

## برنامج رياضي مقترح للتخفيف من المشاكل النفسية لدى المراهقين

جامعة المسيلة

د. رمضان بوخرص

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير برنامج رياضي معدل في التخفيف من المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية :

1 - هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على السمات وأبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟  
أسئلة فرعية:

1- 1. هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد السعادة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

1- 2. هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد الانزواء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

1- 3. هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد العصبية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

1- 4. هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد الانتماء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

اجريت الدراسة من خلال تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لمدة 05 اشهر على عينة تتكون من 250 تلميذ وتلميذة يثانويات ولاية المسيلة بالجزائر

اعتمد الباحث على اختبار الشخصية الاسقاطي الجمعي لقياس المتغيرات قيد الدراسة

## 1 - مشكلة الدراسة:

إن معرفة المكونات الشخصية والعوامل الديناميكية التي تحرك السلوك تعتبر المحور الرئيسي للدور التشخيصي للمتخصص في علم النفس والذي أولته النظريات المختلفة في علم النفس قدرا كبيرا من الاهتمام والبحث لما لهذا الدور من نتائج على صعيد فهم السلوك الإنساني والتنبؤ به وضبطه بشكل يساهم في تحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي والأكاديمي للفرد وبالتالي تمتع الفرد بالصحة النفسية، فالتعرف على الشخصية يشكل خط القاعدة التي بناءا عليه يتم تقدير العلاقة التكاملية والشاملة ما بين الحالة الاجتماعية والانفعالية للفرد وجميع مظاهر النشاط الإنساني لخسم.

فقد أصبحت العناية بصحة الأفراد النفسية ، وبناء نفسياتهم بناء سليما موضع اهتمام القادة والمسؤولين والمشتغلين بعلم النفس، لكون أن العناية بالصحة النفسية لها أثر فعال في بناء شخصية الفرد وتكوينها وتطورها وبالتالي توجيه حياته توجيها سليما ومتزنا ومتوافقا وخاصة في مرحلة المراهقة لما يحدث فيها من تغيرات وتقلبات مزاجية وصراعات نفسية ، فهنا يتطلب الأمر رعاية المراهق وحمايته وتنمية مواهبه وقواه العقلية والجسمية والروحية والأخلاقية وتوطيد علاقته بأسرته ومع أقرانه في المدرسة وبمجتمعه ككل وتذويب جو الصراع الذي قد يعيشه ، وتحقيق التقارب والوثام والانسجام الفكري.

فهم يرون أنه لابد من اتخاذ وسائل وقائية مساعدة ضد العوامل التي تعرض الفرد لأي نوع من المشاكل النفسية برسم.

والمشكلة السلوكية ترتبط بسوء التوافق المدرسي غير أن هناك من المشكلات التي تتميز بالانفعالات العنيفة لذلك نجد التلميذ تظهر لديه اضطرابات ومشاكل نفسية على شكل حالات يأس وخوف وأنانية أو عدوان، على زملائه أثناء النشاط أو سلوك غير مرغوب فيه خلال الأنشطة الرياضية المدرسية ومن هنا تأتي أهمية دور المربي في إدراك وتحديد الاضطرابات النفسية للتلاميذ لتكون بمثابة نقطة بداية لعلاج هذه الاضطرابات النفسية ترسم.

<sup>51</sup> - Cassel, R.N and T.C.Kahn, the Groupe personality projective test (G.P.P.T). Psychological Report 8.1961.p23.

<sup>52</sup> - مصطفى فهمي، الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع، ط3، دار الثقافة، القاهرة، 1996، ص117.

<sup>53</sup> - سبيكة يوسف الخلفي، المشكلات السلوكية لدى أطفال المدرسة الابتدائية، مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد 03، قطر، 1994، ص27.

وفي هذا الصدد يشير أسامة راتب وإبراهيم خليفة إلى أنه قد يسلك التلميذ في بعض الأنشطة الرياضية المدرسية أو الدرس أنواعا من السلوك الغير مرغوب فيه أو قد تحدث مظاهر سلوكية سلبية من التلاميذ خلال النشاط المدرسي ومن الأهمية أن يعرف المربي كيف يتصرف في مواجهة هذه المظاهر يرسم.

فالمربي الرياضي يتعامل مع التلميذ من عدة جوانب أهمها الجانب النفسي والجانب البدني لشخصيته، فلا يمكن عزل أحدهما عن الآخر فكما يصادف إصابات بدنية خلال الدرس فهو بالطبع يواجه لها كل الجهود لمعالجتها، كذلك يصادف أعراض واضطرابات ومشاكل نفسية لا يراها ولكن يحس بها من خلال سلوكيات تلاميذ وتصرفاتهم الغير مقبولة داخل حصة التربية البدنية لذلك من الأهمية أن تدرس هذه القضية بغرض مساعدة هؤلاء التلاميذ لمواجهة مشكلاتهم حتى يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة لحلها لكي لا تؤثر على نموهم النفسي والاجتماعي ولا تحول بينهم وبين الاستفادة من الخدمات التعليمية والتربوية التي يقدمها لهم الوسط المدرسي، فعلى المربي الرياضي أن يبحث عن الأدوات والوسائل التي تساعد في الكشف عن أسباب هذه الأعراض والمشاكل النفسية التي يعاني منها التلميذ المراهق وهذا بفضل عملية التشخيص النفسي.

" فالتشخيص النفسي يهدف للوصول إلى تفسيرات وفرضيات حول السلوكيات الصادرة عن الفرد مما يساهم في فهم السلوك البشري والتنبؤ به وضبطه والتعرف على الفروق الفردية بين الأفراد والفروق في الاستجابات لدى الفرد الواحد للمواقف المختلفة والكشف عن أشكال الاضطرابات النفسية والانفعالات والتكيفية لدى الفرد.

كما تساهم عملية التشخيص في العمل على تصنيف الأفراد اعتمادا على قدراتهم وسمات الشخصية لديهم كخطوة أولى لعملية توزيعهم على المواقع والمراكز التربوية والمهنية المختلفة التي تتسجم مع هذه القدرات وسمات الشخصية، كما واعتمادا على نتائج عملية التشخيص تبني البرامج العلاجية للكثير من المشكلات العملية والحياتية والأكاديمية التي تواجه الفرد في جميع مناحي الحياة.

فعملية التشخيص التي يقوم بها المتخصص من علم النفس هي التي تساعد في صياغة فرضيات حول ما يبدو عليه سلوك الفرد في اضطراب نفسي أو انفعالي أو سوء تكيف شخصي أو اجتماعي، وهي التي تحدد طبيعة المتغيرات الاجتماعية والشخصية والبيئية المرتبطة بهذه الأشكال

<sup>54</sup> - أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص168.

من الاضطرابات مما يشكل أساسا قويا لبناء البرامج العلاجية والإرشادية والتعليمية للوقاية منها سمس.

ويعتبر ميدان تشخيص الشخصية واحد من الميادين الرئيسية في مجال التشخيص النفسي والذي يهتم غالبا بالجانب الوجداني غير العقلي من السلوك الإنساني وذلك بغرض الكشف عن الوضع الانفعالي الوجداني للفرد وعلاقاته الشخصية الداخلية INTERPERSONAL RELATIONSHIP ودوافعه واهتماماته ومهاراته الاجتماعية واتجاهاته سمس.

وانطلاقا مما سبق ذكره يمكن للمربي الرياضي من تحقيق كل هذه الأهداف بفضل توظيف الأدوات الرئيسية التي تستخدم في المجال التشخيصي النفسي المتمثلة في استخدام الاختبارات الإسقاطية كأداة مساعدة في ذلك.

" فالتربية الرياضية بما فيها من برامج متعددة هي خير وسيلة لشغل وقت الفراغ لأنها تعتبر متنفسا صحيا وطبيعيا بالإضافة إلى أهمية البرامج الرياضية لشغل وقت فراغ المرضى فإنها أيضا تهئ للمريض التأمل الباطني وتنشط غريزة الميل الاجتماعي حيث تفيد تمارين الاسترخاء في حالات القلق النفسي " لهسم.

والملاعب هو المكان الوحيد الذي يوفر المواقف التي تجعل الفرد يقع تحت ضغط هذه المستويات وعن طريقها وتقبلها يتعلم الفرد كيف يتكيف ويسلك بطريقة اجتماعية سوية، فالرياضة توفر طريقة لتعلم معاملة الغير ومقابلته في خبرات مشتركة تمنع الخجل

والانعزالية والتردد والانطواء النفسي وعلى ذلك فهي من أفضل الوسائل الطبيعية لمنع الانطوائية والاستبطان، فأتناء اللعب يمكن توجيه اللاعب وإرشاده مما يجعل أثر اللعب ينعكس على شخصية الفرد ككل (عقليا، نفسيا، اجتماعيا، بدنيا) ومنه فاللعب يمس الميول والاتجاهات والمفاهيم والمعلومات □ سم.

ينادي "أبو عبية" بأهمية التربية الرياضية المدرسية لما لها من تأثير قوي في تشكيل شخصية التلميذ في صورة متوازنة، وكذلك تطوير سمات الشخصية الايجابية، فبالإضافة إلى تحسين قدرات الإنتاج الرياضي والبدني و ترمي التربية الرياضية في المدرسة من خلال أشكالها الرئيسية

55 - Danna, R.H. Cultural. Competent Assessment practice in U.S.A. Journal of personality Assessment.(66) U.S.A , 1996,p30-32.

56 - Spielberg C. D, and batch j n , personality assessment ,Erlbaum associates ,1992, p17-

57 - عمر شاهين ، يحي الرخاوي، علم النفس تحت المجهر، دار الكتب العلمية، مصر، 1989، ص72.

58 - عبد الفتاح لطفي، الوسيط في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الكتاب الجامعية، مصر، 1987، ص47.

(درس التربية الرياضية، النشاط الرياضي الداخلي والخارجي) إلى تأمين الحالة النفسية والصحية الجيدة للتلاميذ وتطوير سمات الشخصية الايجابية. □ سم

كما يذكر "suinn" من خلال إطلاعه على عدد كبير من الأبحاث والدراسات العلمية تبين من خلال النتائج أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بعدد من سمات الشخصية، فالرياضي يميل إلى أن يكون متزنا ومستقرا انفعاليا وأكثر انبساطية لحشم.

فمن خلال ما سبق ذكره نجد أن الهدف الأسمى لاستخدام الاختبارات الإسقاطية كأداة لتقويم شخصية المراهق هو الفهم الحقيقي لمختلف التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والانفعالية التي تعطي الفرد في مرحلة المراهقة باعتبار أن هذه التغيرات من الأسس الهامة لظهور الأمراض والمشاكل النفسية وكذلك مساعدة المختصين في المجال الرياضي التربوي في اختيار المنهاج لبرامج الأنشطة الرياضية لفئة المراهقين كونها تساعد في اختيار أساليب وطرق التدريس المناسبة التي تتوافق مع حالاته الشخصية وابعادها التي تسهم في تقويم وتطوير شخصيتهم لأنه لا يمكن الوقوف عليها وملاحظتها ملاحظة منطقية وموضوعية وعلمية إلا من خلال المربي الرياضي بحكم طبيعة عمله واحتكاكه المباشر وتفاعله مع التلاميذ في مواقف عديدة.

وفي هذا الصدد يشير "HETZMANE": ان هناك واجبات لمربي التربية البدنية تحتم عليه الاشتراك في أنشطة أهمها (تقرير قدرات طلابه في مقرراتهم الدراسية ومراجعتها وينطلق من هذه البداية لاعداد برامج الطلاب اصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية . لخشم

ومن خلال ما تقدم ذكره نصل التساؤل المحوري التالي:

1 - هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على السمات وأبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

**أسئلة فرعية:**

1 - 1. هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد السعادة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

<sup>59</sup> - محمد حسن أبو عيبة، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1977، ص180.

<sup>60</sup> - Richard.M.Suinn, psychology in sport Burgess, publishing company, Minnesota.1996.p9

<sup>61</sup> - إبراهيم عصمت مطاوع، اصول التربية، دار الفكر العربي، مصر، 1995، ص154

1-2. هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد الانزواء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

1-3. هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد العصبية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

1-4. هل إن اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد الانتماء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية ؟

## 2. - فرضيات الدراسة

### الفرضية العامة

اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على السمات وأبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية

### الفرضيات الجزئية

1- اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد السعادة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية

1-2. اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد الانزواء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية

1-3. اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد العصبية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية

1-4. اقتراح برنامج في الأنشطة الرياضية المعدلة يؤثر على بعد الانتماء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذين يعانون من مشاكل نفسية

### الإجراءات الميدانية للدراسة

#### - الدراسة استطلاعية:

كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية القيام بزيارة علمية إلى بعض ثانويات ولاية المسيلة، وهذا بترخيص من مديرية التربية فكان الاختيار على ثانوية عثمان بن عفان وبعد لقاء مع

سيادة المدير وموافقته على القيام بالتجربة الميدانية لبحثنا وبد التشاور والاتصال مع أساتذة التربية البدنية وإعطائهم فكرة عن موضوع دراستنا

### عينة الدراسة

تكونت العينة من 76 تلميذ وتلميذة مقسمة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بكل مؤسسة تربوية من بين التلاميذ الذين يعانون من مشاكل نفسية .

- ثانوية عثمان بن عفان بالمسيلة بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية الخاضعة لبرنامج الانشطة الرياضية المعدلة 08 وعدد افراد المجموعة الضابطة 07 .

- ثانوية الشريف الادريسي بحمام الضلعة بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية الخاضعة لبرنامج الانشطة الرياضية المعدلة 06 وعدد افراد المجموعة الضابطة 06 .

- متقن احمد عروبة بمقرة بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية الخاضعة لبرنامج الانشطة الرياضية المعدلة 7 وعدد افراد المجموعة الضابطة 7 .

- متقن سيدي عيسى بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية الخاضعة لبرنامج الانشطة الرياضية المعدلة 08 وعدد افراد المجموعة الضابطة 09 .

- متقن بوسعادة بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية الخاضعة لبرنامج الانشطة الرياضية المعدلة 08 وعدد افراد المجموعة الضابطة 08 .

### المنهج المتبع :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وقد اختار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة واستخدم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين لأن البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير المستقل والمتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة <sup>برشم</sup>

ويعتبر هذا أنسب الطرق لقياس تأثير متغير ما.

<sup>62</sup> جابر عبد الحميد وآخرون، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، 1996، ص194.

## اداة الدراسة

## 1- برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح :

قام الباحث بتصميم برنامج رياضي تم تعديله حسب خصائص ومكونات ابعاد الشخصية لافراد العينة قصد الدراسة ، وذلك بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع العلمية المتعلقة بالشخصية وعلم النفس الرياضي ، وكذا الاطلاع على الدراسات المشابهة والمرتبطة بالموضوع ، وتم صياغته في صورته النهائية بعد عرضه على مجموعة من الاساتذة والخبراء المختصين في علم النفس الرياضي

## 6 - اجراءات التطبيق الميداني :

## 1- - جلسات العمل مع فريق العمل والتوجيهات المقدمة له:

حددت هذه الجلسات بعد الاتفاق المنسق مع مجموعة العمل (أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات الأربعة) وقد تمت هذه الجلسات وفق البرنامج التالي حسب كل ثانوية:

## 1 - ثانوية عثمان بن عفان:

- الجلسة الأولى: تمت بحضور كل أساتذة التربية البدنية والرياضية يوم 06 أكتوبر 2005 على الساعة 10 صباحا بقاعة الأساتذة بهدف الاتفاق حول موضوع الدراسة وإعطاء كل التفسيرات والتوضيحات الخاصة بمشكلة الدراسة وكذا إعطاء فكرة كاملة عن كيفية تطبيق الاختبار الأول على عينة الدراسة.

- الجلسة الثانية: والتي كانت بعد شهر من إجراء الاختبار الأول وتفسير نتائجها وتحديد عينة المجموعة التجريبية ، وهذا من أجل تقديم برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه العينة، كما خصصت هذه الجلسة لمناقشة محتوى البرنامج وكيفية تطبيقه من طرف أساتذة تلاميذ عينة المجموعة التجريبية والإشراف على سيره.

## 2 - متقن أحمد عروة:

- الجلسة الأولى: تمت بحضور كل أساتذة التربية البدنية والرياضية يوم 14 نوفمبر 2005 على الساعة 10 صباحا بقاعة الأساتذة بهدف إعطاء توضيحات حول موضوع الدراسة وكذا تقديم تفسيرات حول كيفية تطبيق الاختبار.



- الجلسة الثانية: بعد شهر من تطبيق الاختبار الأول وتفسير نتائجه لتحديد عينة المجموعة التجريبية، وهذا بهدف تقديم برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه العينة للأستاذ الذي يشرف على تدريس تلاميذ هذه العينة، كما تناولت هذه الجلسة مناقشة محتوى البرنامج وكيفية تطبيقه وهذا بالتعاون والتنسيق مع أساتذة التربية البدنية والرياضية لهذه الثانوية.

### 3 - ثانوية الشريف الإدريسي:

- الجلسة الأولى: تمت بحضور كل أساتذة التربية البدنية والرياضية يوم 07 نوفمبر 2005 على الساعة 10 صباحا بقاعة الأساتذة بهدف التعاون والتشاور والاستفادة من الخبرة الميدانية في التدريس، وتطبيق البرامج الرياضية، وكذا إعطاء توضيحات وفكرة كاملة عن موضوع الدراسة وكذا شرح مفصل لكيفية تطبيق اختبار الشخصية الاسقاطي الجمعي.

- الجلسة الثانية: بعد شهر من تطبيق الاختبار الأول وتفسير نتائجه لتحديد عينة المجموعة التجريبية، بهدف تصميم محتوى برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة لمناقشته مع الأستاذ المشرف على تدريس المجموعة التجريبية لعينة التلاميذ ذوي المشاكل النفسية، وكذا إعطاء فكرة عن كيفية تطبيق وسير البرنامج وهذا بالتعاون مع بقية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانوية.

### 4 - ثانوية سيدي عيسى :

- الجلسة الأولى: تمت بحضور كل أساتذة التربية البدنية والرياضية يوم 15 ديسمبر 2005 على الساعة 10 صباحا بقاعة الأساتذة بهدف التشاور والتعاون والاستفادة من الخبرة الميدانية في تدريس هذه المادة بغية استخدام أفضل الأساليب والطرق الحديثة في تطبيق برامج الأنشطة الرياضية، كما خصصت هذه الجلسة للحديث عن موضوع البحث بشكل مفصل كونه حديث في المجال الرياضي ولإعطائه صبغة أكثر أهمية .

- الجلسة الثانية: بعد شهر من تطبيق الاختبار الأول بهدف تقديم نتائج الاختبار للتلاميذ المفحوصين واستخراج عينة التلاميذ ذوي المشاكل النفسية الذين يمثلون عينة المجموعة التجريبية وقد تم تقديم محتوى برامج الأنشطة الرياضية المعدلة على حساب خصائص شخصية التلاميذ ذوي المشاكل النفسية وهذا من أجل مناقشته وإعطاء فكرة عن كيفية تطبيقه من طرف الأستاذ المشرف على تلاميذ العينة التجريبية وبالتعاون مع السادة الأساتذة الآخرين في الثانوية حتى يكون للبرنامج أثرا إيجابيا على خصائص ابعاد شخصية عينة تلاميذ ذوي المشاكل النفسية.

5 -متقن بوسعادة: - الجلسة الأولى: تمت بحضور كل أساتذة التربية البدنية والرياضية يوم 10 نوفمبر 2005 على الساعة 10 صباحا بقاعة الأساتذة بهدف إعطاء توضيحات حول موضوع الدراسة وكذا تقديم تفسيرات حول كيفية تطبيق الاختبار.

- الجلسة الثانية: بعد شهر من تطبيق الاختبار الأول وتفسير نتائجه لتحديد عينة المجموعة التجريبية، وهذا بهدف تقديم برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه العينة للأستاذ الذي يشرف على تدريس تلاميذ هذه العينة، كما تناولت هذه الجلسة مناقشة محتوى البرنامج وكيفية تطبيقه وهذا بالتعاون والتنسيق مع أساتذة التربية البدنية والرياضية لهذه الثانوية.

❖ وعلى هذا الأساس تمت المتابعة للمجموعات الخمسة في كل من ثانوية (عثمان بن عفان، متقن أحمد عرو، ثانوية سيدي عيسى، ثانوية الشريف الإدريسي، متقن بوسعادة) وبحكم أن الباحث يقطن بولاية المسيلة وأستاذ بجامعة المسيلة فكان هناك اتصال منظم ودائم بالمجموعات التجريبية وأساتذة فريق العمل المشرفين على تطبيق برامج الأنشطة الرياضية المعدلة على مستوى الثانويات المذكورة آنفا، وكذلك متابعة ميدانية مستمرة على الأقل مرتين في الأسبوع بخصوص سير البرنامج المقترح للعينات التجريبية.

وقد تم معالجة نتائج البحث المتوصل إليها عن طريق دراسة إحصائية مباشرة للتحقق من فرضيات الدراسة، وبعد جمعها وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى ما يلي :

جدول رقم "1". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في بعد السعادة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج الاختبارات
		2ع	2م	1ع	1م	
غير دال	-0.09	3.450	12.540	4.250	12.650	1 وسط مدينة المسيلة
غير دال	0.17	3.950	13.050	3.45	12.850	2 بوسعادة
غير دال	0.15	4.120	12.550	4.010	12.350	3 سيدي عيسى
غير دال	-0.13	4.870	12.550	4.440	12.750	4 حمام الضلعة
غير دال	-0.22	4.280	12.150	4.120	12.450	5 مقرة

## تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمدن التي قيد الدراسة (وسط مدينة المسيلة ، بوسعادة ، سيدي عيسى ، حمام الضلعة ، مقرة ) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في بعد السعادة ، مما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها ، وهذا ما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح .

جدول رقم "2" . يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في بعد الانزواء بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
غير دال	-0.09	3.120	11.070	3.220	11.160	وسط مدينة المسيلة	1
غير دال	0.38	3.330	12.450	3.12	12.050	بوسعادة	2
غير دال	0.68	2.870	11.870	2.790	11.250	سيدي عيسى	3
غير دال	0.03	3.020	11.580	3.330	11.550	حمام الضلعة	4
غير دال	0.30	2.560	12.050	2.660	11.800	مقرة	5

## تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمدن التي قيد الدراسة (وسط مدينة المسيلة ، بوسعادة ، سيدي عيسى ، حمام الضلعة ، مقرة ) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في بعد الانزواء ، مما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) في النتائج المحصل عليها ، وهذا ما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح .

جدول رقم "3". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في بعد العصبية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

النتائج الاختبارات	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الدلالة عند 0.05
		2ع	2م	1ع	1م	
1 وسط مدينة المسيلة	0.15	5.540	18.500	5.510	18.230	غير دال
2 بوسعادة	0.50	5.450	18.750	5.24	17.890	غير دال
3 سيدي عيسى	0.06	5.890	18.570	5.870	18.450	غير دال
4 حمام الضلعة	0.38	5.020	18.850	4.580	18.250	غير دال
5 مقرة	0.34	5.760	18.500	5.870	17.860	غير دال

## تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمدن التي قيد الدراسة (وسط مدينة المسيلة ، بوسعادة ، سيدي عيسى ، حمام الضلعة ، مقرة ) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في بعد العصبية ، مما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) في النتائج المحصل عليها ، وهذا ما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح .

جدول رقم "4". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في بعد الانتماء بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج
		2ع	2م	1ع	1م	الاختبارات
غير دال	0.47	2.870	14.800	2.350	14.400	1 وسط مدينة المسيلة
غير دال	0.12	2.560	14.900	2.45	14.800	2 بوسعادة
غير دال	0.31	2.850	14.100	3.150	13.800	3 سيدي عيسى
غير دال	0.48	2.860	14.050	3.120	13.580	4 حمام الضلعة
غير دال	0.52	3.890	14.800	3.250	14.200	5 مقرة

## تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمدن التي قيد الدراسة (وسط مدينة المسيلة ، بوسعادة ، سيدي عيسى ، حمام الضلعة ، مقرة ) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في بعد الانتماء ، مما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) في النتائج المحصل عليها ، وهذا ما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح .

جدول رقم "5". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في بعد السعادة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
دال	2.83	2.320	16.100	4.530	12.800	وسط مدينة المسيلة	1
دال	3.31	2.020	16.500	4.220	12.950	بوسعادة	2
دال	5.06	2.350	16.400	2.020	12.800	سيدي عيسى	3
دال	3.68	2.890	16.450	4.120	12.200	حمام الضلعة	4
دال	3.13	2.540	16.800	4.870	12.850	مقرة	5

### تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمدن التي قيد الدراسة (وسط مدينة المسيلة ، بوسعادة ، سيدي عيسى ، حمام الضلعة ، مقرة ) إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد السعادة ، مما يعني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية في نمو بعد السعادة قيد الدراسة. وبالتالي فإن برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح له تأثير ايجابي في نمو السعادة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قيد الدراسة .

نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما أشارت إليه حنان العناني إلى أهمية ممارسة اللعب والرياضة في الإرشاد النفسي والتربوي وتذكر أن اللعب يعد مجالا سمحا للتعبير عن الكبت والصراعات ويتيح فرصة إزالة المشاعر السلبية مثل الغضب والعدوان والتعبير عنها تعبيراً رمزياً عن طريق اللعب مما يخفف عن الفرد الضغوطات والتوترات الانفعالية وتضيف أن ممارسة اللعب تنمي الصفات والسمات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس والميول والاتجاهات الايجابية ترشم.

كما يؤكد في هذا الصدد كل من حسن السيد المعوض وحسن شلتوت على أن الهدف العام الأصلي للنشاط الرياضي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية ألا وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة من أجل الارتقاء بالتلاميذ جسميا ونفسيا وعقليا وانفعاليا وبالتالي تحقق الشخصية السوية<sup>1</sup>.

كما حدد الباحث روديك RUDIK أن ممارسة النشاط الرياضي ترتبط بدوافع أهمها الإحساس بالرضا والإشباع بعد النشاط العضلي، بعد جهد ووقت خاصة عند تحقيقه للنجاح وكذلك الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتطلب الشجاعة والإرادة<sup>يرشم</sup> ويؤد ذلك أبوعية حيث ينادي بأهمية التربية الرياضية كما لها من تأثير قوي في تشكيل شخصية التلميذ بصورة متوازنة وكذلك تطوير سمات الشخصية الايجابية كما يؤيد على أن درس التربية البدنية (نشاط داخلي وخارجي) يرمي إلى تأمين الحالة النفسية الجيدة للتلاميذ<sup>سمشم</sup>.

1- حسن شلتوت ، حسن السيد معوض ، التنظيم في الادارة والرياضة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1982 ، ص: 179.

<sup>64</sup> - جلال سعد علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1986 ، ص : 162

<sup>65</sup> -محمد حسن ابو عيبة ،المرجع السابق ،ص 150

جدول رقم " 6 ". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في بعد الانزواء بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج الاختبارات
		2ع	2م	1ع	1م	
دال	-2.68	2.45	8.8	3.456	11.400	1 وسط مدينة المسيلة
دال	-3.27	2.98	8.9	3.320	12.250	2 بوسعادة
دال	-3.78	2.56	8.1	2.890	11.450	3 سيدي عيسى
دال	-3.49	2.58	8.5	3.220	11.800	4 حمام الضلعة
دال	-3.01	3.15	9.1	2.890	12.050	5 مقرة

#### تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمدن التي قيد الدراسة (وسط مدينة المسيلة ، بوسعادة ، سيدي عيسى ، حمام الضلعة ، مقرة ) إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد الانزواء ، مما يعني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية اقل بكثير من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تغير من خلال التجربة الميدانية في بعد الانزواء . وبالتالي فان برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح له تأثير سلبي في بعد الانزواء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قيد الدراسة .

نتائج هذه الدراسة تتفق مع حيث أن هذه النتائج يمكن البرهنة عليها من خلال ما توصل إليه SINGER في نتائج دراسته حيث أكد أن شخصية الممارس للنشاط الرياضي تتغير إلى الأفضل بسبب الخبرة التي يكتسبها الممارس عند ممارسته للألعاب الرياضية التي يمكن بواسطتها تطوير بعض سمات الشخصية كالايجابية والنضج الانفعالي والقيادية واتجاهاته بشكل أفضل مما لو لم يمارس الألعاب الرياضية <sup>شمشم</sup>.

كما يشير أبوعببة إلى بعض السمات الأساسية التي يعمل درس التربية الرياضية على ظهورها إذا ما رعيت الظروف والاشتراطات الملائمة لذلك مثل الإخلاص في العمل مراعاة النظام حب التعاون



ومساعدة الآخرين الاجتماعية وتكوين الزمالات والسعي لتحسين مستوى الانجاز، النضال في سبيل تحقي الهدف والشعور بالمسؤولية، الاعتماد على النفس والعمل الجماعي لصالح الجماعة <sup>لهشم</sup>.

كما أكد بعض علماء النفس الاجتماعي منهم جورج أربال على أن اللعب يعطي وظيفة اجتماعية كونه يسمح باستتباط مواقف الآخرين فهو يرى أن الطفل يقبل الآخرين إذ أنه مضطر أن يضع فالأجوبة الممكنة متكونة من سلوكيات ومواقف التي يجب أن يتنبأ بها الشاب لتنظيم حركة اللعب فهو يرى أن التربية الرياضية تهيأ الحياة الاجتماعية <sup>شم</sup>.

جدول رقم "7". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في بعد العصبية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

النتائج الاختبارات			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	مستوى الدلالة عند 0.05
			2ع	2م	1ع	1م		
1	وسط مدينة المسيلة		2.58	14.9	4.890	18.550	-2.88	دال
2	بوسعادة		2.87	14.7	5.450	18.020	-2.35	دال
3	سيدي عيسى		2.98	13.9	5.320	18.750	-3.47	دال
4	حمام الضلعة		2.96	14.3	5.050	18.750	-3.31	دال
5	مقرة		2.32	14.7	4.980	18.010	-2.63	دال

### تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمدن التي قيد الدراسة (وسط مدينة المسيلة ، بوسعادة ، سيدي عيسى ، حمام الضلعة ، مقرة ) إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد العصبية ، مما يعني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية اقل بكثير من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة

<sup>67</sup> - محمد حسن ابو عيبة ،المرجع السابق ،ص 160

<sup>68</sup> - مصطفى سويف، الأسس النفسية والتكامل الاجتماعي، دار المعارف مصر، 1970، ص170

مما يعني حدوث تغير من خلال التجربة الميدانية في بعد العصبية. وبالتالي فإن برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح له تأثير سلبي في بعد العصبية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قيد الدراسة .

نتائج هذه الدراسة تتفق مع وهذا ما تؤكد العديد من الدراسات التي أظهرت مدى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير سمات الشخصية إلى الأفضل، كما تشير معظم نتائج هذه الدراسات إلى أن الممارسة الرياضية تسهم بشكل واضح في تحديد سمات الشخصية الرياضية وأن الممارسين يتميزون ببعض السمات الشخصية عن غير الممارسين بفروق إحصائية عالية ومن هذه الدراسات نجد دراسة (علاوي) يذكر هذه السمات مدعمة بالأبحاث والدراسات العلمية<sup>[70]</sup> وهي سمات الاجتماعية والانبساطية والالتزان الانفعالي والسيطرة والإرادة والتصميم والخلق ومفهوم الذات وتصورها الإيجابي كالثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها والافتتاع بها وتأكيد لها.

كما يذكر SUINN من خلاله اطلاعه على عدد كبير من الأبحاث والدراسات العلمية تبين من خلال النتائج أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بعدد من سمات الشخصية فالرياضي يكون متزنا (مستقرا انفعاليا) وأكثر انبساطية لخ له.

كذلك يؤكد كل من جلال سعد ومحمد حسن علاوي بالنسبة للجانب الانفعالي للشخصية فإن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيرا كبيرا على شخصية الفرد ويتطلب ذلك كله من الممارس للنشاط الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وتعلم إخضاعها للسيطرة بر له.

كما تشير سهير بدير أن المنافسات الرياضية تعتبر تعبيرا عن النفس وتنفيذا للعواطف والانفعالات مما يؤدي إلى اتزان الناحية النفسية والتكيف الاجتماعي والإحساس بالتعاون وتقوية روح المنافسة وضبط النفس وتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وإنكار الذات. كما أكد كل من سبير نيزر و شنيذر في دراسة قاما بها في أوهايو بأمريكا، أن للرياضة دور مهم في مساعدة الفرد في تفريغ طاقته وتخفيف توتراته النفسية وتمنح له الاسترخاء.

**جدول رقم " 8 ". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في بعد الانتماء بين المجموعة الضابطة**

**والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي**

<sup>70</sup> - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص310.

<sup>71</sup> - Richard M. Suinn, Ibid, p153.

<sup>72</sup> - سهير بدير، المناهج في مجال التربية الرياضية، دار المعارف، مصر، 1983، ص154.

مستوى الدلالة	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج
		2ع	2م	1ع	1م	الاختبارات
عند 0.05						
دال	3.84	2.560	18.300	2.890	14.900	1 وسط مدينة المسيلة
دال	4.00	2.020	17.800	2.870	14.580	2 بوسعادة
دال	4.05	2.980	18.250	3.450	14.010	3 سيدي عيسى
دال	4.04	2.560	18.400	3.680	14.250	4 حمام الضلعة
دال	3.50	2.200	17.900	3.320	14.700	5 مقرة

## تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمدن التي قيد الدراسة (وسط مدينة المسيلة ، بوسعادة ، سيدي عيسى ، حمام الضلعة ، مقرة ) إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد الانتماء ، مما يعني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية في نمو بعد الانتماء قيد الدراسة. وبالتالي فان برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة المقترح له تأثير ايجابي في نمو الانتماء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قيد الدراسة .

نتائج هذه الدراسة تتفق مع تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بيوكر وتأكيد على أهمية الممارسة الرياضية واللعب من البعد الاجتماعي بقوله أنه في الكثير من الأحيان لا نجد ما يمكن أن يكون أقوى من اللعب وممارسة الرياضة كحافز على التعامل والنظام فاللعب ينمي في الأفراد الاتجاهات الطيبة ويجعل الناس يرغبون في اللعب لتنمية مثل هذه الصفات الاجتماعية المحببة للمجتمع

كما أشار علي عمر المنصوري أن النشاط الرياضي يتيح فرص عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي إذ ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته كالتعاون مع الغير وضبط النفس والاعتزاز بالانتماء. للجماعة والإخلاص لها وغيرها من الصفات الاجتماعية والخلقية التي تؤثر تأثيرا فعالا في تنمية الشخصية وتناسق المجتمع

كما أشار ستون سميت أن للتربية البدنية دور كبير في التنشئة الاجتماعية في الأفراد وتطبعهم اجتماعيا وهو مفهوم يتضمن زيادة مجال استجابة الفرد تحت ظروف تتم بالضغط من أجل تحسين قابليته وقدراته للتعويض لأكبر عدد من مصادر، كذلك لها دور في تأكيد الذات وإدراك المكانة الاجتماعية لنفسه وغيره من خلال اللعب.

كما أكد RUDIK أن أهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند المراهق هي الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم بهذه الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا.

يذكر كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية يكون توجيههم عن طريق مساعدة التلميذ الرياضي على أن يفهم إمكاناته الذاتية من سمات وصفات مميزة له وأن يحاول استثمار هذه الإمكانيات بصورة تسهم في بلوغه أقصى ما يمكن من نمو وتكامل في الشخصية ويكون إرشادهم عن طريق معاونة التلميذ الرياضي على أن يفهم مشكلته النفسية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط الرياضي حتى يمكن حل هذه المشكلات

كما تؤكد فرج أن يكون الهدف الرئيسي لدروس التربية الرياضية الإسهام الفعال في تنمية الشخصية المتكاملة المتزنة التي تشكل قوام المجتمع المتطور لذا ينبغي تحديد أهداف التربية الرياضية وفقا لمتطلبات المجتمع وفي ضوء الأهداف يتحدد بذلك محتوى وطرائق التربية الرياضية

وينبثق عن أهدافها العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية الرياضية إلى محاولة تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والمعارف الرياضية الصحية، وأساليب السلوك السوي وبذلك يسهم درس التربية الرياضية في تحقيق أهداف التربية العامة والتعليم في المجتمع.

### خلاصة عامة

إن نتائج الدراسة الميدانية التي توصل إليها الباحث أكدت عل صحة فروض الدراسة المقترحة والمتمثلة في ما يلي:

- 1 - يمكن للمربي الرياضي استخدام الاختبارات الإسقاطية كأداة لتقويم شخصية المراهق داخل حصة التربية البدنية والرياضية

2 - هناك فروق دالة إحصائية في السمات الشخصية بين تلاميذ يعانون من مشاكل نفسية في المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة حسب البرنامج المقترح وغير الممارسين لصالح المجموعة الممارسة.

3 - . هناك فروق دالة إحصائية في بعد السعادة بين تلاميذ يعانون من مشاكل نفسية في المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة حسب البرنامج المقترح وغير الممارسين لصالح المجموعة الممارسة.

4 - . هناك فروق دالة إحصائية في بعد الانزواء بين تلاميذ يعانون من مشاكل نفسية في المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة حسب البرنامج المقترح وغير الممارسين لصالح المجموعة غير الممارسة.

5 - . هناك فروق دالة إحصائية في بعد العصبية بين تلاميذ يعانون من مشاكل نفسية في المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة حسب البرنامج المقترح وغير الممارسين لصالح المجموعة غير الممارسة.

6 - . هناك فروق دالة إحصائية في بعد الانتماء بين تلاميذ يعانون من مشاكل نفسية في المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية المعدلة حسب البرنامج المقترح وغير الممارسين لصالح المجموعة الممارسة

### اقتراحات

يجدر بنا أن نقدم بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تثري دراسة بحثنا هذا ويراعى الاهتمام للقيمة الكاملة والفعالة لهذا الموضوع ومن بين هذه الاقتراحات :

- وضع أخصائيين نفسانيين داخل المؤسسات التربوية يعملون بالتنسيق والتعاون مع أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وتوفير لهم كل الوسائل والمنشآت الضرورية للعمل قدر المستطاع لتسهيل القيام بمهامهم على أحسن وجه .

- إعطاء أكبر حجم ممكن من المعلومات النظرية والتطبيقية في ميدان علم النفس ، وهذا بإدراج وحدة علم النفس في جميع سنوات فترة التكوين ، لأن المعارف والدراسات الحديثة دلت على أن إدراك المدرس أو المربي أو المدرب أو قادة النشاط البدني الرياضي لمعارف علم النفس المرتبطة

بالناحية التطبيقية تساعد في تحقيق ارتفاع نوعية الإنجازات والأداء والقدرات ، وإنها تعجل من مستوى النتائج .

- إجراء دورات تكوينية تدريبية لأساتذة التربية البدنية ومؤتمرات علمية بهدف إبراز المستجدات في مجال الممارسة الرياضية ومجال علم النفس الرياضي تماشياً مع التطورات العلمية والتكنولوجية.

- يجب أن يكون محتوى برنامج النشاط البدني الرياضي يخدم أكثر البعد النفسي مع البعد الاجتماعي، إلى جانب الأبعاد الأخرى للشخصية ، أي بمعنى حصة التربية البدنية الرياضية تكون فرصة للتلميذ للتفيس عن مشاعره وإحساساته ، والترويح والترفيه عن حاجياته النفسية الداخلية ، والتخفيف عن الضغوطات النفسية .

وعليه يمكن اعتبار الموقف الداخلي للتلميذ اتجاه الرياضة يمثل عاملاً أساسياً في توجيه سلوكه وإنجازاته في درس التربية البدنية ، ويكون هدفنا التأثير الإيجابي على تنمية الحاجة إلى الممارسة المنتظمة للرياضة ، وعلى تكوين عادة الطموح إلى إنتاج أحسن على كافة المستويات من خلال التدريب والمنافسات والاختبارات الدورية التقويمية في هذا المجال .

- توفير الإمكانيات والوسائل الحديثة في المؤسسات التربوية بهدف الممارسة الفعالة والهادفة للأنشطة الرياضية

- يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية على اتصال دائم مع العاملين في المؤسسات التربوية ومع أولياء الأمور وهذا لإمداده بكل ما يتعلق بالتلميذ من أمور هو بحاجة إليها للاستفادة منها ولتكملة مهامه على أحسن ما يرام دون أي عائق كان يمكن أن يعرقل سير العملية التقويمية لشخصية التلميذ .

- يجب على إدارة المؤسسة تيسير المهام للأستاذ وهذا بوضع ملفات خاصة بكل التلاميذ تخص حياتهم الشخصية ، وتكون دائماً تحت تصرفه لتساعده في القيام بنشاطه على أحسن وجه