مجلة التحدي ISSN : 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 18 العدد: 01 / 2026، الصفحات: 53 - 67

مساهمة الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية في تعزيز التو افق النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-14) سنة

(دراسة مقارنة بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والغير ممارسين)

The Contribution of Extracurricular School Sports Activities to Enhancing Psychological Adjustment among Middle School Students (Aged 13–14) (Comparative study of pupils engaged in extra-curricular activities and non-practitioners)

غول إبراهيم1،

[1] جامعة الجزائر 3 / الجزائر / ghoul.ibrahim@univ-alger3.dz

تاريخ الاستلام: 2025/08/28 تاريخ القبول: 2025/12/19 تاريخ النشر: 2026/02/09

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مساهمة الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية في تعزيز التوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-14) سنة (دراسة مقارنة بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والغير ممارسين)، وشملت عينة الدراسة (120) تلميذ من مرحلة التعليم المتوسط، معتمدين على المنهج الوصفي المقارن، واستخدمنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" سنة 2007م، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1- توجد فروق في بعد المهارات الشخصية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية.

2- توجد فروق في بعد الاعتماد على النفس بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية.

3- توجد فروق في بعد الحالة الانفعالية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية.

الكلمات الدالة: النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي؛ التوافق النفسي؛ تلاميذ التعليم المتوسط.

Abstract:

The study aimed to examine the contributions of extracurricular school sports activities in enhancing psychological adjustment among middle school students aged 13–14, through a comparative study between students who participate in extracurricular activities and those who do not. The study sample consisted of 120 middle school students. The research relied on the comparative descriptive method and utilized the Psychological and Social Adjustment Scale prepared by the Egyptian researcher Rasha Abdel Rahman Mahmoud Wali in 2007. The study yielded the following results:

1- There are differences in the dimension of personal skills between students who participate in extracurricular school sports activities and those who do not.

2- There are differences in the dimension of self-reliance between students who participate in extracurricular school sports activities and those who do not.

3- There are differences in the emotional state dimension between students who participate in extracurricular school sports activities and those who do not.

Keywords: Non-school sports activity; psychological compatibility; Intermediate schoolchildren.

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

مقدمة:

تعد التربية العامة التي يتلقاها المجتمع أحد اهم المقاييس التي يقاس بها تطور وازدهار الأمم، والتربية إذ تشير الى تلك التنمية الشاملة للفرد من جميع جوانبه، بغية الوصول الى درجة من النمو والقدرة على التأقلم والتكيف مع الطبيعة والوسط الذي يعيش فيه.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي أحد العوامل الرئيسية التي تساعد على تطوير قدرات مختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء، وقد أظهرت ذلك الكثير من الدراسات. إذ تظهر دراسة سيندر Synder: "أن الممارسة الرياضية تلعب دورا مهما في تكوين شخصية الفرد". (Snyder, E. E، 1972)

وأوضح "فروبل Frobel " أيضا أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط أو العمل أو التفكير، كما أن الممارسة الرياضية لها دور مهم في تكوين شخصية الفرد لما تلعبه في اكتساب المهارات الحركية واللياقة البدنية من اجل صحة جيدة وحياة أفضل أكثر نشاطا بغية تحصيل المزيد من المعارف لبناء شخصية سوية، حيث أنها تعده سلوكيا بطابع تربوي تعليمي لإعداده نفسيا وسلوكيا لمواجهة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها وسط المجتمع الذي يتفاعل معه. (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 127)

ومن بين الأنشطة التي لها إقبال واسع من طرف التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بالإضافة للأنشطة الصفية نجد الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية والتي تمثل مجالا خصبا من خلال الدور الفعال في تطور قدرات والإمكانات المهارية للفرد والتي يعبر فيها الممارس عن قدراته وميوله واتجاهاته وتفاعلاته والتي تنعكس بشكل إيجابي على شخصيته كما تساعده على التخلي على تصرفاته وسلوكياته الخاطئة وتكوين سلوكيات جديدة لديه.

ويشغل موضوع التوافق مكانة عالية في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان بشكل عام وفي حياة المتعلم بوجه خاص بوصفه كعنصر أساسي، تهدف العديد من الدراسات إلى فهم سلوكيات المتعلم داخل المدرسة من خلال دراسة شخصيته من جميع النواحي، بما في ذلك الصحة العقلية وأبعادها المهمة، أي توافق محاولة تلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية للمرء عن طريق إقامة علاقات مرضية، والسعي الى التكيف مع متطلبات المجتمع.

ونظرا لكون التوافق دليل لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات وأبعاد عديدة ممثلة للسلوك البشري، ومنها الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالحرية والانتماء للمجتمع وتقدير الذات.

1- الإشكالية:

اهتمت العلوم الحديثة بالتربية العامة اهتمامًا كبيرا، لما تحققه من أهداف بناءة تسهم في إعداد الفرد إعدادا سليما يشمل مختلف جوانب شخصيته، سواء العقلية أو النفسية أو الاجتماعية، كما تعد وسيلة أساسية في تنمية ثقافة الأمة، وتسهم في تحقيق المثل العليا، وتؤدي دورا فاعلا في خدمة رسالة المجتمع

وإن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها من الوسائل المهمة في تطوير قدرات الفرد البدنية والنفسية، فهي تساعده على التواصل مع الآخرين واكتساب مختلف الخبرات والمهارات من أجل تحقيق ذاته، وإن الأنشطة الرياضية الممارسة لها أهمية وأثر على نفسية المراهق باعتبارها أحد أهم الوسائل الدائمة على للصحة النفسية والتغلب على أغراضها فهي اليوم برتبة نظام رئيسي يحتوي على أنظمة ثانوية مما يساعد المراهق على تكوين شخصية متوازنة تتميز بجسم سليم وتوافق نفسي. (عيسى موهوبي، 2022، صفحة 46)

ويعتبر النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي مكملا لمنهاج التربية البدنية والرياضية، وأحد أفضل الميادين التي يتجسد فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة، كما يعتبر أسلوب لتنمية الذات واتزانها، ووسيلة فعالة لتدعيم الصحة النفسية لدى

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

التلاميذ، كما يتيح النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه، مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة، تسهم في تدريب التلميذ على الحياة الاجتماعية السليمة، وتدعم نموه الاجتماعي وتفتح شخصيته بشكل متوازن، وانطلاقا مما سبق، تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤل التالي:

* ما هو أثر النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي على مقياس التوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

وينبثق عن هذا التساؤل العام تساؤلات فرعية:

1- هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في المهارات الشخصية؟

2- هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في الاعتماد على النفس؟

3- هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في الحالة الانفعالية؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

* هناك أثر للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي على مقياس التوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في المهارات الشخصية.

2- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في الاعتماد على النفس.

3- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في الحالة الانفعالية.

3- الأهداف:

1- التعرف على تأثير النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي على مقياس التوافق النفسي لتلاميذ التعليم المتوسط.

2- تحديد أبعاد مقياس التوافق النفسي وأثره على تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ التعليم المتوسط.

3- توضيح دور النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في تحقيق التوافق النفسي بين تلاميذ التعليم المتوسط.

4- كشف الاختلافات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي على مقياس التوافق النفسي.

4- أهمية الدراسة:

تبرز الدراسة أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي اللاصفي في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية مهاراته وقدراته الرياضية الأساسية، وتعزيز الانضباط الذاتي، وتنمية روح التعاون والعمل الجماعي، والمنافسة الصحية بين التلاميذ. كما تساعد على فهم العلاقة بين الأنشطة اللاصفية والتوافق النفسي للتلاميذ، مما يمكن صناع القرار التربوي من تصميم البرامج والأنشطة المدرسية التي تدعم الصحة النفسية والاجتماعية للتلاميذ.

بالإضافة إلى ذلك، توضح الدراسة دور النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين التلاميذ، والمشاركة الفعالة في الأنشطة الجماعية، وتعزيز العلاقات مع الأقران والأسرة والمجتمع المحلي.

5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

5-1- النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي:

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

5-1-1- اصطلاحا: إنه نشاط تعليمي استثنائي يهدف إلى إتاحة الفرصة للتلاميذ المتميزين والهواة لرفع أدائهم وتمكين التلاميذ ذوي المستوى المنخفض من تصحيح ضعفهم وتحسين مستواهم. (حسن شلتوت واخرون، صفحة 117)

5-1-2- إجرائيا: يرى الباحث هو جميع الأنشطة الرياضية التي تتم خارج المؤسسة التعليمية وعادة ما تكون في أوقات الفراغ.

5-2- التوافق النفسي:

5-2-1- اصطلاحا: هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل سلوكه وبيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها، إلى أن تكون هناك حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تنطوي على تلبية معظم احتياجاته الداخلية أو تلبية معظم متطلبات بيئته الخارجية. (اجلال سري محمد، 2000، صفحة 152)

5-2-2- إجرائيا: يرى الباحث أن التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يتخذها الفرد من اجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتتجلى في رضا الفرد عن نفسه، وقبوله من قبل الآخرين وخلوه من الحزن الذات.

5-3- مرحلة التعليم المتوسط:

5-3-1- اصطلاحا: هي مرحلة تقع ضمن ما يعرف بالتعليم الأساسي ويتم تقاسمها مع المستوى الابتدائي، ويكفل التعليم الأساسي يضمن تعليماً مشتركاً لكل تلميذ، ويتيح له اكتساب المعارف والكفاءات الأساسية اللازمة لمواصلة دراسته في المرحلة التالية، أو الالتحاق بالتعليم والتدريب المهنيين، أو المشاركة في حياة المجتمع. (لعمش، 2011، صفحة 57)

5-3-2- إجرائيا: مرحلة هامة وأساسية من المراهقة المبكرة، حيث يبدأ التلميذ في النضج في جميع الجوانب العقلية، والفيزيولوجية، والمورفولوجية، والحسية والنفسية.

6- الدراسات السابقة:

6-1-الدراسة رقم 01: بوشاشي سامية (2013): جامعة مولود معمري - تيزي وزو - بعنوان: السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة القائمة بين السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، أستخدم المنهج الوصفي التحليلي، أما أدوات الدراسة: طبق عليها مقياس السلوك العدواني من إعداد الباحثين "باص وبيري" المقنن من قبل الباحثين "معتز سيد عبد الله وصالح أبو عبادة" وكذلك مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحث "صلاح الدين احمد الجماعي" وتم تعديلهما بما يتلاءم مع البيئة الجزائرية، وشملت عينة قوامها 340 طالبا وطالبة جامعيين تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، وأظهرت النتائج: الى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط، كما وجدت أن هناك فروق دالة إحصائيا في السلوك العدواني بين الجنسين لصالح الذكور، كما أشارت النتائج الى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط، كما وجدت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين، وتوصلت أيضا الى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

6-2- الدراسة رقم 02: احمد رميلات (2012): جامعة الجزائر بعنوان: دور الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية في تطوير بعض العناصر البدنية (قوة، رشاقة، مرونة)، هدفت الدراسة إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال برنامج التربية الحركية بمعدل حصتين في الأسبوع على الأقل، دراسة خصوصيات الطفل (9-12 سنة) المتعددة، إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير العناصر البدنية، أستخدم المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وشملت عينة قوامها 62 تلميذ تتوفر فيهم شروط الدراسة، وأظهرت النتائج: أن لبرنامج التربية الحركية المطبق خلال الأنشطة اللاصفية تأثير إيجابي على العناصر البدنية المستهدفة في البحث (القوة، الرشاقة، المرونة)، حيث أثبتت هذه الدراسة أن هذا البرنامج يساهم في تطوير مستوى هذه العناصر لدى أطفال الطور الثاني (ذكور) الذين أجريت عليهم التجربة، مما يؤكد أهمية دراسة الموضوع من طرف الباحث لما له من مردود بعدي جيد ذو فائدة على صحة البدن والجسم للطفل في المستقبل، بالإضافة الى انه يمنح الأطفال شعور الثقة

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

بالنفس الذي يولد نوع من السيطرة الجيدة والمرنة لمهاراتهم الحركية تمهيدا للممارسة الرياضية سواء في أندية رياضية أو جماعة أصدقاء.

3-6- الدراسة رقم 03: رحماني قوادري إبراهيم (2011): جامعة الشلف بعنوان: دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق كلا البعدين النفسي والتوافق الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي، هدفت الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، بالإضافة الى التعرف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة وأيضا مساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبناءهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معهم، أستخدم المنهج الوصفي، أما أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمان محمود والي سنة 2007"، وشملت عينة قوامها 100 تلميذ، 50 ممارس للتربية البدنية والرياضية، و50 غير ممارس في مرحلة التعليم المتوسط، وأظهرت النتائج: مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه والوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوية، كما كشف عن الفارق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

4-6- الدراسة رقم 04: لطرش محمد (2011): جامعة الجزائر بعنوان: دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة الرياضة المدرسية في مرحلة التعليم الثانوي من خلال التعرف على درجة تحقيق الأهداف، وخصائص الأنشطة ودرجة ممارستها، ومعوقات ممارسة الأنشطة والوقوف على مدى الاتفاق بين وجهات نظر أفراد العينة حول محاور الأهداف وأنواع الأنشطة، ومعوقات ممارسة الأنشطة، أستخدم المنهج الوصفي، أما أدوات الدراسة: كانت أداة الاستبانة مكونة مت ستة محاور، وشملت عينة قوامها 120 تلميذ منهم 56 ذكرا و64 أنثى، وأظهرت النتائج: أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين، وهذا ما تؤكده النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة "للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين، وأيضا فيما يخص دور الرياضة المدرسية مما تلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة، وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية، والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها احسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصداقات متينة في الوسط الاجتماعي، ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

5-6- الدراسة رقم 05: رشا عبد الرحمن محمود والي (2007): هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، أستخدم المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بقياس القبلي والبعدي لكل منهما، وشملت عينة قوامها 60 تلميذ، وأظهرت النتائج:

- بناء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنينه، والبالغ عدد عباراته 76 تمثل 12 بعدا، ويمكن عن طريقه أن يعرف التلميذ مستوى توافقه النفسي والاجتماعي، ومعرفة الفروق بين الفئات المختلفة.
- تصميم برنامج ألعاب تمهيدي

3. الإجراءات المنهجية:

3-1- منهج المتبع:

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية تم إتباع المنهج الوصفي المقارن نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

المنهج الوصفي المقارن هو عملية عقلية تتم بتحديد أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين حادثتين اجتماعيتين أو أكثر تستطيع من خلالها الحصول على معارف أدق وأوقات نميز بها موضوع الدراسة أو الحادثة في مجال المقارنة والتصنيف ويقول عبد الرحمان عدس "الدراسة العلمية المقارنة يحاول الباحث في حالتها أن يتعرف على الأسباب التي تقف وراء الفروق التي تظهر في سلوكيات المجموعات المختلفة من الأفراد أو في الأوضاع القائمة في حالتهم". (بومعزة محمد نزيم، 2023)

3-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية حجز الأساس الذي يعتمد عليه الباحث في الشروع في دراسته الميدانية هي "دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع البحوث، عندما تكو المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق التطرق إليها وعندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (وليد شلبي، 2017، صفحة 106)

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 تلميذا وتلميذة، أي بنسبة 25% ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، تم اختيارهم من بين التلاميذ في السنة الرابعة متوسط، تراوح متوسط العمر بين 13و14 سنة، من بينهم 16 ذكور بنسبة 53.33 % 14 إناث بنسبة 46.66 % من متوسطة بن عيسى عبد القادر في بلدية السوقر "تيارت"، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

جدول رقم 05: يوضح خصائص العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية.

اسم المتوسطة	عدد التلاميذ		التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي		التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي		النسبة المئوية	
	30		15		15			
بن عيسى عبد القادر	عدد الذكور	عدد الإناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	الممارسين	غير الممارسين
المجموع	16	14	11	04	05	10	%50	%50

ويبين الجدول أعلاه أن عدد أفراد عينة الدراسة 120يبلغ فردا، منهم 50% ممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي، ما نسبته 73.33 % ذكورا و26.66 % إناثا، و50% غير ممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي، ما نسبته 30 % ذكورا و70 % من الإناث.

3-3- مجالات البحث:

3-3-1- المجال البشري: تمثل العنصر البشري المعتمد في الدراسة من تلاميذ التعليم المتوسط في دائرة السوقر.

3-3-2- المجال المكاني: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض المتوسطات (متوسطة طالب عبد الرحمن، لخضر التومي بدائرة السوقر ولاية تيارت).

3-2-3- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة الميدانية في الثلاثي الأول من السنة الدراسية 2025/2024

4-3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-4-1- مجتمع الدراسة:

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

تمثل المجتمع الإحصائي للدراسة في تلاميذ وتلميذات التعليم المتوسط الذين يدرسون بمتوسطة اسعد علي ولخضر التومي لبلدية السوقر ولاية تيارت مستوى سنة الرابعة متوسط، ويعرف مجتمع البحث هو "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: "مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (محمد نصر الدين رضوان، 2003)،

3-4-2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

هي مجموعة من الأفراد مكونة للمجتمع، أخذت منه لتمثيله، ويتوقف صدق تمثيل العينة للمجتمع على طريقة اختيار العينة (المعاينة)، وحجم العينة، (محمد الصاوي، محمد مبارك، 1992، صفحة 4) وتعرف العينة بانها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزءا من المجتمع ككل، بمعنى أن مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي، تُعتبر ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة. (رشيد زرواتي، 2002، صفحة 91)، وفي بحثنا هذا شملت العينة من مجتمع الدراسة على 120 تلميذ وتلميذة موزعين على المتوسطات التي تم ذكرها، اختيروا بالطريقة العشوائية.

3-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

3-5-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع سواء بشكل إيجابي أو سلبي بحيث أنه بظهور المتغير المستقل والتغير فيه يحدث تغير في المتغير التابع (أحمد ، 2020) وتمثل في هذا البحث في: النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي.

3-5-2- المتغير التابع:

ويسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة وهو ينتج من أثر المتغير المستقل، أي أن قيمة هذا المتغير تتأثر بتغير قيمة المتغير المستقل (أحمد ، 2020) ، وتمثل في هذا البحث في: التوافق النفسي

3-6- أدوات جمع البيانات:

3-6-1- مقياس التو افق النفسي والاجتماعي (مخلفي رضاء، 2008):

اعتمدنا على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي للباحثة المصرية «رشا عبد الرحمن محمود والي» عام 2007، حيث يقيس مدى رضا الطالب عن احتياجاته النفسية، وقبول حياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية والتمتع بها، فضلا عن التمتع بالعلاقات الاجتماعية الحميمة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وقبوله بعادات مجتمعه وتقاليده وقيمه، بعد مشاركة الباحث العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس.

ويقيس المقياس بعدين أساسيين: بعد التوافق النفسي، وبعد التوافق الاجتماعي، ولكل بعد ستة أبعاد ثانوية، وبما أن الدراسة تركز على التوافق النفسي، فقد تم تناول أبعاد هذا البعد فقط، كما تم تكييف مصطلحات المقياس مع البيئة الجزائرية، بالإضافة إلى تعديل صياغة الأسئلة لتناسب الفئة العمرية المستهدفة (13–14 سنة)، مع الحفاظ على معانيها الأساسية لضمان صدق وموثوقية المقياس.

3-6-2- أبعاد التو افق النفسي:

3-6-2-1- البعد الأول: المهارات الشخصية:

ويعني وجود بعض القدرات الخاصة التي تميز التلميذ عن الآخر.

3-6-2-2- البعد الثاني: الاعتماد على النفس:

وهذا يعني قدرة التلميذ على تلبية احتياجاته الخاصة، مع مراعاة العمر والقدرات المتناسبة، بحيث تكون هناك بعض الاحتياجات التي لا يستطيع التلميذ تلبيتها لنفسه، وتختلف هذه الاحتياجات حسب المرحلة العمرية.

3-6-2-3- البعد الثالث: الحالة الانفعالية:

وهذا يعني قدرة التلميذ على التحكم في مشاعره في مواقف الحياة، سواء في المنزل أو المؤسسات التعليمية أو المجتمع.

جدول رقم 02: يوضح صدق الاتساق الكلي للمقياس.

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

	التو افق النفسي	
الرقم	الأبعاد	عدد الأسئلة
01	المهارات الشخصية	08
02	الاعتماد على النفس	04
03	الحالة الانفعالية	06

3-7-الخصائص السيكو مترية لمقياس التو افق النفسي:

3-7-1- حساب صدق المقياس:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. (روام موسى، 2022)

ولحساب صدق المقياس اعتمد الطالب طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق العبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها، وبين العبارات والرتبة العامة للمقياس، حيث طبق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم 03: يوضح صدق الاتساق الكلي للمقياس.

مقياس	أبعاد المقياس	عدد العبارات	مدى انتماء العبارة للمقياس	معامل الاتساق الكلي للمقياس
التو افق النفسي	البعد الأول	08	0.47	0.52
	البعد الثاني	04	0.64	
	البعد الثالث	06	0.46	

المصدر: د. غول إبراهيم بالاعتماد على المخرجات الإحصائية بحزمة spss v26.

ويبين الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات وأبعادها، وبين العبارات والرتبة العامة للمقياس، وبين أبعاد المقياس ورتبه الإجمالية، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للعبارات وأبعاد المقياس من جهة، والاتساق بين الأبعاد والمقياس ككل من جهة أخرى، حيث أن معامل الاتساق الكلي للمقياس يساوي 0.52 عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي قبول ارتباط العبارات والأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

3-7-2- حساب ثبات المقياس:

يعد الثبات من متطلبات إعداد أي مقياس لأنه يؤشر استقرار القرار في القياس ذلك لأن الثبات يشير الى الحصول على النتائج نفسها تقريبا، التي يحققها المقياس إذا ما أعيد تطبيقه بعد فترة زمنية على الأفراد نفسهم وعلى وفق التعليمات نفسها. (الامام مصطفى محمد واخرون، 2000)

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وحساب معاملات الارتباط بين الفرد وحتى عبارات المقياس، وكانت النتيجة.

جدول رقم 04: يوضح معاملات ثبات مقياس "التو افق النفسي" عن طريق التجزئة النصفية.

الأداة	عدد العبارات	قبل التصحيح	بعد التصحيح	الدلالة الإحصائية
مقياس التو افق النفسي	18	0.53	0.67	دالة عند 0.05

المصدر: د. غول إبراهيم بالاعتماد على المخرجات الإحصائية بحزمة spss v26.

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

من معامل الثبات في الجدول أعلاه، من الواضح أن المقياس المستخدم لقياس التوافق النفسي بعد التعديل ظل ثابتا إلى حد كبير، ويمكن القول إن المقياس المستخدم بعد التعديل يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يجعله ينطبق على العينة الأساسية للدراسة.

3-7-3- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية أحد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار، خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين "الفاحصين" فقد أشارت ليلى السيد فرحات: "ففي المجال الرياضي لا بد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجرائه وارداته وتسجيل النتائج، وبمعنى أخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج (ليلى السيد فرحات، 2001، صفحة 169)، ويتفق معها محمد صبحي حسانين إذ يقول "أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة على الاختبار ولو اختلف المحكمين (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 194).

أما محمد حن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسباهما "الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز، وأن يتصف الباحث بصفات العالم المدقق للحقائق، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج" وخلاصة الحديث عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين. (بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد، 2009، صفحة 107)

3-8- الأدوات الإحصائية:

تعتبر من اهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول الى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وان لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار t لعينتين مستقلتين.
- معامل ألفا كرومباخ.

وتم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة (SPSS) في نسخته 26.

4. عرض تحليل ومناقشة النتائج:

4-1- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في المهارات الشخصية.

جدول رقم 06: يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في بعد المهارات الشخصية.

بعد المهارات الشخصية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
الممارسين	60	6.79	0.96	118	3.41	1.97	0.05
غير الممارسين	60	6.25	0.67				

المصدر: د. غول إبراهيم بالاعتماد على المخرجات الإحصائية بحزمة spss v26.

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

يبين الجدول 06 وجود اختلافات في نتائج التلاميذ الدين يمارسون ولا يمارسون أنشطة رياضية مدرسية اللاصفية في بعد المهارات الشخصية، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي بمتوسط بلغ 79،6 وبانحراف معياري بلغ 96،0. بينما بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي 6.25 وبانحراف معياري بلغ 67،0 وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 41،3. وهو أكبر من قيمة "ت" المجدولة المقدرة ب 97،1. وبالتالي فإن الاختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 05،0.

4-2- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في الاعتماد على النفس.

جدول رقم 07: يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في بعد الاعتماد على النفس.

بعد الاعتماد على النفس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
الممارسين	60	3.32	0.64	118	4.15	1.97	0.05
غير الممارسين	60	2.81	0.69				

المصدر: د. غول إبراهيم بالاعتماد على المخرجات الإحصائية بحزمة spss v26.

ويبين الجدول 07 أن هناك اختلافات في نتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في بعد الاعتماد على النفس، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي بمتوسط بلغ 32،3 وبانحراف معياري بلغ 64،0. بينما بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي 81،2 وبانحراف معياري قدره 69،0. وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 15،4. وهو أكبر من قيمة "ت" المجدولة المقدرة ب 97،1 وبالتالي فان الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 05،0

4-3- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في الحالة الانفعالية.

جدول رقم 08: يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في بعد الحالة الانفعالية.

بعد الحالة الانفعالية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
الممارسين	60	5.11	0.83	118	3.42	1.97	0.05
غير الممارسين	60	4.57	0.84				

المصدر: د. غول إبراهيم بالاعتماد على المخرجات الإحصائية بحزمة spss v26.

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

ويبين الجدول رقم 08 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في بعد الحالة الانفعالية وجود فروق، حيث بلغ متوسط الاختلافات لصالح الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي 11،5. وبانحراف معياري قدره 83،0. في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي 57،4 وبانحراف معياري بلغ 84،0 وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 42،3. وهو أكبر من قيمة "ت" المجدولة المقدرة ب 97،1 وبالتالي فان الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 05،0.

4-4- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي.

جدول رقم 09: يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في بعد التو افق النفسي.

بعد التو افق النفسي	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
الممارسين	60	29.96	2.10	118	8.43	1.97	0.05
غير الممارسين	60	27.91	1.81				

المصدر: د. غول إبراهيم بالاعتماد على المخرجات الإحصائية بحزمة spss v26.

ويبين الجدول رقم 10 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي على مقياس التوافق النفسي اختلافات، حيث بلغ متوسط الفروق لصالح الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي 96،29 وبانحراف معياري قدره 10،2. في حين بلغ متوسط غير الممارسين 91،27 وبانحراف معياري قدره 81،1وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 43،8 التي كانت أكبر من قيمة "ت" المجدولة المقدرة ب 97،1 وبالتالي فان الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 05،0

4-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها المتعلقة بالفرضية الأولى التي مفادها انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في المهارات الشخصية، تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في بعد المهارات الشخصية للممارسين، حيث أظهروا تعاونهم مع زملائهم في شؤونهم وحسن التصرف، ويمكنهم أيضا قيادة الفريق وإعطاء الجميع الدور المناسب، والسعي دائما لتكوين صداقات جديدة، حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لصالح الممارسين، وهو ما يفسر أن النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي يلعب دورا إيجابيا في بعد المهارات الشخصية.

وهذا يتفق مع دراسة رشا عبد الرحمان محمود والي (2007) التي أكدت بالأثر الإيجابي للبرنامج المقترح للأنشطة الرياضية في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي، ومن ثم يكون أكثر إرضاء وإشباعا لاحتياجات المراهقين، بما في ذلك زيادة مستوى المهارات الشخصية.

كذلك دراسة لطرش محمد (2001) والتي أكدت على فائدة الرياضة المدرسية لدورها في تعزيز العلاقات الاجتماعية للمرء مع نفسه ومع الفرد والجماعة من خلال اكتساب المهارات الشخصية.

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

بناء على هذه المعطيات، يمكن توضيح أن ممارسة النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي له تأثير كبير في القدرة على اكتساب المهارات الشخصية بطريقة لائقة وأكثر انضباطا، مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

4-2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها المتعلقة بالفرضية الثانية التي مفادها انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في الاعتماد على النفس، تبين وجود اختلافات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في مظاهرة الاعتماد على الذات، تطوعوا لتحمل المسؤولية عن زملائهم والتعاون معهم، لديهم أيضا القدرة على إظهار الاعتماد على النفس، وإظهار تطوعهم لتحمل المسؤولية والتعاون مع زملائهم، كما يسمح لهم بالتعبير عن آرائهم حول مختلف الأمور ويمكنهم الاعتماد على أنفسهم من خلال تلبية احتياجاتهم وأداء واجباتهم المدرسية بأنفسهم، ومن ثم فإن هذه الاختلافات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي كانت لصالح ممارسي هذا النشاط التعليمي "، وهو ما يوضح أن النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي له دور يلعبه في مسافة الاعتماد على النفس، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس بعض الدراسات التي تم الاتفاق على ذلك منها.

دراسة احمد رميلات (2012) التي تؤكد على دور الأنشطة اللاصفية للتعليم الحركي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وبالتالي يمنح التلميذ إحساسا بالثقة بالنفس من خلال إكمال واجباته المدرسية وكذلك القدرة على تكوين صداقات جديدة، وهذا يفسر سبب كون التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية أكثر متعة وميزة لاعتماد التلميذ على الذات، ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والتعبير عن آرائهم وآراء أصدقائهم، وبالتالي، فهم أكثر قدرة على الاعتماد على أنفسهم من التلاميذ الذين لا يشاركون في النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي.

4-2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المحصل عليها المتعلقة بالفرضية الثالثة التي مفادها انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط في الحالة الانفعالية، تم وجود اختلافات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي في استقرارهم وتوازنهم، ولديهم القدرة على الاستعداد لأي تغيير مفاجئ أو صعوبة غير متوقعة، بالإضافة إلى تحقيق التوافق بين ميولهم ومحيطهم، وبالتالي فهم أكثر قدرة على التحكم في عواطفهم في مختلف مواقف الحياة، كل هذا كان لصالح ممارسي النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي، ومن هذا التحليل كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لصالح الممارسين، مما يفسر بأن النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي له دورا رئيسيا في الموقف العاطفي.

وهذا يتفق مع دراسة بوشاشي سامية (2013) التي تهدف الى دراسة العلاقة القائمة بين السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي بين طلاب الجامعات، والنتائج التي وجدت أن طلاب الجامعة لديهم سلوك عدواني معتدل، كما كانت اختلافات ذات دالة إحصائيا في السلوك العدواني بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

كما أشارت النتائج الى أن طلبة الجامعة يتسمون بتوافق نفسي اجتماعي المعتدل، كما وجدت انه لا توجد أهمية إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين، وتوصلت أيضا أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني والتوافق النفسي والاجتماعي بين طلبة الجامعة، بناء على هذه المعطيات يمكن توضيح أن ممارسة النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي له تأثير كبير على القدرة على التمتع بالاستقرار والتوازن، ويتمتع ممارسو هذا النشاط بالقدرة على الاستعداد لأي تغيير مفاجئ أو صعوبة غير متوقعة، بالإضافة إلى تحقيق التوافق بين ميولهم ومحيطهم، فإنهم بالتالي أكثر قدرة على التحكم في عواطفهم في مواقف مختلفة من الحياة، مقارنة بغير ممارسي النشاط الرياضي اللاصفي.

4-2-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

من خلال النتائج المحصل عليها المتعلقة بالفرضية العامة التي مفادها انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لدى تلاميذ التعليم المتوسط على مقياس التوافق النفسي، تبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي واضحة في تصورهم للتوافق النفسي لصالح الممارسين من حيث أنهم أظهروا قدرتهم على اكتساب المهارات الشخصية، الشعور والاعتماد على أنفسهم في مواقف مختلفة، صحية، خالية من الإعاقة والمرض، وبالتالي، فإنهم أكثر قدرة على التحكم في عواطفهم في مختلف حالات الحياة، حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لصالح الممارسين، هذا يفسر بأن النشاط اللاصفي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي.

وهذا يتفق مع دراسة رحماني قوادري إبراهيم (2001) التي توصلت إلى تحديد مشاكل التلاميذ المراهقين ومساعدة الأسرة على فهم أطفالهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معهم.

ما يمكن تفسيره هو أن التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية هم الأكثر قابلية للوصول إلى المعايير النفسية المثلى، أي أن لديهم القدرة على الاستعداد لأي تغيير مفاجئ إذا كانت هناك صعوبة غير متوقعة، فضلا عن التوافق بين التحكم في سلوكياتهم وفعاليتها في مختلف حالات الحياة، مقارنة بالتلاميذ الذين لا يمارسون نشاطا رياضيا خارج الفصل الدراسي، ومنه نقول إن الفرضية العامة تتحقق.

5. الاستنتاجات والاقتراحات:

1- زيادة الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية من خلال وسائط الإعلام وربطها بعلاقتها بالتوافق النفسي.

2- تنسيق الممارسة بين المدارس والنوادي لخلق نوع من التكامل وتوسيع المشاركة في الأنشطة الرياضية اللاصفية المدرسية.

3- تنظيم دورات رياضية بين التلاميذ خلال العطلات والمناسبات بسبب احتكاكهم وتبادل خبراتهم.

4- تنظيم حملات توعية بشأن أهمية الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية وتعميمها في المجتمع المحلي.

5- توفير جو اجتماعي داخل الفصول الرياضية، مما يساعد التلاميذ على الامتثال الجيد لأنفسهم ومحيطهم.

الخاتمة:

يعد النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي أداة مهمة لتنمية شخصية التلميذ وتحقيق التوافق النفسي لديه، فهو يساهم في تعزيز قدراته البدنية والعقلية والاجتماعية، ويساعده على التعبير عن نفسه بشكل متوازن، ولهذا النشاط، سواء كان صفيا أو لاصفيا، آثار إيجابية على الفرد والمجتمع، ويساهم في توجيه سلوك المراهقين واستثمار قدراتهم لصالح المجتمع، ولكي يواكب مجتمعنا ما حققته الدول المتقدمة في هذا المجال، لا بد من توفير الرعاية الكاملة للتلاميذ، ودعم شخصيتهم وتمكينه من تحقيق إمكاناته الكاملة من خلال ممارسة النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي بشكل منتظم.

كما ينبغي على الأساتذة والمربين أن يركزوا على الهدف الأساسي لهذه الأنشطة، وهو بناء شخصية متوازنة ومتكاملة لدى التلاميذ، مما ينعكس إيجابا على تشكيل مجتمع متقدم قادر على مواكبة التغيرات والتحديات، ورغم أهمية هذا النشاط في تنمية التوافق النفسي لدى التلاميذ وتكامل شخصياتهم على المستويات النفسية والاجتماعية والجسدية والعقلية، إلا أنه لا يزال يحتل مكانة منخفضة في المنظومة التربوية، ولا يحظى بالدور التكميلي الذي يستحقه إلى جانب المواد التربوية الأخرى.

ومن هذا المنطلق، لا بد من إيلاء النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي الاهتمام الكامل، لضمان قدرة الأطفال والتلاميذ على التعبير عن أنفسهم وتنمية شخصياتهم بشكل متكامل، مما يحقق الأهداف التربوية، ويعزز توافقهم النفسي، ويعزز دور المدرسة في تكوين جيل متوازن وصحي نفسيا واجتماعيا.

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الكتب والمؤلفات:

1- وليد شلبي. (2017). *دور الولاء في تنمية سلوك المواطنة، ط1*. الاسكندرية -مصر-: دار التعليم الجامعي.

2- إبراهيم قلاتي، سعد لعمش، (2011)، الجامع في التشريع المدرسي الجزائري، عين مليلة (الجزائر): دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع.

3- بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

4- محمد نصر الدين رضوان. (2003). *الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية*. القاهرة -مصر-: دار الفكر العربي.

5- رشيد زرواتي، (2002)، تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر: دار هومة.

6- ليلى السيد فرحات. (2001). *القياس والاختبار في التربية الرياضية*. القاهرة -مصر-: مركز الكتاب للنشر.

7- اجلال سري محمد، (2000)، علم النفس العلاجي، ط2، القاهرة، مصر: عالم الكتب للنشر والطباعة والتوزيع.

8- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي .

9- محمد صبحي حسانين. (1995). *القياس والتقويم في التربية الرياضية*. القاهرة -مصر-: مركز الكتاب للنشر.

10- محمد الصاوي، محمد مبارك. (1992). *البحث العلمي، أسسه وطريقة كتابته، ط1* ، . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

11- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ،(1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، الجزائر: و.م.ج.

12- قاسم المندلاوي واخرون، (1990)، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد: مطابع التعليم العالي.

13- حامد عبد السلام زهران، (1978)، الصحة النفسي، ط1، القاهرة: عالم الكتائب.

14- حسن شلتوت واخرون، (بلا تاريخ)، التنظيم والادارة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي.

الأطروحات والمقالات:

1- بن حراث بلال، طبلاوي فاتح. (2023). القيادة الصفية وانعكاسها على تحسين الاداء لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 22، العدد 01، جامعة الجزائر 03.*

2- سياسي العياشي، بوخراز رضوان. (2024). مساهمة حصة التربية البدنية في تحقيق التفاعل الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 23، العدد 01*، 234.

3- عيسى موهوبي. (2022). ممارسة الانشطة الرياضية وتأثيرها على درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط "دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية برج بوعريريج". مجلة المجتمع والرياضة، 46.

4- كتاش مختار سليم. (2001). مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي. *رسالة الماجستر، معهد علم النفس، جامعة الجزائر.*

5- مويسي فريد. (2009). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين،، جامعة الجزائر. *اطروحة دكتوراه*، 69.

1- بومعزة محمد نزيم. (2023). دراسة مقارنة لبعض الخصائص البدنية والمهارية لدى ناشء كرة الطائرة "12-14" سنة -دراسة ميدانية على مستوى فريق اتحاد بسكرة واتحاد قنطرة. *مجلة التحدي، المجلد 15، العدد 02 الجزائر*، 175.

2- روام موسى. (2022). دراسة مقارنة لمستوى الذكاء الجسم الحركي بين التلاميذ المشاركين وغير المشاركين في الرياضة المدرسية. *مجلة التحدي، المجلد 14، العدد 01*، 265.

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

3- أحمد . (2020). أهمية الانشطة الرياضية اللاصفية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي. *مجلة التحدي، مجلد 12 ، العدد 01*، 38.

4- بوشاشي سامية،(2013)، السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير . جامعة مولود معمري تيزي وزو.

5- رميلات احمد،(2011)، دور الانشطة اللاصفية للتربية الحركية في تطوير بعض العناصر البدنية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

6- قوادري إبراهيم، (2011)، دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي، رسالة ماجستير، جامعة الشلف.

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

8- مخلفي رضاء، (2008)، اهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، 154.

9- رشا عبد الرحمن محمود والي، (2007)، برنامج الالعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الاعداية، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة.

10- قاسم المندلاوي واخرون. (1990). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية*. بغداد: مطابع التعليم العالي.

11- مخلفي رضاء. (2008). اهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. *رسالة ماجستير*، 154.

13- Snyder, E. E. (1972). Athletics and the development of character. Journal of Health, Physical Education and Recreation .

المؤلف المرسل: **غول إبراهيم** . البريد الالكتروني للمرسل: ibrahim@univ-alger3.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71