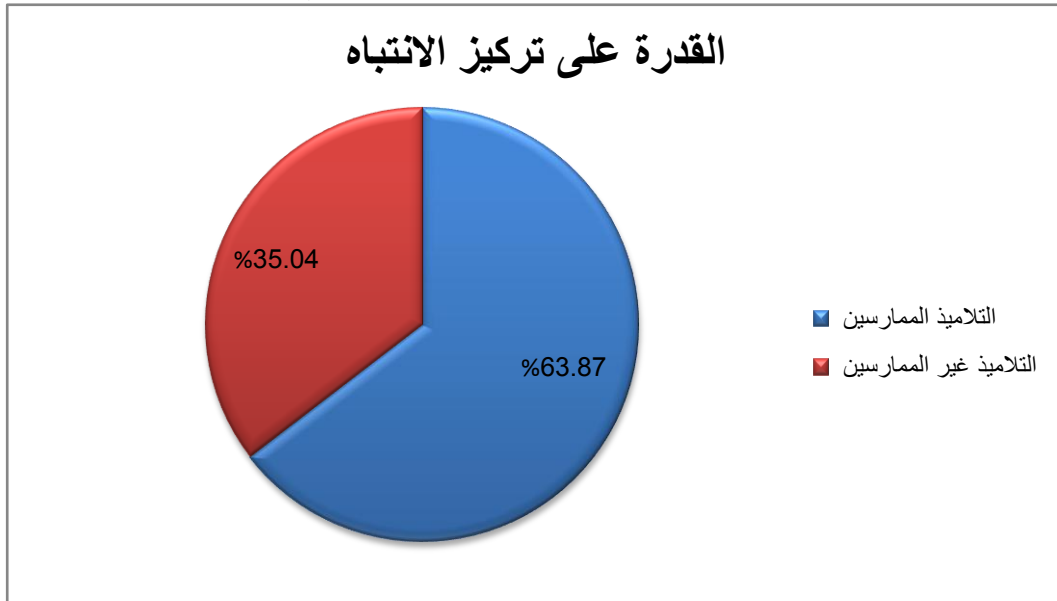


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(02) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على الاسترخاء مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعمل على تنمية القدرة على الاسترخاء، والاسترخاء يعرف بأنه حالة ايجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر والإجهاد وبما أن توتر العضلة يؤثر سلبا على الأداء فالاسترخاء مطلوب ومرغوب فيه في النشاطات البدنية وغير البدنية لأنه يساعد على تجنب الاضطرابات العقلية.

3- القدرة على تركيز الانتباه : لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي

الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة القدرة على تركيز الانتباه 63.87% و 36.13 % للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 35.04 % و 64.96% للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في مهارة القدرة على تركيز الانتباه ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض .

دائرة نسبية رقم(03) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على تركيز الانتباه لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين.

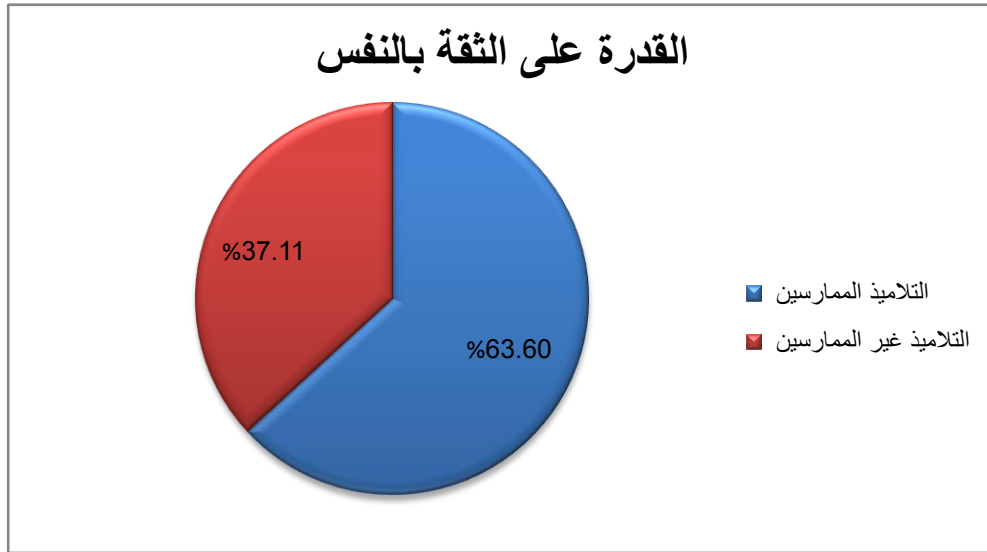


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(03) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعء القدرة على تركيز الانتباه مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يعزیه الطالب الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية سواء في المواقف التدريبيه أو التنافسية تعمل على تنمية القدرة على تركيز الانتباه، إذ لا يمكن أداء استجابة سريعة أو رد فعل سريع بدون انتباه جيد، وتؤكد دراسات كثيرة أن الذين يزاولون نشاطات رياضية مختلفة يتمتعون بإمكانيات كبيرة في عملية التحكم وتحويل انتباههم.

4- القدرة على الثقة بالنفس: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين

للتربية البدنية والرياضية في مهارة القدرة على الثقة بالنفس 63.60% و 36,40 % للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 37.11 % و 62.89 % للتقييم المنخفض و هذا ما يدل أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في مهارة القدرة على الثقة بالنفس ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم(04) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعد القدرة على الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين.

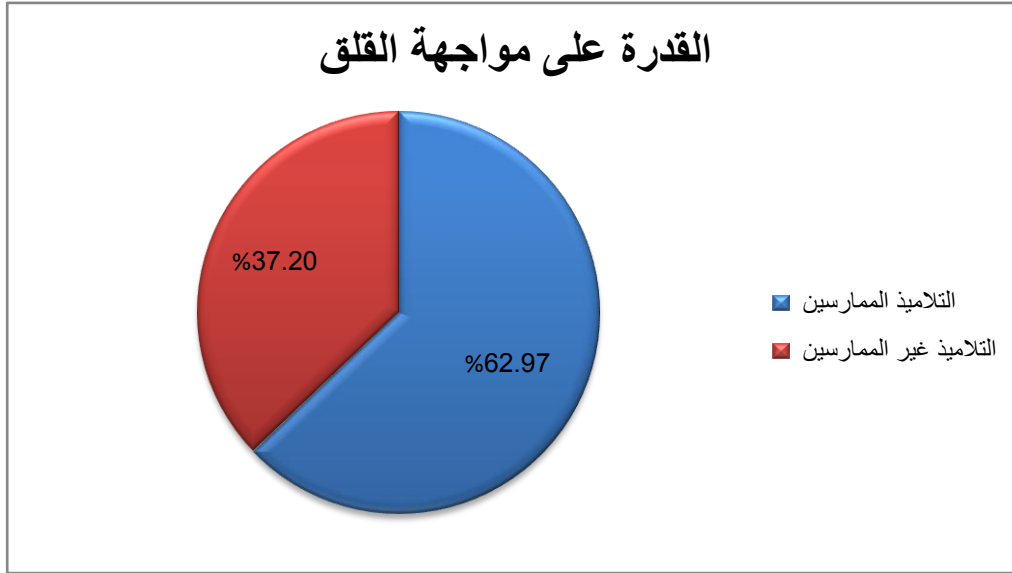


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(04) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على الثقة بالنفس مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل أن ممارسة التربية البدنية والرياضية خاصة في المواقف التدريبية و التنافسية تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين، وان المواقف الحرجة التي يتعرض لها التلاميذ خلال الممارسة وبذل الكثير من الجهد والعطاء أكسبتهم قدرة على التحكم أكثر في التوتر والثقة بالنفس وهذا بالمقارنة بأقرانهم غير الممارسين.

5- القدرة على مواجهة القلق : لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي

الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة القدرة على مواجهة القلق 62.97% و 37.03 % للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 37.20% و 62.80 % للتقييم المنخفض، و هذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في مهارة القدرة على مواجهة القلق ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم(05) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على مواجهة القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين.

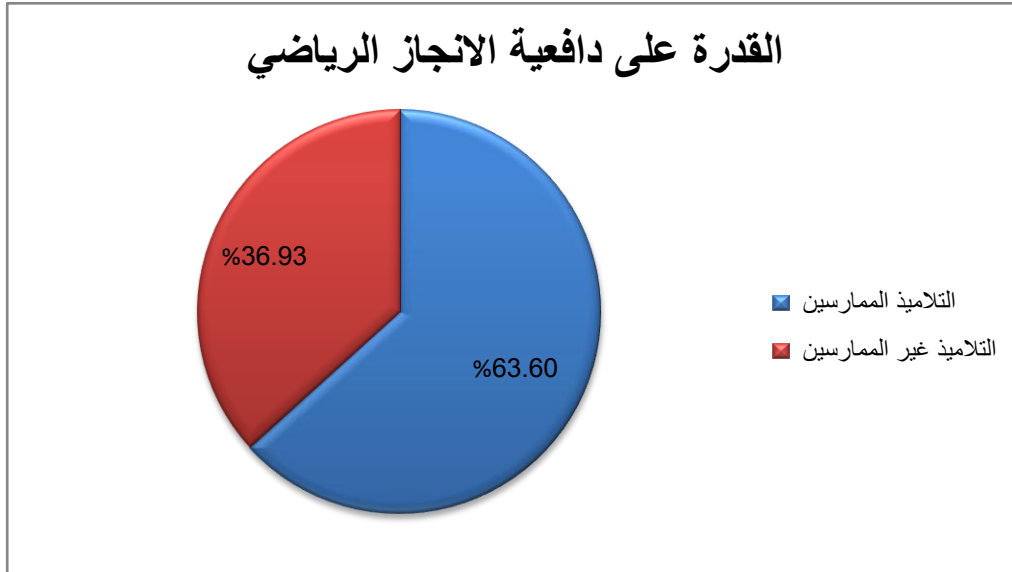


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(05) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعء القدرة على مواجهة القلق مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية خاصة في المواقف التنافسية تعمل على تنمية القدرة على مواجهة القلق، وان المواقف الحرجة التي يتعرض لها التلاميذ خلال الممارسة أكسبتهم قدرة على التحكم أكثر في التوتر وفي مواجهة القلق وهذا بالمقارنة بأقرانهم غير الممارسين.

6- القدرة على دافعية الانجاز الرياضي : لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور

الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي 63.60% و 36.40% للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 36.93% و63.07% للتقييم المنخفض ما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في مهارة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم(06) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعدها دافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين.



ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(06) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على دافعية الانجاز الرياضي مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل على ان ممارسة التربية البدنية تعمل على تنمية دافعية الانجاز الرياضي ، وهذا يرجعه الطالب الباحث إلى أن هناك مجموعة من الأهداف المسطرة في منهاج التربية البدنية والرياضية تتكرر في المواقف التدريبية والتنافسية مما أدى إلى تنمية دافع الانجاز ، بحيث تعتبر دافعية الانجاز من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي، وهذا بالمقارنة بأقرانهم غير الممارسين.

2-2- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

على ضوء أهداف البحث وعلى ضوء الفروض المطروحة يعرض الباحث نتائج مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على النحو التالي:

2-2-1 - عرض و تحليل و تفسير نتائج التوافق النفسي:

جدول رقم(19) يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لأبعاد التوافق

النفسي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

التلاميذ غير الممارسين			التلاميذ الممارسين			الأبعاد
النسب المئوية % للتقييم المنخفض	النسب المئوية % للتقييم العالي	المتوسط الحسابي	النسب المئوية % للتقييم المنخفض	النسب المئوية للتقييم العالي %	المتوسط الحسابي	
52.60 %	47.40 %	12.800	43.71 %	56.29 %	15.206	المهارات الشخصية
56.34 %	43.66 %	6.551	40 %	60 %	9	الإحساس بالقيمة الذاتية
52.39 %	47.61 %	5.758	34.84 %	65.16 %	7.827	الاعتماد على النفس
52.39 %	47.61 %	10	47.12 %	52.88 %	11.103	التحرر من الميل إلى الانفراد
52.09 %	47.91 %	7.757	42.30 %	57.70 %	13.852	الحالة الصحية
54.73 %	45.27 %	8.152	38.39 %	61.61 %	11.098	الحالة الانفعالية

من خلال النسب المئوية المدونة في الجدول أعلاه رقم (20)، يمكن عرض النتائج على النحو التالي:

البعد1- المهارات الشخصية : لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين

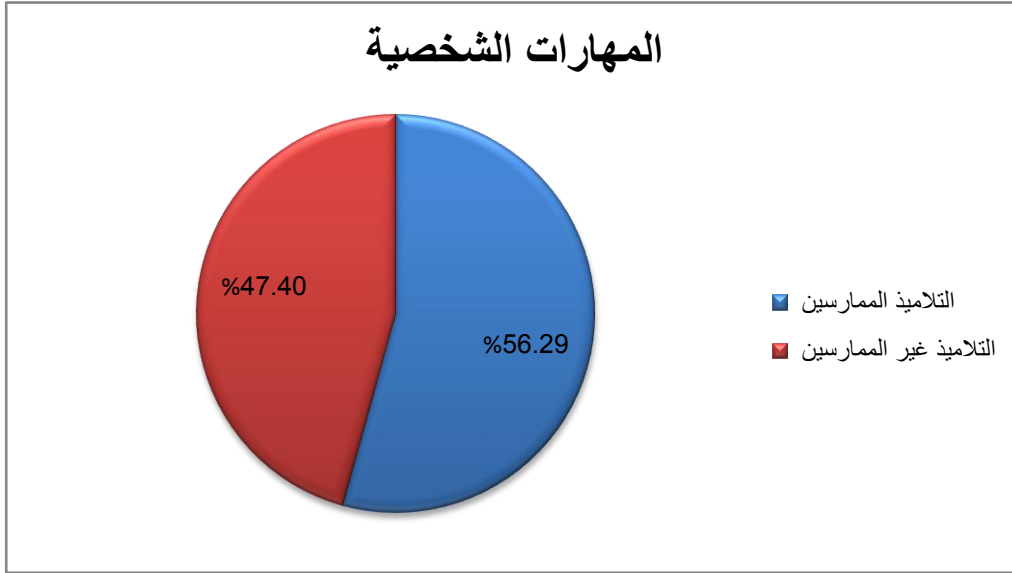
للتربية البدنية والرياضية في بعد المهارات الشخصية 56.29% و 43.71 % للتقييم المنخفض أما التلاميذ

غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 47.40 % و 52.60% للتقييم المنخفض و هذا ما يدل على أن

التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعد المهارات الشخصية ، أما التلاميذ غير

الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم (07) تبين النسب المتوية للتقييم العالي والمنخفض لبعدها المهارات الشخصية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين

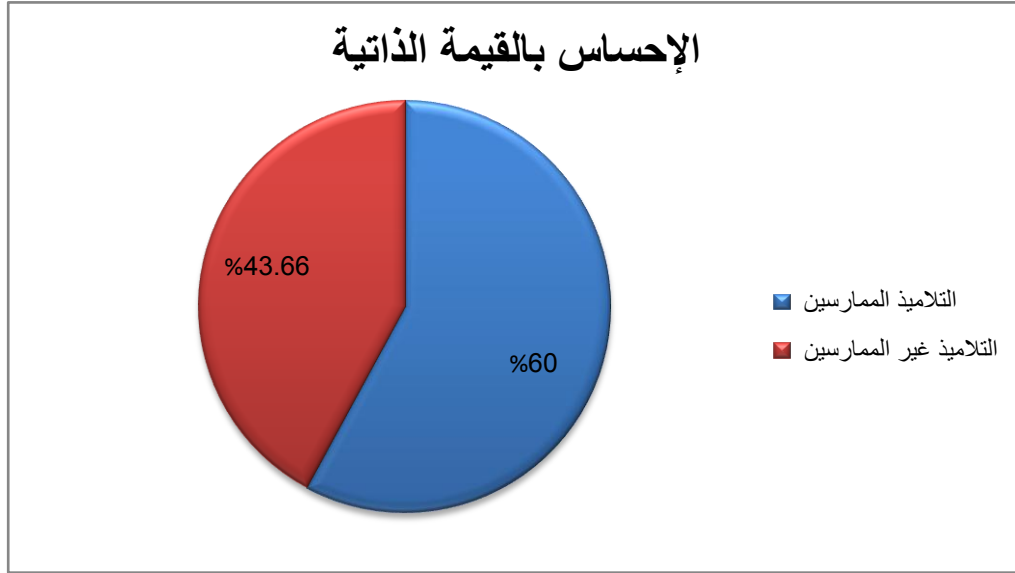


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم (07) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعدها المهارات الشخصية مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يعكس تمتع التلاميذ الممارسين للتربية البدنية بقدرات خاصة في المهارات الشخصية والتي تميزهم عن أقرانهم غير الممارسين.

البعدها 2- الإحساس بالقيمة الذاتية: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين

للتربية البدنية والرياضية في بعدها الإحساس بالقيمة الذاتية 60% و 40% للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 43.66% و 56.34% للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعدها الإحساس بالقيمة الذاتية ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم (08) تبين النسب المتوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء الإحساس بالقيمة الذاتية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين.

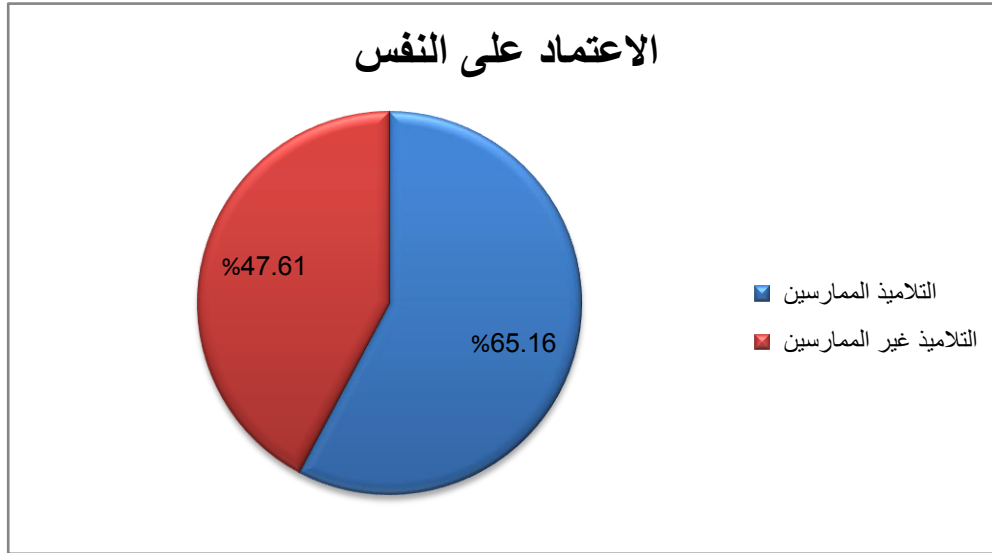


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم (08) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعء الإحساس بالقيمة الذاتية مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يعكس تمتع التلاميذ الممارسين للتربية البدنية بأكثر إدراك لذواتهم وأكثر وعي بخصائصهم وجوانب قوتهم وضعفهم والتي تميزهم عن أقرانهم غير الممارسين.

البعء 3-الاعتماد على النفس: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعء الاعتماد على النفس 65.16% و 34.84% للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 47.61% و 52.39% للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعء الاعتماد على النفس ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم (09) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعدها الاعتماد على النفس لدى

التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين

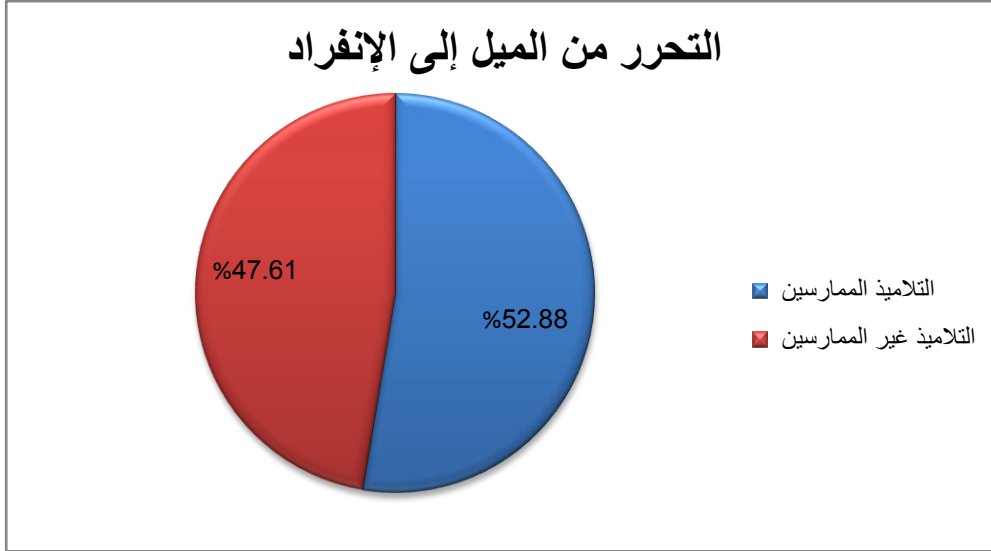


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم (09) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد الاعتماد على النفس مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل على أن الممارسين للتربية البدنية أكثر قدرة على تلبية حاجياتهم بما يتناسب مع قدراتهم البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية وبالتالي فهم يعتمدون على أنفسهم بالمقارنة مع أقرانهم غير الممارسين.

البعد 4-التحرر من الميل إلى الانفراد : لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي

الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد 52,88% و 47.12% للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 47.61% و 52.39% للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم(10) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعده التحرر من الميل إلى الانفراد لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين

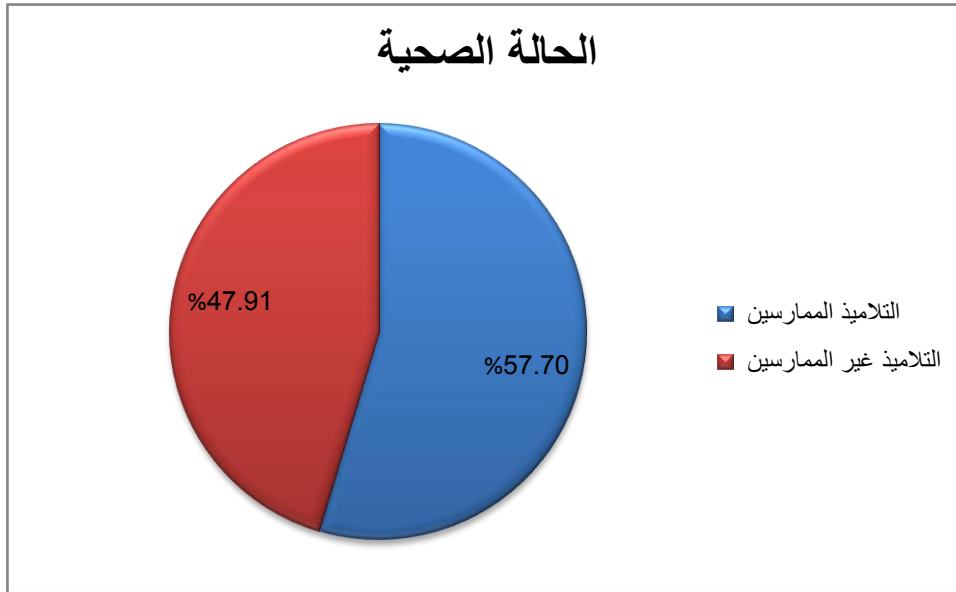


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(10) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بعدم الانطواء على أنفسهم وبالاندماج والتواصل الاجتماعي وهم أكثر قدرة على الميل لتوطيد العلاقات الاجتماعية الايجابية بالمقارنة بأقرانهم غير الممارسين.

البعد5- الحالة الصحية : لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الحالة الصحية **57.70%** و **42.30%** للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم **47.91%** و **52.09%** للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعد الحالة الصحية ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم(11) تبين النسب المتوقعة للتقييم العالي والمنخفض لبعدها الحالة الصحية لدى التلاميذ

الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين

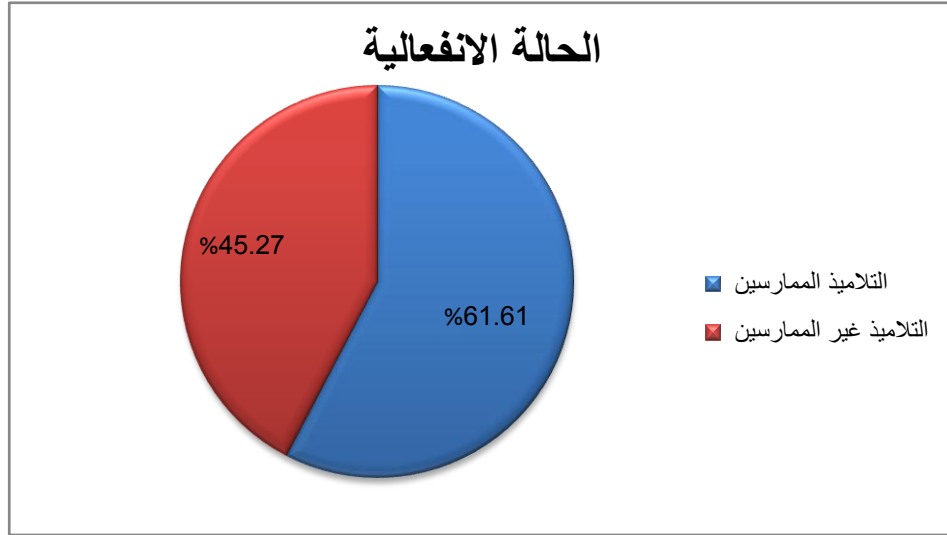


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(11) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد المهارات الشخصية مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تمتع الممارسين للتربية البدنية بصحة و لياقة بدنية جيدة من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وخلوهم من بعض الأمراض و العاهات مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

البعدها - الحالة الانفعالية: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية

البدنية والرياضية في بعد الحالة الانفعالية **61.61%** و **38.39%** للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم **45.27%** و **54.73%** للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعد الحالة الانفعالية ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم (12) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعدها الحالة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين



ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم (12) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد الحالة الانفعالية مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تمتع التلاميذ الممارسين للتربية البدنية بالقدرة على التحكم في انفعالهم بحيث أنهم يتمتعون بالاستقرار والتوازن وهم أكثر استعداداً لمواجهة أي تغير مفاجئ أو صعوبة غير متوقعة إضافة إلى تحقيق التوافق في مختلف مواقف الحياة بالمقارنة مع أقرانهم غير الممارسين.

2-2-2- عرض و تحليل و تفسير نتائج التوافق الاجتماعي:

جدول رقم(20)يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لأبعاد التوافق

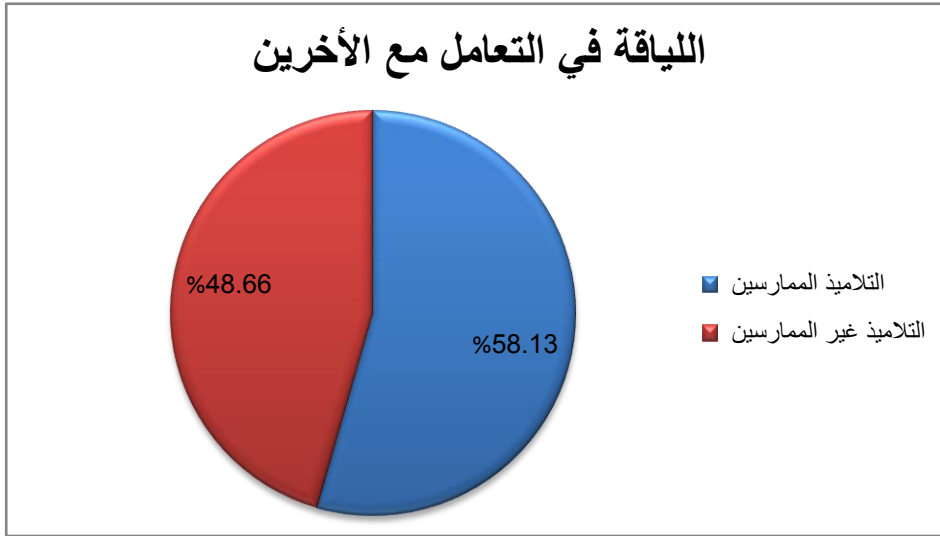
الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية

التلاميذ غير الممارسين			التلاميذ الممارسين			الأبعاد
النسب المئوية المنخفض % للتقييم	النسب المئوية العالي % للتقييم	المتوسط الحسابي	النسب المئوية المنخفض % للتقييم	النسب المئوية العالي % للتقييم	المتوسط الحسابي	
51.34 %	48.66 %	7.310	41.87 %	58.13 %	8.724	اللياقة في التعامل مع الآخرين
52.34 %	47.66 %	12.870	44.97 %	55.03 %	14.869	الامتثال للجماعة
50.56 %	49.44 %	8.900	41.39 %	58.61 %	10.551	ق. على القيادة
52.12 %	47.88 %	8.620	41 %	59 %	10.620	ع. في الأسرة
49.63 %	50.37 %	13.602	44.08 %	55.92 %	15.103	ع. في المدرسة
42.34 %	57.66 %	10.380	40.28 %	59.72 %	10.758	ع.في البيئة المحيطة

من خلال النسب المئوية المدونة في الجدول أعلاه رقم (21) يمكن عرض النتائج على النحو التالي:

البعد7- اللياقة في التعامل مع الآخرين : لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين **58.13%** و **41.87%** للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم **48.66%** و **51.34%** للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم (13) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء اللياقة في التعامل مع الآخرين لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين



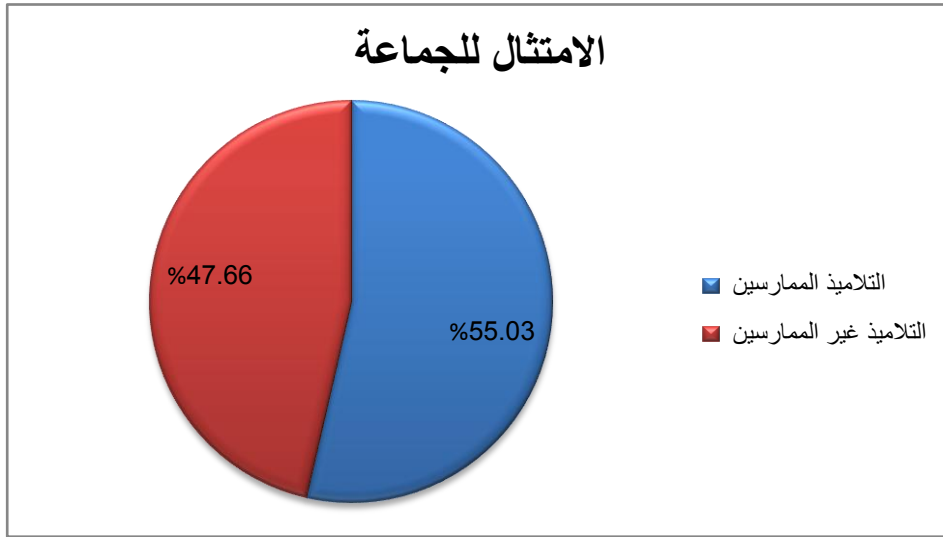
ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم (13) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعء اللياقة في التعامل مع الآخرين مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية هم أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة بما فيهم زملائهم في الدراسة ووالديهم وأصدقائهم في الحي، وهم أكثر انضباطاً وتقبل للآخرين وهذا بالمقارنة بغير الممارسين.

البعء 8- الامتثال للجماعة: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية

البدنية والرياضية في بعء الامتثال للجماعة **55.03%** و **44.93%** للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم **47.66%** و **52.34%** للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعء الامتثال للجماعة ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم(14) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعده الامتثال للجماعة لدى

التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين



ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(14) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي

في بعد اللياقة في التعامل الآخرين مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما

يعكس أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية هم أكثر انتماء للجماعة ويشعرون بالأمن والطمأنينة اتجاه

الحاجيات المتعلقة بالمكانة الاجتماعية وهذا بفضل الأنشطة الرياضية خاصة الجماعية منها، وهذا مقارنة بأقرانهم

غير الممارسين.

البعد9- القدرة على القيادة: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين

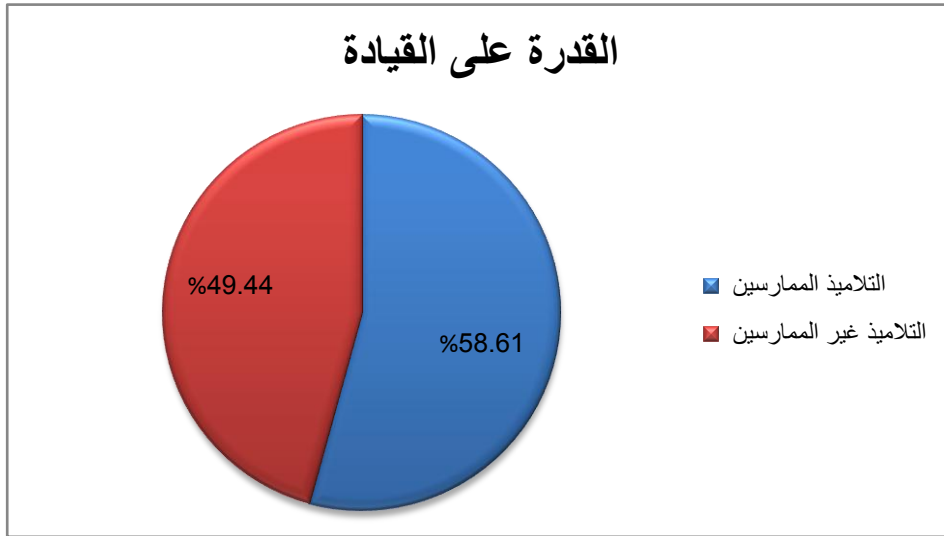
للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على القيادة **58.61%** و **41.39%** للتقييم المنخفض أما التلاميذ

غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم **49.44%** و **50.56%** للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث

أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على القيادة ، أما التلاميذ

غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم (15) تبين النسب المتوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء القدرة على القيادة لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقراهم غير الممارسين.

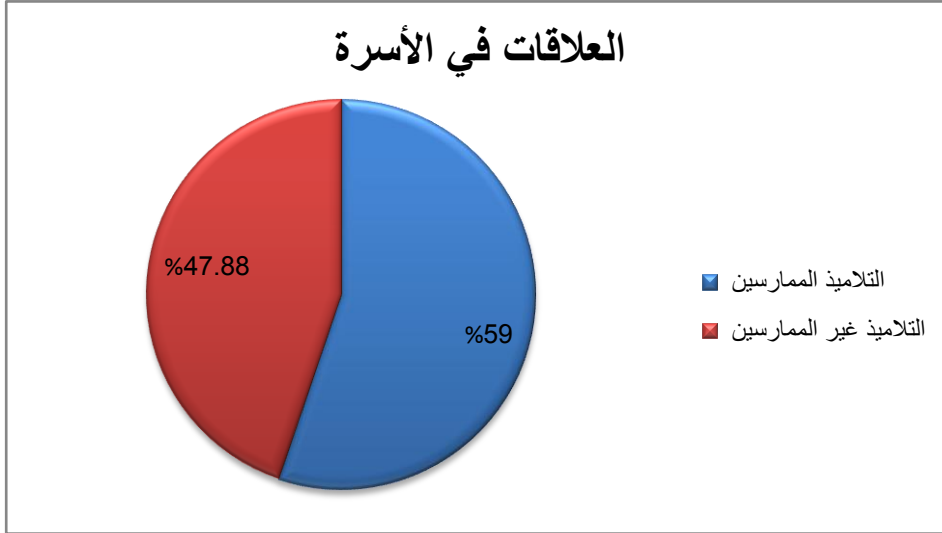


ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم (15) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعء القدرة على القيادة مقارنة بأقراهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتمتعون أكثر بالسمات التي تؤهله م ليقوموا بعملية التأثير على زملائهم وعلى الجماعة ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والتعبير عن رأي الجماعة التي يقودونها وبالتالي هم أكثر قدرة على القيادة بالمقارنة بغير الممارسين.

البعء 10- العلاقات في الأسرة: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعء العلاقات في الأسرة 59% و 41% للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 47.88% و 52.12% للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعء العلاقات في الأسرة ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم (16) تبين النسب المتوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء العلاقات في الأسرة لدى

التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقراهم غير الممارسين



ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم (16) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعء العلاقات في الأسرة مقارنة بأقراهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يعكس أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية لديهم قدرة على التعامل مع أفراد أسرهم وعلى التواصل الاجتماعي، والتي من شأنها إكسابهم العديد من القيم والخلق والخبرات لتنمية الجوانب الاجتماعية من شخصياتهم مقارنة بأقراهم غير الممارسين.

البعء 11- العلاقات في المدرسة: لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين

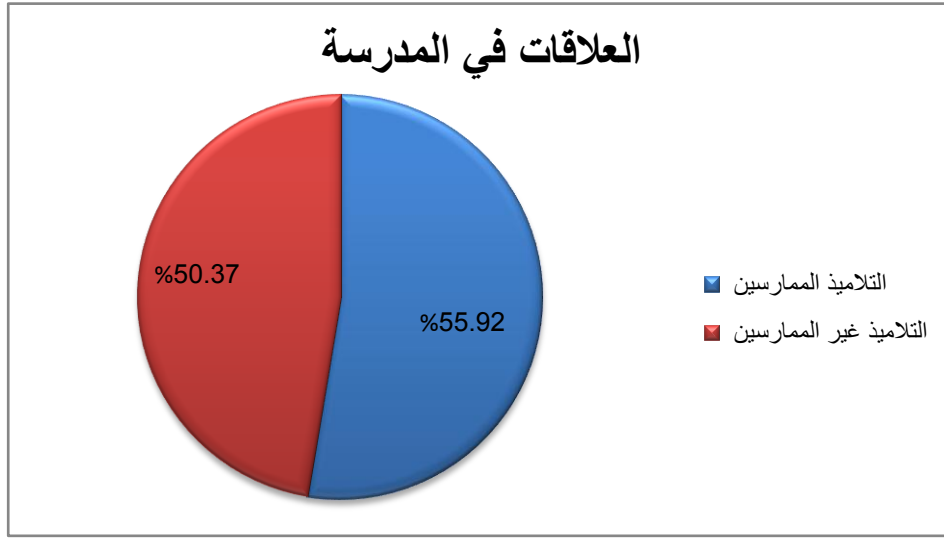
للتربية البدنية والرياضية في بعء العلاقات في المدرسة 55.92% و 44.08% للتقييم المنخفض أما

التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 50.37% و 49.63% للتقييم المنخفض و منه

يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعء العلاقات في

المدرسة، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

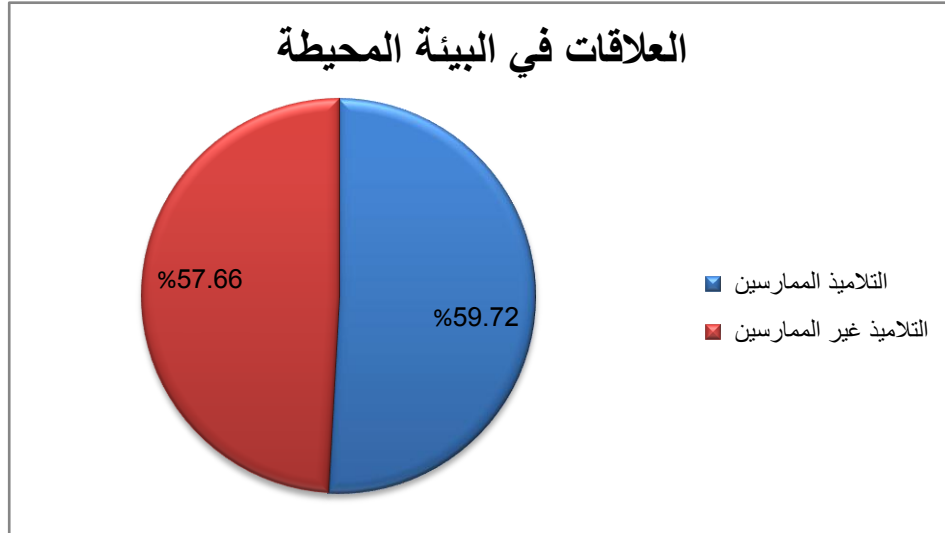
دائرة نسبية رقم (17) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء العلاقات في المدرسة لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقراهم غير الممارسين



ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم (17) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعء العلاقات في المدرسة مقارنة بأقراهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يعكس أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية هم أكثر قدرة على التواصل والترابط الايجابي مع زملائهم وأساتذتهم والإدارة و كل من له علاقة ببيئتهم المدرسية مقارنة بأقراهم غير الممارسين.

البعء 12- العلاقات في البيئة المحيطة : لقد بلغت نسبة التقييم العالي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعء العلاقات في البيئة المحيطة 59.72% و 40.28% للتقييم المنخفض أما التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ التقييم العالي لديهم 57.66% و 42.34% للتقييم المنخفض و منه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي ، أما التلاميذ غير الممارسين فيتميزون بالتقييم المنخفض.

دائرة نسبية رقم(18) تبين النسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لبعء العلاقات في البيئة المحيطة لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وأقرانهم غير الممارسين



ويتبين من خلال الدائرة النسبية رقم(18) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعء العلاقات في البيئة المحيطة مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض وهذا ما يعكس أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية هم أكثر قدرة على التفاعل مع عناصر البيئة المحيطة بهم وأكثر قدرة على التكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير وقيمه الخلقية وبالتالي هم يدركون معاني المشاركة والانتماء والتماسك مقارنة بأقرانهم غير الممارسين.

2-3- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

على ضوء أهداف البحث وعلى ضوء الفروض المطروحة يعرض الباحث نتائج مقياس المهارات النفسية على النحو التالي:

جدول رقم (21) يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمقياس المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وغير الممارسين.

المقياس ككل	دافعية الانجاز الرياضي	مواجهة القلق	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه	الاسترخاء	التصور الذهني		
93.322	15.677	15.830	15.096	15.516	14.741	16.451	م. حسابي	التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية
7.016	2.343	2.281	2.241	2.694	2.421	2.501	ا. معياري	
92	16	16	14	15	14	17	الوسيط	
0.188	-0.137	-0.070	0.489	0.191	0.306	-0.219	م. الالتواء	
72.967	11.967	11.838	11.967	12.193	12.548	12.451	م. حسابي	التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية
3.209	1.538	1.439	1.642	1.641	1.785	1.840	ا. معياري	
73	12	12	12	12	13	12	الوسيط	
-0.010	-0.020	-0.112	-0.019	0.117	-0.252	0.245	م. الالتواء	
1.97							"ت" الجدولية عند 0.05	
2.60							"ت" الجدولية عند 0.01	
27.285	14.105	15.748	12.128	12.305	8.774	15.384	قيم "ت" المحسوبة	
دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	الدلالة الإحصائية لصالح	

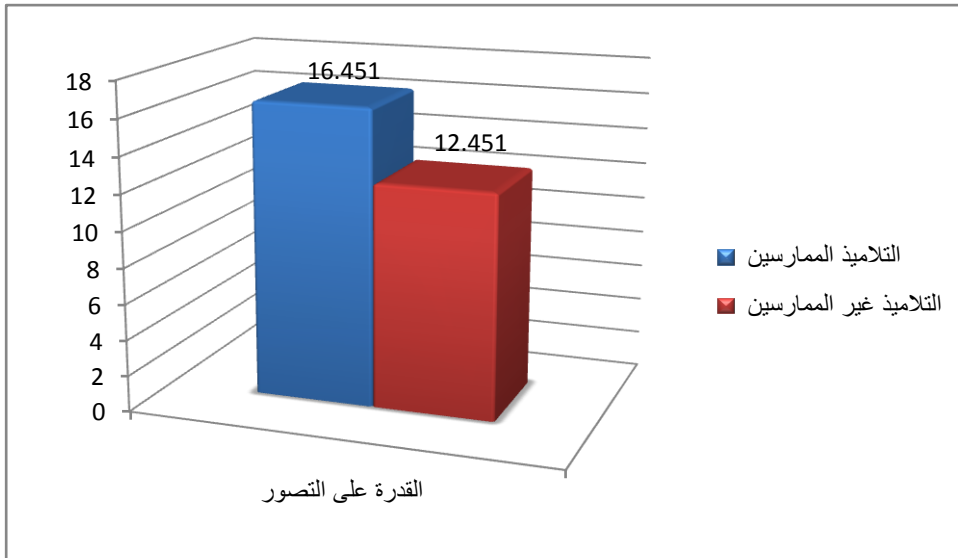
$$\text{درجة الحرية} = (1\text{ن} + 2\text{ن}) - 2 = 2 - (120 + 200) = 318$$

بعد المعالجة الإحصائية لدرجات الخام لمقياس المهارات النفسية الذي أجري على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، تم عرض النتائج في الجدول رقم (22) أعلاه وهي على النحو التالي :

1- القدرة على التصور الذهني: لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **16.451**

و بلغ الانحراف المعياري **2.501** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **0.219-** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3-** و **3+**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين فقد بلغت **12.451** وبلغ الانحراف المعياري **1.840** كما بلغ معامل الالتواء **0.245** وهي قيمة محصورة بين **3-** و **3+** مما يبين أن هناك اعتدالاً في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **15.384** وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم (01) التالية توضح ذلك.

-أعمدة بيانية رقم (01) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على التصور الذهني



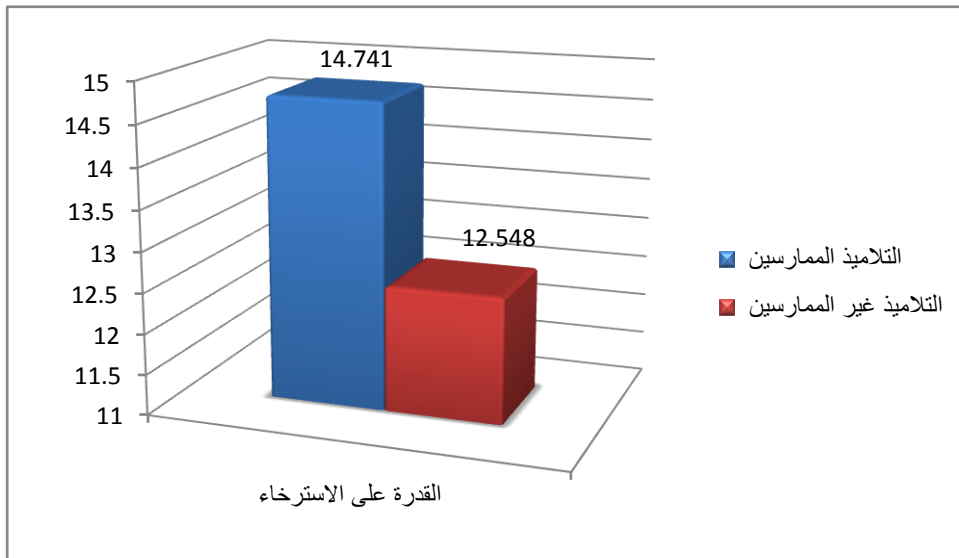
وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (01) أعلاه يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة التصور الذهني لصالح التلاميذ الممارسين ،ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على مهارة التصور الذهني.

2- القدرة على الاسترخاء: لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **14.741** وبلغ

الانحراف المعياري **2.421** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **0.306** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3-** و **3+**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً

أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين فقد بلغت 12.548 وبلغ الانحراف المعياري 1.785 كما بلغ معامل الالتواء -0.252 وهي قيمة محصورة بين -3 و +3 مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : 8.774 وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب: 2.60 عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدرة ب 1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 318، والأعمدة البيانية رقم (02) التالية توضح ذلك.

– أعمدة بيانية رقم (02) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء.

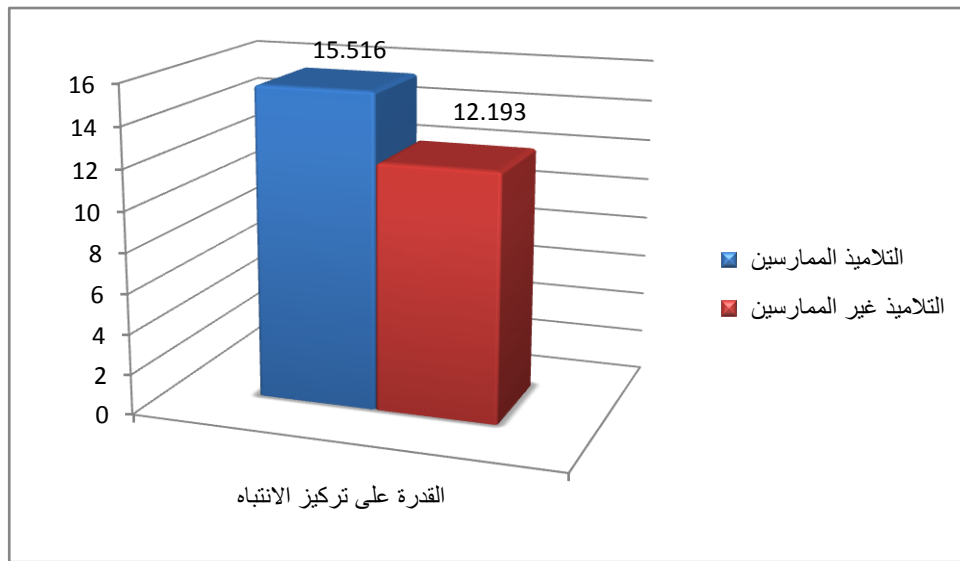


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (02) أعلاه يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة القدرة على الاسترخاء لصالح التلاميذ الممارسين ،ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على مهارة القدرة على الاسترخاء.

3- القدرة على تركيز الانتباه : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية 15.516 وبلغ الانحراف المعياري 2.694 مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0.191 جاءت هذه القيمة محصورة بين -3 و +3، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين فقد بلغت 12.193 وبلغ الانحراف المعياري 1.641 كما بلغ معامل الالتواء 0.117 وهي قيمة محصورة بين -3 و +3 مما يبين أن هناك

اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **12.305** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية **318** ، والأعمدة البيانية رقم (03) التالية توضح ذلك .

– أعمدة بيانية رقم(03) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الانتباه.



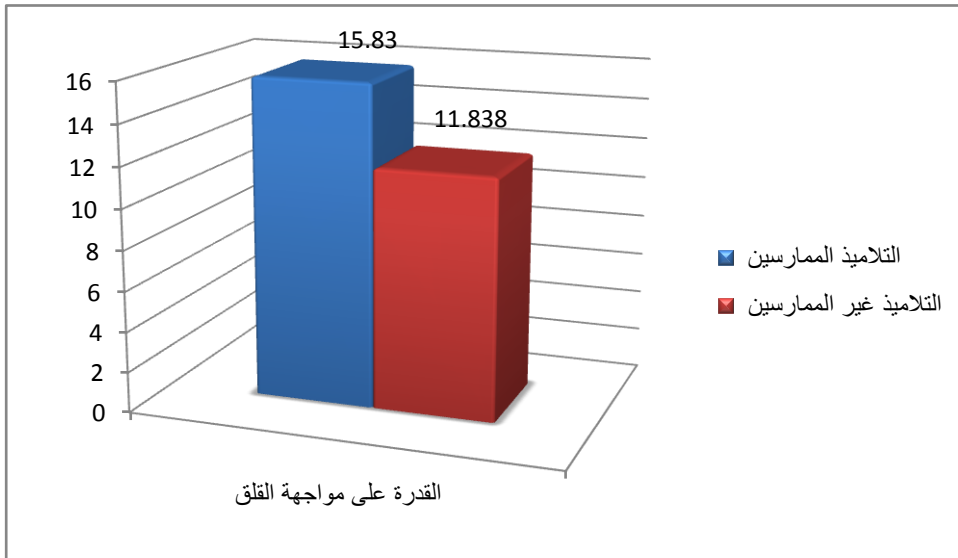
وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم(03) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة القدرة على تركيز الانتباه لصالح التلاميذ الممارسين ،ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على مهارة القدرة على تركيز الانتباه.

– القدرة على مواجهة القلق : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية 15.830

وبلغ الانحراف المعياري 2.281 مما يبين ان النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0.070- جاءت هذه القيمة محصورة بين - 3 و +3 ، هذا ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا معتدلا .أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت 11.838 وبلغ الانحراف المعياري 1.439 كما بلغ معامل الالتواء 0.112- وهي قيمة محصورة بين - 3 و +3 مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت T.Student (فرق

متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **12.128** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب: **2.60** عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدرة ب**1.97** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم(04) التالية توضح ذلك.

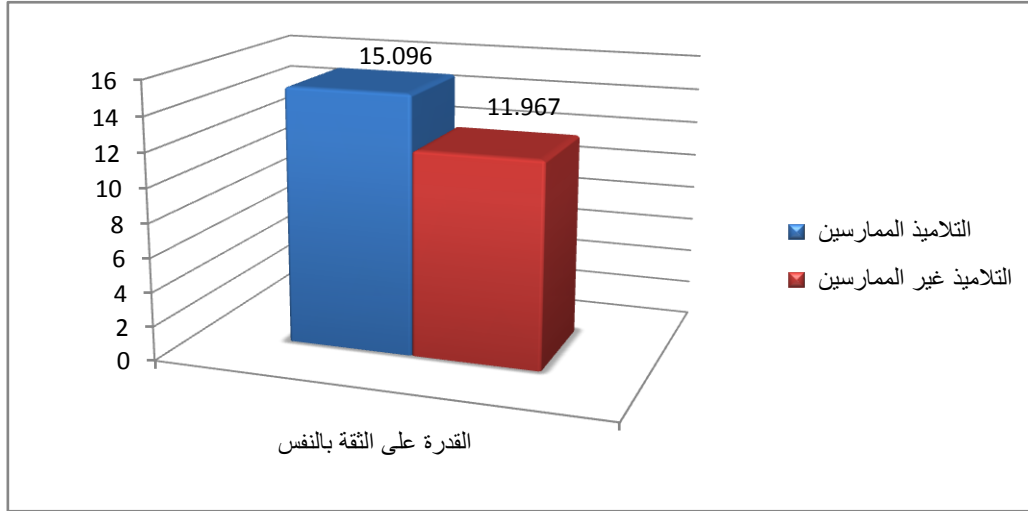
– أعمدة بيانية رقم(04) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على مواجهة القلق.



وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم(04) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة القدرة على مواجهة القلق لصالح التلاميذ الممارسين، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على مهارة القدرة على مواجهة القلق.

5- القدرة على الثقة بالنفس : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية 15.096 وبلغ الانحراف المعياري 2.241 مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0.489 جاءت هذه القيمة محصورة بين - 3 و+ 3، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت 11.967 وبلغ الانحراف المعياري 1.642 كما بلغ معامل الالتواء -0.019 وهي قيمة محصورة بين - 3 و+ 3 مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار"ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **15.748** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب: **2.60** عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدرة ب**1.97** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم(05) التالية توضح ذلك.

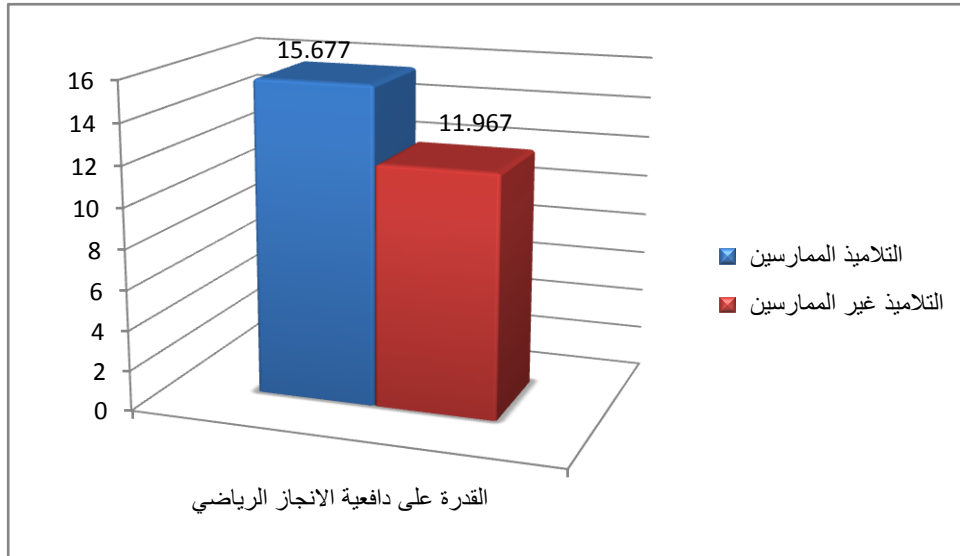
- أعمدة بيانية رقم (05) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على الثقة بالنفس.



وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (05) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة الثقة بالنفس لصالح التلاميذ الممارسين، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على مهارة الثقة بالنفس.

6- القدرة على دافعية الانجاز الرياضي : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية 15.677 وبلغ الانحراف المعياري 2.343 مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ -0.137 جاءت هذه القيمة محصورة بين -3 و+3، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت 11.967 وبلغ الانحراف المعياري 1.538 كما بلغ معامل الالتواء -0.020 وهي قيمة محصورة بين -3 و+3 مما يبين أن هناك اعتدالاً في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : 14.105 وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب: 2.60 عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدرة ب1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 318، والأعمدة البيانية رقم (06) التالية توضح ذلك.

– أعمدة بيانية رقم(06) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على دافعية الانجاز الرياضي.



وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (06) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارة دافعية الانجاز الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على مهارة دافعية الانجاز الرياضي.

الدرجة الكلية للمقياس : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية 93.322 وبلغ الانحراف المعياري 7.016 مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0.188 جاءت هذه القيمة محصورة بين - 3 و +3 ، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت 72.967 وبلغ الانحراف المعياري 3.209 كما بلغ معامل الالتواء -0.010 وهي قيمة محصورة بين - 3 و +3 مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : 27.285 وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : 2.60 عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدرة ب1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 318، وعليه يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين ، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على المهارات النفسية.

2-4- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

على ضوء أهداف البحث وعلى ضوء الفروض المطروحة يعرض الباحث نتائج مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على النحو التالي:

2-4-1- عرض و تحليل و تفسير نتائج التوافق النفسي:

جدول رقم (22) يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للتوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وغير الممارسين.

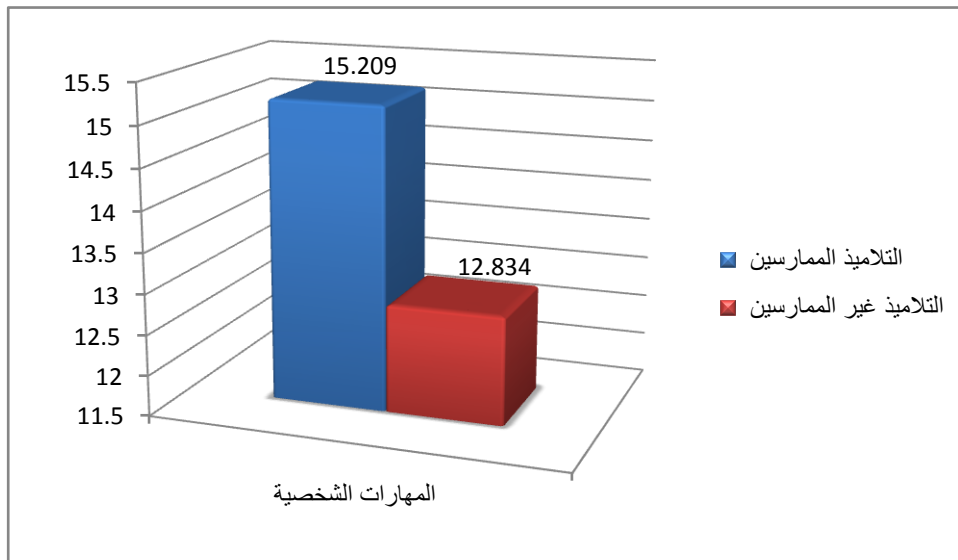
الدرجة الكلية للمقياس	الحالة الانفعالية	الحالة الصحية	التحرر من الميل إلى الانفراد	الاعتماد على النفس	الإحساس بالقيمة الذاتية	المهارات الشخصية		
68.097	11.092	13.852	11.103	7.821	9.020	15.209	م. حسابي	التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية
3.453	1.369	1.805	1.371	0.856	1.049	1.560	ا. معياري	
60	8	13	11	5	6	13	الوسيط	
00	1.434	-0.859	0.226	1.207	-1.084	-0.596	م. الالتواء	
38.65	8.156	10.212	10.020	5.758	6.550	12.834	م. حسابي	التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية
4.029	1.437	2.105	1.790	0.727	1.044	1.078	ا. معياري	
39	5	8	7	3	4	6	الوسيط	
-0.256	0.143	0.245	0.462	2.558	0.990	0.959	م. الالتواء	
1.97								"ت" الجدولية عند 0.05
2.60								"ت" الجدولية عند 0.01
79.353	8.790	16.545	1.399	22.399	20.932	14.843	قيم "ت" المحسوبة	
دال لصالح العينة 1	دال لصالح العينة 1	دال لصالح العينة 1	غير دال	دال لصالح العينة 1	دال لصالح العينة 1	دال لصالح العينة 1	الدلالة الإحصائية لصالح	

$$\text{درجة الحرية} = (1\text{ن} + 2\text{ن}) - 2 = 2 - (120 + 200) = 318$$

بعد المعالجة الإحصائية لدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي الذي أجري على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، نعرض النتائج الموجودة في الجدول أعلاه على النحو التالي :

البعد1:المهارات الشخصية : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في بعد المهارات الشخصية **15.209** وبلغ الانحراف المعياري **1.560** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **-0.596** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3- و 3+**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت **12.834** وبلغ الانحراف المعياري **1.078** كما بلغ معامل الالتواء **0.959** وهي قيمة محصورة بين **3- و 3+** مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد)حيث بلغت قيمة "ت" : **14.843** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب **2.60:** عند مستوى الدلالة **0.01**(درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية التالية توضح ذلك .

– أعمدة بيانية رقم(07) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد المهارات الشخصية.

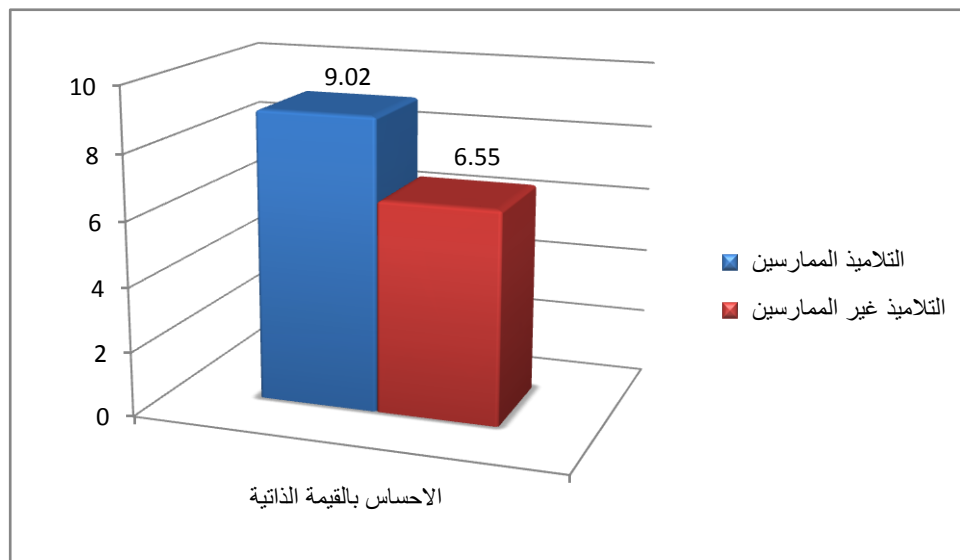


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (07) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد المهارات الشخصية لصالح التلاميذ الممارسين ،ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على بعد المهارات الشخصية.

البعد2:الإحساس بالقيمة الذاتية : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **9.020**

و بلغ الانحراف المعياري **1.049** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **1.084-** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3- و 3+**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت **6.550** وبلغ الانحراف المعياري **1.044** كما بلغ معامل الالتواء **0.990** وهي قيمة محصورة بين **3- و 3+** مما يبين أن هناك اعتدالاً في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت (T.Student فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **20.932** وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب: **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم **(08)** التالية توضح ذلك.

أعمدة بيانية رقم **(08)** تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية.

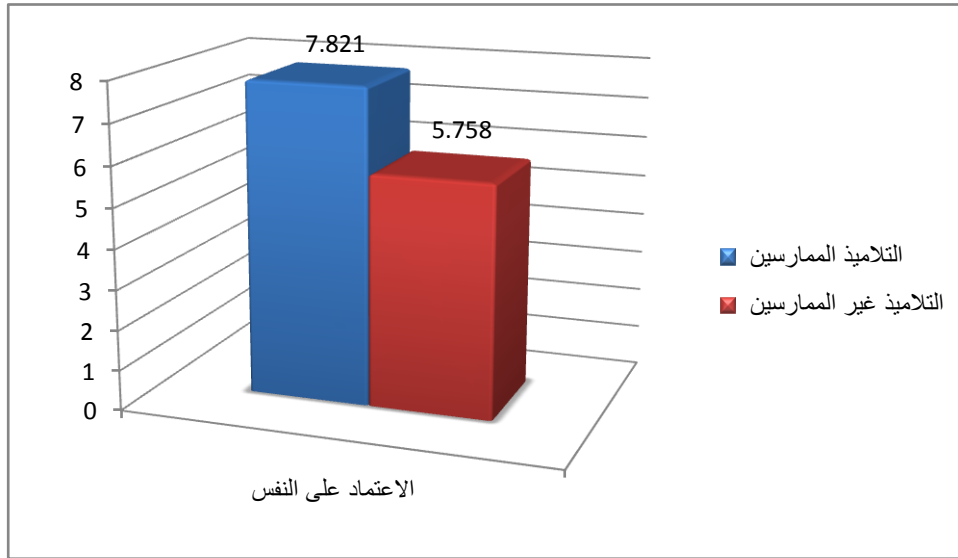


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم **(08)** أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائياً بين

الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الإحساس بالقيمة الشخصية لصالح التلاميذ الممارسين ،ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على بعد الإحساس بالقيمة الذاتية.

البعد3:الاعتماد على النفس : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **7.821** وبلغ الانحراف المعياري **0.856** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **1.207** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3 -** و **3 +**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت **5.758** وبلغ الانحراف المعياري **0.727** كما بلغ معامل الالتواء **2.558** وهي قيمة محصورة بين **3 -** و **3 +** مما يبين أن هناك اعتدالاً في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **22.399** وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب: **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب**1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318** ، والأعمدة البيانية رقم**(09)** التالية توضح ذلك.

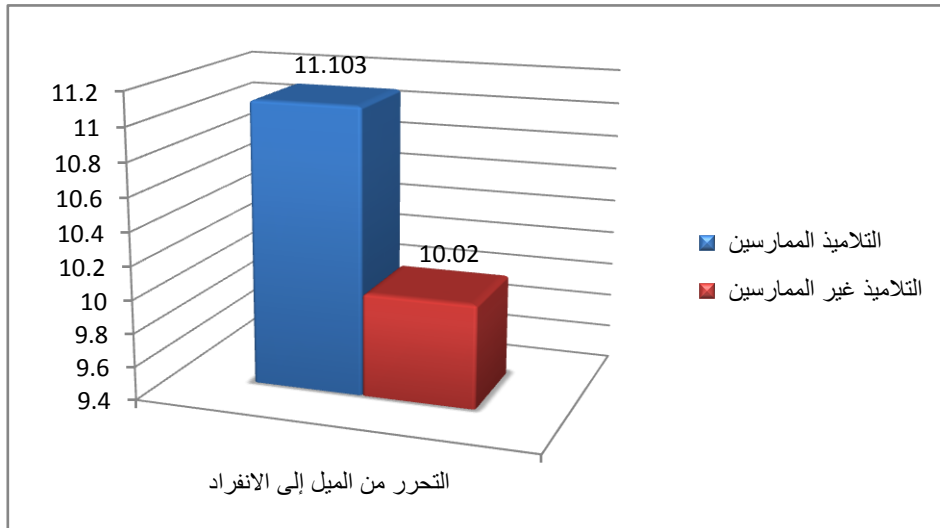
– أعمدة بيانية رقم**(09)** تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد الاعتماد على النفس.



وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم**(09)** أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الاعتماد على النفس لصالح التلاميذ الممارسين ، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على بعد الاعتماد على النفس.

البعد4:التحرر من الميل إلى الانفراد : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **11.103** وبلغ الانحراف المعياري **1.371** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **0.226** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3 -** و **3+**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت **10.020** وبلغ الانحراف المعياري **1.790** كما بلغ معامل الالتواء **0.462** وهي قيمة محصورة بين **3 -** و **3+** مما يبين أن هناك اعتدالاً في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت **T.Student** (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **1.399** وهذه القيمة اصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم (10) التالية توضح ذلك:

– أعمدة بيانية رقم (10) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد.

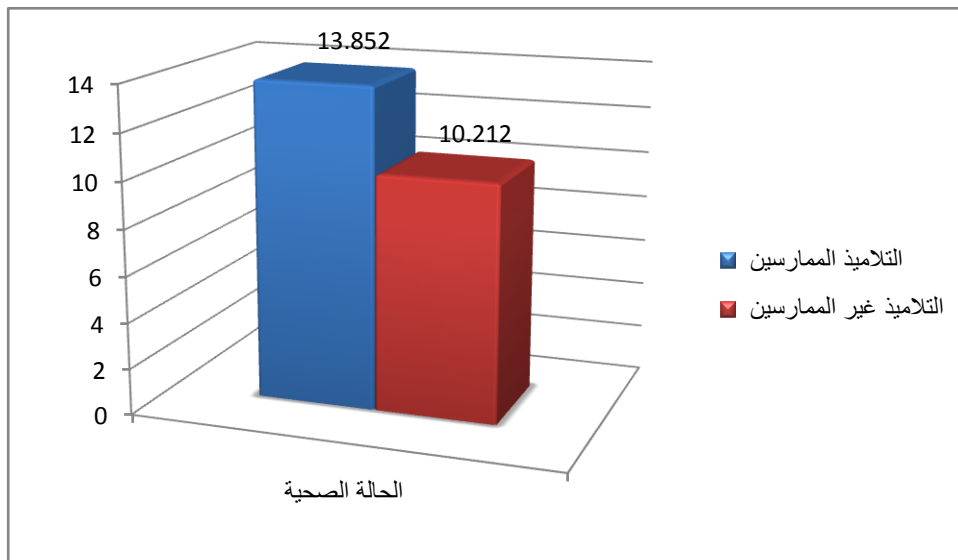


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (10) أعلاه، يستنتج الباحث أنه ليس هناك فرق دال إحصائياً

بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية ليس لها تأثير على بعد التحرر من الميل إلى الانفراد لدى التلاميذ الممارسين.

البعد5:الحالة الصحية : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في بعد الحالة الصحية **13.852** وبلغ الانحراف المعياري **1.805** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **-0.859** جاءت هذه القيمة محصورة بين **-3** و **+3**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت **10.212** وبلغ الانحراف المعياري **2.105** كما بلغ معامل الالتواء **0.245** وهي قيمة محصورة بين **-3** و **+3** مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **16.545** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم(11) التالية توضح ذلك.

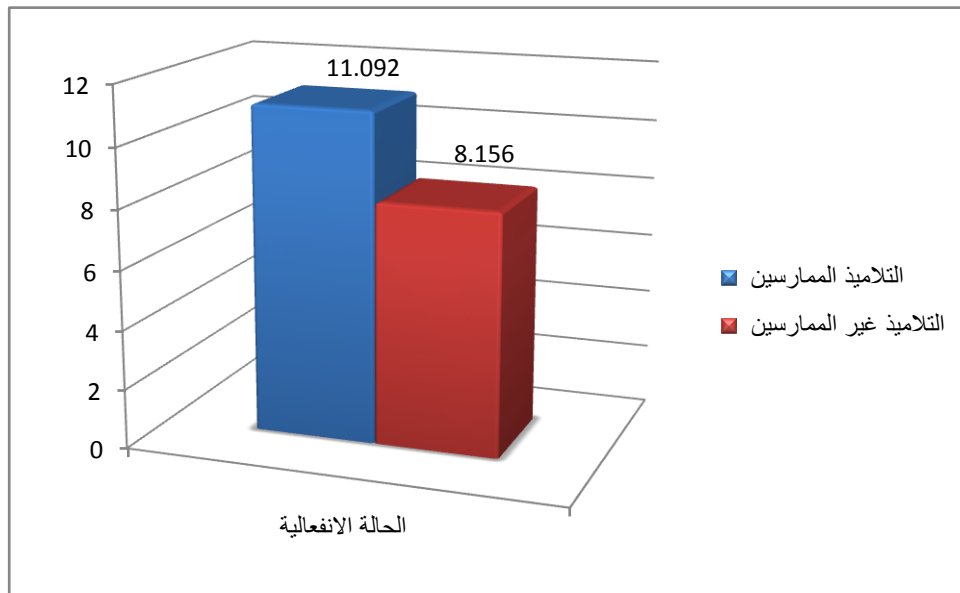
–أعمدة بيانية رقم(11) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد الحالة الصحية.



وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (11) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الحالة الصحية لصالح التلاميذ الممارسين ،ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية لها تأثير إيجابي على بعد الحالة الصحية .

العدد6:الحالة الانفعالية : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **11.092** وبلغ الانحراف المعياري **1.369** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **1.434** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3 -** و **3 +**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت **8.156** وبلغ الانحراف المعياري **1.437** كما بلغ معامل الالتواء **0.143** وهي قيمة محصورة بين **3 -** و **3 +** مما يبين أن هناك اعتدالاً في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **8.790** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدره ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم (12) التالية توضح ذلك:

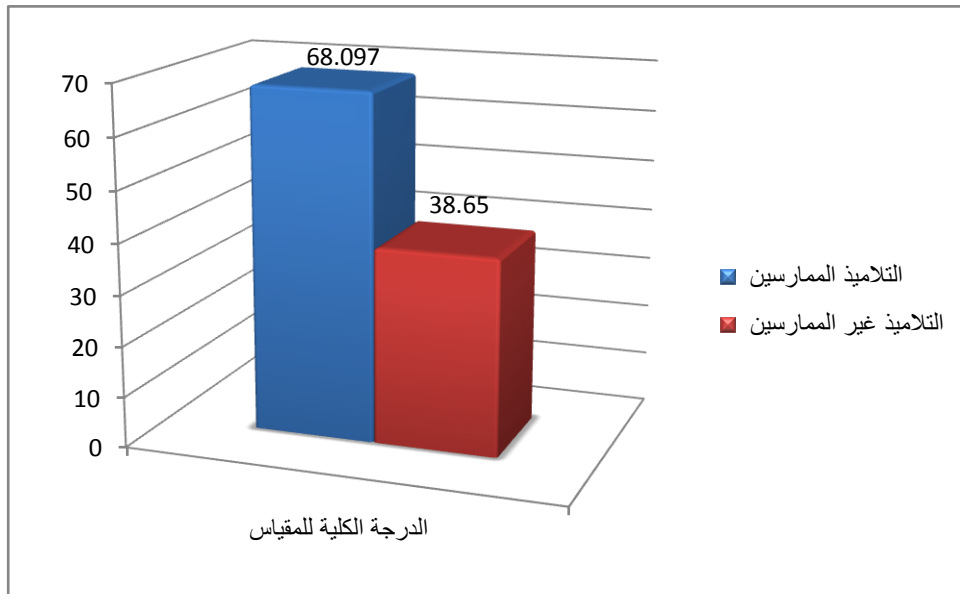
– أعمدة بيانية رقم (12) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد الحالة الانفعالية.



وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (12) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الحالة الانفعالية لصالح التلاميذ الممارسين، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على بعد الحالة الانفعالية .

الدرجة الكلية للمقياس : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في المقياس ككل **68.097** وبلغ الانحراف المعياري **3.453** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **00** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3 -** و **3 +** ، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية في المقياس ككل فقد بلغت **38.65** وبلغ الانحراف المعياري **4.029** كما بلغ معامل الالتواء **0.256 -** وهي قيمة محصورة بين **3 -** و **3 +** مما يبين أن هناك اعتدالاً في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **79.353** وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب : **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318** ، والأعمدة البيانية رقم (13) التالية توضح ذلك

– أعمدة بيانية رقم (13) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي.



وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (13) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المقياس ككل لصالح التلاميذ الممارسين ، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على التوافق النفسي.

2-4-2- عرض و تحليل و تفسير نتائج التوافق الاجتماعي:

جدول رقم (23) يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للتوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وغير الممارسين.

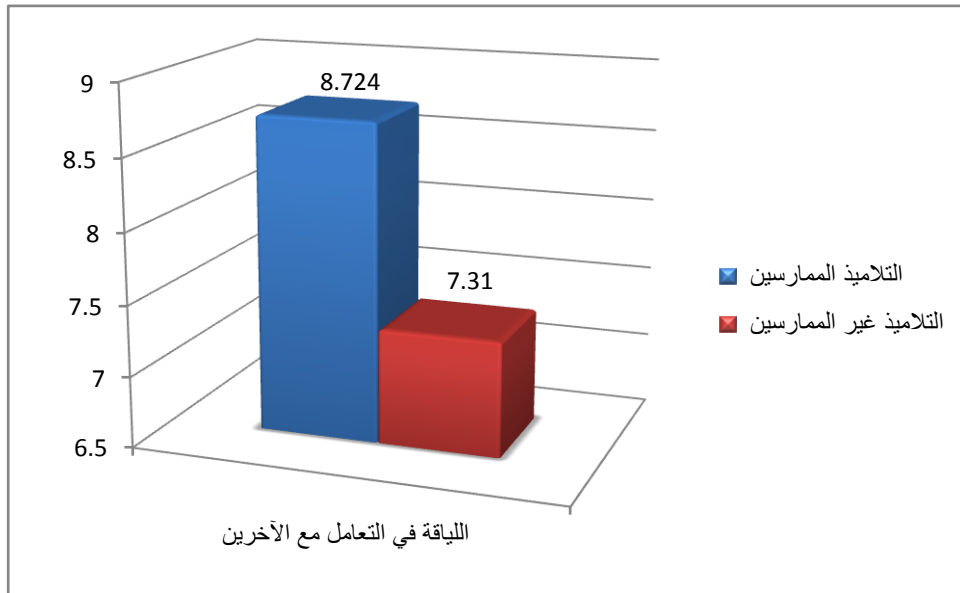
المقياس ككل	العلاقات في البيئة المحيطة	العلاقات في المدرسة	العلاقات في الأسرة	القدرة على القيادة	الامتنال للجماعة	اللياقة في التعامل مع الآخرين		
70.721	10.758	15.103	10.620	10.551	14.965	8.724	م. حسابي	التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية
5.674	2.324	1.397	2.144	1.378	0.865	1.250	ا. معياري	
67	11	15	11	11	15	9	الوسيط	
0.072	-0.311	0.222	-0.530	-0.975	-0.119	-0.661	م. الالتواء	
58.480	7.137	13.620	8.620	8.931	12.862	7.310	م. حسابي	التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية
4.761	1.663	1.719	1.801	1.791	1.274	1.774	ا. معياري	
43	10	14	9	9	13	7	الوسيط	
-0.130	0.705	- 0.661	0.631	-0.115	-0.324	0.524	م. الالتواء	
1.97								"ت" الجدولية عند 0.05
2.60								"ت" الجدولية عند 0.01
17.487	15.214	8.522	8.658	9.204	17.822	8.467	قيم "ت" المحسوبة	
دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	دال لصالح 1ع	الدالة الإحصائية لصالح	

$$\text{درجة الحرية} = (1 + 2) - 2 = 2 - (120 + 200) = 318$$

البعد 7: اللياقة في التعامل مع الآخرين : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين **8.724** وبلغ الانحراف المعياري **1.250** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **-0.661** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3 -** و **3+** ، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت **7.310** وبلغ الانحراف المعياري **1.774** كما بلغ معامل الالتواء **0.524** وهي قيمة

محصورة بين - 3 و +3 مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **8.467** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم (14) التالية توضح ذلك:

– أعمدة بيانية رقم (14) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين.

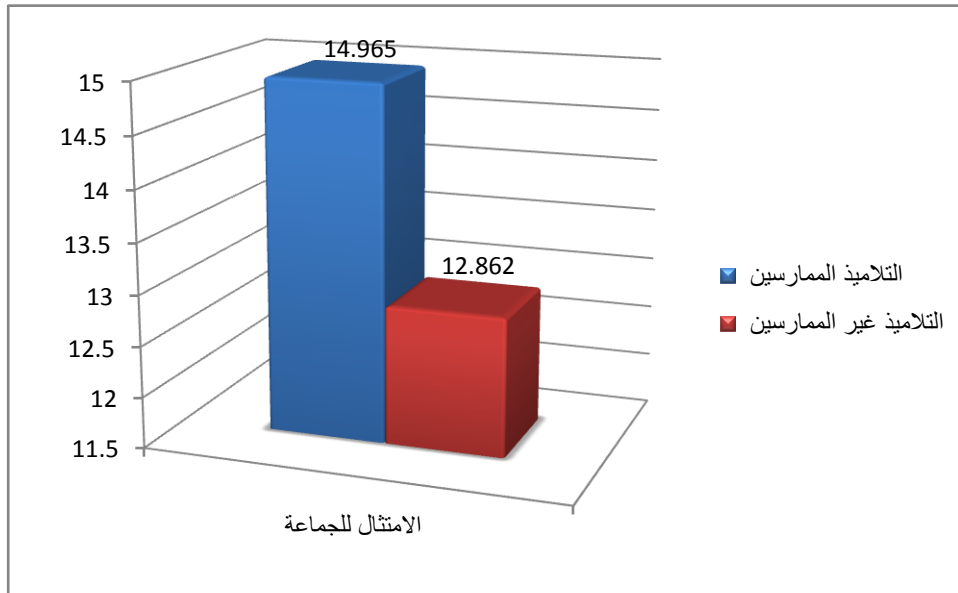


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (14) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين لصالح التلاميذ الممارسين، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين .

البعد:الامتثال للجماعة : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في بعد الامتثال للجماعة 14.965 وبلغ الانحراف المعياري 0.865 مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ -0.119 جاءت هذه القيمة محصورة بين - 3 و +3، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت

12.862 وبلغ الانحراف المعياري 1,274 كما بلغ معامل الالتواء -0.324 وهي قيمة محصورة بين -3 و $+3$ مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : 17.822 وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : 2.60 عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدره ب 1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 318 ، والأعمدة البيانية رقم (15) التالية توضح ذلك:

– أعمدة بيانية رقم (15) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد الامتثال للجماعة.

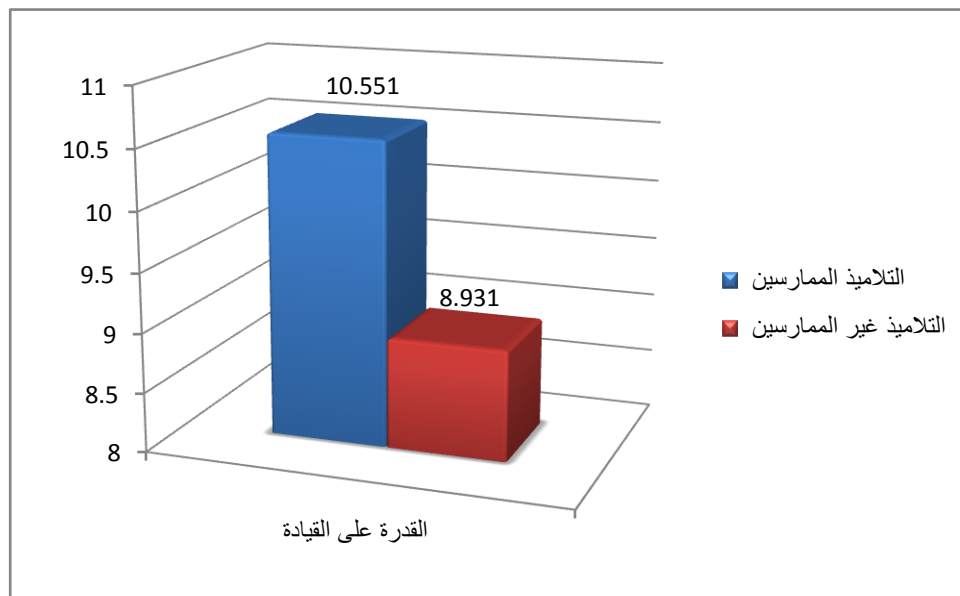


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (15) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الامتثال للجماعة لصالح التلاميذ الممارسين، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على بعد الامتثال للجماعة .

البعد: القدرة على القيادة : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في بعد القدرة على القيادة 10.551 وبلغ الانحراف المعياري 1.378 مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ -0.975 جاءت هذه القيمة محصورة بين -3 و $+3$ ، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت

8.931 وبلغ الانحراف المعياري 1.791 كما بلغ معامل الالتواء 0.115- وهي قيمة محصورة بين 3- و3+ مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : 9.204 وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : 2.60 عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدره ب 1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 318، والأعمدة البيانية رقم(16) التالية توضح ذلك:

- أعمدة بيانية رقم(16) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على القيادة.

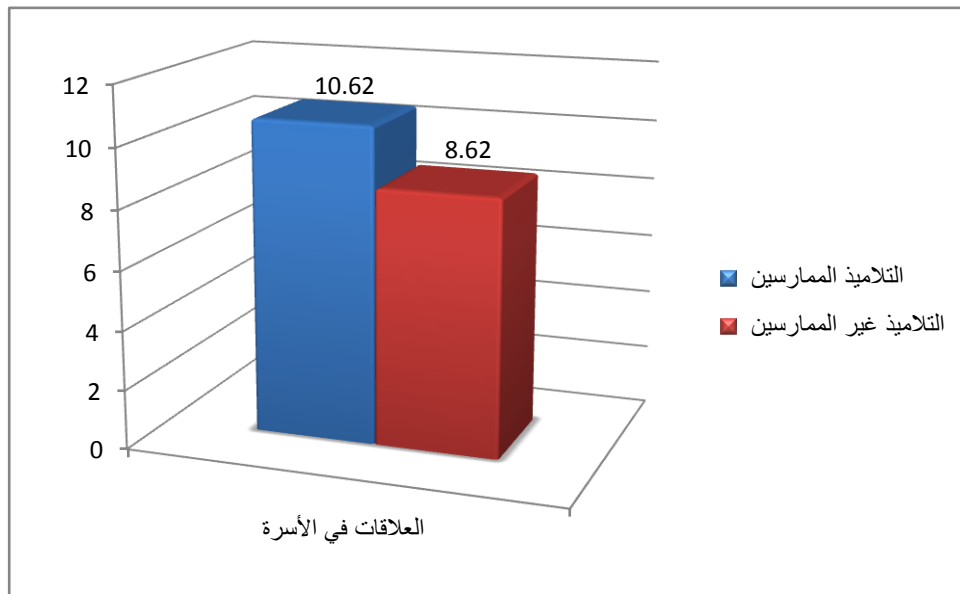


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (16) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على القيادة لصالح التلاميذ الممارسين ، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على بعد القدرة على القيادة .

البعد 10: العلاقات في الأسرة : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في بعد العلاقات في الأسرة 10.620 وبلغ الانحراف المعياري 2.144 مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0.530- جاءت هذه القيمة محصورة بين 3- و3+، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت

8.620 وبلغ الانحراف المعياري **1.801** كما بلغ معامل الالتواء **0.631** وهي قيمة محصورة بين **3 -** و **3+** مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت **T.Student** (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **8.658** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم(17) التالية توضح ذلك:

– أعمدة بيانية رقم(17) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد العلاقات في الأسرة.

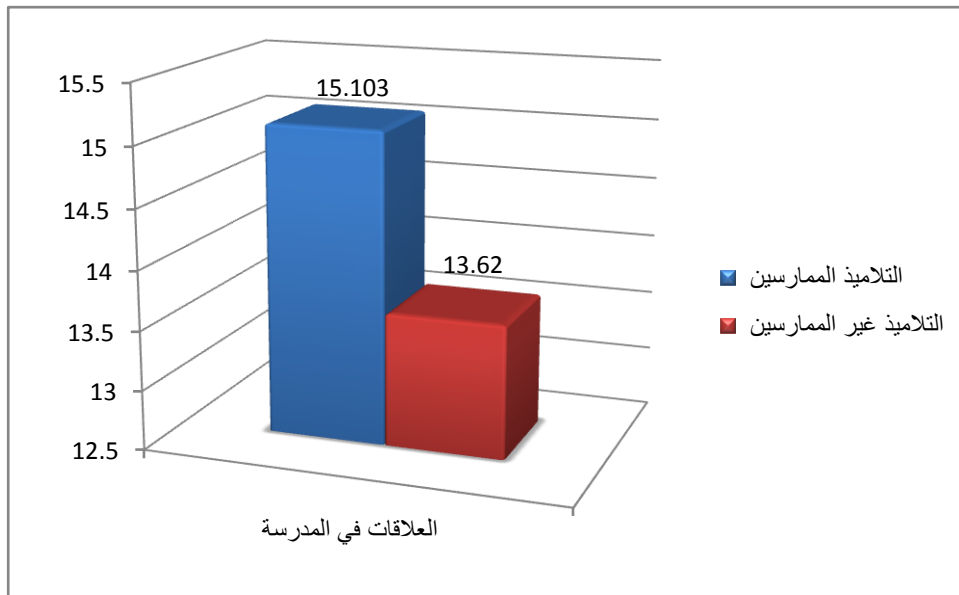


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (17) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد العلاقات في الأسرة لصالح التلاميذ الممارسين ،ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على بعد العلاقات في الأسرة.

الجد11:العلاقات في المدرسة : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في بعد العلاقات في المدرسة **15.103** وبلغ الانحراف المعياري **1.397** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **0.222** جاءت هذه القيمة محصورة بين **3 -** و **3+**، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية فقد بلغت

13.620 وبلغ الانحراف المعياري 1.719 كما بلغ معامل الالتواء -0.661 وهي قيمة محصورة بين -3 و $+3$ مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **8.522** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99% ودرجة الشك 01%) والمقدره ب **1.97** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم(18) التالية توضح ذلك:

– أعمدة بيانية رقم(18) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد العلاقات في المدرسة.

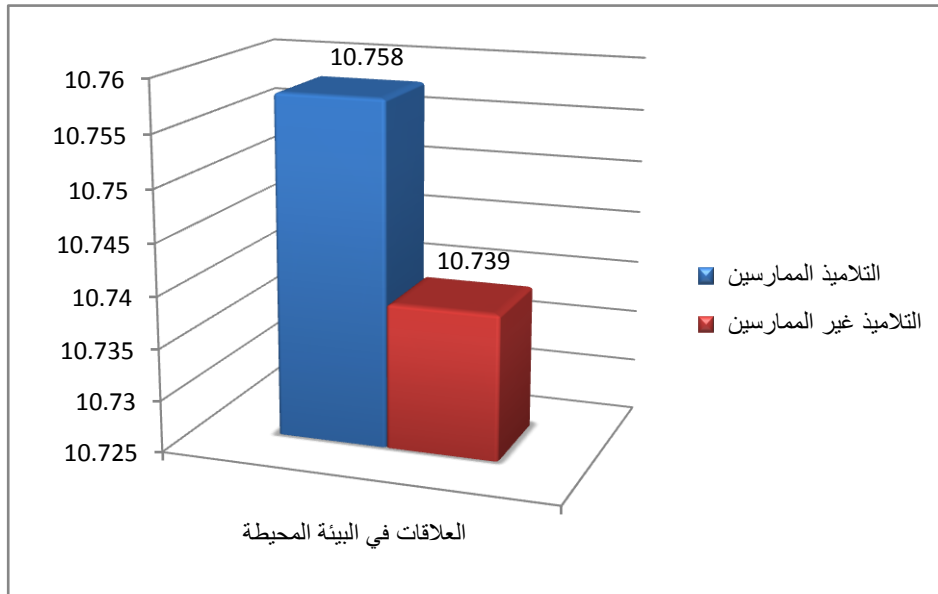


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم(18) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد العلاقات في المدرسة لصالح التلاميذ الممارسين، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على بعد العلاقات في المدرسة.

البعد 12: العلاقات في البيئة المحيطة : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في بعد العلاقات في البيئة المحيطة **10.758** وبلغ الانحراف المعياري **2.324** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ -0.311 جاءت هذه القيمة محصورة بين -3 و $+3$ ، هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا معتدلا . أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية

فقد بلغت **7.137** وبلغ الانحراف المعياري **1.612** كما بلغ معامل الالتواء **0.705** وهي قيمة محصورة بين $3-3+$ مما يبين أن هناك اعتدالا في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **15.214** وهذه القيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب : **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318**، والأعمدة البيانية رقم (19) التالية توضح ذلك:

- أعمدة بيانية رقم(19) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد العلاقات في البيئة المحيطة.

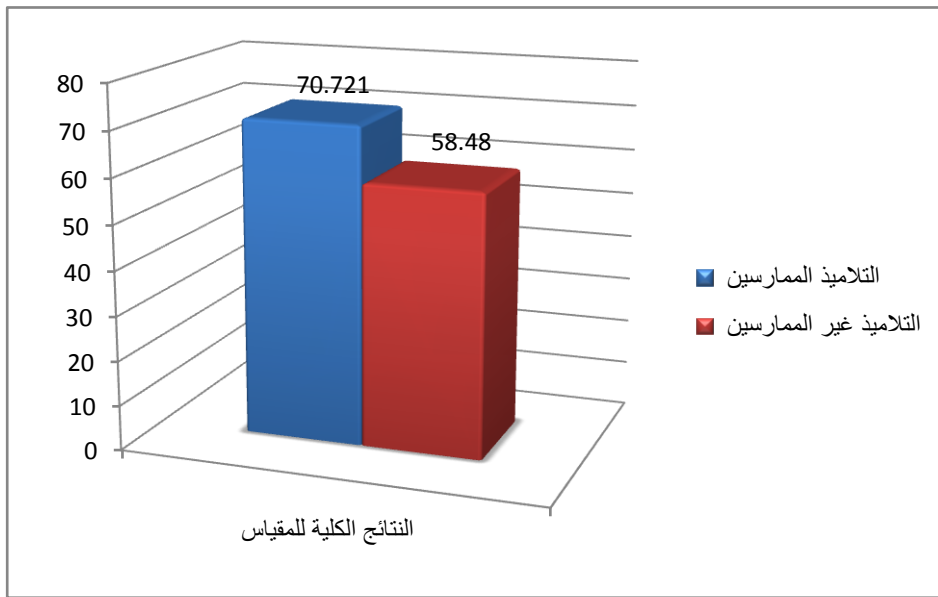


وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (19) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد العلاقات في البيئة المحيطة لصالح التلاميذ الممارسين ،ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على بعد العلاقات في البيئة المحيطة.

الدرجة الكلية للمقياس : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق الاجتماعي **70.721** وبلغ الانحراف المعياري **5.674** مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ **0.072** جاءت هذه القيمة محصورة بين $3-3+$

هذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً معتدلاً. أما قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق الاجتماعي فقد بلغت **58.480** وبلغ الانحراف المعياري **4.761** كما بلغ معامل الالتواء **-0.130** وهي قيمة محصورة بين **-3** و **+3** مما يبين أن هناك اعتدالاً في توزيع النتائج ، ولدلالة الفروق استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت T.Student (فرق متوسطين غير مرتبطين وغير متساويين في العدد) حيث بلغت قيمة "ت" : **17.487** وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب : **2.60** عند مستوى الدلالة **0.01** (درجة الثقة **99%** ودرجة الشك **01%**) والمقدرة ب **1.97** عند مستوى الدلالة **0.05** وبدرجة حرية **318** ، والأعمدة البيانية رقم (20) التالية توضح ذلك.

– أعمدة بيانية رقم (20) تبين دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الدرجة الكلية لمقياس التوافق الاجتماعي.



وعليه ومن خلال الأعمدة البيانية رقم (20) أعلاه، يستنتج الباحث أن هناك فرق دال إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المقياس ككل لصالح التلاميذ الممارسين ، ومما سبق يمكن للباحث أن يقول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على التوافق الاجتماعي.

2-5- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

على ضوء أهداف البحث وعلى ضوء الفروض المطروحة يعرض الباحث نتائج العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية و مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على النحو التالي:
جدول رقم(24) يوضح العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية و التوافق النفسي الاجتماعي.

أبعاد المهارات النفسية							المقاييس
الدرجة الكلية للمقياس	دافعية الانجاز الرياضي	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على الثقة بالنفس	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على الاسترخاء	القدرة على التصور الذهني	
*0.16	*0.13	*0.15	*0.26	*0.22	*0.17	*0.12	التوافق النفسي
*0.21	*0.14	*0.40	*0.16	*0.15	0.026	0.014	التوافق الاجتماعي
*0.15	*0.24	*0.34	*0.17	*0.14	0.067	0.071	التوافق النفسي الاجتماعي

*: دال - "ر" الجدولية = 0.113 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 199

من خلال الجدول أعلاه رقم (25) الذي يبين العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس المهارات النفسية و مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية نعرض النتائج على النحو التالي:

2-5-1- عرض و تحليل و تفسير نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية و التوافق النفسي:

- القدرة على التصور الذهني : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على التصور الذهني و التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.12** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً ، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مهارة القدرة على التصور الذهني و التوافق النفسي.

– القدرة على الاسترخاء: لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على الاسترخاء و التوافق النفسي لدى تلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.17** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً. وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مهارة القدرة على الاسترخاء والتوافق النفسي .

– القدرة على تركيز الانتباه: لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه و التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.22** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه والتوافق النفسي.

– القدرة على الثقة بالنفس: لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على الثقة بالنفس و التوافق النفسي لدى تلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.26** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مهارة القدرة على الثقة بالنفس والتوافق النفسي.

– القدرة على مواجهة القلق: لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على مواجهة القلق و التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.15** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على مواجهة القلق والتوافق النفسي.

– القدرة على دافعية الانجاز الرياضي: لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة دافعية الانجاز والتوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.13** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي والتوافق النفسي.

الدرجة الكلية للمقياس: لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.16** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية

التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **5%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمقياس والتوافق النفسي. ويمكن ملاحظة من خلال ما سبق أن العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي جاءت دالة في كل الأبعاد: التصور الذهني، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي، وفي الدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد مقارنتها بـ "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**.

2-5-2- نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق الاجتماعي:

– القدرة على التصور الذهني : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على التصور الذهني و التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الممارسين للتربية البدنية **0.014**، وهي قيمة أصغر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **5%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط غير دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أنه ليس هناك علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على التصور الذهني والتوافق الاجتماعي.

– القدرة على الاسترخاء : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على الاسترخاء و التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **0.026** وهي قيمة أصغر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **5%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط غير دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أنه ليس هناك علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على الاسترخاء والتوافق الاجتماعي.

– القدرة على تركيز الانتباه : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه و التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.15** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **5%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه والتوافق الاجتماعي.

– القدرة على الثقة بالنفس : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على الثقة بالنفس و التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.16** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي

بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على الثقة بالنفس والتوافق الاجتماعي.

– القدرة على مواجهة القلق : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على مواجهة القلق و التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.40** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على مواجهة القلق والتوافق الاجتماعي.

– القدرة على دافعية الانجاز الرياضي : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة دافعية الانجاز والتوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.14** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي والتوافق الاجتماعي.

– الدرجة الكلية للمقياس : لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية و التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.21** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمقياس والتوافق الاجتماعي.

ويمكن ملاحظة من خلال ما سبق أن العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق

الاجتماعي جاءت دالة في الأبعاد التالية : تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي وفي الدرجة الكلية للمقياس وجاءت غير دالة في البعدين التاليين :التصور الذهني والاسترخاء، وذلك بعد مقارنتها بـ "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**.

2-5-3- نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي:

– القدرة على التصور الذهني : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على التصور الذهني و التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **0.07** وهي قيمة أصغر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه

يتضح أن معامل الارتباط غير دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أنه ليس هناك علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على التصور الذهني والتوافق النفسي الاجتماعي.

– القدرة على الاسترخاء : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على الاسترخاء و التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **0.067** وهي قيمة أصغر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط غير دال إحصائياً، و بذلك يستنتج الباحث أنه ليس هناك علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على الاسترخاء والتوافق النفسي الاجتماعي.

– القدرة على تركيز الانتباه : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه و التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.144** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، ومنه يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه والتوافق النفسي الاجتماعي.

– القدرة على الثقة بالنفس : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على الثقة بالنفس و التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.179** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على الثقة بالنفس والتوافق النفسي الاجتماعي.

– القدرة على مواجهة القلق : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة القدرة على مواجهة القلق و التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.347** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على مواجهة القلق والتوافق النفسي الاجتماعي.

– القدرة على دافعية الانجاز الرياضي : لقد بلغ معامل الارتباط بين مهارة دافعية الانجاز و التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية **0.241** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً، وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي .

– الدرجة الكلية للمقياس : لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية و التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية **0.151** وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**، وهذا يعني عند درجة الثقة **95%** ونسبة الخطأ **05%**، ومنه يتضح أن معامل الارتباط دال إحصائياً. وبذلك يستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمقياس والتوافق النفسي الاجتماعي. ويمكن ملاحظة من خلال ما سبق أن العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي جاءت دالة في الأبعاد التالية : تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي وفي الدرجة الكلية للمقياس وجاءت غير دالة في البعدين التاليين : التصور الذهني والاسترخاء، وذلك بعد مقارنتها بـ "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05**.

الاستنتاجات:

في حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في المهارات النفسية التالية: (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي)
- 2- يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم المنخفض في كل المهارات النفسية.
- 3- يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي (المهارات الشخصية، الإحساس بقيمة الذات، الاعتماد على النفس، التحرر من الميل إلى الانفراد، الحالة الصحية والحالة الانفعالية)
- 4- يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق الاجتماعي (اللياقة في التعامل مع الآخرين، الامتثال للجماعة، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، علاقات في المدرسة والعلاقات في البيئة المحيطة)
- 5- يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم المنخفض في كل أبعاد التوافق النفسي.

- 6-** يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم المنخفض في كل أبعاد التوافق الاجتماعي.
- 7-** هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية: (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي) بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- 8-** هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي (المهارات الشخصية، الإحساس بقيمة الذات، الاعتماد على النفس، التحرر من الميل إلى الانفراد، الحالة الصحية والحالة الانفعالية) بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- 9-** هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد التوافق الاجتماعي (اللياقة في التعامل مع الآخرين، الامتثال للجماعة، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، علاقات في المدرسة والعلاقات في البيئة المحيطة) بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- 10-** يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية التالية: (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي) والتوافق النفسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- 11-** يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية التالية: (القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي) والتوافق الاجتماعي (مهارتي التصور الذهني والاسترخاء لا يوجد علاقة بينها وبين التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية).
- 12-** يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية التالية: (القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي) والتوافق النفسي الاجتماعي (مهارتي التصور الذهني والاسترخاء) لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

خلاصة:

لقد تم عرض نتائج البحث في هذا الفصل وتمثلت في عرض نتائج مقياسي المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، وما يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية (ذكور) للمرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية وغير الممارسين من تقييم عالي ومنخفض، ثم بعد ذلك معرفة الفروق الموجودة بينهم في هذين المقياسين.

وأخيرا العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية

(ذكور) الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

الفصل الثالث:

مناقشة فرضيات البحث، الخلاصة العامة والتوصيات

تمهيد

1 - مناقشة فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الأولى.
- مناقشة الفرضية الثانية.
- مناقشة الفرضية الثالثة.
- مناقشة الفرضية الرابعة.
- مناقشة الفرضية الخامسة.

2 - الخلاصة العامة للبحث.

3 - التوصيات.

خلاصة

3-1- مناقشة الفرضيات:

تمهيد:

على ضوء النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الميدانية بغية إيجاد حل لمشكلة البحث حسب أهدافه وإجراءاته والعينة المختارة، سوف يقوم الباحث بمناقشة فرضيات البحث التي تم الحصول عليها.

3-1-1 مناقشة الفرضية الأولى:

"يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد المهارات النفسية بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ غير الممارسين".

بعد المعالجة الإحصائية وذلك بحساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لتلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية و أقرانهم غير الممارسين أرجع إلى الجدول رقم (19)، بلغت النسب المئوية للمهارات النفسية على النحو التالي :

أن كل النسب المئوية للمتوسطات الحسابية للمهارات النفسية عند تلاميذ الأقسام النهائية الممارسين للتربية البدنية والرياضية تنتمي إلى التقييم العالي وهي مرتبة على النحو التالي: (مهارة تركيز الانتباه 63.87% ، مهارتي الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي 63.60% ، مهارة الاسترخاء 63.51% ، مهارة مواجهة القلق 62.97% ، مهارة التصور الذهني 62.25%).

– تركيز الانتباه: أعلى نسبة كانت في بعد تركيز الانتباه **63.87%** وهي في المرتبة الأولى هذا يعني أن تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد تركيز الانتباه مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض. وهذا يعزیه الباحث الى طبيعة النشاطات البدنية والرياضية التي تتطلب الانتباه الجيد وبعض المواقف في المنافسات الرياضية التي تتطلب تركيزا كبيرا للانتباه مثل دقة التصويب والتهديف ومراقبة الخصم وتسيير النتيجة في حالة الفوز وفي الأنشطة الفردية يتجلى ذلك بوضوح في عملية الاستجابة والانطلاق في سباقات السرعة. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج كل من دراسة

حرشاوي يوسف التي تشير إلى أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه (يوسف، 1995) و دراسة حنفي شعلان التي تشير إلى أن وضع درس التربية البدنية في بداية اليوم الدراسي أو في نهايته تزيد من قوة التركيز الذهني و شدة الانتباه عند التلاميذ (شعلان) وفي هذا الصدد يضيف عبد الرحمن عيساوي ان التلميذ الذي يتبع إشارات أستاذه خلال درس التربية البدنية حيث يعمل الأستاذ على إعطائه الصورة الحقيقية لرمي الكرة مثلا للزميل . فالتلميذ يعمل في البداية على الانتباه وهذا قصد التكيف الحسي لغرض أداء التقنية على أحسن حال.(ع.عيساوي،2000،ص193)

– الثقة بالنفس: ثم بعد ذلك يأتي بعد الثقة بالنفس بنسبة **63.60 %** في المرتبة الثانية وهذا يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم العالي في بعد الثقة بالنفس مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض ، ومنه يستنتج الطالب الباحث أن لممارسة التربية البدنية دورا فعالا في تنمية مهارة الثقة بالنفس ، وهذا يعزبه إلى أن التلميذ وفي مواقف مختلفة أثناء الممارسة الرياضية يكون متأكد من نفسه ومن قدراته، مما يساعده على تحسين وتطوير أدائه وتميز حركاته بالقوة والسرعة وبدل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء ، بحيث الخبرات المكتسبة من خلال الممارسة و مواقف اللعب المختلفة في المنافسات و النجاح و الفوز زادت في ثقة التلاميذ الممارسين في أنفسهم .

ويرى أسامة راتب انه عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير أدائه و تمنحه كفاءة في التعامل مع الأخطاء، فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه.(راتب، 2004، ص338)

– دافعية الانجاز الرياضي : وتأتي هذه المهارة في نفس مرتبة مهارة الثقة بالنفس أي المرتبة الثانية بنسبة **63.60 %** وهذا يعني أن التلاميذ الذكور الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد دافعية الانجاز الرياضي مقارنة بأقرانهم غير الممارسين للتربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا ما يوضح أن لممارسة التربية البدنية دورا فعالا في تنمية دافعية الإنجاز ، بحيث مواقف اللعب المختلفة و المنافسات و النجاح و الفوز في المباريات تنمي الاستعدادات والدوافع و الميول الموجودة عند التلاميذ. ويرى الباحث أن الفرد الذي يتميز بدرجة عالية

من الدافعية يتسم بالرغبة في ممارسة النشاط الرياضي بكامل طاقاته مهارية، ويدفعه دائما للعمل برغبة ذاتية ويكون قادرا على مواجهة الصعاب أو المشكلات .

و تتفق هذه النتائج مع دراسة **احمد بن قلاووز تواتي** حيث أسفرت النتائج على وجود فرق دال في دافعية الانجاز لصالح عدائي المستويات العالية للمسافات الطويلة ونصف الطويلة مقارنة بعدائي المستويات المنخفضة (تواتي، 2008). كما يؤكد أسامة كامل راتب أن سمات الدافعية تثير الانفعالات الايجابية لدى الفرد وتبعث فيه الشعور بالحياة والحماس والمتعة والرضا، كما أنها تساعد على تركيز الانتباه وبناء الأهداف التي تتميز بالتحدي والواقعية وتجعله يبذل أقصى جهده. (راتب، 2000، صفحة 41 و42)

– **الاسترخاء:** وتأتي هذه المهارة في المرتبة الرابعة بنسبة **63.51 %** وهذا يعني أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في التعليم الثانوي يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على الاسترخاء مقارنة بأقرانهم الذين لا يمارسون و الذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا يعني أن ممارسة التربية البدنية تعمل على تنمية القدرة على الاسترخاء. ويرى الطالب الباحث ان الاسترخاء مطلوب و مرغوب فيه في الأنشطة البدنية وغير البدنية لأنه يساعد على تجنب الاضطرابات العقلية ، وهذا ما ذهبت إليه جل الدراسات الحديثة . وترتبط مهارة القدرة على الاسترخاء بالعديد من المهارات النفسية التي يمتلكها الرياضي، إذ يعد الاسترخاء من الوسائل المنتظمة لإحداث تغيرات فسيولوجية في الجسم، و يحقق الاسترخاء العضلي العقلي.

ويرى أسامة راتب (2004) أن الاسترخاء يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النفسي، و الأرق و عدم استطاعة النوم الهادئ و القرحة و المشكلات الجنسية و التشنج القولي و دقات القلب غير المنتظمة.

– **مواجهة القلق:** وتأتي هذه المهارة في المرتبة الخامسة بنسبة **62.97 %** وهذا يعني أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في الطور الثانوي يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على مواجهة القلق مقارنة بأقرانهم الذين لا يمارسون و الذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا يعني أن لممارسة التربية البدنية تأثير إيجابي على مهارة مواجهة القلق، وهذا ما يعزبه الطالب الباحث إلى أن المواقف المختلفة الخاصة بالقلق و المتكررة التي يتعرض لها الممارسين في اللعب و التدريب و المنافسات أثرت إيجابا على القدرة على مواجهة القلق.

ويضيف الطالب الباحث أن جل الدراسات التجريبية التي قام بها بعض العلماء دلت على وجود علاقة بين مستوى القلق و مستوى الأداء عند الفرد ، بحيث يصل مستوى الأداء إلى ذروته عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط ، ويتفق ذلك مع ما وصفه "بازوفيتير" (1955). بمستويات القلق المنخفضة و المتوسطة و العالية(علاوي،2002 ص383). ويؤكد ذلك ما أوضحه (يركس و دودسن Yerkes et dodson) (1908) بين كل من القلق و الأداء ليست علاقة مستقيمة (linéaire) أو بسيطة ، وإنما هي علاقة منحنية تأخذ شكل "U" معكوس ، وتعني هذه العلاقة أن القلق على حد معين يكون دافعا للأداء الجيد ، وعندما يتجاوز هذا الحد المعين يكون له تأثير سلبي على الأداء (Legrand,2004)

- التصور الذهني: ويأتي هذا البعد في المرتبة السادسة بنسبة **62.25 %** وهذا يعني أن التلاميذ الذكور الممارسين للتربية البدنية في التعليم الثانوي يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على التصور الذهني مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض. وهذا يعني ان ممارسة التربية البدنية لها تأثير ايجابي على مهارة التصور الذهني , ويرى الطالب الباحث ان التصور هو أن يشاهد اللاعب جانب من جوانب المنافسة أو موقف من مواقف لعبة جماعية أو نشاط فردي في مخيلته وهذا ما يقوم به فعلا هؤلاء التلاميذ الممارسين قبل أو أثناء أو بعد المنافسة أو التدريب وذلك من اجل التفوق على زملائهم وإبراز قدراتهم.

وتعتبر القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء ، فقد وجد أن مجموعة اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعات التي تمتلك سواء وضوحا أعلى و تحكما اقل و وضوح اقل وتحكما أعلى من التصور العقلي.

(2004 ،f.legrand p131)

وترتبط القدرة على التصور العقلي بحالة الأداء المثالية فقد وجد "اونشال" في دراسته (1979) حول المشاركين في بطولة السويد للترحلق على الجليد أن الحاصلين على المراكز الأولى لديهم تماثل بين الوقت المستغرق من الأداء ، والمستغرق في التصور العقلي ، وان الحاصلين على المراكز الأخيرة لديهم تقدير اقل للوقت المستغرق يرجع إلى ضعف القدرة على التصور (شعون1996ص223)

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، ويعمل على المساعدة في التخلص من القلق وتشتيت الأفكار والانتباه مما يحسن التركيز وبالتالي منح اللاعب ثقة بالنفس لتحقيق الأداء الأمثل. (عبد المجيد، 2005)

وعلى ضوء النسب المثوية التي تحصل عليها الباحث بعد المعالجة الإحصائية وبعد قراءة كل المميزات التي يتسم بها تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية وذلك بالرجوع إلى تفسير قائمة المهارات النفسية لأصحاب التقييم العالي أو المنخفض لكل بعد، نجد أن تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في كل أبعاد المهارات النفسية التالية : مهارة تركيز الانتباه ، مهارتي الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي ، مهارة الاسترخاء ، مهارة مواجهة القلق ، مهارة التصور الذهني على التوالي.

ويفسر الطالب الباحث هذه النتائج بان الخبرات المكتسبة في مواقف اللعب المختلفة في الأنشطة البدنية والرياضية كثيرا ما يكسب التلميذ المراهق مهارات تختلف وتعدد وتشمل جوانب عديدة من شخصيته، فتعدد العمليات الاجتماعية وتراكمها مع مرور سنوات الممارسة (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) يكسب التلاميذ الممارسين للتربية البدنية مهارات نفسية واجتماعية كالثقة بالنفس وتركيز الانتباه والتعاون والعمل مع الفريق ضمن نطاق العمل الجماعي ، وهذا ما أشار إليه " نغم خالد الخفاف " أن معظم الفلاسفة في التربية الحديثة يرون أن النشاط البدني الرياضي الممارس بشكل منتظم ولفترة طويلة له أثر في تحسين المستوى البدني والصحي والنفسي والاجتماعي (الخفاف، بدون سنة، صفحة 219)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة محمد فاضل على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تميزهن بدافعية الانجاز و الثقة بالنفس و القدرة على مواجهة القلق. (بثينة، 1999)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته نبيلة احمد محمود (2003) والتي تشير إلى أن ممارسة

الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر حيث يترتب عن الاشتراك في هذه الأنشطة إشباع الميول و الاتجاهات والحاجات النفسية و التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة كما

تشير إلى أن لاعبات كرة السلة يتميزون بالمهارات النفسية التالية : القدرة على التصور الذهني ،الثقة بالنفس ،القدرة على الاسترخاء ،تركيز الانتباه ،والقدرة على مواجهة القلق.(نبيلة محمود،2003)

ويشير كل من شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (1997) في دراستهما الخاصة بـ "العوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة" إلى أن ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية مثل طموح الانجاز و التحمل النفسي . (الدين، 1997)

وتتفق أيضا نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة إبراهيم حنفي شعلان التي تشير إلى أن درس التربية الرياضية له تأثير ايجابي على قوة التركيز وشدة الانتباه و القدرة على التحصيل الدراسي ، وهذا ما أثبتته دراسات "بلاتونوف" (1986)Platounov والتي تشير إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية بصفة خاصة مما ينشط الجسم بصفة عامة و يزيد من حيويته و يقاوم التعب الذهني الذي ينشا عن الملل والحصص النظرية المتتالية. (حنفي، صفحة 17)

وتتفق هذه النتائج كذلك مع نتائج دراسات أجنبية قام بها كل من "كوبر" CKooper (1967م) و "كان" Kane (1976م) و "ستشر" herSets (1977م) و "مورغان" Morgane (1980م) و التي من أهم نتائجها أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس ، المنافسة ، انخفاض القلق ، الانبساطية و الاستقرار. (المامون، 2006، صفحة 148)

ويرى محمود عنان(1995) أن مدرسي التربية الرياضية يهدفون من برامجهم التعليمية إلى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم أو إتقان ما اكتسبوه من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بان التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب ، وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة ، وكما هو الحال في مجالات التدريب و المنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية و المهارية والخطوية وتطويرها إذ يتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني و المهاري والنفسى للمتعلم" (الفتاح ع.، 1995ص375)

واللعب يعتبر العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من **ميبيلر** و **ليلاندر** وسميث أن للعب دور هام في التقليل من من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر..

في حين أشار كل **باروش** و**أندريولا** إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد **أماستر** أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من الانفعالات المصاحبة (**الحماحي، 1999، ص75**). ويشير كل من " **شيلر**" و " **سينسر**" إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعددت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالانفعال الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفرغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

وهذا ما أشار إليه "**جوداس وآخرون Goudas et AL (2006)**" أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية وذلك لعدة أسباب أهمها أن العديد من المهارات التي يتعلمها من خلال النشاط البدني الرياضي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام العمل الجماعي، وأخيرا تقبل النتائج وغيرها من المهارات الحياتية. (**Goudas, Marios, Zaki, Leondari, & Danish**)

ويضيف أيضا أن التدريب على المهارات يمكن أن ينجز بشكل فعال من خلال ممارسة النشاط الرياضي، حيث يعتبر من أكثر التخصصات خصوبة وسهولة في اكتساب الأفراد المهارات المتنوعة بشقيها **العملي والذهني**، فالمهارات الرياضية وأجواء المنافسات في حصص النشاط البدني الرياضي تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد المتكاملة من جميع جوانبها البدنية، النفسية والاجتماعية وأيضا المهارات التي يحتاجها للتميز والتفاعل مع المجتمع والمحيط.

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الأولى القائلة "يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد المهارات النفسية بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ الذكور غير الممارسين" قد تحققت.

3-1-2- مناقشة الفرضية الثانية:

"يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ الذكور غير الممارسين"

بعد المعالجة الإحصائية وذلك بحساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لتلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية و أقرانهم غير الممارسين أرجع إلى الجدول رقم (20)، بلغت النسب المئوية لأبعاد التوافق النفسي على النحو التالي :

أن كل النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لأبعاد التوافق النفسي عند تلاميذ الأقسام النهائية الممارسين للتربية البدنية والرياضية تنتمي إلى التقييم العالي وهي مرتبة على النحو التالي: (الاعتماد على النفس 65.16% ، الحالة الانفعالية 61.61% ، الإحساس بالقيمة الذاتية 60% ، الحالة الصحية 57.10% ، المهارات الشخصية 59.29% التحرر من الانفراد 52.88%).

1- الاعتماد على النفس: أعلى نسبة كانت في بعد الاعتماد على النفس **65.16%** وهي في المرتبة الأولى هذا يعني أن تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية يتميزون بالتقييم العالي في بعد الاعتماد على النفس مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض **47.61%**. وهذا ما يعني أن لممارسة التربية البدنية تأثير إيجابي في تنمية بعد الاعتماد على النفس لدى التلاميذ وهذا يعزیه الطالب الباحث إلى الممارسة المتكررة خاصة في المنافسات الفردية كألعاب القوى ، وتعود التلميذ على الاعتماد على نفسه ومواجهة مختلف العقبات والصعوبات التي تعترض طريقه.

2- الحالة الانفعالية: ثم بعد ذلك يأتي بعد الحالة الانفعالية بنسبة **61.61%** في المرتبة الثانية وهذا يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم العالي في بعد الحالة

الانفعالية مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض **45.27%**، ومنه يستنتج الباحث أن لممارسة التربية البدنية تأثير إيجابي في تنمية بعد الحالة الانفعالية لدى الممارسين للتربية البدنية من تلاميذ الأقسام النهائية الذكور، وهذا يعزیه الطالب الباحث إلى أن الممارسة تمكن التلميذ من التخلص من الضغوطات النفسية وتعلمه السيطرة على انفعالاته من خلال المشاركة في المنافسات و التدريبات التي تكسب التلميذ القدرة على ضبط مزاجه في مختلف المواقف.

3- الإحساس بالقيمة الذاتية: ثم بعد ذلك يأتي بعد الإحساس بقيمة الذات بنسبة **60%** في المرتبة الثالثة وهذا يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم العالي في بعد الإحساس بقيمة الذات مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض **40%**، ومنه يستنتج الباحث أن ممارسة التربية البدنية تؤثر إيجابا في تنمية بعد الإحساس بقيمة الذات لدى التلاميذ الممارسين، وهذا ما يعزیه الطالب الباحث إلى أن الأنشطة البدنية تقوي إحساس الممارس بذاته وتزرع فيه الثقة بالنفس وهذا من خلال المواقف التي يتعرض لها أثناء الممارسة.

4- الحالة الصحية: ثم بعد ذلك يأتي بعد الحالة الصحية بنسبة **57.70%** في المرتبة الرابعة وهذا يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم العالي في بعد الثقة بالنفس مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض **47.91%**، وهذا يعني أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها تأثيرا إيجابيا على الحالة الصحية للتلاميذ المراهقين في التعليم الثانوي وهذا ما يعزیه الطالب الباحث إلى أن النشاط البدني والرياضي يحسن من صحة التلميذ النفسية والجسمية وتقيه من الإصابة ببعض الأمراض.

5- المهارات الشخصية: بعد ذلك يأتي بعد المهارات الشخصية بنسبة **56.29%** في المرتبة الخامسة وهذا يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم العالي في بعد المهارات الشخصية مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض **47.40%**، وهذا يعني أن الممارسة الرياضية عند التلاميذ المراهقين في الأقسام النهائية للطور الثانوي تنمي

المهارات الشخصية، وهذا ما يعزیه الطالب الباحث إلى أن المهارات والخبرات التي يكتسبها التلميذ عند ممارسته لمختلف الأنشطة البدنية تساهم في تنمية وتطوير الخبرات والمهارات الفردية في الحياة العادية.

6- التحرر من الميل إلى الانفراد: ثم بعد ذلك يأتي بعد التحرر من الميل إلى الانفراد بنسبة **52.88 %** في

المرتبة السادسة والأخيرة وهذا يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم العالي في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض **47.61 %**، وهذا يعني أن الممارسة الرياضية لدى التلاميذ المراهقين في الأقسام النهائية للطور الثانوي تنمي بعد التحرر من الميل إلى الانفراد، وهذا ما يعزیه الطالب الباحث إلى انه عن طريق اللعب الجماعي والتعاون بين أعضاء الفريق الواحد وغرس روح الجماعة والمسؤولية الموجودة في مواقف اللعب المختلفة لكل نشاط من الأنشطة البدنية المبرمجة في حصص التربية البدنية والرياضية نستطيع أن نحرر هؤلاء التلاميذ من الميل إلى الانفراد، بل ونستطيع عن طريق الممارسة الرياضية المبرمجة أن نعالج التلاميذ والأفراد المصابين ببعض الاضطرابات والمشاكل النفسية .

وعلى ضوء النسب المئوية التي تحصل عليها الباحث بعد المعالجة الإحصائية وبعد قراءة كل المميزات التي يتسم بها تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية وذلك بالرجوع إلى تفسير قائمة التوافق النفسي لأصحاب التقييم العالي و المنخفض لكل بعد، نجد أن تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية **يتميزون بالتقييم العالي** في كل أبعاد التوافق النفسي التالية :
الاعتماد على النفس ، الحالة الانفعالية ، الإحساس بقيمة الذات ، الحالة الصحية ، المهارات الشخصية والتحرر من الميل إلى الانفراد على التوالي.

وبالتالي فان الفرضية القائلة : "يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ الذكور غير الممارسين" قد تحققت في شقها الأول ألا وهو محور التوافق النفسي.

اما في شقها الثاني الخاص **بالتوافق الاجتماعي**، فبعد المعالجة الإحصائية وذلك بحساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتقييم العالي والمنخفض لتلاميذ الأقسام النهائية(الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين

للتربية البدنية والرياضية و أقرانهم غير الممارسين أرجع إلى الجدول رقم (21)، بلغت النسب المئوية لأبعاد التوافق الاجتماعي على النحو التالي :

أن كل النسب المئوية للمتوسطات الحسابية لأبعاد التوافق الاجتماعي عند تلاميذ الأقسام النهائية الممارسين للتربية البدنية والرياضية تنتمي إلى التقييم العالي وهي مرتبة على النحو التالي: (العلاقات في البيئة المحيطة 59.72% ، العلاقات في الأسرة 59% ، القدرة على القيادة 58.61% ، اللياقة في التعامل مع الآخرين 58.13% ، العلاقات في المدرسة 55.92% ، الامتثال للجماعة 55.03%).

7- العلاقات في البيئة المحيطة : جاء هذا البعد في الترتيب الأول بنسبة **59.72%** عند تلاميذ الأقسام

النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية أي أنهم يتميزون بالتقييم العالي مقارنة بأقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا يعني أن ممارسة التربية البدنية لها تأثير إيجابي على بعد العلاقات في البيئة المحيطة وهذا يعزبه الطالب الباحث إلى أن الأنشطة البدنية والرياضية تجعل التلميذ يعيش حياة خالية من التأزم ومن الاضطراب مليئة بالرضا عن النفس ، وتجعله متقبلاً لذاته وللآخرين ، وهذا يؤدي إلى الصحة النفسية أو بالأحرى إلى التوافق النفسي والذي يرتبط بإحساس التلميذ بانتمائه للجماعة وهذا بدوره يرتبط بقدرة التلميذ على التوافق مع البيئة الاجتماعية ومع البيئة المحيطة. وفي هذا الصدد ينظر عبد الحميد شاذلي(2001) إلى التوافق انه "حالة من الانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته ، يبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ويتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً؛ تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة ، فإن عجز الفرد عن إعادة هذا الانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل أنه سيء التوافق" . (شاذلي، 2001، صفحة 45)

8- العلاقات في الأسرة : ثم بعد ذلك يأتي بعد العلاقات في الأسرة بنسبة **59%** في المرتبة الثانية وهذا

يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم العالي في بعد العلاقات في الأسرة مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا يعني أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على بعد العلاقات في الأسرة ، وهذا يعزبه الطالب

الباحث إلى أن هذا البعد يؤثر ويتأثر بأبعاد أخرى مثل العلاقات في المدرسة والعلاقات في البيئة المحيطة والامتثال للجماعة واللياقة في التعامل مع الآخرين أي أن التلاميذ إذا كانوا يتمتعون بتوافق مدرسي حسن وبتوافق مع زملائهم في القسم الواحد وأحياناً في الفريق الواحد (حصّة التربية البدنية) ومع أقرانهم في الحي ومع الآخرين عموماً، فإن ذلك سوف يؤثر لا محالة على توافقتهم الأسري والعكس صحيح.

9- القدرة على القيادة: ثم بعد ذلك يأتي بعد القدرة على القيادة بنسبة **52.88 %** في المرتبة الثالثة وهذا

يعني أن تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعد القدرة على القيادة مقارنة بأقرانهم الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا يعني أن الممارسة الرياضية لها تأثير إيجابي على بعد القدرة على القيادة لدى التلاميذ الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية. والنشاطات الرياضية تجعلهم يقومون ببحث ودفع أقرانهم على بذل المزيد من الجهد ويستمتعون بفرض القيادة على زملائهم خاصة في النشاطات الرياضية الجماعية ويستمتعون بدور القيادة وتحملونها بجدية (علاوي، 1987، صفحة 455). ويقنعونهم بالسماع لآرائهم. ويجهدون اتخاذ القرارات ويتميزون بالصراحة الواضحة.

10- اللياقة في التعامل مع الآخرين: ثم بعد ذلك يأتي بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين بنسبة **58.13 %**

في المرتبة الرابعة وهذا يعني أن تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين مقارنة بأقرانهم الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا يعني أن ممارسة التربية البدنية لها تأثير إيجابي على بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين وهذا يعزى الطالب الباحث إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي والذي لديه أنظمة وقوانين وقواعد ومبادئ تسير أعباءه الفردية والجماعية في الفريق الواحد أثناء المنافسات والمباريات والمقابلات والدورات المبرمجة في الثانوية التي تقام بين هؤلاء التلاميذ المراهقين، تجعلهم يحترمون بعضهم ويحترمون خصمهم في المنافسة وفقاً لقوانين اللعبة هذا ما يجعلهم أكثر لياقة وأحسن في التعامل مع أقرانهم ومع الآخرين.

11- العلاقات في المدرسة: ثم بعد ذلك يأتي بعد العلاقات في المدرسة بنسبة **55.92 %** في المرتبة

الخامسة وهذا يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم

العالي في بعد العلاقات في المدرسة مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا يعني أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على بعد العلاقات في المدرسة عند التلاميذ الممارسين وهذا يعزیه الطالب الباحث إلى أن هؤلاء التلاميذ يعيشون في مجتمعهم الصغير أي الثانوية ويقضون فيها أوقات لا يستهان بها مع بعضهم البعض، ومع أساتذتهم خاصة أساتذة التربية البدنية ويتبعون الأنظمة والقوانين السائدة في الثانوية، جعلتهم يكتسبون علاقات جيدة في الثانوية مع زملائهم وأساتذتهم وبالتالي مع أفراد أسرهم.

12- الامتثال للجماعة : ثم بعد ذلك يأتي بعد الامتثال للجماعة بنسبة 55.03 % في المرتبة السادسة

والأخيرة وهذا يعني أن تلميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي الممارس للتربية البدنية والرياضية يتميز بالتقييم العالي في بعد الامتثال للجماعة مقارنة بأقرانه الذين لا يمارسون التربية البدنية والذين يتميزون بالتقييم المنخفض، وهذا يعني أن ممارسة التربية البدنية لها تأثير إيجابي على بعد الامتثال للجماعة عند الممارسين وهذا يعزیه الطالب الباحث إلى الأنشطة الرياضية عموماً والجماعية خصوصاً تعمل على توطيد العلاقات في الفريق الواحد وعلى الامتثال للأهداف المسطرة لجماعة الفريق ومن بينها الفوز على الفريق الخصم ولا وجود للعمل الفردي الارتجالي في الجماعة أي أن الفرد واللاعب يذوب في الفريق و يصخر كل قواه للجماعة وهذا ما نراه فعلاً في الألعاب الجماعية.

وعلى ضوء النسب المئوية التي تحصل عليها الباحث بعد المعالجة الإحصائية وبعد قراءة كل المميزات التي يتسم بها تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية وذلك بالرجوع إلى تفسير قائمة التوافق الاجتماعي لأصحاب التقييم العالي و المنخفض لكل بعد، نجد أن تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بالتقييم العالي في كل أبعاد التوافق الاجتماعي التالية : العلاقات في البيئة المحيطة، العلاقات في الأسرة ، القدرة على القيادة ، اللياقة في التعامل مع الآخرين ، العلاقات في المدرسة و الامتثال للجماعة على التوالي.

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عبد الرحيم دياب (1991) حيث أكدت على أن الممارسة الرياضية عامة والأنشطة الفردية خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي العام لطلاب المرحلة الثانوية الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

كما أثبتت دراسة اسيا راجح بركات (2008) أن ما يقارب 82% من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي، وتتماشى هذه النتائج مع نتائج دراسة احمد يجاوي (2013) حيث أكدت الدراسة على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فردية كانت أم جماعية لها تأثير إيجابي في تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين مقارنة بغير الممارسين. كما تؤكد دراسة احمد بن قلاووز توائي (2012) التي أجراها على بعض المراهقين أن ممارسة التربية البدنية لها دور كبير في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

وتوصلت الباحثة بومعروف نسيم (2014) في دراستها التي حملت عنوان "تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق" إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي على توافق التلاميذ المراهقين (نفسيا- اجتماعيا- صحيا- دراسيا)، إذ يسمح لهم هذا النشاط بتفريغ كل الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم ويسمح لهم بالاستمتاع بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات والمهارات الرياضية.

كما يذكر الطالب الباحث بان التلاميذ الذين لا يمارسون التربية البدنية والرياضية هم معفيين من النشاط البدني الرياضي لعدة أسباب، ومن هذه الأسباب والتي تؤثر بشكل كبير في نسبة الإغفاء أو العزوف عن الممارسة نجد المرض وفي هذا الصدد يؤكد الباحث "شيشولم Chisholme" (2003) في دراسته أن الأطفال المرضى والذين لديهم مشاكل نفسية تعكس سوء التوافق هم أكثر تغيبا عن المدارس ويجدون صعوبة في التعامل مع طبيعة مرضهم، وصعوبة في التعامل مع أقرانهم الذين لا يعانون سوء التوافق، وذلك بدرجة أكبر من الأطفال الآخرين كما تضيء نفس الدراسة أن سوء التوافق لديهم انعكس على العلاقات العائلية والاجتماعية. كما يضيف الطالب الباحث في نفس السياق أن دراسة "كوبكوف Koubkouva" (2000) أسفرت على أن الأطفال المعاقين يظهرون قدرا عاليا من السلوكيات المضادة للمجتمع والتجنب

والعزلة عن باقي الأطفال العاديين ، وان الفتيات المعاقات يعانين بقدر اكبر من مستوى تقدير الذات وكن اقل رضا عن أنفسهن وكن يشعرون بعدم تقبل آبائهن ومعلماتهن وزميلاتهن لهن. وتشير نتائج بعض الدراسات التي أجرتها كل من جيهان اسماعيل(1990) وهناء عبد الوهاب(1990) و كوثر محمود(1990) و عفاف احمد توفيق (1990) إلى وجود علاقة ايجابية بين التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي ومستوى الأداء(بأنواعه) لدى طالبات كليات التربية الرياضية.

وفي هذا السياق يرى مصطفى باهي وآخرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه ومع مجتمعه، يؤثر ويتأثر به، وهذا أكبر علامة على الصحة النفسية العالية، فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.(باهي وآخرون،2002)

ومما سبق يستنتج الطالب الباحث أن الفرضية الثانية القائلة "يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ الذكور غير الممارسين" قد تحققت.

3-1-3- مناقشة الفرضية الثالثة القائلة:

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح الممارسين."

و للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" ستيودنت T. student (لعينتين مستقلتين)

لدلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين و أقرانهم غير الممارسين وبالعودة إلى الجدول رقم (22) يتبين أن هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين .

ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى كون النشاط البدني بشكل عام ينمي المهارات النفسية كالثقة بالنفس ، والقدرة على مواجهة القلق ، والقدرة على تركيز الانتباه. و يهدف أساتذة التربية الرياضية من خلال برامجهم التعليمية إلى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم أو إتقان ما اكتسبوه من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بان التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب ، وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة، وكما هو الحال في مجالات التدريب و المنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية و المهارية والخططية وتطويرها إذ يتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني و المهاري والنفسي للمتعلم". (الفتاح ع.، 1995ص375)

وتلقى هذه النتائج تأييدا من طرف الباحثة نبيلة احمد محمود حيث تشير إلى أن لاعبات كرة السلة يتميزون بالمهارات النفسية التالية: القدرة على التصور الذهني، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، تركيزي الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق. (نبيلة محمود، 2003)، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة احمد بن قلاووز تواتي حيث أسفرت النتائج على وجود فرق دال في دافعية الانجاز لصالح عدائي المستويات العالية للمسافات الطويلة ونصف الطويلة مقارنة بعدائي المستويات المنخفضة (تواتي، 2008)

وتوصلت دراسة فاطمة أبو عبدون وزينب حتوت (2006) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على التصور العقلي - القدرة على تركيز الانتباه -الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق- دافعية الانجاز الرياضي) وفي مستوى الأداء المهاري في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية ، كما يشير محمد حسن علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي ، ويعمل على المساعدة في التخلص من القلق وتشيت الأفكار والانتباه مما يحسن التركيز وبالتالي منح اللاعب ثقة بالنفس لتحقيق الأداء الأمثل. (عبد المجيد، 2005)

ويؤكد "نغم خالد الخفاف" أن معظم الفلاسفة في التربية الحديثة يرون أن النشاط البدني الرياضي الممارس بشكل منتظم ولفترة طويلة له أثر في تحسين المستوى البدني والصحي والنفسي والاجتماعي (الخفاف،

بدون سنة، صفحة 219) وتتفق هذه النتائج كذلك مع نتائج الدراسة التي أجرتها بشينة محمد فاضل على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تميزهن بدافعية الإنجاز و الثقة بالنفس و القدرة على مواجهة القلق. (بشينة، 1999). وفي نفس السياق جاءت بعض الدراسات لتؤكد هذه النتائج منها دراسات أجنبية قام بها كل من

"كوبر" (1967م) و"كان" (1976م) و " ستشر" (1977م) و " مورغان" (1980م) و التي من أهم نتائجها أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية : الثقة بالنفس ، المنافسة ، انخفاض القلق ، الانبساطية و الاستقرار. (المامون، 2006، صفحة 148)

ويشير كل من شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين في دراستهما الخاصة بالعوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي إلى أن ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية مثل طموح الإنجاز و التحمل النفسي.

وتتفق نتائج الدراسة مع العديد من الدراسات من بينها دراسة أحمد السنترى (1985) والتي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية في بعض السمات بين درجات طلاب الرياضيين و غير الرياضيين منها : القيادة و الثقة بالنفس و التحكم الانفعالي و الضمير الحي لصالح الطلبة الرياضيين، ودراسة أحمد عبده (1991) التي أسفرت على وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين في دافعية الإنجاز لصالح الطلبة المتفوقين، كما يتميزوا الطلبة المتفوقون بدافعية إنجاز عالية و كل من سمة الذكاء العام، الجدية، اليقظة، الإقدام، بينما تميز الطلبة غير المتفوقين بسمة السيطرة و انخفاض دافعية الإنجاز.

ومن خلال استعراض النتائج المدونة في الجدول رقم (23) و مناقشتها، فقد توصل الطالب الباحث إلى أن الفرضية الثالثة القائلة بأن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية و أقرانهم غير الممارسين لصالح الممارسين." قد تحققت .

3-1-4- مناقشة الفرضية الرابعة القائلة:

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين."

وللتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" ستيودنت T. student (لعينتين مستقلتين)

لدلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين و أقرانهم غير الممارسين وبالعودة إلى الجداول رقم (23) و(24) يتبين أن هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين .

ويعزو الطالب الباحث هذه الفروق إلى أن الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المنظمة (التربية البدنية والرياضية) تعمل على تحسين الصحة النفسية للمراهقين في التعليم الثانوي ، فهي تتيح لهم الفرص لإشباع مختلف الرغبات والحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة الحساسة كما تجلب لهم المتعة والسرور مما يرفع من معنوياتهم ومن اندماجهم وتعلقهم بالمحيط المدرسي وبالتالي من توافقتهم النفسي والاجتماعي ، و في هذا الصدد يقول عبد الحميد شاذلي "أن التوافق" حالة من الانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته ، يبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ويتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا؛ تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة ، فإن عجز الفرد عن إعادة هذا الانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل أنه سيء التوافق" . (شاذلي، 2001، صفحة 45)

نتائج دراستنا هذه تتفق مع دراسة بومعروف نسيم (2014) حيث تشير إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي على توافق التلاميذ المراهقين (نفسيا- اجتماعيا- صحيا- دراسيا)، إذ يسمح لهم هذا النشاط بتفريغ كل الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم ويسمح لهم بالاستمتاع بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات والمهارات الرياضية.

كما تؤكد دراسة احمد بن قلاوز تواتي (2012) التي أجراها على بعض المراهقين أن ممارسة التربية البدنية لها دور كبير في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين الممارسين مقارنة بغير الممارسين .

ويؤكد محمود عنان (1995) أن اللاعب الذي يتميز بالرغبة في ممارسة الرياضة تتولد لديه دوافع أخرى منها الحاجة إلى الإنجاز ومستويات الطموح الايجابية وبعض الحاجات الاجتماعية كالقبول الاجتماعي .
(عنان، 1995، صفحة 82)

ومن خلال استعراض النتائج المدونة في الجدول رقم (23) و(24) ومناقشتها، فقد توصل الطالب الباحث إلى أن الفرضية الرابعة القائلة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين." قد تحققت.

3-1-5- مناقشة الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على انه "هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد مقياس المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية".

وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون " r " لتحديد العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية، واتضح من الجدول رقم (25):

أن معاملات الارتباط بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي جاءت كلها دالة و على النحو التالي :
القدرة على التصور الذهني 0.12 ، القدرة على الاسترخاء 0.17 ، القدرة على تركيز الانتباه 0.22 ، الثقة بالنفس 0.26 ، القدرة على مواجهة القلق 0.15 ، دافعية الانجاز الرياضي 0.13 ، وفي الدرجة الكلية

للمقياس **0.16** ، وذلك بمقارنتها مع قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **199**.

أما معاملات الارتباط بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق الاجتماعي فجاءت أغلبها دالة وهي على النحو التالي: تركيز الانتباه **0.15**، الثقة بالنفس **0.16**، مواجهة القلق **0.40**، دافعية الإنجاز الرياضي **0.14**، والدرجة الكلية للمقياس **0.21**، وجاءت غير دالة في بعدين وهما التصور الذهني **0.014**، والاسترخاء **0.026** ، وذلك بمقارنتها مع قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **199**.

أما معاملات الارتباط بين أبعاد المهارات النفسية ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي ككل فجاءت أغلبها دالة وهي على النحو التالي: تركيز الانتباه **0.14** ، الثقة بالنفس **0.17** ، مواجهة القلق **0.34** ، دافعية الإنجاز الرياضي **0.24** ، والدرجة الكلية للمقياس **0.15** ، وجاءت غير دالة في بعدين وهما: التصور الذهني **0.073** ، والاسترخاء **0.067** ، وذلك بمقارنتها مع قيمة "ر" الجدولية التي بلغت **0.113** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **199**.

وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجة التلميذ المراهق في التوافق النفسي ارتفعت درجاته في كل أبعاد المهارات النفسية، وفي الدرجة الكلية للمقياس والعكس صحيح ، وكلما ارتفعت درجة التلميذ المراهق في التوافق الاجتماعي كلما ارتفعت درجاته في بعض أبعاد المهارات النفسية التالية: تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز، وفي الدرجة الكلية لمقياس التوافق الاجتماعي والعكس صحيح، وكلما ارتفعت درجة التوافق النفسي الاجتماعي ارتفعت درجات بعض أبعاد المهارات النفسية التالية: تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز، وفي الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي والعكس صحيح.

وهذا يعني أيضا أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعدي التصور الذهني والاسترخاء وبين التوافق الاجتماعي، وكذلك لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هذين البعدين والتوافق النفسي الاجتماعي ككل.

وهذه النتائج تتفق نوعا ما مع ما توصلت إليه دراسة نبيلة محمود (2003) والتي اسفرت عن وجود علاقات ايجابية عند مستوى (0,01) و (0,05) بين المهارات النفسية و أبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور و القدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين و سمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعب على إستخدام مهارة التصور و مهارة تركيز الانتباه أثناء أدائها أدى ذلك إلى قدرتها على المواجهة و السيطرة على إنفعالاتها و تقدير قدرتها البدنية و مهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط و الأداء غير الموفق.

ويؤكد هذه النتائج أسامة كامل راتب (2000م) حيث يقول أن سمات الدافعية تثير الانفعالات الايجابية لدى الفرد وتبعث فيه الشعور بالحوية و الحماس والمتعة والرضا، كما أنها تساعد على تركيز الانتباه وبناء الأهداف التي تتميز بالتحدي والواقعية وتجعله يبذل أقصى جهده (راتب، علم النفس الرياضة ، 2000، صفحة 41 و42).

كما يوضح كل من محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان أن الرياضي الذي يتميز بدرجات عالية في سمات الدافعية يكون واثقا من قدراته و مهاراته وإمكاناته ولا يبدو عليه القلق أو التردد في الأداء . (علاوي م.، 1987، صفحة 456)

ويؤكد كل من " جاك لاغي، وهيبار ريبول " **Jaques la rue et Hubert Ripol** أن نتائج البحوث العلمية الحديثة توصلت إلى أن هناك علاقة ما بين سمات الشخصية عامة وسمات الدافعية خاصة والمستوى الانجازي لدى الرياضيين (Ripol, 2004, p. 422)

كما تتفق هذه النتائج نوعا ما مع نتائج دراسة سعيد نزار سعيد (2010) في وجود علاقة دالة إحصائيا بين بعض المهارات النفسية(القدرة على التصور – الثقة بالنفس) وبعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي. ووجود علاقة دالة إحصائيا بين بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء – دافعية الانجاز الرياضي) وبعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات منها دراسة علي الكريزي (2008) حيث أظهرت الدراسة أن هناك علاقة ايجابية بين المهارات النفسية وبعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة السلة.

وفي هذا السياق يعرف الخفاف خالد نجيب (2002) المهارات النفسية بأنها مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن المتعلم من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية و التعبئة للطاقة النفسية بصورة تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب .
(مجيب، 2002، ص13)

وتؤيد هذه النتائج نوعا ما نتائج دراسة جيهان حامد إسماعيل (1990) التي أكدت على وجود علاقة ايجابية بين التوافق الشخصي بأبعاده الستة ومستوى أداء الطالبات في التربية العملية وعلى وجود علاقة ايجابية بين التوافق الاجتماعي ومستوى الأداء وبالتالي وجود علاقة ايجابية بين التوافق النفسي العام ومستوى الأداء عند طالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، ونتائج دراسة محمود عايد وآخرون (2008) والتي أسفرت عن وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبي ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن .

كما تؤكد دراسة هناء عبد الوهاب حسن (1990) ودراسة كوثر محمود محمد (1990) ودراسة عفاف احمد توفيق (1990) أن هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الأداء ومجالات التوافق النفسي، هذا بالإضافة إلى دراسة عبد الحكيم موسى (1995) التي أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين التوافق النفسي والمستوى الرقمي لسباحي المنافسات.

وأكدت دراسة إيثار عبد الكريم (1997) على وجود علاقة دالة معنويا بين مجالات التوافق النفسي (الصحي - الانفعالي - الدراسي) والتحصيل العلمي لدرس الجمناستك عند طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل . وجاءت دراسة عبد الله يوسف أبو سكران (2009) لتؤكد على وجود علاقة ارتباط واضحة المعالم بين التوافق النفسي الاجتماعي ومركز الضبط (الداخلي - الخارجي)، بحيث كلما زاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب المعاق كلما كان ضبطه لذاته ولغيره قويا ، وكذلك العكس أي كلما زاد مركز الضبط لدى المعاق حركيا يؤدي ذلك إلى زيادة في التوافق النفسي الاجتماعي

وفي دراسة عبد الحميد (1995) تحت عنوان "دراسة بعض متغيرات البيئة المدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي" أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين البيئة المدرسية والتوافق النفسي.

كما أسفرت نتائج بحثنا هذا عن عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مهارتي التصور الذهني والاسترخاء وبين التوافق الاجتماعي، وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين هاتين المهارتين والتوافق النفسي الاجتماعي ككل ، ويفسر الطالب الباحث ذلك أن هاتين المهارتين (التصور الذهني

والاسترخاء) هما من القدرات العقلية الفردية التي تخص كل فرد على حدا وليس لها علاقة بالتوافق الاجتماعي وأبعاده وهذا ما يستنتجه الطالب الباحث من تعاريف كل من التصور الذهني والاسترخاء حيث يعرف التصور بأنه "تقنية ذهنية تتطلب استعمال كل الحواس من اجل خلق أو استرجاع تجربة ما في الزمن". (232p,2005,H.cox) ويعرف الاسترخاء بأنه "عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني "فك اسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي (علاوي، 2007ص216) ومن هذين التعريفين يرى الطالب الباحث ان التصور الذهني والاسترخاء من المهارات التي لا تؤثر على التوافق الاجتماعي ولا تتأثر به فعلا، لأنهما من القدرات العقلية الفردية الخاصة.

ومما سبق وبعد استعراض النتائج المدونة في الجدول رقم (27) ومناقشتها، فقد توصل الباحث إلى أن الفرضية الخامسة القائلة أن "هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد مقياس المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية" قد تحققت في أبعاد المهارات النفسية التالية : (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي) ، ولم تتحقق الفرضية في مهارتين (القدرة على التصور الذهني والقدرة على الاسترخاء) بالنسبة للتوافق الاجتماعي وكذا التوافق النفسي الاجتماعي ككل.

الخلاصة العامة

الخلاصة العامة:

تعتبر المهارات النفسية من العوامل المؤثرة جدا على مستوى الأداء أثناء ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية بحيث لها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء، ويعد أي نقص أو خلل في الحالة النفسية بمثابة تأثير مباشر على قدرة وأداء المتعلم، لذا أصبح من الضروري التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد. وتعد المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تنميتها لدى الرياضيين وذلك من اجل ضبط سلوكهم وإعطائهم ثقة اكبر في قدراتهم البدنية والمهارية.

ويعد التوافق النفسي الاجتماعي من المفاهيم النفسية ذات الصلة القوية بالعمليات التربوية والاجتماعية والتي تسهم في عملية إعداد الرياضي وتطوير قابليته البدنية والمهارية والنفسية من خلال التفاعل بين العوامل المؤثرة في تحقيق الانجاز الأفضل ويأتي ذلك من خلال إيجاد نوع من العلاقة بين المهارات النفسية وبين مجالات التوافق النفسي والاجتماعي المختلفة.

ونظرا لأهمية التوافق النفسي والاجتماعي في ميدان التعليم والتدريب وتأثيره على مستوى أداء الفرد والتلميذ في النشاطات البدنية والرياضية المختلفة، فإن أي عجز في توافقه النفسي يعني فشله في التعامل مع بيئته، وفشله في حل المشكلات التي تواجهه على اختلافها ومنها ما هو في المجال الأكاديمي.

انطلاقا مما سبق جاءت دراستنا هذه لمعرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية الطور الثانوي، إذ يأمل الطالب الباحث الخروج ببعض النتائج التي تسهم في الرفع من مستوى المهارات النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي من خلال إعداد جيل من التلاميذ يؤمن بان عملية التعلم الأكاديمي العملي والنظري ترتبط بالمكونات الداخلية لشخصية الفرد وبقدرته على خلق توافق نفسي يؤهله للنجاح في مجالات الحياة المختلفة، ومنه طرحنا مجموعة من التساؤلات جاءت على النحو التالي:

* ما هو نوع التقييم الذي يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في أبعاد المهارات النفسية مقارنة بأقرانهم غير الممارسين؟

* ما هو نوع التقييم الذي يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي مقارنة بأقرانهم غير الممارسين؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم

الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين؟
* هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية؟

وبناء على هذه التساؤلات وضعنا مجموعة فرضيات على النحو التالي:
* يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد المهارات النفسية بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ غير الممارسين.

* يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بالمقارنة مع أقرانهم التلاميذ الذكور غير الممارسين.
* هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح الممارسين.
* هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.

* هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

وجاءت أهداف البحث على النحو التالي:

* التعرف على نوع التقييم الذي يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في أبعاد المهارات النفسية مقارنة بأقرانهم غير الممارسين.

* التعرف على نوع التقييم الذي يتميز به تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي مقارنة بأقرانهم غير الممارسين.

* الكشف عن الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي

الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين.

* الكشف عن الفروق في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية و أقرانهم غير الممارسين.

* التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

* التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

* التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الذكور التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية. ولأجل تحقيق هذه الأهداف كان لزاما على الطالب الباحث الإلمام بالدراسة من الناحية النظرية وكذا التحقق من الفرضيات عمليا عن طريق التطبيق، لذلك احتوت الدراسة على ما يلي:

الباب الأول: الجانب النظري

يحتوي الباب الأول على خمسة فصول وهي:

- الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية.

- الفصل الثاني: المهارات النفسية.

- الفصل الثالث: التوافق النفسي والاجتماعي.

- الفصل الرابع: الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

- الفصل الخامس: خصائص المرحلة العمرية 17- 21 سنة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

ويضم ثلاثة فصول وهي:

- الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

- الفصل الثاني: عرض و تحليل و تفسير النتائج.

- الفصل الثالث: مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات.

وكما هو موضح أعلاه فقد باشر الطالب الباحث الجانب التطبيقي للبحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها 30 تلميذا من تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي كان الهدف منها التأكد من الأسس العلمية لأدوات البحث (الصدق، الثبات، الموضوعية)، وكذا الوقوف على مختلف الصعوبات التي يمكن أن يصادفها الطالب الباحث أثناء تطبيق مقاييس الدراسة الأساسية.

وعلى هذا الأساس وبعد إجراء بعض التعديلات البسيطة شرع الطالب الباحث في الدراسة الأساسية متبعاً المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية منظمة حيث بلغ عددها 320 تلميذاً من بينهم 200 تلميذ من الممارسين للتربية البدنية والرياضية و 120 تلميذ من غير الممارسين والذين تتراوح أعمارهم ما بين 17 و 21 سنة. وتمثلت أدوات الباحث في مقياسين وهما :

* مقياس المهارات النفسية "Mental Skills" الذي صممه ووضعته كل من ستيفان بل "Bull" وجون البنسون "Albinson" وكريستوفو شامبروك "Shambrook" (1996)، وقد قام بترجمته و تعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي ، ويضم المهارات التالية : التصور الذهني، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي.

* مقياس التوافق النفسي والاجتماعي للباحثة المصرية رشا عبد الرحمن محمود (2007) والذي يضم الأبعاد التالية:

المهارات الشخصية، الإحساس بالقيمة الذاتية، الاعتماد على النفس، التحرر من الميل إلى الانفراد، الحالة الصحية، الحالة الانفعالية، اللياقة في التعامل مع الآخرين، الامتثال للجماعة، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، العلاقات في المدرسة، العلاقات في البيئة المحيطة.

وبعدما استوفى الطالب الباحث عملية جمع و تفرغ البيانات، عمد على تحليل و مناقشة النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وفقاً للفرضيات المطروحة، وجاءت النتائج على النحو التالي:

◀ يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في المهارات النفسية التالية: (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي).

◀ يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي (المهارات الشخصية، الإحساس بقيمة الذات، الاعتماد على النفس، التحرر من الميل إلى الانفراد، الحالة الصحية والحالة الانفعالية).

◀ يتميز تلاميذ الأقسام النهائية (الذكور) للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق الاجتماعي (اللياقة في التعامل مع الآخرين، الامتثال للجماعة، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، علاقات في المدرسة والعلاقات في البيئة المحيطة)

- ◀ هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية: (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي) بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- ◀ هناك فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- ◀ هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي (المهارات الشخصية، الإحساس بقيمة الذات، الاعتماد على النفس، التحرر من الميل إلى الانفراد، الحالة الصحية والحالة الانفعالية) بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- ◀ هناك فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- ◀ هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد التوافق الاجتماعي (اللياقة في التعامل مع الآخرين، الامتثال للجماعة، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، علاقات في المدرسة والعلاقات في البيئة المحيطة) بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- ◀ هناك فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق الاجتماعي بين تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية وأقرانهم غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.
- ◀ يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية التالية (التصور الذهني، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق ودافعية الإنجاز) والتوافق النفسي لدى التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- ◀ يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية التالية (تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق ودافعية الإنجاز) والتوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- ◀ لا يوجد علاقة بين مهارتين التاليتين (التصور الذهني والاسترخاء) والتوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

◀ يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية التالية (تركيز الانتباه، الثقة بالنفس ، مواجهة القلق ودافعية الإنجاز) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

◀ لا يوجد علاقة بين المهارتين التاليتين (التصور الذهني والاسترخاء) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ الذكور للأقسام النهائية للطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

الاقتراحات و التوصيات :

- ❖ ضرورة العمل على تنمية المهارات النفسية بما فيها الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ودافعية الإنجاز لدى التلاميذ واللاعبين الناشئين لما لها من تأثير على مستوى الأداء الحركي، وعلى تحسين الجانب النفسي.
- ❖ ضرورة تنمية وتقوية اللياقة البدنية والصحية للتلاميذ لأنها تؤثر في توافقتهم الجسمي والصحي ، ولان التلاميذ ذوي اللياقة البدنية المنخفضة يعانون من سوء التوافق.
- ❖ زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بالمهارات النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي معا، وأهمية التأكيد انه كلما أمكن التدريب على المهارات النفسية كلما أمكن الرفع من مستوى التوافق النفسي والاجتماعي والعكس صحيح.
- ❖ إبراز دور النشاطات البدنية والرياضية بأنواعها في تحسين الحالات النفسية للتلاميذ بمختلف أعمارهم وإكسابهم الصحة البدنية والنفسية التي تساعدهم على حل مشاكلهم و على تحقيق التوافق مع زملائهم وأساتذتهم وأسرهم ومع الآخرين، بل وفي علاج بعض الاضطرابات النفسية.
- ❖ ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي أثناء تسطير برامج التربية البدنية والرياضية.
- ❖ على أساتذة التربية البدنية و الرياضية العمل على تنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي عند التلاميذ بما يتناسب مع مستوياتهم وقدراتهم وحاجاتهم وخصوصياتهم في هذه المرحلة العمرية الخاصة ، باعتبارها من عوامل تحقيق النتائج الايجابية والنجاح في مجالات الحياة المختلفة.
- ❖ إجراء بحوث ودراسات أخرى مشابهة لدى التلاميذ في الأطوار التعليمية الأخرى.
- ❖ اعتماد مقياسي المهارات النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي.

المصادر والمراجع

- 1 - القرآن الكريم.
- 2 - المراجع باللغة العربية.
- 3 - المجلات العلمية.
- 4 - الرسائل والأطروحات.
- 5 - المراجع باللغة الأجنبية.

قائمة المصادر والمراجع

1- القرآن الكريم:

- .سورة الروم. الآية 30.
- .سورة الرعد. الآية 28.
- .سورة النساء. الآيات 54 و59.
- .سورة المائدة. الآيات 02 و90.

2- المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم قشقوش وطلعت منصور : "دافعية الإنجاز وقياسها" ط 2-المجلد 2- مكتبة أنجلو المصرية - القاهرة-1979
2. ابراهيم قشقوش "سيكولوجية المراهق" مصر: مكتبة أنجلو المصرية - ط3- 1989
3. احمد زكي صالح "علم النفس الرياضي"مكتبة النهضة المصرية - ط 4 - 1972
4. احمد عكاشة " الطب النفسي المعاصر " القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية -1992
5. أحمد عمر سليمان الروبي "الأهداف التربوية في المجال النفس حركي" ، دار الفكر العربي ،ط1،القاهرة، 1996م
6. إخلاص محمد الحفيظ و آخرون "علم النفس الرياضي ، مبادئ و تطبيقات" الدار العالمية للنشر و التوزيع- القاهرة-2004
7. أسامة كامل راتب " النشاط البدني و الاسترخاء " دار الفكر العربي ، القاهرة 2004م
8. أسامة كامل راتب " دوافع التفوق في النشاط الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة- 1990
9. أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين". دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
- 10.أسامة كامل راتب " تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي"دار الفكر العربي - القاهرة -2004
- 11.أسامة كامل راتب" قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الاحتراف الرياضي " - دار الفكر العربي القاهرة - 1997م
12. ابراهيم مذكور. (1410هـ). المعجم الوجيز.
- 13.مصطفى حسين باهي و اخرون " الصحة النفسية في المجال الرياضي ، نظريات وتطبيقات " مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، 2002
14. اشرف محمد عبد الغني (2003) "المدخل الى الصحة النفسية" الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

15. بول حسين واخرون "اسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة" ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، الكويت، مكتبة الفلاح - الطبعة الاولى - 1986
16. برامج التربية البدنية و الرياضية مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني - م و ك 84
17. ثامر محسن "الإعداد النفسي في كرة القدم" جامعة بغداد - 1990
18. حامد عبد السلام زهران (1999) "علم النفس الطفل والمراهقة" القاهرة، عالم الكتاب
19. حامد عبد السلام زهران (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: دار الكتاب.
20. حلمي المليجي. (1992). النمو النفسي - الطبعة الرابعة - . مصر
21. حسين احمد حشمت وهناء عبد الوهاب حسن و مصطفى حمس باهي. (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي - نظريات وتطبيقات . مصر : مكتبة انجلو المصرية - مطبعة محمد عبد الكريم حسان .
22. حسن محمد خير الدين : "مقدمة للعلوم السيكولوجية" دار الجيل للطباعة
23. حسن محمد منسي :- الصحة النفسية - دار الكندي - 2001-
24. حسين فايد : " علم النفس العام " رؤية معاصرة- مؤسسة طيبة للنشر- مصر- 2005م-
25. حمد نصر الدين رضوان : "الإحصاء الوصفي في التربية البدنية و الرياضة" الطبعة 1 - دار الفكر العربي - القاهرة 2002 م
26. سهير كامل احمد. (2007). الصحة النفسية والتوافق . الاسكندرية: المكتبة الجامعية .
27. سمير كرم : " الموسوعة الفلسفية "
28. سيوف مصطفى. (2001). الاسس النفسية للتكامل الاجتماعي. القاهرة: دار المعارف - ط 4 - .
29. سيجموند فرويد Sigmund freud : - القلق - ترجمة عثمان لجاني - مكتبة النهضة العربية - القاهرة - 1962
30. شعبان كامل الفرح وتيم عبد الجبار. (1999). الصحة النفسية للطفل. عمان - الاردن: دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
31. صبره محمد علي و اشرف محمد شريت "الصحة النفسية والتوافق النفسي" دار المعرفة الجامعية ، مصر 2004
32. صبرة محمد علي(2004) "الصحة النفسية والتوافق النفسي" دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
33. صلاح الدين عبد الغني(2000) "الصحة النفسية" القاهرة، ط1- دار الفكر العربي

34. صدقي نور الدين محمد: "علم نفس الرياضة" المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد- المقياس " الطبعة 1- المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية- 2004م.
35. طلعت هشام(1989)"سين جيم في علم النفس التطوري" مؤسسة الرسالة، ط3، بيروت.
36. عبد الحميد شاذلي(2001)"الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية"، المكتبة الجامعية، الاسكندرية.
37. عبد الرحمن العيسوي(1998)"سيكولوجية النمو" دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط3 - القاهرة
38. عبد الله مجدي. (1996). السلوك الاجتماعي وديناميكيته-محاولة تفسيرية-. دار المعرفة.
39. عزيز حنا داوود. (1998)"الصحة النفسية والتوافق" المديرية العامة للاعداد والتدريب ، وزارة التربية ، العراق.
40. عوض عباس محمود. (1996). الموجز في الصحة النفسية. الاسكندرية.
41. عبد العزيز عبد المجيد محمود: " سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي " دار الفكر العربي القاهرة، 2005م
42. عبد القادر حلمي: "مدخل إلى الإحصاء" الطبعة 2 ديوان المطبوعات الجامعية 1993
43. عمر محمد الشيباني. (2000). الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب. دار الثقافة
44. غسان محمد الصادق : "التربية البدنية و الرياضية" كتاب منهجي، بغداد 1988
45. فؤاد البهي السيد : "علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري" الطبعة 3 - دار الفكر العربي - القاهرة - 1979
46. فؤاد البهي السيد : "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة" الطبعة 1 - دار الفكر العربي- القاهرة. 1985
47. فاخر عاقل : "علم النفس التربوي" دار العلم - بيروت - 1982
48. فاروق السيد عثمان : - القلق وإدارة الضغوط النفسية - دار الفكر العربي - 2001
49. فاروق عبد الفتاح : "دراسة تعليمات اختبار دافع الانجاز للأطفال و الراشدين". مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، 1991،
50. فايز مهنا : " التربية الرياضية الحديثة " دار طلاس م للدراسات و الترجمة و النشر- الطبعة 2- سوريا- 1987
51. فيصل محمد خير الزراد : "الأمراض العصبية و الذهنية و الاضطرابات السلوكية " دار النهضة - بيروت - 1984

52. قاسم المنديلاوي و اخرون : " أصول التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة" ، جامعة بغداد 1989
53. قاسم المنديلاوي و اخرون : " دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية " الجزء الثاني، جامعة بغداد 1990
54. قاسم حسن حسين: "الأسس النظرية والعلمية الفعاليات ألعاب الساحة والميدان بالمراحل الثلاثية لكليات التربية البدنية والرياضية" ط 10 ، دار المعرفة سنة 1980
55. قيس ناجي عبد الجبار: "تطور القابلية البدنية في العمر المدرسي" ، جامعة بغداد 1988
56. ليلى عبد العزيز زهران : "المناهج و البرامج في التربية الرياضية " دار زهران للطباعة و النشر ، الطبعة الرابعة ، القاهرة 2003
57. محمد الحماحي و أمين الخولي : " أسس بناء برامج التربية الرياضية " دار الفكر العربي - القاهرة - 1990 - ص 18
58. محمد الدريج : " تحليل العملية التعليمية " قصر الكتاب - البلدة - 2000م
59. محمد العربي شمعون : « التدريب العقلي في المجال الرياضي » الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - القاهرة 1996
60. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : "اللاعب و التدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001
61. محمد البيعقوي : " الوجيز في الفلسفة " المعهد التربوي الوطني - الجزائر - 1984
62. محمد بوعلام : « الهدف الإجرائي تميزه و صياغته » قصر الكتاب - البلدة - الجزائر - 1999م
63. محمد حسن علاوي : - مدخل في علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 2002
64. محمد حسن علاوي : " القياس في التربية و علم النفس الرياضي " دار الفكر العربي - القاهرة - 1988
65. محمد حسن علاوي : " علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية " دار الفكر العربي - القاهرة - 2007م -
66. محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر - الطبعة الأولى - 1998 م -
67. محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين رضوان : " الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي " دار الفكر العربي - القاهرة - 1987م
68. محمد عبد الرحيم حلمي : "تدني الانجاز المدرسي ، أسبابه وعلاجه" ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1999
69. محمد عماد الدين اسماعيل "النمو في مرحلة المراهقة" عالم الكتاب ، القاهرة ، 1999
70. محمد مصطفى زيدان "علم النفس التربوي" دار الشروق للنشر والتوزيع ، الطبعة 2 ، مصر ، 1985

71. محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء : "نظريات و طرق التربية البدنية " الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1992
72. محمد جبل فوزي. (2000). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية . القاهرة: دار الفكر العربي.
73. محمد جواد الخطيب. (2004). التوجيه و الارشاد النفسي بين النظرية و التطبيق- الطبعة الثالثة . غزة - فلسطين: مكتبة الافاق.
74. محمد مختار متولي و آخرون "مبادئ علم النفس"
75. محمود السيد أبو النيل : "الاحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي" دار النهضة العربية - 1987 - بيروت
76. محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة " . ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
77. محمود عبد القادر : "دراسات في دوافع الانجاز و سيكولوجية التحديث للشباب الجامعي "، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1979
78. مشروع الميثاق الوطني 1986 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
79. مصطفى حسين باهي و أمينة إبراهيم شلي : "الدافعية-نظريات و تطبيقات" مركز الكتاب للنشر- 1998م
80. مصطفى حسين باهي و هناء الوهاب حسين و حسين احمد حشمت. (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي-نظريات و تطبيقات . القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية
81. مصطفى فهمي : " الصحة النفسية " الطبعة II - الخانجي - القاهرة - 1987
82. معروف رزيق : "خفايا المراهقة" الطبعة 2- دار الفكر- دمشق- سوريا 1986.
83. مكارم حلمي هرجه و آخرون : "مدخل التربية الرياضية " الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر 2002
84. موسى إبراهيم الحريري: "مشكلة النسيان و الخوف من الامتحان " المطبعة العربية - غرداية - 1992-
85. ميلود زيان: أسس تقنيات التقويم التربوي - مطبعة الهومة
86. هالة مصطفى إبراهيم : " فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية " - دار الوفاء- الإسكندرية- الطبعة 1- 2008
87. يوسف مراد: "مبادئ علم النفس العام"، دار المعارف، الطبعة السادسة، القاهرة 1969

3- قائمة المجلات العلمية:

1. إبراهيم حنفي شعلان : "تأثير درس التربية الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للإنتباه و قوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي" - المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية
2. اسراء قحطان العبيدي. (2008). المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السبي لدى اللاعبين المتقدمين للمبارزة . بغداد: مجلة الرياضة المعاصرة - المجلد 7- العدد 9 - .
3. ايثار عبد الكريم. (2002م). علاقة التوافق النفسي بالتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك لدى طلبة كلية التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل : مجلة الرياضة المعاصرة - المجلد الاول - العدد الاول .
4. اسيا بنت علي راجح بركات. (2008 م). التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي و المعدل التراكمي. السعودية : جامعة ام القرى - مكة المكرمة .
5. بثينة محمد فاضل : "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات" مجلة كلية التربية - جامعة طنطة - العدد 27 1999.
6. بشير العلوان ,اياد عقلة مغايرة محمود عايد حتاملة. (2011). المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسلمات الدفاعية الرياضية . عمان، الجامعة الاردنية ، الاردن : دراسات - العلوم التربوية - المجلد 38 - ملحق 7 .
7. بومعراف نسيمه. (2014). تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق . جامعة الوادي : مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - العدد 8.
8. لان م. كوكريل Lan . m ,cockril. (2008م). تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على اطاحة المطرقة باحدى المهارات الحركية الركبة المغلقة . جامعة النجاح للابحاث: مجلة العلوم الانسانية - المجلد 22(5).
9. حسن حسن عبده : " تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين" المجلة العلمية- كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان- القاهرة-2000-العدد 33
10. رضوان عصام الدين رجائي. (2008). تأثير برنامج متقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية. ابو قير - الاسكندرية : مجلة نظريات وتطبيقات , (56) كلية التربية الرياضية للبنين .

11. رشاد دمنهوري. (1996). *بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق - دراسة مقارنة* . القاهرة: مجلة علم النفس - العدد 38 - الهيئة المصرية للكتاب .
12. زينب حتوت فاطمة محمود ابو عبدون. (2008). « تأثير برنامج لبعض المهارات النفسية على مستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد لطالبات السنة الثانية. ابو قير - الاسكندرية : مجلة نظريات وتطبيقات - (58) كلية التربية الرياضية للبنين .
13. ستيفن(1982): " تأثير التدريب العقلي و المعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية" كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 م- العدد: 29
14. سعيد نزار سعيد. (2011م). *المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بابعاد التفوق الرياضي* . جامعة صلاح الدين -اربيل - العراق : كلية التربية الرياضية - مجلة علوم التربية الرياضية - العدد 2 - المجلد 4.
15. شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين : "العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة". كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 م- العدد: 28
16. صدقي نور الدين محمد: "المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال"، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية، العدد 17، القاهرة، 1994
17. نبيلة احمد محمود (2000) : "المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضي"
18. محمود عايد الحتاملة و بشير العلوان و ايد عقله مغايرة. (2011). *المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية* . عمان - الاردن : مجلة دراسات العلوم التربوية - المجلد 38- ملحق 7.
19. محمد حسن علاوي : "الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين لأولياء الأمور" ، سلسلة مراجع في التربية وعلم النفس ، العدد 15 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 م
20. مديحة محمد اسماعيل : "تأثير برنامج لتمرينات الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء و المستوى الرقمي لمسابقات الميدان و المضمار للناشئين و الناشئات تحت 16 سنة" كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان- القاهرة- المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 العدد: 29
21. حسن عبده : "التوجه التنافسي لدى الرياضيين من الدرجة الأولى و غير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية". *ملحق العلوم و فنون الرياضة*، مجلد. 5 مايو 1993

22. عبد الرحيم دياب (1991م). "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بالكويت". جامعة حلوان - القاهرة : المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - العدد 12 .

23. عفاف احمد توفيق. (1990م). التوافق النفسي وعلاقته بالاداء في الكرة الطائرة لطلبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . جامعة البصرة - العراق : مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية , جمع ريسان خريط مجيد .

24. علي مطير حميدي الكريزي. (2008م). علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب لكرة السلة . المجلة العلمية - كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان - العراق

25. كوثر محمود محمد. (1990م). التوافق النفسي وعلاقته بالاداء الحركي في التمرينات لطلبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعة البصرة : مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية , جمع ريسان خريط مجيد .

26. كوكوفا. (2009) koubkouva). مستوى التوافق الشخصي الاجتماعي لدى المعاقين حركيا . الجامعة الاسلامية - غزة : كلية التربية - عمادة الدراسات العليا .

4- قائمة الرسائل والأطروحات :

1. احمد عبد الحكيم موسى. (1995م). التوافق النفسي وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي المنافسات . جامعة الزقازيق : رسالة ماجستير غير منشورة _ كلية التربية الرياضية للبنين .

2. احمد يجاوي. (2009م). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي . جامعة مستغانم : رسالة ماجستير غير منشورة .

3. أحمد بن قلاوز التواتي : "السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و النصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى" رسالة دكتوراه غير منشورة - 2008/2007 جامعة مستغانم

4. إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف : "تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين" . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003

5. السيد جمال عبد الناصر. (2006). تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم . جامعة حلوان - القاهرة : رسالة دكتوراه غير منشورة .

6. جيهان حامد السيد اسماعيل. (1990م). مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العملية وعلاقته بالتوافق النفسي. جامعة حلوان : رسالة ماجستير غير منشورة.
7. جهاد نبيه محمود عبد المحسن : "السمات الإرادية المميزة لمتساقبي المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002 م
8. حرشواوي يوسف: "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي" رسالة دكتوراه غير منشورة- جامعة مستغانم 2005
9. حرشواوي يوسف : "دور التربية البدنية و الرياضة في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل و الدافع" رسالة ماجستير 1995م- جامعة مستغانم
10. شريط محمد حسن المأمون : "تحديد السمات الشخصية للاعب الدفاعي الحر في الكرة الطائرة و مقارنته باللاعبين رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة مستغانم - 2006م
11. صلاح مرحاب. (1993). التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح-دراسة مقارنة بين الجنسين في مرحلة المراهقة بالمغرب. القاهرة: رسالة دكتوراه -معهد الدراسات العليا للطفولة -جامعة عين شمس القاهرة.
12. عبد الرحمن عبيد العازمي. (2008). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالادمان لدى عينة من نزلاء المصححات النفسية . جامعة مؤتة- السعودية - : رسالة ماجستير في الارشاد النفسي التربوي - عمادة الدراسات العليا.
13. عبد الله يوسف ابو سكران. (2009م). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي - الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة . رسالة مقدمة لنيل الماجستير .الجامعة الاسلامية - غزة - فلسطين
14. عبد الباسط جميل عبد الفتاح : "تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين" ، رسالة دكتوراه غير المنشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1999^١
15. عبد القادر زيتوني : "تقييم فاعلية منهاج التربية البدنية و الرياضية على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية" مذكرة ماجستير غير منشورة- جامعة مستغانم- 2001
16. لحر عبد الحق: "مكانة و دور التربية البدنية و الرياضة في الجهاز التربوي الجزائري" مذكرة ماجستير ، جامعة مستغانم
17. محمد إبراهيم محمد أحمد خليل: "توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2001.

18. مجاهد مصطفى. (2011م). اثر استخدام بعض اساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة اولى ثانوي . جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم : رسالة ماجستير غير منشورة .
19. مرفت عبد ربه عايش مقبل. (2010). التوافق النفسي وعلاقته بقوة الانا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة . الجامعة الاسلامية - غزة : كلية التربية - عمادة الدراسات العليا .
20. ميرفت عاهد حسن ديب. (2007). تأثير برنامج مقترح لبعض وسائل الإعداد النفسي (الاسترخاء -التصور العقلي- الحديث مع الذات) على مواجهة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي التنس. عمان - الاردن : رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - الجامعة الاردنية .
21. منى مختار المرسي عبد العزيز : "بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين". رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، القاهرة، 1999،
22. هناء عبد الوهاب حسن. (1990م). التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الاداء لمسابقات الميدان و المضمار . جامعة البصرة - العراق : مجموعة رسائل دكتوراه في التربية الرياضية , جمع ريسان خريط مجيد.
23. واثق عمر التكريتي. (1989م). بناء مقياس التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) . الجامعة المستنصرية : رسالة ماجستير غير منشورة - كلية الاداب .

5- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Bruce olivier et thomas T. «Les athlètes a problèmes –relation entraîneur-entraîné» Edit .Vigot –Paris–1981 Traduit de l'anglais par M.Jossen.
2. C. le Scanff et F.legrand «Psychologie-l'essentiel en sciences du sport » Ellipses Edition .2004 .Paris
3. Christine le Scanff «Manuel de psychologie du Sport» tome2. L'intervention auprès du Sportif –Edit Revue EPS Paris–2003.
4. Domart le petit Larousse de médecine Edition 1976
5. Edith Perreaut–pierre «la gestion mentale du stress pour la performance Sportive »Edition Amphora –2000–Paris–
6. Gill, D.L & Deeter, T.E 1988: " Development of sport orientation questionnaire " Research quarterly for exercise and sport, Vol 5m

7. Henri Pierrou- vocabulaire de psychologie .Edit .Puf- Paris -1988-
8. P.Parlebas et B.Cyffers « statistiques appliquées aux activités physiques et sportives » publication INSEP .1992. Paris
9. Richard H.cox-"Psychologie du Sport –Sciences et pratiques du Sport -1^{er} Edition –Edit deboeck université–Bruxelles–2005–
- 10.Thomas Missoum"la psychologie du sport de haut niveau" – France – 1987
- 11.Yves Bohain « Initiation à la course du 100 m au 100 km » Edition vigot-1985.
- 12.Martin J. J. Gill , DI : relation ship self – Efficacy goal important filiping marathones internationl – Journal of sport psychology –(1995)
13. Boulorir Sauveur et Danval Elis”L’adolescence–l’age de 17ans–(1990).

الملاحق

ملحق رقم (1):

استمارات مقياس البحث:

- استمارة مقياس المهارات النفسية.
- استمارة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السادة الدكاترة و الأساتذة.

يسعدني ويشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الاستخبار بغرض التحكيم, والذي يهدف الباحث من ورائه قياس المهارات النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي وذلك من اجل انجاز رسالة دكتوراه تحت عنوان «دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي 17- 21 سنة» وقد قام بتصميم المقياس كل من "ستيغان بل" و "جون ألبنسون" و "كريستوف شامبروك" (1996) لقياس بعض

الجوانب النفسية الهامة لأداء الرياضي، وقام بترجمته وتعديله "محمد حسن علاوي" وهي:

- 1- القدرة على التصور العقلي
- 2- القدرة على الاسترخاء
- 3- القدرة على تركيز الانتباه
- 4- القدرة على مواجهة القلق
- 5- القدرة على الثقة بالنفس
- 6- القدرة على دافعية الانجاز الرياضي

إشراف الأستاذ الدكتور:

يوسف حرشاوي

إعداد الطالب الباحث:

احمد يجاوي

استخبار المهارات النفسية

الرقم	العبارات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما	قبول	عدم قبول	حذف
1	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارات حركية في مخيلتي بصورة واضحة									
2	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الخاصة من المباراة									
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي									
4	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها									
5	اشترك في العديد من المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي									
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون مستعدا نفسيا لبدل أقصى جهد									
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحرركات دون أن أقوم بأدائها فعلا									
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة									
9	بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة									
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة									
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء									
12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الهامة و الحساسة									

الرقم	العبارات	تنطبق على درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق على تماما	قبول	عدم قبول	حذف
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي									
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة									
15	مشكلتي هي فقداي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة									
16	عندما اشترك في منافسة فاني اشعر بالمزيد من القلق									
17	طوال فترة المنافسة استطع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي									
18	استطيع دائما استشارة حماسي بنفسي أثناء المباراة									
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها									
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية									
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب									
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة									
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة									
24	اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة									

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة موجهة للتلاميذ

عزيزي الطالب, السلام عليكم:

في إطار انجاز رسالة دكتوراه في نظريات ومراحل التربية البدنية و الرياضة نضع بين يديك عزيزي (ة) الطالب (ة) هذا الاستخبار المتعلق بقياس المهارات النفسية المتمدرسين آملين منك أن تجيب على العبارات بعناية فائقة .
المطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة تامة مع وضع علامة (X) على الدرجة التي تنطبق على حالتك، لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل لاعب يختلف عن اللاعب الأخر إنما المهم صدق إجابتك مع نفسك .
لا تترك أي عبارة بدون إجابة شكرا جزيلآ على تعاونك .

المستوى :

السن :

المؤسسة :

الولاية :

استخبار المهارات النفسية

الرقم	العبارات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما
1	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارات حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الخاصة من المباراة						
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء المباراة و تندخل في تركيز انتباهي						
4	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
5	اشترك في العديد من المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون مستعدا نفسيا لبدل أقصى جهد						
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا						
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة						
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة						
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الهامة و الحساسة						

الرقم	العبارات	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق على تماما
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي						
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة						
15	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة						
16	عندما اشترك في منافسة فأني اشعر بالمزيد من القلق						
17	طوال فترة المنافسة استطعت الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي						
18	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة						
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها						
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تمدد و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية						
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب						
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة						
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة						
24	اشعر دائما بأنني أقوم ببدل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة						

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد إبن باديس-مستغانم
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

إستبيان خاص بالتلاميذ

في إطار البحث الذي نقوم به تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي " والذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية.

نرجو منكم أعزاء التلاميذ المشاركة في إتمام البحث بإعطاء أجوبتكم على الأسئلة التي سوف نطرحها عليكم. ونحيطكم علما بأن أجوبتكم ستستعمل لغرض البحث فقط كما أنه لا توجد أجوبة صحيحة وأخرى خاطئة. ونشكركم مسبقا على مساعدتكم لنا.

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

القسم الجنس:.....
المؤسسة:..... المدينة:.....

إشراف الأستاذ الدكتور:

حرشاوي يوسف

إعداد الطالب الباحث:

يحياوي احمد

مقياس التوافق النفسي الإجتماعي

الإستجابة		عبارات المقياس	الرقم
لا	نعم		
		أستطيع تكوين صداقات جديدة	01
		أحس بالرضا عن نفسي	02
		أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي	03
		كثيرا ما أعاني من الوحدة	04
		أشعر بأن سمعي ثقيل	05
		أستطيع السيطرة على إنفعالاتي	06
		أتضايق من تدخل الآخرين في شؤوني	07
		أشعر بأنني أنتمي لمن حولي	08
		أطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائي	09
		أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتي	10
		أتبع آداب الدخول والخروج للفصل	11
		أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة أمر بالغ الأهمية	12
		أنا متعاون مع زملائي	13
		قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي	14
		أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسني	15
		أشعر كثيرا بالضيق والاكتئاب	16
		أستعمل نظارة طبية	17
		أشعر بالتوتر عندما يسألني الأستاذ أثناء الحصة	18
		أشعر بأنني أعامل زملائي معاملة حسنة لائقة	19
		عادة ما يحتاج إلي زملائي	20

		يتاح لي إبداء الرأي في مختلف الأمور	21
		أقوم بدعوة أقاربي لحضور أي مناسبة تخصني	22
		أحافظ على نظافة الثانوية	23
		أحرص على إقامة علاقات طيبة مع جيراني	24
		أتمتع بحسن التصرف	25
		كثيرا ما أشعر بالكراهية لنفسي	26
		أترجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي	27
		أفضل الوحدة عن مشاركة الآخرين	28
		أغيب كثيرا عن المدرسة بسبب المرض	29
		تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب	30
		أشعر أنني موضع تقدير وإحترام من الآخرين	31
		أشعر بالفرح عند سماع نجاح زملائي	32
		أتولى قيادة الفصل في حصة التربية البدنية والرياضية	33
		تتسم علاقاتي باخواني بالحب والتفاهم	34
		ألتزم بالحضور للثانوية في المواعيد المحددة	35
		أحافظ على مشاعر جيراني	36
		أجد صعوبة في بدء حديث مع تلميذ تعرفت عليه لأول مرة	37
		كثيرا ما أشعر بحبي لذاتي	38
		أعتمد على غيري في تلبية إحتياجاتي	39
		أفكر كثيرا في الإبتعاد عن الآخرين	40
		أصاب بإضطرابات جسمية مثل إمساك، إسهال، مغص، عسر هضم.	41
		لدي إحساس بالرغبة في عقاب نفسي	42
		أحرص على مشاركة الآخرين في أفراحهم وأحزانهم	43
		أمتثل لإرشادات ونصائح المدرسين	44

		لدي القدرة على التضحية وخدمة الآخرين	45
		أعتقد بأنني مطيع لوالد	46
		أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة	47
		أشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران وأهل الحي	48
		أتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للاستاذ	49
		أمارس اللعبة التي أحبها عادة	50
		أشعر كثيرا بالخجل	51
		أشعر بالتعب عقب حصة التربية الرياضية	52
		عندما أغضب أضرب الكراسي والأدراج بعضها بعضا	53
		أحب مساعدة غيري	54
		أحسن إختيار أصدقائي	55
		أستطيع التأثير في الآخرين	56
		غالبا ما تنتهي مشكلاتي مع أخواني قبل أن تبدأ	57
		أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية	58
		ألقي القمامة من النوافذ خارج الفصل	59
		أشعر بالضيق بسبب إنتقادي الآخرين لمظهري الشخصي	60
		أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين	61
		أعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزملائي	62
		أغضب بسهولة وأهدأ بسرعة	63
		أنتمي إلى أحد جماعات النشاط المدرسي وأنسجم معهم مثل أنشطة التربية الرياضية والكشافة -جماعة الصحافة، جماعة المسرح وغيرها	64
		يمكنني قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور	65
		أشعر بأن أسرتي تحاول أن تتخذ لي قراراتي بدلا مني	66
		أقبل دعوة زملائي لي لحضور رأي مناسبة	67

		أحافظ على أثاث وأدوات المؤسسة	68
		أرتدي ملابس لائقة	69
		أعتبر نفسي عصبيا إلى حد ما	70
		ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذي أعيش فيه	71
		أضايق كثيرا عندما يناديني الاستاذ فجأة للإجابة على سؤال ما	72
		أسعى لإكتساب صداقات جديدة	73
		أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسي	74
		لدي لياقة بدنية عالية	75
		أقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي	76
		ينظر إلي الأساتذة على أنني تلميذ مجتهد	77
		أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين	78
		أشعر بأنه يجب علي رد الجميل لزميل قدم لي أية خدمة	79
		أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من الاستاذ	80

ملحق رقم (2):

- قائمة الأساتذة المحكمين.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية

- قائمة بأسماء السادة الخبراء المحكمين -

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	مجال التحكيم
1	بن عكي محمد آكلي	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجزائر3	أدوات القياس ككل
2	بن تومي عبد الناصر	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجزائر3	أدوات القياس ككل
3	حرشاي يوسف	أستاذ تعليم عالي	جامعة مستغانم	أدوات القياس ككل
4	بومسجد عبد القادر	أستاذ تعليم عالي	جامعة مستغانم	أدوات القياس ككل
5	احمد بن قلاوز تواتي	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم	أدوات القياس ككل
6	بلكيش قادة	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم	أدوات القياس ككل
7	بن صايدي يوسف	أستاذ محاضر	جامعة الجزائر3	أدوات القياس ككل

ملخص الدراسة
باللغة الفرنسية و الانجليزية

Rôle de l'éducation physique et sportive dans le développement des habiletés psychologiques et son interaction avec la compatibilité psycho-sociologique

-Etude réalisée avec des élèves de 3^{ème} année secondaire (17- 21ans)-

L'éducation physique et sportive a une relation avec de nombreux cas psychologiques qui influent sur la performance et le niveau sportif de l'individu soit à l'entraînement soit dans l'enseignement.

Les psychologues se sont intéressées à l'individu et à sa performance, cet intérêt ne s'est pas focalisé, comme auparavant sur la croyance que la condition physique, technique et tactique fonctionne sur le développement quant au niveau de la pratique. Cependant, il s'est avéré que les problèmes psychologiques jouent un rôle prépondérant dans l'exploit sportif de l'individu. L'aptitude psychologique est considérée comme l'un des éléments qui influent en grande partie sur le niveau de l'exploit pendant divers exercices d'activité physique et sportive, c'est la raison pour laquelle, elle représente un rôle majeur dans l'amélioration et le développement de l'exploit.

Tout déficit ou défaillance dans le domaine psychologique se considère comme un impact direct sur la compétence et l'exploit de l'apprenant. Pour cela, il est capital de prendre en ligne de compte le côté psychologique, lequel oriente le comportement de l'individu.

L'aptitude psychologique est considérée comme l'un des facteurs que nous devons améliorer chez les sportifs et ce, pour la maîtrise du comportement en vue de leur donner la confiance en soi-même sur le plan psychologique et sur l'exploit.

La compatibilité psychosociologique, synonyme de relation étroite pour les opérations éducatives et sociales lesquelles participent dans l'opération de la préparation d'un sportif et le promouvoir sur le plan psychologique et sur l'exploit par l'interaction entre les éléments qui ont une influence sur la concrétisation de la meilleure réalisation. Est ce, corollairement, à la mise en œuvre d'un type de réalisation entre l'exploit psychologique et les aspects de la compatibilité entre divers aspects psychosociologiques.

En vertu de l'importance de cette compatibilité psycho- sociale dans le domaine de l'enseignement et de l'entraînement et son impact au niveau de l'exploit individuel de l'apprenant dans les activités de L'EPS.

Tout déficit dans la compatibilité psychologique signifie l'échec dans l'interaction vis-à-vis de son environnement et, par la même, sur le plan académique.

Compte tenu de ce qui précède, notre étude est motivée pour circonscrire le rôle de L'EPS dans le développement des habiletés psychologiques et sa relation avec la compatibilité psychosociologique chez les élèves de 3^{ème} année secondaire.

L'étudiant-chercheur est en mesure de proposer certains résultats qui participent au développement des habiletés psychologiques et la compatibilité psychosociologique, par le biais, de la préparation d'une génération d'élèves

convaincus que l'opération de l'enseignement académique, scientifique et théorique établit une relation étroite avec les constituants internes de l'individu et de ses aptitudes en vue de créer une adaptation psychosociologique pour préparer l'apprenant à la nécessité des divers aspects de la vie.

A partir de ce constat, nous nous interrogeons sur :

1- Quel est le degré d'évaluation qui caractérise les élèves de terminale masculins pratiquants L'EPS dans les habiletés psychologiques en comparant avec les non-pratiquants ?

2 - Quel est le degré d'évaluation qui caractérise les élèves de terminale masculins pratiquants L'EPS dans la perspective de la compatibilité psychosociologique en comparant avec leurs pairs non-pratiquants ?

3- Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans la perspective des habiletés psychologiques entre les élèves de terminale pratiquants L'EPS en comparant avec leurs pairs non pratiquants ?

4- Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans les degrés de différences de la compatibilité psychosociologique entre les élèves de terminale pratiquants L'EPS en comparant avec leurs pairs non pratiquants ?

5-ya-t-il une relation statistiquement significative entre les habiletés psychologiques et la compatibilité psychosociologique chez les élèves de terminale de sexe masculin pratiquant L'EPS ?

Vu ces questions, nous avons développé un ensemble d'hypothèses selon le parangon suivant:

1- les élèves de terminale de sexe masculin, se caractérisent par une évaluation supérieure dans les degrés des habiletés psychologiques en comparant avec leurs pairs non pratiquants.

2- les élèves de terminale de sexe masculin, se caractérisent par une évaluation supérieure dans les degrés de la compatibilité psychosociologique en comparant avec leurs pairs non pratiquants.

3- Il existe des différences statistiquement significatives dans les degrés des habiletés psychologiques entre les élèves de terminale de sexe masculin pratiquants et non pratiquants au profit des élèves pratiquants.

4- Il existe des différences statistiquement significatives dans les degrés de la compatibilité psychosociologique entre les élèves de terminale de sexe masculin pratiquants et non pratiquants au profit des élèves pratiquants.

5- Il existe une relation de corrélation statistiquement significative entre les habiletés psychologiques et la compatibilité psychosociologique chez les élèves de terminale de sexe masculin pratiquant L'EPS.

Les objectifs de la recherche sont les suivants:

1- Identifier le degré d'évaluation qui caractérise l'élève de terminale de sexe masculin pratiquant L'EPS dans les habiletés psychologiques, en comparant avec leurs pairs non pratiquants.

2- Identifier le degré d'évaluation qui caractérise l'élève de terminale de sexe masculin pratiquant L'EPS dans la compatibilité psychosociologique, en comparant avec leurs pairs non pratiquants.

- 3- Découvrir les différences dans les degrés des habiletés psychologiques entre les élèves pratiquants L'EPS et leurs pairs non-pratiquants.
- 4- Découvrir les différences dans les degrés de la compatibilité psychosociologique entre les élèves pratiquants L'EPS et leurs pairs non-pratiquants.
- 5- Identifier la relation entre les degrés des habiletés psychologiques et le degrés de la compatibilité psychologique chez les élèves pratiquants L'EPS.
- 6- Identifier la relation entre les degrés des habiletés psychologiques et le degrés de la compatibilité sociologique chez les élèves pratiquants L'EPS.
- 7- Identifier la relation entre les degrés des habiletés psychologiques et le degré de la compatibilité psychosociologique chez les élèves pratiquants L'EPS.

Afin d'atteindre ces objectifs, il était du devoir de l'étudiant chercheur d'entamer une étude théorique, d'une part, et de vérifier les hypothèses par le truchement d'un processus pragmatique. Ainsi, l'étude s'est organisée autour de deux parties selon le modèle suivant :

Première partie: cadre théorique comportant 5 chapitres:

***Chapitre 1** : L'éducation physique et sportive

***Chapitre 2** : Les habiletés psychologiques

***Chapitre 3** : La compatibilité psychosociologique.

***Chapitre 4** : Les caractéristiques de l'étape de l'adolescence (17-21ans).

***Chapitre 5** : Les études précédentes et les recherches similaires.

Deuxième partie: cadre pratique comportant 3 chapitres :

***Chapitre 1** : Méthodologie de recherche et ces procédures pragmatiques.

***Chapitre 2** : Présentation, analyses et explicitation des résultats.

***Chapitre 3** : Discussions, débats des résultats en comparaisant avec les hypothèses.

Comme il est décrit ci-dessus, l'étudiant chercheur a commencé son cadre pratique de la recherche pour procéder à une étude prospective d'un échantillon de **30 élèves** de classe de terminale. L'objectif premier était de confirmer les bases scientifiques des moyens de recherche sans pour autant oublier de mettre en relief les différents écueils qui peuvent rencontrer l'étudiant chercheur lors de la pratique des mesures de l'étude principale.

Sur ce, et après une procédure de certaine modification simple, l'étudiant chercheur a entame l'étude principale empruntant l'itinéraire d'une méthode descriptive avec un style de dépistage. Le choix de l'échantillon est effectué de façon aléatoire atteignant le nombre de **320 élèves**, parmi eux, **200 élèves** pratiquant L'EPS et **120 élèves** non-pratiquants dont leur âge oscille entre 17 et 21ans.

Les outils du chercheur se sont représentés en deux mesures:

- La mesure des habiletés psychologiques "Mental Skills" qui a été conçue et mise par **Stephane Bull, Jean Albinson, et Christopher Shambrook (1996)**. Elle a été traduite et modifiée pour le monde arabe par **Med Hassan Allaoui** dont la teneur suit: l'imagerie mentale, la détente, la concentration de l'attention, la confiance en soi-même, l'affrontement de l'anxiété et la motivation à la réussite sportive.

- La mesure de compatibilité psychosociologique de la chercheuse égyptienne **Racha Abderrahmane Mahmoud(2007)** dont la teneur suit: les habiletés personnelles, le sentiment de l'estime de soi, l'autosuffisance, se libérer de la tendance vers l'isolement, l'état de sante, l'état interactive, l'aptitude de la relation avec les autres, la conformité avec le groupe, la capacité de la conduite, les relations en famille, les relations à l'école et les relations dans le milieu environnant.

Après avoir répondu au processus de collecte et de tri des données, l'étudiant chercheur a entamé l'analyse et le débat sur les résultats en employant les moyens statistiques idoines conformément aux hypothèses posées.

En voici **les résultats** selon le parangon suivant:

* les élèves de terminale de sexe masculin, **se caractérisent par une évaluation supérieure dans les degrés des habiletés psychologiques** suivantes (l'imagerie mentale, la détente, la concentration de l'attention, la confiance en soi-même, l'affrontement de l'anxiété et la motivation à la réussite sportive) en comparaisant avec leurs pairs non pratiquants.

*les élèves de terminale de sexe masculin, **se caractérisent par une évaluation supérieure dans les degrés de la compatibilité psychosociologique**(les habiletés personnelles, le sentiment de l'estime de soi, l'autosuffisance, se libérer de la tendance vers l'isolement, l'état de sante, l'état interactive, l'aptitude de la relation avec les autres, la conformité avec le groupe, la capacité de la conduite, les relations en famille, les relations à l'école et les relations dans le milieu environnant) en comparaisant avec leurs pairs non pratiquants.

* Il existe des **différences statistiquement significatives dans les degrés des habiletés psychologiques** entre les élèves de terminale de sexe masculin pratiquants et non pratiquants au **profit des élèves pratiquants**.

*Il existe des **différences statistiquement significatives dans les degrés de la compatibilité psychosociologique** entre les élèves de terminale de sexe masculin pratiquants et non pratiquants au **profit des élèves pratiquants**.

* Il existe des **différences statistiquement significatives dans les degrés entier de la mesure de la compatibilité psychosociologique** entre les élèves de terminale de sexe masculin pratiquants et non pratiquants **au profit des élèves pratiquants**.

*Il existe des **différences statistiquement significatives dans les degrés entier de la mesure des habiletés psychologiques** entre les élèves de terminale de sexe masculin pratiquants et non pratiquants au **profit des élèves pratiquants**.

*Il existe **une relation de corrélation statistiquement significative** entre les **habiletés psychologiques** suivantes (l'imagerie mentale, la détente, la concentration de l'attention, la confiance en soi-même, l'affrontement de l'anxiété et la motivation à la réussite sportive) et **la compatibilité psychologique** chez les élèves de terminale de sexe masculin pratiquant L'EPS.

*Il existe **une relation de corrélation statistiquement significative** entre les **habiletés psychologiques** suivantes (la concentration de l'attention, la confiance en soi-même, l'affrontement de l'anxiété et la motivation à la réussite sportive.) et la **compatibilité sociologique** et entre ces **habiletés psychologiques** et la **compatibilité psychosociologique** chez les élèves de terminale de sexe masculin pratiquant L'EPS.

*Il n'existe **pas de relation** entre les **deux habiletés psychologiques** (**l'imagerie mentale, la détente**.) et la **compatibilité sociologique** et entre ces **deux habiletés psychologiques** et la **compatibilité psychosociologique** chez les élèves de terminale de sexe masculin pratiquant L'EPS.

A la lumière de ces résultats, nous avons fourni moult **propositions et recommandations**:

*Nécessité de travail pour l'amélioration des habiletés psychologiques ainsi que la confiance en soi-même, la concentration de l'attention et la motivation, de la réalisation des élèves et des jeunes joueurs quant à l'impact du niveau de la performance de l'activité et pour l'amélioration psychique.

* Nécessité d'amélioration et de renforcement de la condition physique et de la sante aux élèves, car elle influe sur la compatibilité de leurs corps et sante .Les élèves faibles de condition physique souffrent de manque de compatibilité.

*L'intérêt accru des chercheurs et des enseignants vis-à-vis des habiletés psychologiques et de la compatibilité psychosociologique respective.

*Souligner le rôle des activités physiques et sportives toute forme confondue pour l'amélioration de l'état psychique des tout âges confondu et le traitement de certaines troubles psychologiques.

*Nécessité de prendre en ligne de compte les habiletés psychologiques et la compatibilité psychosociologique durant la gestion des programmes de L'EPS.

*Aux professeurs de L'EPS de travailler pour l'amélioration des habiletés psychologiques et la compatibilité psychosociologique chez les élèves en conformité avec leurs niveaux et leurs compétences et leurs besoins dans cette période d'âge.

*Procéder à d'autres recherches et études similaires pour les élèves scolarisés dans d'autres paliers d'enseignement.

*Adoption des mesures des habiletés psychologiques et de la compatibilité psychosociologique pour mesurer le coté psychologique dans le cadre sportif.

Physical education and sports and its role in the development of psychological skills and their relationship to psychological and social consensus

A survey study on pupils of final sections of the secondary phase 17-21 years

The practice of physical and sports activities associated with a lot of psychological conditions that affect the individual level and sport performance, whether in training or education, and sports psychology has been interested in the individual and his performance, and did not concern him only as was previously thought, that the fitness, skill and tactical work on the upgrading of skills and technical performance level but it turns out that psychological problems play a role in the decline and fluctuation of individual sports performance level.

The psychological skills which is very influential factors on the level of performance during the practice of various physical and sports activities since it has a big role in the improvement and development of performance, and any deficiency or malfunction of the psychological state is a direct impact on the capacity and performance of the learner, so it became necessary to focus more on fine-tuning psychological aspects that guide individual behavior. And the psychological skills are one of these aspects that must be working on to develop on athletes in order to adjust their behaviors and give them greater confidence in the physical and skill abilities.

The psychological and social consistence, one of psychological concepts with strong relevant with educational and social processes that contribute to the process of sports preparation and development of its physical, skill and psychologicalabilities through the interaction between the factors affecting the best achievement and this comes through the creation of a kind of relationship between mental skills and the different psychological and social compatibility areas.

Given the importance of psychological and social consistence in the education and training field and its impact on the performance of the individual and the pupil level in various physical and sports activities, any deficit in psychological compatibility means failing to deal with his environment, and his failure to solve thevarious problems faced and some of which is in the academic field.

Proceeding from the above came this study to find out the role of physical education and sports in the development of psychological skills and their relationship in accordance with the psycho-social consistence of final classesstudents of secondary phase, with hopes of student researcher to come up with some results that contribute to the lifting of the level of psychological skills and psychological and social compatibility through the development of a generation of students that believes that the practical and theoretical academic learning process linked to the internal components of an individual's personality and his ability to create psychological consistence positioned for success in

various fields of life, from all of this we put forward a set of questions as follows:

* What kind of assessment, that characterized pupils of final classes of secondary education males, practitioners of physical education and sports in the dimensions of mental skills compared to their peers non-practitioners?

* What kind of assessment that characterized pupils of final classes of secondary education males, practitioners of physical education and sports in the psycho-social dimensions of compatibility compared to their peers non-practitioners?

* Are there statistically significant differences in the dimensions of psychological skills among pupils of final classes of secondary education males, practitioners of physical education and sports and their peers' non-practitioners?

* Are there statistically significant differences in the dimensions' degrees of psychological and social compatibility between pupils of final classes of secondary education males, practitioners of physical education and sports and non-practicing?

* Is there statistically significant relationship between mental skills and psychological and social compatibility dimensions of pupils of final classes of secondary education males, practitioners of Physical Education and Sports?

Based on these questions, we put forward hypotheses as follows:

* The final class s' male pupils of secondary education, practitioners of Physical Education and Sports are characterized by higher dimensions in the psychological skills evaluation compared with their peers pupils non-practicing.

* The final class s' male pupils of secondary education, practitioners of Physical Education and Sports are characterized by higher psycho-social dimensions of compatibility compared with their peers pupils non-practicing.

* There are statistically significant differences in the dimensions of psychological skills between the final classes' male pupils of the secondary phase, practitioners of Physical Education and Sports and their peers non-practicing for the benefit of practitioners.

* There are statistically significant differences in the psycho-social compatibility dimensions between the final class' s male pupils of the secondary phase, practitioners of physical education and sports and their peers non-practicing for the benefit of practitioners.

* There is a statistically significant correlation between mental skills dimensions and psycho-social compatibility for the final classes' male pupils of the secondary phase, practitioners of Physical Education and Sports.

The research objectives were as follows:

* Identify the type of evaluation, which is characterized by male pupils of final classes of secondary education, practitioners of physical education and sports in the psychological skills dimensions comparing with their peers non-practicing.

* Identify the type of evaluation, which is characterized by male pupils of final classes of secondary education, practitioners of physical education and sports in the psychological and social consistency dimensions comparing with their peers non-practicing.

* Detect differences in the dimensions of psychological skills among male pupils of final classes of secondary education practitioners of physical education and sports and their peers non-practicing.

* Detect differences in psychological and social consistency dimensions between male pupils of final classes of secondary education practitioners of physical education and sports and their peers non-practicing.

* Identify the relationship between psychological skills and psychological consistency dimensions with male pupils of final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports.

* Identify the relationship between psychological skills and social consistency dimensions with male pupils of final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports.

* Identify the relationship between mental skills and psycho-social consistency dimensions with male pupils of final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports.

In order to achieve these goals, it was the duty for student researcher to check with the study from the theoretical side, as well as the verification of hypotheses in practice by the application, so the study contained two parts as follows:

Part I: theoretical side

Part I contains five chapters:

- Chapter I: physical education and sports.
- Chapter II: psychological skills.
- Chapter III: psychological and social consistency (compatibility).
- Chapter IV: previous studies and similar researches
- Chapter V: age 17-21 years old properties.

Part II: the practical side

It has three chapters, namely:

- Chapter I: the methodology and field procedures.
- Chapter II: presentation, analysis and interpretation of the results.
- Chapter III: discuss of the results and comparing them with assumptions.

As described above the student researcher started the practical side of the research by conducting a prospective study on a sample of 30 students of final classes of secondary phase, and it was intended to ensure the scientific basis for the research tools (honesty, stability and objectivity), as well as stand on the various difficulties that student researcher may encounter during the application of measurements of the basic study.

On this basis, and after making some minor changes, the student researcher initiated the basic study following the descriptive method with survey manner, the sample was chosen randomly in an orderly manner, where the number was 320 students, including 200 numbered pupils practitioners of physical education and sports and 120 pupils from non-practitioners, whom the ages were between 17 and 21 years.

The most researcher tools used were two measures, namely:

* Psychological skills "Mental Skills" Scaled designed and placed by "Stefan Bull" , "John Albinson" and "Christopher Shambrook" (1996), it was translated

and adjusted to Arab Environment "Mohammad Hassan Allawi", and included the following skills: Mental perception, relaxation, attention focus, self-confidence, the face of anxiety and athletic achievement motivation.

* Psychological and social consistence (compatibility) Scale of the Egyptian researcher "Rasha Abdel Rahman Mahmoud" (2007), which includes the following dimensions:

Personal skills, a sense of self-worth, self-reliance, freedom from the tendency to monopoly, state of health, emotional situation, fitness in dealing with others, to comply with the group, leadership ability, relations in the family, relations in school, relations in the surrounding environment.

After, the student researcher satisfied the process of collecting data and unloading, deliberately to analyze and discuss the results using appropriate statistical methods in accordance with the assumptions made, and the results were as follows:

-Male pupils of final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports are characterized by higher psychological evaluation in the following skills: (the ability of perception, the ability of relaxation, the ability of focus attention, self-confidence, the face of anxiety, sports motivation achievement).

-Male pupils of final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports are characterized by higher evaluation in psychological consistence (adjustment) dimensions (personal skills, a sense of self-worth, self-reliance, freedom from the tendency to monopoly, state of health and emotional status).

-Male pupils of final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports are characterized by higher assessment in the social compatibility dimensions (fitness in dealing with others, to comply with the group, leadership ability, relations in the family, relationships in school and relationships in the surrounding environment)

- There are statistically significant differences in the dimensions of psychological skills (the ability of perception, the ability to relax, the ability to focus attention, self-confidence, the face of anxiety, sports motivation achievement) among male pupils of final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports and their peers non-practicing for the benefit of pupils practitioners .

- There are statistically significant differences in the total degree of psychological skills scale among pupils of the final classes of secondary education practitioners of physical education and sports and their peers non-practitioners, they are for the benefit of pupils practitioners.

- There are statistically significant differences in psychological consistence dimensions (personal skills, a sense of self-worth, self-reliance, freedom from the tendency to monopoly, health status and emotional condition) between pupils of the final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports and their peers non-practicing for the benefit of pupils' practitioners.

- There are statistically significant differences in the total degree of the scale of psychological consistence among pupils of the final classes of secondary education practitioners of physical education and sports and their peers' non-practitioners and they are for the benefit of pupils' practitioners.
 - There are significant differences in the social compatibility dimensions (fitness in dealing with others, to comply with the group, leadership ability, relations in the family, relationships in school and relationships in the surrounding environment) between pupils of the final classes of secondary education practitioners of Physical Education and Sports and their peers non-practicing for the benefit of pupils practitioners.
 - There are significant differences in the total degree of the scale of social consistence between pupils of the final classes of secondary education practitioners of physical education and sports and their peers non-practitioners for the benefit of pupils practitioners.
 - Statistically significant correlation between the following dimensions of psychological skills (mental perception, relax, focus attention, self-confidence, facing with anxiety and achievement motivation) and psychological consistence with the male pupils of the final classes of the secondary phase practitioners of Physical Education and Sports.
 - Statistically significant correlation between these psychological skills dimensions (focus attention, self-confidence, facing with anxiety and achievement motivation) and social consistence with the male pupils of the final classes of the secondary phase practitioners of Physical Education and Sports.
 - No relationship between the following two skills (mental perception and relaxation) and social consistence with the male pupils of the final classes of the secondary phase practitioners of Physical Education and Sports.
 - Statistically significant correlation between these psychological skills dimensions (focus attention, self-confidence, facing with anxiety and achievement motivation) and with the psycho-social consistence with male pupils of the final classes of the secondary phase practitioners of Physical Education and Sports.
 - No relationship between the following two skills (mental perception and relaxation) and psycho-social consistence with the male pupils of the final classes of the secondary phase practitioners of physical education and sports.
- In light of these findings we made a number of suggestions and recommendations including:
- Need to work on the development of mental skills including self-confidence and focus attention and achievement motivation among pupils and young players because of their impact on the level of motor performance, and to improve the psychological aspect of confidence.
 - The need to develop and strengthen the health and fitness of pupils because they affect their compatibility in physical, health, and because of students with low fitness have a bad compatibility.
 - Increase the attention of researchers and professors to psychological skills and psycho-social compatibility together, and the importance of emphasizing that

whenever possible training psychological skills the lifting of psychological and social compatibility level is possible, and vice versa.

- Highlight the role of physical and sports activities of all kinds in improving psychological conditions for pupils of all ages and provide them with physical and mental health that will help them solve their problems and to achieve compatibility with their colleagues and their teachers and their families and with others, but also in the treatment of some mental disorders.

- Need to focus on mental skills and psycho-social compatibility when planning physical education and sports programs.

- The professors of physical education and sports must work on to develop psychological skills and psycho-social compatibility of pupils commensurate with their levels, their abilities, their needs and their privacy in this particular age group, as one of the factors to achieve positive results and success in various fields of life.

- Conduct researches and other similar studies with scholar pupils in other educational phases.

- Adoption of measurements of psychological skills and psycho-social compatibility to measure the psychological aspects in the field of sports.